

Chronique publiÃ©e le 15/05/2019

Â Le lamier blanc (*Lamium album*)

Â

Le rÃ©gne vÃ©gÃ©tal reprÃ©sente des milliers d'espÃ©ces en France. Sous nos pieds se dÃ©ploient des plantes appelÃ©es "tort" « mauvaises herbes » dont chacune a une histoire et un savoir nous transmettre.

Â

Histoire et anecdotes

C'est une reprÃ©sentante de la famille des lamiacÃ©es, comme les menthes, les sauges par exemple. *Lamia* en latin Ã©voque les *Lamies*, sorte de vampires fÃ©minins dont on menaÃ§ait les enfants peu sages. La corolle de ces fleurs Ã©voque une gueule bÃ©ante prÃªt Ã avaler tout ce qui passe Ã sa portÃ©e.

Jadis elle fut appelÃ©e "archangÃ©lique" car "Ã©rendant le cÅur joyeux". DÃ©s le XVI^eme siÃ©cle, elle est mentionnÃ©e pour les pertes blanches par Dodoens, mÃ©decin botaniste belge.

Le lamier blanc, ou ortie blanche, ressemble Ã sÃ©my mÃ©prendre Ã l'ortie, fleurs exceptÃ©es. On l'appelle aussi ortie morte car elle ne pique pas. Dans la symbolique des plantes, le lamier blanc reprÃ©sente l'espÃ©glerie de celui qui se cache sous le nom d'une autre.

Entre les rangs de pommes de terre au potager, elle a la rÃ©putation de repousser les doryphores.

Â Â

Description botanique

C'est une plante vivace qui s'installe gÃ©nÃ©ralement sur les terres fraÃ©ches et riches en azote, les jardins, les lieux cultivÃ©s, les dÃ©combres, aux emplacements mi-ombragÃ©s. Elle est commune en France, tiges quadrangulaires, velues, feuilles opposÃ©es, comparables Ã l'ortie brÃ»lante que l'on trouve dans son voisinage, mais non piquante. Les tiges inclinÃ©es Ã ras de terre puis dressÃ©es, font 30 Ã 50 cm de hauteur en moyenne, et peuvent atteindre 100 cm dans des conditions optimales. Elle se multiplie rapidement grÃ¢ce Ã des tiges souterraines (rhizomes) Par leur allure gÃ©nÃ©rale, les feuilles ressemblent Ã celles des orties. Le lamier blanc profiterait peut-Ãªtre, par mimÃ©tisme batÃ©sien, de cette apparence en Ã©tant moins consommÃ© par des herbivores, ayant appris Ã Ã©viter les vraies orties.

Ses fleurs apparaissent de mai Ã aoÃ»t et sont blanches jaunÃ¢tres, mouchetÃ©es de vert. L'odeur de miel, elles sont riches en nectar et rÃ©galent les bourdons d'avril Ã septembre. La lÃ©vre infÃ©rieure de la fleur sert de piste d'atterrissage aux insectes.

Â

Usage culinaire

Ses feuilles peuvent Ãªtre consommÃ©es crues en salade, ou cuites (comme des Ã©pinards), en potage. Les feuilles ne sont pas trÃ©s aromatiques. On peut dÃ©corer des plats avec les fleurs, Ã©galement comestibles. Les graines sont aussi comestibles et ont un goÃ»t de noisette.

Â

Usage mÃ©dicinal

On utilise les sommitÃ©s fleuries pour les inflammations des voies respiratoires (grÃ¢ce aux mucilages), comme expectorant, les ballonnements et troubles gastro-intestinaux, les diarrhÃ©es, la goutte, en infusion ou dÃ©coction. Elle est Ã©galement expectorante.

En mÃ©decine populaire, grÃ¢ce Ã ses propriÃ©tÃ©s astringentes liÃ©es aux tanins, elle Ã©tait recommandÃ©e (en dÃ©coction ou en infusion) pour remÃ©dier Ã des problÃ©mes intimes et fÃ©minins, tels que les rÃ©gles trop abondantes, douloureuses ou irrÃ©guliÃ©res, les pertes blanches.

Â

Usage cosmÃ©tique

On peut faire des shampoings avec les feuilles en décoction puis infusion (25g pour 1l d'eau).

À

Précautions

Qu'importe la plante sauvage que l'on ramasse, il faut préalablement savoir l'identifier sans aucun doute possible. Au préalable, faites vous montrer la plante par un connaisseur et apprenez à la reconnaître. Les informations médicales données ici ne le sont qu'à titre indicatif et ne remplacent en aucun cas un avis médical. De façon générale, une plante sauvage peut présenter des contre-indications selon les personnes ou avoir des interactions avec des traitements médicamenteux en cours. Par conséquent, un minimum de connaissances et un avis médical préalable sont essentiels avant tout usage d'une plante sauvage.

Un avis médical préalable est également indispensable pour les femmes enceintes, allaitantes et les enfants.

La préparation d'un produit cosmétique demande des conditions de préparation et de conservation rigoureuses. Le produit devra préalablement être testé sur une surface de peau réduite pour détecter toute allergie ou réaction de la peau.

Consommer des plantes sauvages crues expose à un risque de parasitose, par exemple à la chionococcose alvéolaire. La cuisson complète uniquement élimine le danger parasitaire.

Enfin, l'environnement de cueillette est important. On évitera les endroits pollués.

À

Sources

À

http://www.wikiPHYTO.org/wiki/Lamier_blanc

<http://www.sauvagesdupoitou.com/81/358>

<http://plantaromes.canalblog.com/archives/2006/02/23/1418418.html>

Pour d'autres articles, connectez-vous sur radiomelodie.com