

Le Pissenlit

Taraxacum officinale

Famille botanique : Astéracées

Parties utilisées : feuille et racine

AU JARDIN / DANS LA NATURE

Le pissenlit, aussi appelé dent de lion, salade de taupe ou encore liondent, vient du grec *arachè* « trouble » et *akémaï* « guérir ».

C'est une plante herbacées vivace de 10 à 30 cm de haut.

Le pissenlit est répandu dans les prairies, les champs et les talus des chemins de tous les continents, que ce soit en plaine ou en montagne. Il existe ainsi une multitude d'espèces et de sous espèces avec des propriétés médicinales voisines.

Ses feuilles forme une rosette à la base, elles sont profondément découpées en lobes inégaux triangulaires (d'où le nom dent de lion).

Les fleurs, disposées en capitules solitaires de fleurs jaunes, apparaissent en avril-mai. Elles sont très mellifères.

Les akènes (faux-fruits) à aigrettes qui apparaissent après floraison sont très connus.

Il est traditionnel de souffler dessus pour les voir s'envoler.

Enfin sa racine, plus ou moins pivotante, charnue est noire à l'extérieure et blanche à l'intérieure.

Récolte :

Les feuilles se récoltent dès le début du printemps, la racine en mai-juin et en automne.

PRINCIPES ACTIFS

Principes amers, inuline, triterpènes, stérols, flavonoïdes, tanins, vitamines (A, B, C), potassium, calcium, fer, sodium, zinc

PRECAUTIONS D'EMPLOI



Autour
des
Plantes



HISTOIRES / ANECDOTES

Dans la mythologie grecque, on dit que c'est de la poussière légère soulevée par les roues du char d'Apollon, Dieu de la lumière, qu'est né le pissenlit aux aigrettes légères dispersées par le vent et dont la fleur se referme au coucher du soleil.

L'image représentant une femme soufflant sur les aigrettes de pissenlit est le logo du dictionnaire Larousse, symbole de « la connaissance semée à tout vent ».

Vous pouvez d'ailleurs faire un vœux lorsque vous soufflez dessus, il est riche de se réaliser !

Connu et reconnu de tous les peuples, il fut et est encore utilisé comme un aliment (en salade, il est très bénéfique car riche en vitamines et minéraux) et un remède partout dans le monde.

Le pissenlit était déjà utilisé dans l'Antiquité par les médecins grecs.

Au XVIème siècle il était appelé « herba urinaria » et utilisé dans les maladies des reins.

Il rentre aujourd'hui dans de nombreuses pharmacopées officielles.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante du foie : Par son action cholagogue et cholérétique, elle augmente la sécrétion de bile et son évacuation. Le pissenlit est donc un stimulant général du foie. Il permet l'évacuation des calculs biliaires.

Plante des reins : son action diurétique favorise l'élimination de l'eau dans les cas de rétention hydrique, d'insuffisance rénale, de cellulite et d'obésité. Elle permet l'évacuation des calculs rénaux.

Autres propriétés : apéritif, laxatif, anti-inflammatoire (en cas d'arthrite, arthrose et de rhumatismes), hypo-glycémiant et cholestérolémiant, détoxifiant en cas de problèmes de peaux chroniques.

Le nom vernaculaire pissenlit, vient de « pisse au lit ». Ainsi on se rappelle bien de ses propriétés diurétiques !

Pour quelles vertus utilisons-nous le pissenlit ?

Dans nos tisanes :

« Cool transit » : laxatif doux et prébiotique naturel

« Lendemain de fête » : stimulant de la sécrétion de bile

« Stop'atouchoum » : stimulant du foie

Aucune toxicité n'est connue à ce jour, même en cas d'usage prolongé. Consultez un médecin en cas de calcul biliaire.