Le houblon : diurétique, tonique, stimulant et narcotique

Humulus serait un diminutif de « humus », qui vient du latin et veut dire « sol ». Produit de la décomposition partielle des matières animales et végétales, l'humus est d'une grande richesse. On pense donc que le nom latin du houblon fait référence au fait qu'il aime les sols riches et humides. On ne sait pas au juste à quoi réfère *lupulus*, qui signifie littéralement « petit loup ». Est-ce au fait que la plante a servi à soigner les ulcères cutanés, lesquels ulcères portaient, dès le Xe siècle, le nom latin de *lupus*?

On ne sait pas non plus si « houblon » vient du néerlandais *hoppe* (duquel dérive le terme anglais *hop*) ou du francique *hummol*.

Bref, on ne sait pas grand-chose.

Certains auteurs ont classé le houblon, erronément, dans la famille des moracées. Pendant un temps, il a appartenu à la famille des urticacées, mais, récemment, on l'a déplacé vers la famille des cannabinacées. Encore un coup des taxonomistes, qui s'amusent comme des petits fous à nous rendre dingues, nous, pauvres amateurs de botanique, en interchangeant espèces, genres et familles à qui mieux mieux!

À cause de sa forte propension à grimper et de sa grande vigueur, le houblon peut servir à camoufler les endroits ou objets inesthétiques, les hautes antennes ou les tours de métal, notamment. On peut en faire des haies, qui protégeront les plantes potagères ou ornementales contre les vents violents, tout en offrant une plus grande intimité aux humains.

En Europe et en Asie, les jeunes pousses de houblon se mangent depuis l'Antiquité, parfois crues, mais généralement cuites. Longuement bouillies, les jeunes feuilles ont parfois été consommées dans les périodes de disette. Au Canada, on ne trouve pas de référence à la consommation de houblon par les Amérindiens, ce qui n'est pas étonnant étant donné que la plante est venue d'Europe et ne s'est jamais tout à fait naturalisée. Quoique certains jurent qu'il en existe une variété indigène de l'Amérique du Nord.

On connaît l'importance du houblon dans la fabrication de la bière. En effet, employé depuis le Moyen Âge pour aromatiser cette boisson - qui, jusque-là, portait le nom de cervoise - il a remplacé toutes les autres plantes (les achillées, aurone, genévrier, cirier, buis, gentiane, lierre terrestre de ce monde) qui servaient jadis à cette fin. En plus d'apporter une agréable amertume à la bière, il la protège, dans une certaine mesure, contre la prolifération de diverses bactéries <u>Gram-positives</u> qui risqueraient d'entraîner sa détérioration.

Ce que l'on sait moins, c'est que le houblon a aussi servi à fabriquer du levain pour le pain, le fameux sourdough (littéralement « pâte aigre ») que prospecteurs, trappeurs et coureurs des bois emportaient précieusement avec eux dans leurs lointaines expéditions. Précieusement parce que le levain, c'était ce qui faisait toute la différence entre une galette de pain insipide et dure et une miche à pâte moelleuse, exquisément ponctuée de centaines de petits trous d'aération, tendre à souhait et extrêmement goûteuse.

D'ailleurs, en Alaska et dans le Nord-ouest canadien, le terme *sourdough* en est éventuellement venu à désigner les chercheurs d'or eux-mêmes, plus exactement les vétérans, les « vieux-de-la-vieille » qui avaient tout vu, à cause, justement, de leur attachement à ce précieux levain qui leur permettait de fabriquer non seulement le pain, mais tout un assortiment de produits de boulangerie (crêpes, gaufres, moufflets,

gâteaux, etc.) lorsqu'ils s'arrêtaient pour camper.

Rendu pragmatique par la force des choses, le *sourdough* mettait sa pâte à pain à lever dans une « batée », récipient qui servait normalement à laver les sables aurifères pour en extraire de l'or. Il la couvrait ensuite d'une deuxième « batée » et enfouissait tout cet appareil dans les braises. Une demi-heure à une heure plus tard, il sortait du feu une miche ayant pris la forme légèrement conique de la batée. Il paraît que son bonheur était tout entier contenu dans cette belle miche chaude qui allait lui permettre une fois de plus de ne pas s'endormir le ventre creux. Voyez notre recette dans Documents associés.

