

TUSSILAGE – *TUSSILAGO FARFARA* L.

NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par Carl von Linné en 1753.

Synonymie : *Cineraria farfara* (L.) Bernh., *Tussilago vulgaris* Lam...

Noms vernaculaires : tussilage, pas d'âne...

Étymologie : *Tussilago* dérive du latin *tussis*, toux et *agere*, chasser, en raison de ses propriétés médicinales. *Farfara* dérive de *farferum*, nom donné par les Romains à cette plante dont l'étymologie est douteuse : elle pourrait venir de *far*, blé, en raison de l'aspect farineux du dessous des feuilles ? ou bien de *Farfarus antiquorum*, peuplier blanc dont les feuilles ressemblent à celles du tussilage.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Plante vivace de la famille des astéracées pouvant atteindre 5 à 15 cm.

Le capitule unique, au bout d'une tige à écailles, porte des fleurs jaune doré, tubuleuses au centre et ligulées en périphérie. La floraison a lieu de janvier à juin selon l'altitude, avant l'apparition des feuilles. Celles-ci sont toutes à la base de la tige, amples, en cœur, dentées, blanches et tomenteuses dessous. Les fruits sont surmontés d'un pappus (aigrette).

C'est une plante très fréquente de la plaine à 2600 m, sur sol riche en éléments nutritifs. Elle se développe dans les friches pionnières en compagnie de *Cardaria draba*, *Convolvulus arvensis*, les éboulis calcaires humides avec *Adenostyles glabra*, *Petasites paradoxus*, les alluvions des cours d'eau avec *Salix purpurea*, *Hippophae rhamnoides*...



"Köhler's Medizinal Pflanzen"—KÖHLER (1887)

USAGE MEDICINAL – TOXICITÉ

Dioscoride préconisait déjà le tussilage contre la toux, mais indiquait plutôt les feuilles et racines. Les feuilles fraîches étaient utilisées jadis en cataplasmes pour les plaies. Dans ce même but vulnéraire, les feuilles de tussilage, glissées dans les chaussures, soulageront les ampoules. Les fleurs du tussilage entrent dans la composition du traditionnel sirop des 7 fleurs pectorales avec le bouillon blanc, le pied de chat, la guimauve, la mauve, la violette et le coquelicot.

Inscrits dans la liste des plantes médicinales de la 10^e édition de la pharmacopée européenne, les capitules séchés de *Tussilago farfara*, sont traditionnellement indiquées pour favoriser l'expectoration bronchique.

USAGE ALIMENTAIRE

Les fleurs de tussilages, cueillies avec leur pédoncule, pourront être sautées à la poêle, ajoutées à une omelette, comme légumes. Les fleurs crues peuvent être ajoutées à une salade, leur saveur est douce (Paume, 2005). Un chef cuisinier emploie les fleurs, accompagnées de citron, en desserts (sorbet ou tarte) (Veyrat & Couplan, 1997).

USAGES DIVERS

On utilisait jadis les feuilles du tussilage comme succédané du tabac.

Rappel bibliographie :

PAUME M.-C., 2005 - Sauvages et comestibles ; Edisud - 239 p.

VEYRAT M. & COUPLAN F., 1997 – *Herbier gourmand* ; éd. Hachette – 215 p.

Sylvie Serve