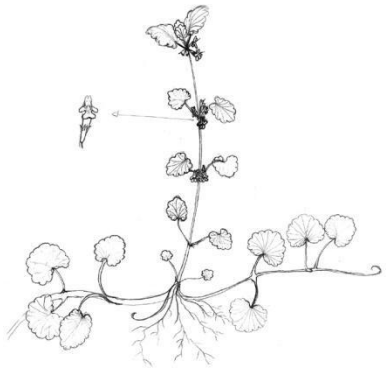
LIERRE TERRESTRE



Glechoma hederacea, Linné

(Anciennement : *Nepeta glechoma*, Brentham)

Lamiacées

PARTIES UTILISEES

PARTIES AERIENNES. CERTAINS LA PREFERENT AVANT LA FLORAISON, D'AUTRES LORS DE LA FLORAISON.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

PRIMAIRES	SECONDAIRES
• Expectorant • Anti-inflammatoire • Anti-catarrhal • Astringent • Diaphorétique • Diurétique	• Cholagogue • Antilithique (urinaire et biliaire) • Antivirale • Anti-scorbut • « Tonique » • Chélateur? (Plomb)

INDICATIONS

Cette petite plante mérite de revenir dans notre champ de vision et de pratique. Elle est extrêmement commune dans les pelouses et jardins. Les anciens l'utilisaient beaucoup, puis elle est tombée dans la désuétude. Elle se démarque par une combinaison intéressante de son astringence et de ses huiles essentielles. Elle assèche légèrement et tonifie les muqueuses en général. De plus, tous les vieux livres d'herboristerie mentionnent son usage pour détoxiquer du plomb (courant à l'époque dans les peintures).

SYSTÈME RESPIRATOIRE

Selon Pierre Lieutaghi, le lierre terrestre convient particulièrement bien « en cas d'affections bronchiques marquées par une forte expectoration » (en non lorsque le système est sec et irrité). Le lierre excelle dans toutes les conditions « juteuses » : toux chaude et humide, catarrhe du nez, de la gorge, des bronches… Il aide aussi à régulariser les complications d'une telle catarrhe : surdité, otite, acouphènes, sinusite. Lorsque cette plante était beaucoup utilisée, elle l'était pour tous les problèmes respiratoires, des sinus aux poumons. David Winston la considère comme antivirale et la recommande en cas de bronchite virale.

- Catarrhe : nez, gorge, poumons
- Sinusite
- Complications de catarrhe : otite, surdité, acouphènes
- Toux chaude et humide
- Asthme
- Bronchite
- Pneumonie virale

SYSTÈME DIGESTIF

Considérée depuis longtemps comme plante digestive du foie et de la vésicule biliaire, cette application est maintenant soutenue par des études qui ont démontré qu'elle stimulait une augmentation de la sécrétion biliaire, ainsi qu'un mouvement de sphincter de la vésicule. Son action astringente est très intéressante, tout au long du tractus digestif. Selon Pierre Lieutaghi, un usage prolongé pourrait occasionner de la diarrhée.

- Inflammation bouche, gorge, toute la muqueuse digestive
- Jaunisse
- Calculs biliaires
- Indigestion
- Hémorroïdes
- Colon irritable (avec aigremoine)

SYSTÈME URINAIRE

Une classique des « maladies des reins ». Ses effets astringent et diurétique agissent ici avec une efficacité digne d'intérêt. En cas de troubles rénaux importants, le lierre terrestre sera utilisé comme soutien à un traitement primaire.

- Cystite
- Calculs urinaires

CHÉLATRICE DU PLOMB?

Les anciens la recommandaient en usage quotidien aux peintres qui souffraient souvent d'empoisonnement au plomb. Des études récentes ont démontré que le lierre terrestre augmentait l'excrétion urinaire du plomb.

- Empoisonnement au plomb

USAGES EXTERNES

Le lierre aide en usage externe, en cas de stagnation du sang provoqué par un traumatisme tissulaire : entorse, ecchymoses, infections… Il est aussi mentionné en traitement de problèmes plus graves.