Diurétique, tonique, stimulant et narcotique, le houblon a été employé contre le rachitisme, l'anémie, les faiblesses générales, dans les convalescences, contre l'inappétence (particulièrement chez les enfants), contre l'insomnie et les dérangements nerveux accompagnés de troubles du sommeil, ainsi que contre les dyspepsies ou gastropathies d'origine nerveuse et les tremblements nerveux. Enfin, on s'en est servi comme anaphrodisiaque, particulièrement chez les hommes.

On l'a employé, par voie externe, pour soigner la goutte, les rhumatismes ainsi que les maladies de peau. L'onguent de houblon était réputé pour soigner les ulcères cancéreux, mais aussi les contusions, les foulures et les entorses, tandis que les fomentations et les cataplasmes, en mélange avec une substance émolliente, soignaient les enflures. En outre, on le conseillait aux nourrices souffrant d'insuffisance lactée, car il était censé stimuler la production de lait.

Les propriétés anaphrodisiaques (et galactogènes) du houblon tiennent à la présence de substances phytoestrogéniques dans la plante. Ces mêmes propriétés ont également permis de soigner certains troubles sexuels d'origine nerveuse chez les hommes (pollution nocturne, éjaculation précoce). On croit même que la plante pourrait être utile dans les cas de déviance sexuelle, notamment chez les prédateurs sexuels (une sorte de castration « chimique » naturelle, quoi!). En passant, ce sont ces mêmes effets qui font que la bière a la réputation d'endormir la libido de l'homme...

En médecine, on a employé soit les cônes, soit le lupulin, ce dernier étant plus apprécié des médecins et pharmaciens parce qu'il occupait nettement moins d'espace dans les officines, tandis que le brave peuple, lui, préférait les cônes. On en tirait diverses préparations médicinales, dont l'extrait et la teinture de cônes, ainsi que l'oléorésine, la teinture ou l'extrait fluide de lupulin. Ou le *Pulvinar Humili* qui, sous ses grands airs latins, était en fait un simple coussin rempli de cônes qui était prescrit pour combattre l'insomnie et que l'on mettait près de sa tête au moment de se coucher. Par ailleurs, placé sur l'abdomen des tout-petits, le coussin soulageait leur mal de ventre et, conséquemment, les aidait à s'endormir.

À la maison, la meilleure façon de préparer le houblon est de faire une infusion à raison de 30 g de cônes par litre d'eau bouillante. On infuse dix minutes. Soulignons toutefois que certains préconisent la macération à froid pendant 12 à 24 heures, histoire de préserver les principes volatiles de la plante. Pour combattre l'insomnie, on prend une tasse d'infusion ou de macération avant le coucher. Pour tous les autres problèmes, on prend une tasse avant les repas.

En cas de rhumatisme ou d'arthrite, on peut faire chauffer légèrement les cônes à sec et les placer dans un sac de tissu (une taie d'oreiller, par exemple) qu'on appliquera sur les parties douloureuses.

Il est conseillé de remplacer les cônes de houblon au bout de quelques mois, car leur activité diminue rapidement avec le temps, quand elle ne se transforme pas carrément. Ainsi, dans certains cas, les cônes

récoltés depuis plusieurs mois peuvent, de façon tout à fait paradoxale, exercer des effets excitants chez certaines personnes sensibles.

Au Japon et en Chine, on utilise la variété *H. japonicus* (parfois appelé *H. scandens*) comme tonique de l'appareil génito-urinaire. C'est un remède traditionnel chinois pour le traitement de la tuberculose, la diphtérie, la typhoïde, un antibactérien contre les infections - cystite, mastite, amygdalite, rhume, toux, malaria dysenterie. On l'emploie également comme diurétique ainsi que pour soigner l'éjaculation précoce. Il s'agit d'une variété annuelle tandis que *H. lupulus* est vivace.

Cultivé depuis longtemps en Amérique, le *H. lupulus* s'échappe souvent des cultures. On peut donc le trouver partout où il y a eu des jardins. On trouve également le *H. scandens* qui s'échappe des cultures et se ressème spontanément.

On peut aussi facilement cultiver son propre houblon. Il se propage par semis ou, dans le cas des grands crus européens ou américains - dont la teneur en acide alpha est déterminée et permet de préparer des types de bières spécifiques (*lager*, *stout*, *ale*) - par bouturage. Le spécialiste ontarien Richter's¹ vend les graines du houblon commun et du houblon japonais ainsi que les plants de six différents cultivars.

Recherche et rédaction : Paulette Vanier - PasseportSanté.net

1. Pour consulter le catalogue de Richter's en ligne : http://www.richters.com

Image: www.kurtstueber.de