

La ronce

Rubus fruticosus

Famille botanique : Rosacées

Partie utilisée : feuille

AU JARDIN

La ronce commune ou ronce des bois ou encore ronce des haies est un arbrisseau très commun dans les régions tempérées.

Ces racines souterraines produisent de nouvelles tiges aériennes chaque année. Chaque tige vit 2 ans, produisant les fruits la deuxième année. Ces mêmes tiges marcottent quand elles sont au contact du sol, émettant de nouvelles tiges. Par conséquent, la ronce colonise rapidement le milieu.

Attention aux aiguillons présents sur la tige et les pétioles des feuilles. Ils sont douloureux ! « Ronce » viendrait de rumex, rumicis, qui, en latin classique, signifiait « dard ». *Rubus* est un nom latin, dérivé de ruber, « rouge », par allusion à la couleur du fruit.

Récolte : De préférence au printemps ou sur les jeunes pousses.

PRINCIPES ACTIFS

Tanins, acides organiques, triterpènes pentacycliques et flavonoïdes



PRECAUTIONS D'EMPLOI

A ce jour, la feuille de ronce ne présente aucun effets indésirables, si prise aux doses recommandées

HISTOIRES / ANECDOTES

Cette plante est utilisée depuis l'Antiquité. Son fruit serait issu du sang des Titans versé lors de leurs luttes contre les dieux.

Le médecin Grec Dioscorid, conseillait déjà la plante pour resserrer les organes trop distendus (intestin et utérus), pour consolider les gencives, pour soigner les plaies ou encore pour calmer les douleurs occasionnées par les hémorroïdes.

Au Moyen-Age, Sainte Hildegarde ajoutait à cette liste la toux, les maux de gorge,, les fièvres ou encore les migraines. Selon Pline, elle « combat le venin des serpents les plus dangereux »

Autour
des
Plantes

Le thé des familles

En Europe, le « thé des familles » faisait partie de la tradition. Il comprenait presque invariablement des feuilles de ronce, de cassis, de framboisier et de fraisier en proportions variables. À cela, on ajoutait au gré de l'humeur ou de la saison, des feuilles de menthe poivrée, des fleurs de tilleul, du serpolet, etc. Très souvent, les feuilles de toutes ces plantes étaient préalablement mises à fermenter. Une fois séchées, on préparait le mélange familial que l'on conservait dans des boîtes en fer blanc.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante de l'intestin : Astringente, elle lutte contre les diarrhées légères

Plante de la gorge : Elle est utile contre les angines (en tisane) et contre les aphtes, les gingivites ou encore les pharyngites (en bain de bouche)

Propriétés secondaires : diurétique, anti-hémorragique, cicatrisante et anti-inflammatoire (en externe), tonique.

Pour quelles vertus utilisons-nous la ronce ?

Dans nos tisanes

Respir : astringente

Tisane de Noël : exhausteur de goût

Dans nos cosmétiques

Crème visage jour : Soins du visage, anti-inflammatoire

Quand la gorge
pique, buvez de la
ronce dard-dard !

adp