Le Frêne

Fraxinus excelsior

Famille botanique : Oléacées

Parties utilisées : feuille et écorce

AU JARDIN / DANS LA NATURE

Le frêne commun, encore appelé quinquina d'europe, langue d'oiseau, est un grand arbre vivace de 8 à 25 m de haut. Il pousse le plus souvent dans les bois frais, à faible altitude.
Il possède un tronc droit, à l'écorce lisse et grisâtre.
Les feuilles sont opposées. Elles comprennent entre 9 et 15 folioles ovales dentées. Elles ont une belle teinte vert vif et sont pointues. Caduques, elles tombes en hiver.
Les bourgeons terminaux assez gros, de forme pyramidale, glabres, sont d'un noir velouté.
Les fleurs, brunâtres, groupées en grappes, apparaissent avant les feuilles en avril-mai. Le fruit, appelé samare, possède une aile membraneuse et ne contient qu'une graine.

Récolte :

Les feuilles sont récoltées en juin-juillet.
L'écorce est récoltée au printemps sur les jeunes branches.

PRINCIPES ACTIFS

Mannitol, sels de potassium, iridoïdes, tanins, flavonols et hétérosides coumariniques

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Aucune toxicité de la plante n'a été signalée à ce jour, même en cas d'utilisation prolongée

HISTOIRES / ANECDOTES

Dans la mythologie scandinave, l'axe et support du monde est un frêne géant nommé Yggdrasil. Le culte scandinave dédiait cet arbre à Odin, roi des Cieux, et lui accordait des pouvoirs surnaturels.
Pour les Germains c'est l'Arbre du monde ; le gardien de la pérennité de la Vie.
Dans la mythologie grecque le frêne est né des éclaboussures de sang qui sont tombées au sol quand Cronos a coupé les parties génitales d'Ouranos. Plus tard, quand Zeus s'est essayé à donner naissance à l'homme, c'est du frêne qu'est né une sorte d'humains particulièrement violents qui ont passé leur temps à se battre entre eux et à se détruire.

Dans l'Antiquité grecque, le frêne était réputé pour soigner les morsures de serpents.
Sainte Hildegarde le prescrivait déjà au XIIème siècle contre la goutte.
Autrefois dans nos campagnes, l'écorce était considérée comme la quinine d'Europe, donc utilisée pour faire baisser les fièvres.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante des rhumatismes (feuilles) : Par son action anti-inflammatoire, elle est recommandée pour lutter contre les douleurs rhumatismales.

Plante diurétique (feuilles) : Ses propriétés diurétiques en font une plante utile contre les lithiases rénales, les crises de goutte, les oedemes et la rétention d'eau.

Plante des fièvres (écorce) : Elles est fébrifuge et est utile pour faire baisser la fièvre.

Autres propriétés : laxative douce (feuille), sudorifique (feuille), astringente (écorce)

Cet arbre frêne les douleurs

ADP

Pour quelle vertu utilisons-nous le frêne ?

Dans notre tisane «Légéreté» : diurétique et anti-rhumatismale