

# Bibliographie

*200 plantes qui vous veulent du bien*, Carole Minker, Editions Larousse, 2013, 448 p. 20 €  
*Guide de la phytothérapie*, Dr Jörg Grûnwald et Christof Jancke, Éditions Marabout, 2004, 416 p. 26 €  
*Petit Larousse des plantes médicinales*, Gérard Debuigne et François Couplan, Editions Larousse, 2009, 383 p. 26 €  
*Du bon usage des plantes qui soignent*, Jacques Fleurentin, Editions Ouest-France, 2013, 384 p. ~ 25 €



***Les éditions de Ma Pomme***

# Centaurée, bleuet des champs

Le bleuet est utilisé depuis fort longtemps, en phytothérapie, pour lutter contre les irritations des yeux et des paupières ou les conjonctivites et, plus généralement, pour apaiser de nombreuses inflammations de la peau et des muqueuses. Il est également utilisé pour ses vertus diurétiques.

**Noms scientifiques** : *Cyanus segetum*, *Centaurea cyanus*

**Noms communs** : bleuet, centaurée bleuet, audifoin, barbeau, blavelle, bleuet des champs, casse-lunettes, fleur de Zacharie.

**Noms anglais** : corn-flower , bachelor's button , bluebottle , boutonniere flower , hurtsickle , cyani flower

**Classification botanique** : famille des astéracées (Asteraceae)

**Préparations** : décoctions, tisanes, infusions, collyres, bains.

## Propriétés médicinales du bleuet des champs

### *Utilisation interne*

Diurétique. Stimulant du métabolisme digestif. Cholagogue léger. Expectorant. Anti-inflammatoire, décongestionnant des bronches.

### *Utilisation externe*

Calmant ophtalmique.

### *Indications thérapeutiques usuelles*

La Diurétique (accentue la diurèse). Stimulant du métabolisme. Favorise la digestion et traite les troubles gastriques. Renforce l'activité du foie et la résistance aux infections. Laxatif léger chez l'enfant. Traitement des plaies et des affections ulcéreuses. Irritation des yeux et des paupières, conjonctivite.

### *Autres indications thérapeutiques démontrées*

Traitement des inflammations de la peau et des muqueuses. Atténue les douleurs rhumatismales.

## Histoire de l'utilisation du bleuet des champs en phytothérapie

Le bleuet est une plante originaire du Proche-Orient, qui s'est largement répandue à travers le monde. Ses vertus médicinales sont mentionnées pour la première fois dans un ouvrage du XIIe siècle. Sa couleur bleue symbolisait les yeux sains et le bleuet servait donc de remède contre les différentes affections oculaires. De cet usage il tire son nom de "casse-lunettes". Cette propriété est aujourd'hui contestée. Autrefois, le bleuet était utilisé pour soigner les yeux bleus, alors que les yeux marron ou noirs étaient traités grâce au plantain.



## Description botanique du bleuet des champs

Le bleuet est une plante herbacée, souvent adventice des champs de céréales. Elle est annuelle ou bisannuelle. Ses tiges sont vert grisâtre et ont un aspect velouté ; elles peuvent avoir une hauteur variant de 20 cm à 1 m. Les feuilles du bleuet sont lancéolées ou pennatilobées, étroites et allongées. Les fleurs sont de grands capitules solitaires bleus, qui peuvent être, également, blancs ou pourpres. Elles sont situées sur les sommités. Les fleurons périphériques sont nettement plus grands que ceux situés à l'intérieur. Les fruits sont des akènes duveteux. La floraison a lieu entre le mois de mai et le mois de juillet. Les fleurs doivent être récoltées au début de l'éclosion.

## Composition du bleuet des champs

### *Parties utilisées*

En phytothérapie, on utilise pétales, fleurs séchées, feuilles et graines.

### *Principes actifs*

Flavonoïdes, chitine, anthocyanosides, composés acétyléniques.