- Entorses
- Ecchymoses
- Infections
- Ulcères
- Plaies « rebelles à la cicatrisation »

AUTRE CHOSE

On mentionne, dans le *King's American Dispensary*, l'usage du jus frais de lierre terrestre en prise nasale pour alléger les maux de tête.

SOLVANTS, MODES D'UTILISATION ET DOSAGES

Le lierre terrestre est versatile (d'autant plus que les herboristes ne s'entendent pas du tout sur les modes de préparation!).

On l'utilise frais ou sec, extrait dans l'eau ou dans l'alcool. Sur ce dernier sujet, il y a de grandes variations : on retrouve une recommandation d'alcool à 98% chez les Éclectiques et de 25% selon Bartram. J'opte pour la bonne vieille vodka de la SAQ, 40%. L'infusion et la teinture peuvent être utilisées en rince-bouche, en gargarisme ou en application externe.

TEINTURE

Parties aériennes fraîches [1:2] ou sèches [1:5] dans de l'alcool moyen.

Prendre 20 à 40 gouttes, 3x/jr.

INFUSION

De la plante sèche.

Infuser au moins ½ heure.

Prendre 1 à 3 tasses/jr.

CATAPLASME?

Probablement intéressant – essayer en chiquée de plante fraîche.

CONTRE-INDICATIONS ET TOXICITÉ

Pourrait occasionner de la diarrhée en GROSSE DOSE.

CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS

HUILES ESSENTIELLES : L-pinocamphone, L-menthone, L-pulegone, alpha et bêta-pinène;

Tannins;

ACIDES: ursolique;

Flavonoïdes;

Principe amer (gléchomine).

SYNERGIES AVEC AUTRES PLANTES

Bartram la mentionne en combinaison avec l'aigremoine pour les cas de colon irritable et en combinaison avec de l'hydraste (4 pties lierre pour 1 ptie hydraste) pour traiter des cystites.

NOMS

ANGLAIS	ALLEMAND	ITALIEN	ESPAGNOL	CHINOIS
Ground ivy Cat foot Gill-go-over-the-ground Alehoof Creeping Jenny	Gundermann	Edera terrestre	Hiedra terrestre	Lian Qian Cao (*Glechoma longitubae*)

ESPÈCES VOISINES

Glechoma longitubea plante chinoise, usages similaires.

ORIGINE, HABITAT ET DISTRIBUTION

Plante commune dans la région tempérée de l'hémisphère nord. Pousse dans le gazon, envahit les jardins, aime les fossés secs, les bords de clôture et de haies, les bords de chemins. Réussit à faire sa vie juste en dessous des lames de tondeuse, au besoin.

DESCRIPTION BOTANIQUE

CYCLE : Herbacée, vivace.

HAUTEUR : Jusqu'à 30 cm lors de sa floraison. Autrement, au sol.

TIGES ET FEUILLES : Pierre Lieutaghi : « Tiges couchées, longuement ram-pantes, s'enracinant aux nœuds, qui émettent des tiges florifères dressées de 5-30 cm, portant des petites feuilles pétiolées, presque rondes, en cœur à la base, crénelées, souvent rougeâtre. » Les feuilles sont opposées, « mollement velues ou presque glabres » (Lieutaghi toujours). La tige est carrée.

FLEURS : Bleues, labiées, axillaires par groupes de

2 à 6. FLORAISON : Mai à août.

RACINE : Système racinaire important.

CULTURE ET RÉCOLTE

Cultiver??? Non, désherber!!! Vous en avez probablement chez vous. Tend à envahir les jardins.

Récolter lors de la floraison ou un peu après, lorsque qu'elle « avance » et fait de longues tiges rampantes faciles à récolter. La plante sèche ne se garde pas très bien.

ODEUR ET SAVEUR

Odeur souvent caractérisée de désagréable (je ne suis pas d'accord). Un peu aromatique, un peu amer…