

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.

Akènes : fruits secs à graine unique non soudée à son enveloppe

Alternes : voir numéro précédent

Antiscorbutique : prévient du scorbut, maladie due à une carence grave en vitamine C

Carpelle : enveloppe protectrice enfermant les ovules de la fleur

Gemmothérapie : branche de la phytothérapie utilisant les bourgeons et jeunes pousses des plantes en macération (eau, alcool, glycérine) diluée à 1DH

Pennée : se dit des feuilles composées de folioles disposées de part et d'autre d'un axe médian

Phytembryothérapie : même origine que la gemmothérapie mais sans dilution à 1DH de la macération

Tonique : voir numéro précédent

## L'Eglantier

### *Rosa canina*

« Quand vous devenez pessimiste, regardez une rose », Albert Samain, poète français.

#### PRESENTATION BOTANIQUE



PL.100. Rosier des chiens. *Rosa canina* L.

L'églantier (également appelé rosier sauvage) est un arbrisseau vivace buissonnant, voire grimpant, pouvant atteindre environ 3 mètres, et peuplant toutes les régions. Il se développe dans tous types de sols.

Il affectionne particulièrement les terrains « peu accueillants » tels que broussailles, friches, lisières de champs, bosquets, talus, haies...

C'est un des ancêtres et des porte-greffes de nos rosiers actuels, mais il serait bien difficile d'identifier une ascendance unique tant les hybridations naturelles successives ont créé de sous-espèces.

En France, il est possible de reconnaître une vingtaine de sous-espèces, qui ont toutes les mêmes propriétés que le plus commun d'entre eux : le rosier des chiens (*Rosa canina*).

Ses branches sont munies d'aiguillons aiguisés tournés vers le bas, de forme, couleur et densité variables. Les chasseurs et cueilleurs ne s'aventurent pas à franchir un bosquet d'églantiers !

On le trouve souvent en lisière de forêts ou de bois, tel un protecteur de leur entrée. Les anciennes haies bocagères de nos campagnes en étaient souvent richement garnies.

Ses feuilles sont *alternes* et *pennées*, composées de folioles dentées.

Ses fleurs, bien plus petites que nos rosiers modernes (entre 2 et 8 cm), sont simples et comptent cinq pétales, blancs à rosés. De nombreuses étamines dorées ornent le cœur de l'églantine, au parfum léger.

Les réceptacles floraux deviennent charnus et rouges : on les appelle cynorrhodons. Ils persistent tout l'hiver sur l'arbrisseau, pour le plus grand plaisir des oiseaux et des randonneurs. Ces faux-fruits portent également le nom de gratte-cul (c'est avec ses *akènes*, à l'intérieur, que l'on fait le fameux poil à gratter).



Fleur d'églantier

# Origines et mythologie de l'Eglantier

Le mot rose viendrait de l'indo-européen « wrdho », qui signifierait « épine » ou « ronce ». A quelques variantes orthographiques près, le mot est le même dans toutes les langues européennes, ce qui serait une indication de sa très grande ancienneté. Le surnom étrange de rosier des chiens viendrait de la traduction de son nom grec, « kynorhodon », littéralement la rose à chien, en raison de l'utilisation ancienne de sa racine contre la rage, notamment par Pline et Hippocrate.



Selon certains récits grecs, la rose aurait été créée par Chloris, nymphe des fleurs (Flore, pour les Romains). Alors qu'elle découvrit le corps sans vie d'une nymphe, elle voulut lui rendre hommage en la transformant en une magnifique fleur.

Aphrodite lui donna la beauté, Dionysos lui octroya son délicieux parfum et les trois Charités (ou Grâces), lui donnèrent la joie, l'éclat, et le charme. Apollon la nomma Reine des fleurs.

L'églantier (ou rose sauvage) est souvent associé à la célébration du soir de Beltaine, fête de l'été celtique (le 30 avril). On peut donc en mettre une fleur sur la table du repas ce soir-là. Le lendemain matin, ce sera le muguet qui sera à l'honneur.



Étonnamment, la tradition n'aime pas l'églantier. Si la rose est l'œuvre de Dieu, l'églantier serait la part du Diable pour certains, d'où son nom tombé en désuétude de « rose du diable » ou « rose des sorcières » en Anjou.

Hôte rural, l'églantier draine derrière lui bien des légendes. « Dans le Berry, conduire son troupeau avec un bâton de bois d'églantier, c'est le mener à la ruine et au malheur ; en Poitou, gare aux jeunes filles qui touchent ou cueillent une fleur d'églantier, leur mariage sera retardé d'une année au moins.

