La Reine-des-près

Filipendula ulmaria (Spiraea ulmaria)

Famille botanique : Rosacées

Partie utilisée : sommités fleuries

Autour des Plantes

AU TERRAIN

La reine-des-près est une plante herbacées vivace caractéristique des milieux humides d'europe, hormis dans les régions méditerranéennes.
Elle a une tige anguleuse, creuse, veinée de rouge, qui se dresse jusqu'à 2 m de hauteur.
Ses feuilles sont alternes et possèdent de 3 à 9 paires de folioles, dentées et inégales.
Les fleurs forment de petits bouquets blanc jaunâtre ou crème.

La reine-des-près est une plante sauvage qui a besoin d'avoir « les pieds dans l'eau et la tête au soleil »

La feuille comme la fleur ont une odeur très caractéristique. N'hésitez pas à froisser la plante pour la reconnaître.

Récolte : En début de floraison, de juin à juillet.

PRINCIPES ACTIFS

Hétérosides phénoliques (dont acide salycilique), flavonoïdes, tanins hydrolysables, huile essentielle, Vitamine C

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Déconseillée en cas d'allergie ou d'intolérance à l'aspirine

HISTOIRES / ANECDOTES

La reine-des-près était déjà utilisée au moyen-âge comme fébrifuge et antirhumatismal et à la Renaissance contre la dysentérie (infection intéstinale douloureuse).
Cette plante (avec le saule) a révolutionné la médecine moderne. En effet au XIXème siècle, un médecin chimiste découvre dans ces 2 plantes l'acide salycilique. A partir de ce principe actif, va être synthétisé l'acide acétylsalicylique, plus connu sous le nom d'aspirine, sans doute le médicament le plus utilisé dans le monde.
Ainsi la nouvelle famille de la plante est « spiraea ».
Bien que l'aspirine soit d'une efficacité certaine, la plante ne provoque pas les effets secondaires qui peuvent être redouté avec le médicament !

Comme la reine-des-près pousse dans les milieux humides les pieds dans l'eau, selon la théorie des signatures, elle doit soigner les maladies provoquées par ce milieu comme la fièvre et les rhumatismes. Cette théorie a été confirmée par la science moderne.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante des douleurs : Elle est anti-inflammatoire et antalgique pour soulager les maux de tête et de dents, ainsi que pour apaiser les douleurs articulaires et rhumatismales. Utilisée en interne et en externe (compresses)

Plante des refroidissements : Elle est utilisé pour lutter contre les états grippaux et fait baisser la température (fébrifuge) par son action sudorifique.

Plante de l'élimination : Elle est utilisée comme diurétique pour favoriser l'élimination urinaire, pour soulager la goutte, pour lutter contre la cellulite.

Propriétés secondaires : astringente, cicatrisante, raffraîchissante

Quel doux combat lorsque l'on rentre dans l'arène des près
adp

Pour quelles vertus utilisons-nous la reine-des-près ?

Dans nos tisanes
Fraîcheur d'été : raffraîchissante et fébrifuge
Légéreté : anti-inflammatoire et diurétique
Bel hiver : lutte contre les refroidissements