## Utilisation et posologie du bleuet des champs

### *Dosage*

Le bleuet est souvent utilisé dans des préparations conditionnées et standardisées, généralement sous forme d'eau de bleuet ou d'infusions.

Des préparations faites maison sont réalisables.

- **En décoction ou en collyre** : pour le traitement des irritations des yeux et des paupières, des conjonctivites (d'où son nom de "casse-lunettes") et pour lutter contre les inflammations de la peau et des muqueuses. Faire bouillir à feu doux, pendant 5 minutes, 20 à 40 g par litre de capitules entiers. Cette décoction peut également être utilisée en gargarismes, lors d'affections de la gorge ou d'enrouements. Une autre préparation consiste à porter à ébullition 10 g de fleurs de bleuet dans 250 ml d'eau, puis à laisser infuser 15 minutes. Cette décoction s'utilise tiède, en compresses ou en bains d'yeux, trois fois par jour, jusqu'à guérison complète.
- **En tisane ou infusion** : pour favoriser la digestion. Mettre 3 à 4 g de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante. Consommer deux tasses par jour, pour lutter contre les rhumes tenaces, les bronchites ou en cas d'inflammation. A prendre après les repas, comme dépuratif ou comme diurétique, pour lutter contre les troubles gastriques.
- **En bains** : pour soulager et traiter les plaies ulcéreuses.
- **En bière** : les feuilles sont utilisées pour soulager les douleurs rhumatismales. Faire macérer, durant huit à quinze jours, 25 g de fleurs dans un litre de bière. Boire un verre avant les repas, en cas de crise. Cette préparation est utilisée contre la goutte, les coliques néphrétiques ou la rétention d'urine.
- **En lotion** : pour raffermir, tonifier et rafraîchir l'épiderme. 1/3 d'eau distillée de bleuet, 1/3 d'eau distillée de rose, 1/3 d'eau distillée d'hamamélis.
- **En poudre** : les graines servent de laxatif léger chez l'enfant. 2 g de graines de bleuet en poudre, dans une cuillère à soupe de miel. A prendre le matin, à jeun, pour un effet laxatif. En cas d'ictère, prendre 4 g de graines en poudre, mélangés à du miel, une fois par jour pendant quatre jours.

## Avis du médecin

### *Des bienfaits reconnus*

A la fois apéritive et digestive, la chicorée, sous toutes ses formes, est une plante à préconiser dans notre alimentation quotidienne. Consommée en infusion, elle est utile pour faire face à une indigestion ou d'autres troubles digestifs légers. La chicorée agit tout autant sur la prévention des infections, grâce à ses propriétés prébiotiques. Tonique, elle est bien sûr un excellent succédané du café et permet ainsi de limiter la prise de caféine. Voici donc une plante aux multiples vertus, même si, contrairement à ce que certains ont pu penser un temps, elle ne présente pas de qualités antidiabétiques prouvées.

### *Avertissements*

En cas de douleurs persistantes de l'estomac, il est nécessaire de consulter un médecin afin de vérifier, notamment, qu'il n'y a pas de lésion organique.

## La recherche sur la chicorée

Les recherches scientifiques menées sur la chicorée portent spécifiquement sur l'inuline, une fibre contenue dans sa racine. En effet, celle-ci pourrait réduire le taux de lipides sanguins, cholestérol et triglycérides. Si les essais cliniques n'ont pas été concluants sur des personnes en bonne santé, ils ont en revanche montré des résultats chez des patients souffrant de taux de lipides sanguins déjà trop élevés. Par ailleurs, l'inuline serait de nature à favoriser l'absorption de minéraux comme le magnésium et le calcium et, ainsi, à protéger la santé des os. Des études sont également menées dans cette voie.