Alors, maléfique, l'églantier ? C'est une vision « fortement attestée par une légende qui veut que pour rejoindre le ciel, Lucifer ait eu l'idée de se servir de cet arbuste fleuri pour y parvenir... sans jamais réussir car les aiguillons de l'églantier sont presque tous retournés vers la terre ».



Mais l'églantier n'est pas qu'une plante qu'on a dépeinte comme sinistre. Par exemple, en Allemagne, on lui reconnaît le pouvoir d'écartier la foudre et à Forcalquier, « si vous coupez une baguette sur un églantier par une nuit de pleine lune, celle-ci vous permettra de jeter ou d'annuler un sort ». Comme c'est le cas pour un incalculable nombre de plantes, l'églantier joue sur l'ambivalence, et n'est pas que sorcellerie et mauvais œil, comme nous le rappelle la symbolique médiévale : l'églantine représenterait les aspirations de l'âme humaine à l'accomplissement.

## COMPOSITION DE LA PLANTE

Principes actifs majeurs :

- Fleurs : acides (malique, citrique), sucre, gomme, résine, cire, tanin, une huile grasse ainsi qu'une essence aromatique.
- Carpelles : vanilline
- Cynorrhodons : eau 50%, glucides 20%, protéines 4%, lipides 0,4%, acides citrique et malique, résine, tanins (2,5%), pectine (20 à 25%), flavonoïdes, sorbitol, provitamine A, vitamines B et C, vitamines E et K, sodium, calcium, phosphore et potassium

## Propriétés médicinales



Galle du bourgeon

Plante utile et pourtant négligée, on peut utiliser ses faux-fruits, ses semences, ses pétales, ses jeunes pousses et, plus étrange, son bédégar. Issu de l'arabo-persan « bādāward », qui signifie « souffle de rose » et fait référence à cette sorte de galle vert rougeâtre, en touffe chevelue et hirsute, que portent parfois les églantiers et dont le responsable est un insecte qui pique et pond dans les bourgeons.

Très utilisée autrefois, notamment en alchimie, cette galle aux vertus somnifères et cicatrisantes, est une redécouverte de la phytothérapie d'aujourd'hui.

Ses faux-fruits, les cynorrhodons ont des vertus astringentes et diurétiques. Riches en vitamine C (entre 0,5 et 2g pour 100g, soit 20 fois plus que dans les agrumes, à condition de les consommer crus, car la chaleur détruit cette vitamine). C'est cette forte concentration en vitamine C qui lui vaut ses propriétés *antiscorbutiques* et immunostimulantes. Un seul cynorrhodon fournit autant de vitamine C qu'un gros citron !



Cynorrhodons

En Chine, où les emplois médicaux de la rose sont attestés depuis près de 30 siècles, les baies d'une variété locale sont employées contre les dysfonctions de l'appareil urinaire et, à cause de leur astringence, contre la diarrhée chronique.

Les semences, quant à elles, sont sédatives en infusion, notamment en cas de nervosisme, palpitations, insomnie.

Il est possible d'employer les feuilles, mais l'on ne s'en est jamais servi que comme succédané du thé et du tabac. Quant aux fleurs en boutons, elles donnent un sirop légèrement laxatif. On retrouve cet usage plutôt dans les régions méridionales.





# Usages de l'Eglantier

En fonction des propriétés recherchées, on préparera l'églantier en infusion, décoction, purée de faux-fruits ou encore en macération.



L'astringence de ses faux-fruits donne de bons résultats en cas de diarrhée et d'atonie digestive. Pour cette raison, ils ont été longtemps utilisés comme base d'une tisane populaire en Europe centrale : séchés puis pilés, ils étaient infusés à raison de 30 à 60g par litre d'eau pendant une demi-heure.

Pour préserver la richesse des cynorrhodons en vitamine C, il vaut mieux les broyer à froid (débarrassés de leurs « graines »), avec poids équivalent en sucre non raffiné. En cas d'épisode infectieux, cette purée viendra soutenir les défenses de l'organisme.

On trouve aussi des préparations en poudre, ou en teinture-mère des faux-fruits pour leurs vertus diurétiques. Quant à ses fleurs, il est possible d'en faire une macération huileuse ou en vinaigre, à utiliser comme cicatrisant cutané. Les propriétés astringentes des fleurs aident à resserrer les pores de la peau et à en affiner le grain. A cet effet, la teinture-mère ou la poudre peut être ajoutée à un baume ou une crème.

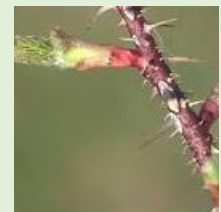
Akènes du cynorrhodon



## Décoction de cynorrhodons

Les cynorrhodons séchés peuvent aussi être utilisés en décoction pour activer la diurèse (éliminations rénales) : 50g de faux-fruits pilés par litre d'eau, bouillis 5 minutes puis infusés 15 minutes.

