



Le lierre

Que ce soit dans les jardins ou à l'état sauvage, le lierre est présent presque partout. En revanche, on sait moins que cette plante est utilisée à des fins médicales depuis l'Antiquité.

TEXTE: RÉDACTION

Qui ne connaît pas le lierre persistant avec ses feuilles palmées à ovoïdes caractéristiques? C'est la seule plante grimpante indigène, qui grâce à ses racines adhérentes, est capable de grimper jusqu'à plus de 20 mètres de haut par exemple sur les murs d'une maison ou sur un tronc d'arbre. Elle peut ainsi recouvrir entièrement les façades des maisons et les arbres.

A l'automne, de discrètes fleurs vert-jaune se développent, dont le nectar constitue une source de ressource alimentaire essentielle pour une grande variété d'espèces d'insectes. Au printemps, ses baies bleu-noir mûrissent, offrant une nourriture appréciée de nombreux oiseaux comme les merles, les étourneaux, les rouges-gorges et les fauvettes à tête noire. Pour les humains, ces baies sont toutefois toxiques et peuvent provoquer des nausées, de la diarrhée et des vomissements. Il est cependant très peu probable qu'elles soient consommées, car elles sont très amères et immangeables. Il convient néanmoins d'informer les enfants de leur toxicité.

Le lierre peut vivre plus de 400 ans. Dans l'Antiquité, le lierre symbolisait la vie et, grâce à ses lianes solidement ancrées au sol, il représentait aussi la loyauté. Plante sacrée des Muses, le lierre était utilisé pour couronner les poètes. Mais celui-ci n'était pas seulement populaire pour ses diverses connotations symboliques, mais aussi pour son usage médicinal.

Un médicament éprouvé

Hippocrate utilisait déjà différentes parties de la plante pour soigner des maladies telles que la fièvre, la goutte et les affections pulmonaires. Le lierre a été découvert par hasard comme antitussif: au XIX^e siècle, un médecin français a remarqué que les enfants qui buvaient leur lait dans un récipient en bois de lierre souffraient plus rarement de toux. Il en a conclu que cela était dû aux substances actives protectrices des bronches présentes dans le récipient.

Aujourd'hui, on utilise des extraits secs standardisés de feuilles de lierre, dont l'efficacité a été prouvée par des études cliniques. Des chercheurs de l'université de Wurtzbourg ont élu le lierre commun (*Hedera helix L.*) «Plante médicinale de l'année 2010». Les principaux principes actifs identifiés sont des saponines triterpéniques telles que l'alpha-hédérine. «Les extraits de lierre auraient des propriétés expectorantes, antitussives, antimicrobiennes, mucolytiques, anti-inflammatoires et bronchodilatrices», résume l'encyclopédie des médicaments PharmaWiki. Parmi les principaux domaines d'application figurent la toux due au rhume et la production excessive de mucus épais. <

Sources (sélection)

idw-online.de/pflanzenforschung.de | pharmawiki.ch | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

En mission contre la toux.

PROSPAN® Sirop contre la toux avec un extrait de feuilles de lierre – dissout le mucus visqueux en cas de toux de refroidissement.



Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

1025/3175

zeller