## Utilisation et posologie de la chicorée

### **Dosage**

- La chicorée peut se boire en infusion. Il convient dans ce cas de verser de 1 à 2 cuillères à soupe de feuilles et racines hachées dans une tasse d'eau et de laisser infuser une quinzaine de minutes. La posologie en cas de troubles digestifs est alors de 2 à 3 tasses par jour.
- Pour ouvrir l'appétit, il est possible de boire une tasse de 1,5 g infusés dans 150 ml d'eau bouillante avant les repas. Le jus de chicorée se boit à raison d'une cuillère à soupe diluée dans un demi-verre d'eau, matin et soir.
- Enfin, une lotion adoucissante de chicorée se prépare comme l'infusion, en doublant la dose de feuilles et racines séchées.

### **Précautions d'emploi de la chicorée**

La chicorée ne doit pas être absorbée à trop fortes doses, car elle peut, le cas échéant, s'avérer nocive pour le foie. A une certaine époque, certains en auraient d'ailleurs profité pour mimer une jaunisse ! Par ailleurs, certaines personnes allergiques aux plantes de la famille des composées pourraient être sensibles aux composants de la chicorée. Quelques cas d'allergie à l'inuline ont en outre été rapportés.

### **Contre-indications**

La chicorée est donc contre-indiquée aux personnes allergiques à l'un de ses composants, à ne pas confondre avec son pollen.

### **Effets indésirables**

L'inuline contenue dans la racine de la chicorée est susceptible de provoquer des ballonnements, crampes ou diarrhées si la dose quotidienne dépasse les 20 g. Cette fibre peut également causer des flatulences. Il n'existe pas d'effet indésirable connu en ce qui concerne les feuilles de chicorée.

### **Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments**

Pas d'interaction connue.

### **Interactions avec des médicaments**

Pas d'interaction connue.

## Précaution d'emploi du bleuet des champs

Il n'y a pas de précaution particulière, lorsque le bleuet est utilisé dans les doses thérapeutiques indiquées. Toutefois, il est recommandé de consulter un médecin ou pharmacien, en particulier pour les préparations maison. Il convient aussi de récolter les fleurs juste après leur éclosion. Elles doivent être arrachées une à une, puis séchées en couche mince et à l'ombre, dans un endroit aéré. Une fois sèches, les fleurs seront conservées dans un endroit sec et dans l'obscurité.

### **Contre-indications**

Pas de contre-indication connue.

### **Effets indésirables**

Pas d'effet indésirable connu.

### **Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments**

Aucune interaction détectée.

### **Interactions avec des médicaments**

Pas d'interaction connue.

## Avis du médecin

### **Des bienfaits reconnus**

Les tisanes et les infusions de bleuet favorisent la digestion et ont une fonction diurétique reconnue. En utilisation externe, le bleuet permet de soigner les conjonctivites et de soulager les yeux et les paupières, même si cette dernière utilisation relève désormais de la tradition et du savoir empirique. Les pétales ont une légère action fortifiante et stimulante, alors que les graines servent de laxatif léger chez l'enfant. Les feuilles sont utilisées pour soulager les douleurs rhumatismales.

### **Avertissement**

Afin d'obtenir une efficacité maximale et sans risques, il est fortement conseillé de consommer des préparations conditionnées et standardisées, aux doses recommandées. Pour les préparations faites maison, il convient de respecter les doses indiquées. Dans tous les cas, il est conseillé de consulter un médecin ou un pharmacien.

### **La recherche sur le bleuet des champs**

Aucune recherche officielle n'est actuellement effectuée sur le bleuet. Il est souvent considéré comme une mauvaise herbe et fait désormais partie des plantes messicoles qui ont tendance à disparaître. Les recherches sur le bleuet concernent, aujourd'hui, davantage la cosmétique.

Source : <http://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/bleuet.htm>

---

# Chicorée

On utilise la chicorée comme plante médicinale depuis 4000 ans, bien avant qu'on ne la consomme comme succédané de café. A la fois tonique, dépurative et légèrement laxative, elle aide notamment à combattre les troubles gastriques et indigestions. Elle a également une action positive sur le système biliaire, et des propriétés prébiotiques au niveau de l'intestin. Enfin, l'un des composants de sa racine, l'inuline, intéresse particulièrement les chercheurs.



