

Dans cette chronique mensuelle, je vous invite à aller à la rencontre des herbes sauvages appelées « simples », et à les (re)découvrir sous leurs diverses facettes.

Vous allez aimer celles que l'on surnomme injustement « mauvaises herbes » ...



Une chronique mensuelle sur les bienfaits des plantes médicinales

# Chronique des bonnes herbes



## LEXIQUE

Certains mots ne vous sont pas familiers ?  
Pas de panique ! Voici quelques définitions pour vous éclairer (mots en italiques dans le texte).  
Se référer également aux anciens numéros.

Alternes : feuilles insérées isolément et à des niveaux différents sur une tige

Capitule : inflorescence se composant de fleurs nombreuses et serrées

Catarrhal : relatif à une inflammation et hypersécrétion des muqueuses respiratoires

Cholagogue : voir numéro précédent

Décoction : voir numéro précédent

Emménagogue : qui facilite l'arrivée des règles

Ligulée : voir numéro précédent

Thériaque : préparation connue depuis l'Antiquité, contenant plus de cinquante composants appartenant aux trois règnes de la nature et ayant des vertus contre les venins, les poisons et certaines douleurs

Stomachique : stimulant l'appétit et tonifiant l'estomac

Tonique : voir numéro précédent

Inflorescence de l'aunée



## La Grande Aunée

### *Inula helenium*

L'Aunée attire le regard par sa haute silhouette et ses grandes fleurs dorées. Plante médicinale connue depuis l'Antiquité, « l'aunée protectrice soignera ton cœur, ton corps et ton esprit » (Ecole de Salerne, Xe – XVe siècle).

#### PRESENTATION BOTANIQUE

Connue sous de diverses appellations (Inule, Œil de Cheval, Panacée de Chiron, Aromate germanique, Lionne, Astre de chien, Quinquina indigène, Herbe de Saint-Roch...), l'aunée se rencontre dans les fossés, friches et lisières de forêt, en sol argileux, jusqu'à 800m d'altitude environ.

Originaire d'Asie, elle s'est rapidement propagée jusqu'en Europe dès l'Antiquité. Elle est aujourd'hui parfaitement naturalisée dans nos contrées, bien qu'on la trouve rarement dans le sud de la France.

C'est une plante vivace robuste qui peut monter jusqu'à 2m de haut. Elle présente de grands *capitules* jaunes, aux fleurs *ligulées* jaune vif à doré caractéristiques de la famille des Astéracées. Outre sa taille, ce qui la distingue du pissenlit (1<sup>er</sup> numéro de la chronique), c'est la disposition de ses feuilles qui sont bien moins dentées.



Feuilles alternes

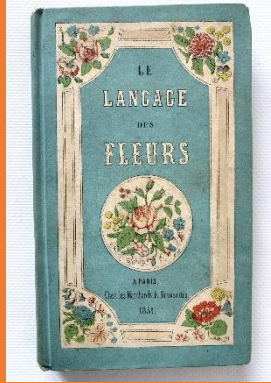
Légèrement grisâtres, voire feutrées en dessous, ses feuilles disposées de façon *alterne* peuvent être un peu dures à la base de la plante. Elles sont plus petites et ovales sur les parties hautes, et embrassantes sur la tige.

# Origines et mythologie de la Grande Aunée



La mythologie nous livre plusieurs versions de l'origine de l'aunée. Son nom nous viendrait d'Hélène, fille de Zeus, qui aurait versée une larme en cueillant la plante, juste avant d'être enlevée par Pâris (enlèvement qui déclencha la fameuse Guerre de Troie).

Hélène,  
fille de Zeus et de Lédé



Dans son *Traité du langage des Fleurs* (Paris, 1855), l'abbé Casimir Magnat propose des équivalences symboliques entre plantes et sentiments :

**HÉLÉNIE D'AUTOMNE - PLEURS.**

« Ceux qui ont semé dans les larmes moissonneront dans l'allégresse. Ils allaient et pleuraient en répandant leurs semences, ils reviendront avec joie portant leurs gerbes dans leurs mains. » *Psaumes. CXXV, 6-8.*

Les anciennes traditions conféraient à la Grande Aunée des vertus magiques : pour se protéger, stimuler des pouvoirs psychiques, attirer l'amour à soi, développer des rêves intuitifs.



Une ancienne tradition polonaise veut que l'on coupe une racine d'Aunée, coupée en fines rondelles, dans un vêtement rose. Lorsqu'elles mettaient leurs toilettes des jours de fête, les filles à marier lestaient le bas de leurs amples jupes avec ces rondelles, souvent mêlées à des fleurs prélevées sur le même pied. Elles ajoutaient également une racine de Grande Aunée à la lessive dans laquelle elles lavaient leur linge de corps.