## Jeune pousse d'églantier



On utilise la jeune pousse d'églantier en *phytembryothérapie* et *gemmothérapie*.

Telle une enceinte dressée de pointes protectrices, l'Eglantier est comme le rempart de l'identité (et donc de l'immunité) de l'individu. Utile en pédiatrie, pour soutenir les système immunitaire des enfants, notamment en cas de troubles ORL répétés. Également en cas d'eczéma et régulateur thyroïdien dans les hyperfonctions de la glande.

## En cuisine...

L'églantier est aujourd'hui probablement plus connu pour ses usages culinaires que médicaux. Outre son délicieux goût acidulé, proche de l'abricot, n'oublions pas tous ses bienfaits !



En farine

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, dans les Alpes de Haute-Provence, on faisait sécher les cynorrhodons puis on les réduisait à l'état de poudre, formant une « farine » que l'on cuisait en biscuits, alors qu'au XX<sup>ème</sup> siècle, durant la Seconde Guerre mondiale, les enfants des campagnes anglaises ramassaient autant de cynorrhodons que nécessaire afin d'en élaborer un sirop riche en vitamine C qui était distribué à la population pour éviter les carences.

L'usage culinaire de l'églantier remonte à l'Antiquité, et concerne tant les fleurs que les cynorrhodons : confitures, bonbons, boissons (vins, sirops, thés), mais aussi des purées de cynorrhodons accompagnant viandes et gibiers comme cela se fait en Suisse et en Allemagne, sauce pour pâtes et pizzas (en compagnie de tomates) ou en soupe, tel que cela se pratique en Suède où la soupe nationale – le nyponsoppa – est élaborée à base de cynorrhodons.

Pour s'épargner la fastidieuse épreuve de retirer les poils à gratter, vous pouvez préparer une gelée en les faisant cuire à feu doux avec l'équivalent d'1/3 du poids de petites pommes sauvages. Après 30 minutes de petite ébullition, pressez le tout en passant au tamis puis cuire le jus obtenu avec 750g de sucre non raffiné par kilo. Ecumez et mettez en pot à chaud dès que la gelée prend.

En confiture



## Elixir floral « Wild Rose »



Pour Edward Bach, l'élixir de fleurs d'Eglantier correspond à l'apathie, la résignation face à une épreuve. Pour celles et ceux qui ont « renoncé sans se plaindre à la lutte pour la vie ».

L'individu en état Wild Rose négatif n'essaie plus de se battre. Dans son état positif, il développe enthousiasme et implication dans le présent.



Bégues arbor.



## Finalem...ent...

*Pour mieux rencontrer l'Eglantier, je vous propose de méditer avec lui, en prenant le temps d'en apprécier la présence, à tous stades de son développement : en fleurs, en « fruits », avec ou sans feuilles...*

*Selon Mechthild Scheffer, l'Eglantine (nom que l'on donne à la fleur de l'églantier) est "la fleur de la joie de vivre" qui nous guide dans le processus de transformation "de la totale résignation... vers la motivation intérieure".*

*Avec cet article, j'espère avoir illustré, modestement, la richesse des propriétés de l'églantier. Je vous invite à présent à ressentir qu'il « soigne » autant le cœur que l'esprit, bien avant le corps. Il rétablit l'Homme sur sa route, ravive sa chaleur, affermit sa volonté. Il éclaire les profondeurs de sa nature, panse les blessures de l'âme, restaure le rythme et l'harmonie.*



Dans le prochain numéro

La primevère officinale



### RECOLTE ET CULTURE

Il est assez simple d'introduire des rosiers sauvages dans son jardin. Il suffit de recueillir en hiver (avec parcimonie !) les pousses de l'année au pied des arbrisseaux les plus âgés, en les détachant avec suffisamment de racines pour favoriser une reprise (planter aussitôt). Ces églantiers pourront être intégrés dans vos haies, ou en sujet isolé sur un gazon, pour garnir un vieux mur, toujours à exposition ensoleillée. Le sol peut être de qualité médiocre, ils s'en accommoderont !

Mais un amendement organique et une légère taille régulière vous permettront de profiter d'une floraison plus abondante. Attention aux excès d'humidité qui lui sont nuisibles.

Autre espèce de rosier sauvage, le rosier rugueux (*Rosa Rugosa*) donne des faux-fruits plus gros, également comestibles.

Vous pouvez récolter les feuilles en avril et mai, les fleurs durant les mois de juin et juillet.

Quant aux cynorrhodons, à la chair acide et délicieuse, ils ne sont cueillis qu'après les premières gelées, lorsqu'ils sont « blets ». Ce n'est qu'à cette condition qu'ils deviennent pulpeux et riches en sucres.



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>