

Le Houblon

Humulus lupulus

Famille botanique : Cannabacées

Partie utilisée : cône

AU JARDIN / DANS LA NATURE

Appelé couleuvrée, loup de terre ou encore vigne du nord, le houblon est une plante grimpante vivace qui possède une tige volubile à section quadrangulaire et des feuilles palmées, profondément divisées en 3 ou 5 lobes aigus et dentés. Sa tige s'accroche partout et grimpe toujours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à plus de 10 mètres.

Les sexes sont séparés (plante dioïque). Ainsi les fleurs mâles et femelles poussent sur des pieds différents. Les fleurs mâles portent des fleurs en panicules larges alors que les fleurs femelles sont constituées d'une large bractée (fleur en forme de feuille) à la base de laquelle s'insèrent 2 pistils. Très nombreuses et groupées, elles constituent une inflorescence en cône.

Originaire d'Europe et d'Asie, le houblon pousse naturellement dans les haies et sur les terres incultes, le plus souvent en bordure d'eau. Il apprécie les sols riches et humides (*Humulus* dérive du latin *humus*) et un climat tempéré. Il est cultivé essentiellement pour le brassage de la bière mais aussi pour l'ornement. On plante des boutures au printemps ou à l'automne.

Récolte :

Les cônes sont récoltés en fin d'été par temps sec.

PRINCIPES ACTIFS

Principes amers, huiles essentielles, flavonoïdes, tannins et polysaccharides.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

A forte dose, il peut avoir un effet nocif sur le système nerveux. Même si aucun cas n'a été mentionné, certains chercheurs déconseillent la prise de houblon dans le cas d'un cancer hormono-dépendant et pour les femmes enceintes.



HISTOIRES / ANECDOTES

Les Grecs et les Romains de l'Antiquité utilisaient le houblon pour soigner les problèmes digestifs ou intestinaux. En Asie, la plante servait à soigner la tuberculose, la lèpre, la tension nerveuse ou encore les maux de tête. Ce sont les médecins arabes qui reparlèrent des vertus thérapeutiques du houblon au Xème siècle après qu'elles soient tombées dans l'oubli pendant plusieurs siècles.

La plante a été d'abord cultivée pour son utilisation dans la levée du pain.

Les récolteurs avaient tendance à ralentir leur labeur ou même à s'endormir et les femmes étaient réglées deux jours après le début de la récolte quelle que soit la période de leur cycle. Les propriétés soporifiques et hormonales du houblon étaient ainsi bien connues des anciens.

C'est pourquoi les guérisseurs prescrivait le houblon à la demande des femmes jalouses ou fatiguées, pour limiter l'ardeur des maris.

Les cônes sont utilisés pour aromatiser la bière pour la première fois en Allemagne au VIIIème siècle car on découvrit les vertus aseptisantes et conservatrices du houblon (ainsi que son amertume). Il permettait ainsi à la bière de se conserver mieux et plus longtemps. Il remplaça peu à peu un mélange d'herbes et d'épices, nommé gruit, qui était utilisé pour fabriquer ce que l'on appelait alors la cervoise.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante du sommeil : Par son action sédatif et hypnotique, elle est recommandée pour lutter contre les insomnies et les troubles nerveux

Plante des femmes : Plante à phyto-oestrogènes, elle est utile pour lutter contre les douleurs des règles et les troubles de la ménopause. Elle favorise aussi l'allaitement. Enfin, grâce à son action bactéricide et bactériostatique, elle lutte contre les cystites et infections urinaires.

Autres propriétés : stimulant digestif, lutte contre les troubles digestifs d'origine nerveuse, reconstituant (en cas d'anémie, de fatigue, de convalescence), anaphrodisiaque, lutte contre l'éjaculation précoce.

En externe : lutte contre les rhumatismes, les maladies de peau, les foulures, les entorses ou encore les ulcères.

Même si ses propriétés sont immenses, ce n'est pas une raison pour abuser de bière ambrée, brune houblon(de).

Pour quelle vertu utilisons-nous le houblon ?

Dans nos tisanes :

«sommeil» : sédatif et hypnotique

« femme heureuse » : régulateur hormonal

