

Le lierre grimpant

Hedera helix

Famille botanique : Araliacées

Partie utilisée : feuille

AU JARDIN / DANS LA NATURE

Le lierre grimpant est aussi appelé herbe à cors, herbe de Saint Jean, lierre commun, lierre à cautère ou encore bourreau des arbres. C'est une espèce de liane arbustive à feuilles persistantes. C'est un arbrisseau toujours vert qui s'accroche grâce à ses rameaux dont les racines courtes font office de crampon.

Cependant il ne vit pas en parasite mais utilise les arbres uniquement comme support. Et au contraire il a une action bénéfique en servant d'abri et de lieu d'hibernation à une faune nombreuse, protégeant les autres végétaux de certains ravageurs. Le lierre absorbe l'excès d'humidité, et a une action chimique inhibitrice sur les champignons, bactéries ou parasites pouvant s'attaquer à un arbre.

L'espèce est spontanée en zone tempérée eurasiatique de l'hémisphère nord. C'est une plante capable de s'adapter à de nombreux milieux, peu exigeante quant à la nature du sol.

Ses feuilles vert sombre, bien découpées en 3 à 5 lobes quand elles sont sur des rameaux stériles, sont entières sur les rameaux florifères. Les fleurs jaunes verdâtres, groupées en ombelles apparaissent à l'automne et les baies (fruit) noires bleutées pendant l'hiver.

Récolte : On ramasse les feuilles de la fin de l'hiver à l'automne en fonction des besoins.

PRINCIPES ACTIFS

Acides oléaniques, terpènes, flavonoides, acides phénols, émétine, saponines...

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Toutes les parties du lierre grimpant sont toxiques en interne à forte dose. Non toxique en externe mais peut provoquer des réactions allergiques lorsqu'il est utilisé en plante entière.



HISTOIRES / ANECDOTES

Le lierre est connu depuis la nuit des temps. Les Égyptiens l'avaient consacré à Osiris. Chez les Grecs le lierre était un attribut de Dionysos, le dieu du vin, de la joie et de la vitalité. C'était aussi le symbole de l'immortalité. Dans le but de se protéger contre les empoisonnements, les Grecs anciens buvaient du vin dans lequel avaient macéré des feuilles de lierre.

Chez les Romains, Bacchus (l'équivalent de Dionysos) était représenté avec une couronne de lierre. Ainsi, chez les Grecs comme chez les Romains, on pensait que le lierre grimpant préservait de l'ivresse.

Les Grecs l'utilisaient déjà contre les migraines mais les feuilles devaient être cueillies sur la tête d'une statue et appliquées, emprisonnées et froissées dans un morceau de tissu rouge.

Les herboristes et les guérisseurs de l'Europe ancienne attribuaient à la plante des propriétés purgatives, vermifuges, fébrifuges et sudorifiques. Les usages médicaux qu'ils en faisaient étaient beaucoup plus nombreux que les usages actuels.

Léonard de Vinci à la Renaissance, affirmait que dans les bois, les animaux blessés cherchaient un endroit tapissé de lierre, se roulaient sur ce tapis, en mettant en contact leurs blessures et le lierre piétiné dont le suc sortait, afin que leurs blessures cicatrisent mieux.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante de la douleur (en externe) : Elle est l'un des meilleurs calmants de la douleur que l'on trouve près de chez nous. On l'utilise dans les cas de douleurs rhumatismales, de migraines, de névralgies, de mords de dents, d'oreilles...

Plante de la peau (en externe) : Elle est utilisée contre la cellulite et en traitement d'appoint dans les régimes amaigrissants de par une action supposée de déstockage des graisses. Elle est résolutive, c'est à dire qu'elle ramène les tissus lésés à leur état normal, en cas de brûlures, d'ulcères, de gonflements, de vergetures....

Autres propriétés : en interne avec un dosage adapté : expectorant, antitussif, anti-inflammatoire des bronches, calmant dans le cas de l'asthme, anti-rhumatismal, anti-arthrose. En externe : sudorifique et fébrifuge, régulateur du cycle des femmes

**Le lierre grim...
pan dans les dents,
ça soulage !!!
adp**

Pour quelle vertu utilisons-nous le lierre grimpant ?

Dans les cosmétiques

Crème jambes légères : anticellulite, gonflement des jambes et douleurs associés, vergetures

Crème tête légère : migraine, névralgie