L'angélique

Angelica archangelica

Famille botanique : Apiacées

Parties utilisées : feuille, graine, racines, tiges

AU JARDIN / DANS LA NATURE

L'angélique, aussi appelée angélique vraie, angélique des jardins, angélique officinale, archangélique, racine du Saint-Esprit ou herbes-aux-anges, est une herbe bisannuelle qui apprécie une bonne exposition et une terre fraîche, équilibrée.
Elle pousse spontanément dans les pays nordiques et dans certaines régions françaises.
Il existe de nombreuses espèces d'angélique, dont l'angélique sylvestre qui pousse chez nous de manière sauvage en zone humide.

La plante porte de grandes feuilles découpées en folioles dentées, avec un pétiole élargi en gaine autour d'une tige creuse, cannelée et violacée. Elle fleurit de mai à août en fonction des lieux. Ces fleurs vert jaunâtre sont réunies en grosses ombelles sphériques. Le fruit est un diakène (fruit sec à 2 graines) ailé. C'est son fruit, dont la forme évoque les ailes d'un ange, qui aurait donné son nom à la plante.

Sa culture est facile et recommandée, d'autant qu'elle est assez rare dans nos régions à l'état sauvage, mais le pouvoir germinatif de la graine d'angélique est très bref. Idéalement, il faut utiliser des graines récoltées depuis moins de 2 mois.

Récolte :
On récolte les feuilles et tiges avant la floraison en mars-avril.
La graine est récoltée à maturité quand sa couleur passe au brun.
Les racines sont quant à elles récoltées à l'automne la première année.

Attention, le suc de la plante est irritant et peut provoquer des brûlures de la peau.

PRINCIPES ACTIFS

acides phénols, coumarines, chromones, phtalisdes, polyènes, huile essentielle...

PRECAUTIONS D'EMPLOI

La plante ne présente aucune contre-indication à ce jour. Cependant, en cas d'usage prolongé chez les personnes ayant une peau hypersensible à la lumière, il existe un risque de photodermie.

HISTOIRES / ANECDOTES

Connue depuis l'Antiquité des Grecs, des Romains et des Hébreux, c'est l'une des rares plantes citées par les évangiles.
Selon des croyances populaires médiévales, elle conjurait les envoûtements et les sorciers ne résistaient pas à sa bonne odeur. Accrochée au cou des enfants, elle les protégeait contre les maléfices de toute nature. Mais elle pouvait également servir d'amulette aux adultes.
Son action sur les muscles était connu des gladiateurs qui se frottaient les membres d'huile essentielle d'angélique avant les combats pour s'assouplir les muscles. Elle a longtemps était considérée comme une panacée en matière de prévention des infections de toutes sortes de maladies . Les fumigations de tiges d'angélique ont d'ailleurs contribué, avec d'autres plantes, a éliminer la peste en Europe.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante de la digestion : Par son activité eupeptique et antispasmodique, elle est utilisée dans le traitement des troubles digestifs comme les ballonnements, la disgestion lente, les éructations, les vomissements. Elle est intéressante pour lutter contre les douleurs et spasmes intestinaux. Elle stimule l'appétit
Plante de la forme : La plante, considérée par certains auteurs comme le ginseng européen, est une régulatrice et tonique générale, physique et psychique. Elle lutte contre l'anémie, la nervosité, les palpitations, la fatigue et les baisses de forme.

Autres propriétés : antiseptique et cicatrisante (feuille fraîche en externe), myorelaxante et antirhumatismale (en externe), stimulante du cuir chevelu (en externe), migraines d'origine nerveuse ou digestive, problèmes ORL et asthme, trouble de la libido, trouble féminin (régles douloureuses ou insuffisantes).

Le saviez-vous ?

Son suc irritant était utilisé par les mendiants de la Cour des Miracles, qui s'en frottaient les membres pour provoquer de pitoyables plaies ou ulcères.

Pour quelles vertus utilisons-nous l'angélique

Dans notre tisane « Jeune maman » ; stimulante digestive, pour bébé et maman