Voici une version moins édulcorée du mythe :

Hélène épousa Ménélas, roi de Sparte, et fut enlevée par Pâris qui l'emmena à Troie, ce qui occasionna la ruine de cette cité. Après la mort de Pâris, Hélène épousa Déiphobe, qu'elle livra à Ménélas, pour rentrer en grâce avec lui. Ménélas, indulgent, la reconduisit en triomphe à Sparte et mourut bientôt après. Hélène, veuve, se retira dans l'île de Rhodes, auprès de Polyxo, sa parente, qui la fit pendre à un arbre pour venger la mort de tant de guerriers. Les larmes de repentir qu'Hélène, la plus belle des princesses grecques, versa avant sa mort, furent changées en fleurs du genre hélénie.

L'auteur français La Rochefoucault en a peut-être retiré la réflexion suivante : « Il y a certaines larmes qui nous trompent souvent nous-mêmes, après avoir trompé les autres. »

## COMPOSITION DE LA PLANTE

Principes actifs majeurs :

- Huile essentielle (1 à 5%) appelée aussi camphre d'aunée ou hélénine, lui conférant son action antivirale et bactéricide (par sa teneur en sesquiterpènes et lactones sesquiterpéniques)
- Inuline (jusqu'à 44%), qui est un prébiotique (nourrit la flore intestinale), d'où l'indication digestive de la plante
- Stérols (dans les bourgeons et jeunes pousses) régulant le cholestérol sanguin



En 1882, le Dr de Korab-Bajenski appelle l'attention du corps médical quant à l'action de la Grande Aunée pour s'opposer au développement du bacille de Koch. En 1911, le Prof. Louis Rénon (agrégé de l'hôpital Necker), y voit une alternative pour soigner les tuberculeux.

## Propriétés médicinales

« L'aunée embellit la personne, entretient la peau du visage et tout le cuir du corps », E. Binet (1621)

Le genre *Inula* comprend de nombreuses espèces. C'est surtout la Grande Aunée (*Inula helenium*) qui est utilisée pour ses vertus médicinales.

Dans les œuvres anciennes des médecins de l'antiquité, la Grande Aunée est présentée comme alexitère, c'est-à-dire capable de prévenir l'effet des poisons et venins. Elle entrait d'ailleurs dans la composition de la *thériaque* d'Andromachus.

Cependant, cette belle simple est connue depuis longtemps pour ses propriétés *toniques* et *stomachiques* (et légèrement *cholagogue*), ce qui la recommande pour les troubles digestifs (fermentations, diarrhée chronique...). Autrefois, il était d'usage de mêler son infusion à de l'eau rouillée, en cas « d'appauvrissement du sang » (anémie).

Également *emménagogue*, l'aunée se montre utile pour réguler les règles. Par ses propriétés diurétiques et désinfectantes, elle aide à assainir l'arbre urinaire. Mais c'est surtout pour ses indications respiratoires que l'aunée est réputée depuis des siècles. Son action béchique et expectorante la recommande particulièrement en cas d'irritations de l'arbre pulmonaire et des voies ORL (qu'elle soit infectieuses mais aussi dans l'asthme productif).

Sa réputation de plante respiratoire est ancienne, car Dioscoride la recommandait déjà contre certaines affections du poumon, ce qui a été confirmé par les médecins modernes. Les Grecs utilisaient en effet l'Aunée pour désencombrer les poumons, autant physiquement : le mucus ; que psychologiquement : la tristesse enfouie. Ils disaient que cette plante travaillait sur l'humeur car remettait à la surface des sentiments non réglés.



# Usages de la Grande Aunée

*En fonction des propriétés recherchées, on préparera l'aunée en infusion, décoction ou bien encore en macération.*



Décoction de la racine grossièrement hachée, pour favoriser la sécrétion des sucs digestifs. Pour ses vertus respiratoires, on lui préférera les préparations en macération ou infusions.

Exemple de recette de macération : 20g de racine d'aunée, 10g de feuilles de marrube blanc, 10g de sommités fleuries d'origan. Laisser macérer 1 semaine dans 1 litre de vin rouge. 2 petits verres par jour en cas d'infections respiratoires.

Une recette ancienne datant du XVII<sup>ème</sup> siècle :

120g de miel à chauffer dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes. Retirer du feu et ajouter 15g de racine d'aunée, 8g d'anis étoilé, et laisser infuser pendant 30 minutes. En période hivernale, 1 tasse par jour préviendra les infections catarrhales.