- **Nom scientifique** : Cichorium intybus
- **Noms communs** : chicorée sauvage, chicorée amère, cheveux de paysan, escourbette, herbe à café, barbe de capucin
- **Nom anglais** : chicory , wild succury
- **Classification botanique** : famille des astéracées ( Asteraceae )
- **Formes et préparations** : infusions, jus, décoctions, racines torréfiées

## Propriétés médicinales de la chicorée

### *Utilisation interne*

Tonique et dépurative, la chicorée est préconisée en cas de dyspepsie : troubles digestifs accompagnés de nausées, ballonnements, douleurs, etc.

Apéritive, cette plante est également indiquée en cas de perte d'appétit. Légèrement laxative, elle aide à calmer une indigestion.

Effet prébiotique : participe au confort intestinal. Protection contre les infections et les allergies.

### *Utilisation externe*

Les feuilles froissées de la chicorée sont utilisées pour soigner des enflures et inflammations, notamment au niveau oculaire (larmoiements persistants). Hydrate les peaux sèches ou irritées (chicorée utilisée en lotion adoucissante).

### *Indications thérapeutiques usuelles*

La chicorée est utile en phytothérapie : traitement des troubles gastriques et intestinaux, douleurs, nausées, indigestions, etc. Elle aide aussi à lutter contre le manque d'appétit et favorise le bon fonctionnement du système gastro-intestinal.

### *Autres indications thérapeutiques démontrées*

Plante cholagogue, la chicorée facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin. Elle est recommandée en cas de troubles hépatiques ou de calculs biliaires. Ses propriétés diurétiques soulagent les inflammations des voies urinaires. En usage externe, ses feuilles ont également des vertus anti-inflammatoires.

## Histoire de l'utilisation de la chicorée en phytothérapie

"Les plus humbles plantes sont parfois les plus riches en vertus cachées", a écrit Maurice Mességué, un écrivain passionné d'herboristerie, au sujet de la chicorée. Nos ancêtres ne s'y sont pas trompés, qui utilisaient déjà cette plante 4000 ans avant Jésus-Christ, essentiellement à des fins digestives. La chicorée a connu d'autres usages, au Moyen Age, elle était considérée anaphrodisiaque : ses racines et ses feuilles broyées puis ingérées étaient censées calmer toutes les ardeurs ! Au-delà de cette propriété particulière, les racines de chicorée étaient également utilisées pour lutter contre nombre d'affections, dont la jaunisse, les angines de poitrine et les congestions du foie. La découverte du procédé de torréfaction au XVIIIe siècle puis le blocus des navires anglais - dont beaucoup transportaient du café - par Napoléon Ier au début du XIXe siècle, dans le but de ruiner l'économie britannique, ont contribué à son utilisation désormais usuelle, celle de succédané de café. Plante mère de salades et des endives, la chicorée est largement consommée en Europe. Elle est connue pour contenir beaucoup de provitamine A, de vitamines B et C ainsi que des sels minéraux.

## Description botanique de la chicorée

Herbacée à racine pivotante, la chicorée sauvage est originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie. Mesurant 40 cm à 1 m, elle présente des feuilles basales, intermédiaires et supérieures de forme allongée sur une tige anguleuse. Ses fleurs se présentent en capitules et sont héliotropes, elles passent du bleu au bleu pâle et au rose en fonction des heures de la journée. Elles s'ouvrent sous le soleil et se ferment par temps couvert ou la nuit, ce qui revêt toute son importance pour la cueillette à des fins médicinales. Plusieurs variétés de chicorée sont en outre cultivées à des fins alimentaires. A l'état sauvage, la chicorée pousse facilement dans les prairies, les fossés ainsi qu'aux bords des champs.

## Composition de la chicorée

### *Parties utilisées*

En phytothérapie, ses parties utilisées sont la racine et les parties aériennes, à condition que ces dernières soient récoltées avant l'ouverture des fleurs.

### *Principes actifs*

Amarscents (principes amers), tanins, inuline, glucosides, arginine, choline.