

Houblon

Au Moyen Âge, les moines utilisaient le houblon principalement pour conserver des boissons telles que la bière. Ses propriétés médicinales ne furent toutefois reconnues que bien plus tard.

TEXTE: RÉDACTION

Le houblon commun (*Humulus lupulus* L.) appartient à l'un des onze genres de la famille des Cannabacées; qui comprend également le chanvre. Il est largement répandu en Europe centrale. Cette plante herbacée vivace, dioïque, peut s'enrouler dans le sens des aiguilles d'une montre et atteindre une hauteur de six mètres, voire d'avantage. Elle peut vivre jusqu'à 50 ans.

Des houblonnières existaient déjà dans les monastères dès le début du Moyen Âge. A cette époque, le houblon était principalement utilisé pour la conservation de la bière; comme en témoignent notamment les écrits d'Hildegarde de Bingen et d'Albert le Grand.

Bien plus qu'un conservateur

Comparé à de nombreuses autres plantes médicinales européennes, le houblon est relativement récent dans l'histoire de la phytothérapie. Bien que le médecin andalou Abu Muhammad ibn al-Baytar (1197-1228) ait déjà décrit les effets soporifiques de la plante, ce savoir s'est en grande partie perdu à la Renaissance.

Ce n'est qu'à la fin du XVIII^e siècle que l'effet calmant des oreillers de houblon a été redécouvert et exploité. Le médecin Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836) considérait également cette plante comme un tonique amer et un calmant du système nerveux. Julius Clarus le recommandait dans son «Manuel des remèdes spéciaux» contre la perte d'appétit liée à la gastrite, les affections de la muqueuse gastrique et l'insomnie. Au XX^e siècle, le houblon était principalement utilisé en association avec la racine de valériane comme sédatif.

Les inflorescences femelles (cônes de houblon, fleurs, ombelles) sont employées à des fins médicinales. A l'état frais, elles dégagent un arôme épicé et présentent une saveur légèrement amère. Leur composition en principes actifs, qui influence également l'arôme et le goût, varie selon la variété.

En cas de troubles du sommeil, de stress et de troubles nerveux

Les principaux constituants actifs de la résine produite par les poils glandulaires des cônes de houblon sont des acides amers tels que les humulones et les lupulones. Lors du stockage, il se forme notamment du 2-méthyl-3-butène-2-ol, un composé volatil. Des études pharmacologiques ont mis en évidence ses effets

calmants, antispasmodiques et somnifères. Ce composé possède également des propriétés antimicrobiennes.

Aujourd'hui, le houblon sert en médecine, principalement pour traiter les troubles du sommeil, le plus souvent en association avec la racine de valériane. Contrairement aux somnifères de synthèse, les préparations à base de valériane et de houblon ne sont pas connues pour induire une dépendance ni provoquer d'effets indésirables. L'extrait de houblon peut également être employé comme traitement complémentaire en cas de stress et de troubles nerveux. <

Sources

welterbe-klostermedizin.de | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Notre réponse à compter les moutons :



zeller

zeller sommeil / zeller sommeil forte comprimés pelliculés

PA : 1 comprimé pelliculé contient : extrait sec Ze 91019. 250/500 mg d'extrait sec de racine de valériane (RDE 4-6:1), agent d'extraction : méthanol 45 % (m/m), 60/120 mg d'extrait sec de cônes de houblon (RDE 5-7:1) agent d'extraction : méthanol 45 % (m/m). **I :** difficultés de l'endormissement, troubles du sommeil ainsi que sommeil agité. **D :** zeller sommeil : prendre 2 comprimés pelliculés à partir de 12 ans, 1 comprimé à partir de 6 ans. zeller sommeil forte: prendre 1 comprimé pelliculé à partir de 12 ans, 1/2 comprimé pelliculé à partir de 6 ans. **CI :** hypersensibilité à l'un des composants. **IA :** aucune connue. **EI :** troubles gastro-intestinaux, réactions cutanées. **CR :** D. **TA :** Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Informations détaillées relatives au médicament :** www.swissmedinfo.ch (mise à jour de l'information: mai 2019).

0925/3132

