

# La guimauve

*Althaea officinalis*

Famille botanique : Malvacées

Parties utilisées : racine, feuille, fleurs

## AU JARDIN / DANS LA NATURE

La guimauve, mauve blanche ou bourdon de Saint Jacques, est une plante herbacée vivace qui peut atteindre jusqu'à 1 mètre de haut. Son nom latin *Althaea* vient du grec *althainô*, qui signifie « guérir ».

Elle semble venir à l'origine des steppes de l'Asie centrale. Elle pousse spontanément en zone humide et/ou salée. On la retrouve dans les zones de marais ou sur le littoral.

Elle est également cultivée sur des sols frais et à tendance humique.

Elle a pour cousines la mauve et la rose trémière, qu'elle ne côtoie guère car ces 2 dernières poussent spontanément sur des sols plus secs.

Ses feuilles sont grandes, de forme ovale (voir en cœur) et inégalement dentées. Elles sont argentées et veloutées.

Ses fleurs sont blanc rosé, disposées en grappes, à la naissance des feuilles.

Récolte : La racine est récoltée en automne à partir de la 2ème année d'implantation. Les feuilles sont récoltées à partir de mai et les parties aériennes fleuries pendant tout l'été.

## PRINCIPES ACTIFS

Racine : mucilage, amidon, pectine, glucides, asparagine...

Feuille et fleurs : mucilage, flavonoïdes, acides-phénols, vitamine C...



## PRECAUTIONS D'EMPLOI

Il est déconseillé de consommer de l'alcool, des tanins ou des compléments en fer en même temps que la guimauve car ces derniers précipitent les mucilages. La plante peut alors devenir toxique. L'extrait ne doit pas être utilisé en cas de médicaments car il peut modifier leur absorption.

## HISTOIRES / ANECDOTES

Il semble que pendant l'Antiquité, les Romains, Chinois et Égyptiens utilisaient la guimauve comme aliment. Les feuilles peuvent en effet se consommer comme les épinards ou en salade pour les jeunes feuilles.

En Syrie et en Arménie notamment, les racines étaient frites et mangées en période de disette suite à de mauvaises récoltes.

On retrouve des utilisations médicinales de la guimauve chez certains écrivains latins, par héritage d'utilisations antiques, notamment pour soulager les inflammations et ulcères gastriques. Au Moyen-Âge, la racine était utilisée dans le traitement des maux de gorge. A cette période, Sainte-Hildegarde et Albert le Grand la donnaient contre les fièvres, la toux, les rhumes, l'encombrement respiratoire et les maux de tête.

Plus récemment dans nos campagnes, la racine était donnée à mâcher aux enfants pour calmer les douleurs lors des poussées de dents.

**A savoir :** La pâte de guimauve est une confiserie qui était originellement confectionnée avec le mucilage extrait de la guimauve officinale mais qui, dans sa forme moderne, est faite de sucre, de blanc d'œufs et de gélatine. On garde le souvenir lointain de sa grande douceur !

## PROPRIETES PRINCIPALES

Plante des muqueuses : Elle est efficace de la tête aux pieds, en usage interne ou externe. En effet toutes les parties de la plante ont un effet anti-inflammatoire et adoucissant sur les muqueuses.

En interne elle est utilisée pour calmer les pathologies respiratoires (bronchite, rhume, toux d'irritation, laryngite, trachéite...), les pathologies digestives (ulcère de l'estomac, coliques, diarrhées, constipations...) ou encore les pathologies urinaires (irritation de la vessie et des reins).

Sur la peau, la guimauve combat efficacement les ampoules, abcès, panaris ou furoncles. On l'utilise en gargarisme, contre les maux de gorge et en bain de bouche contre les abcès dentaires, gingivites, aphtes.... Elle est calmante et réparatrice pour la peau (eczéma, psoriasis...)

Autres propriétés : immunostimulante (racine), lutte contre la sinusite (inhalations et compresses chaudes sur les sinus), cicatrisante, anti-couperose...

**Sur la peau comme dans le corps, la guimauve est la plus douce de toutes les plantes.**  
adp

## Pour quelle vertu utilisons-nous la guimauve

Dans les tisanes

Cool transit : anti-inflammatoire digestif, décongestionnant  
Légèreté : anti-inflammatoire général des muqueuses

Autour  
des  
Plantes