On trouve aussi des préparations en Teinture mère (2 à 5 g/j), poudre (2 à 10 g/j), huile essentielle (0,25 à 1 g/j).



## Décoction de racine

*Coupée en petits morceaux, à raison d'une cuillère à soupe (racine sèche) pour 1l d'eau, en faisant bouillir 1 minute puis infuser 10 minutes : pour stimuler les sécrétions digestives.*

*En cas d'anémie en complément des mesures diététiques et médicales: 30g de racine, 30g d'oignon frais écrasé, 200ml d'eau. Faire bouillir 15 minutes, sucrer au miel, boire un petit verre par jour.*

## Usage culinaire et cosmétique

*Beaucoup moins connue pour ses usages culinaires et cosmétiques, l'aunée fut autrefois utilisée en cuisine et aujourd'hui encore pour ses bienfaits cutanés.*

La racine d'aunée était autrefois utilisée comme condiment en Allemagne (on la râpait comme on le fait du gingembre, afin d'aromatiser les gâteaux et les salades de fruits). Elle était également consommée confite.

En Suisse romande, elle entrait autrefois dans la composition de la fameuse Absinthe.

En Alsace, on mettait à macérer la racine d'aunée dans du moût de raisin rouge : cela formait un vin aromatique, le reps.

Enfin, sachons que les jeunes feuilles cueillies en juin sont comestibles aussi bien crues que cuites.

Par voie externe, on a souvent vanté ses bienfaits en cas de dermatoses (eczéma notamment). L'avantage de cette plante est son action double et complémentaire : en lotion externe, elle apaisera les démangeaisons ; bue sous forme de décoction, elle régulera le terrain car les dermatoses ont presque toujours une cause interne.

Elle est d'ailleurs aussi utilisée en médecine vétérinaire (traitement de la gale).



*Sachez que vous pouvez également préparer l'aunée en sirop !*

- 20g de racine d'aunée
- 20g de graines d'anis vert
- 20g de fleurs d'absinthe
- 20g de fleurs de centaurée
- 80g de raisins secs



Laisser macérer le tout 8 jours dans 1 litre de vin rouge. 1 petit verre avant un des trois repas pour tonifier l'estomac.

## Le saviez-vous ?



Hildegarde de Bingen

Abbesse, écrivaine, compositrice, guérisseuse née en 1098.

Visionnaire pour son époque dans l'usage médicinal des plantes, elle préconisait déjà l'aunée pour les problèmes respiratoires et cutanés.



# Finalement...

*Pour mieux rencontrer la Grande Aunée, je vous propose de méditer avec elle, si vous avez la chance de la croiser.*

*L'Aunée active l'énergie, renforce la confiance en soi et le contentement. La rencontre avec la Grande Aunée est toujours surprenante. Un vert profond, protecteur, domine toute la plante, avec à son sommet de joyeuses explosions d'un jaune lumineux. A l'aise dans les prairies et en lisière de forêt, elle se distingue avec vigueur au milieu du paysage. Forte, dynamique, comme attirée verticalement par le ciel. Ses racines nourrissent une tige solide. De nombreuses feuilles, amples amènent puissance jusqu'aux fleurs rayonnantes d'énergie. La Grande Aunée se nourrit du rythme de la vie. Ouvrez-vous à ce rythme. A votre rythme. Il vous enseigne le mouvement. Puisez votre énergie dans vos racines, prenez conscience de votre attraction à la Terre. C'est le mouvement de cette énergie qui nourrit votre individualité. La Grande Aunée vous montre votre capacité à être autonome et la joie que cela procure. Ecoutez vos besoins, vos envies. Et laissez les fleurir.*

## RECOLTE ET CULTURE

L'aunée mérite d'apparaître dans les jardins paysagers, d'allure champêtre, ceux que l'on surnomme affectueusement « jardins de curé » ou « jardins de grands-mères ». Elle y déploiera ses grandes feuilles et ses grands capitules dorés jusqu'à 3 ans de suite. Ménagez lui un sol profond, frais et meuble, afin que sa grosse racine pivot puisse s'enfoncer aisément.

Laissez lui de l'espace (50 cm autour du pied), pour qu'elle puisse étaler son feuillage. Si l'été est trop sec, elle demandera quelques arrosages. Autrement, elle est de culture très facile !



Dans le prochain numéro  
L'églantier



Article rédigé par Eduardo GALLARDO  
Naturopathe – Réflexologue – Masseur bien-être

Retrouvez-moi au Pôle Sixnergie Santé de Villefranche-sur-Saône

Pour prendre RDV :  
<https://www.medoucine.com/consultation/villefranche-sur-saone/eduardo-gallardo/1607>