



NOMS COMMUNS

Aspérule odorante,
gaillet des bois,
muguet des bois,
hépatique odorante ou
étoilée, thé suisse

NOM SCIENTIFIQUE

Galium odoratum L. ou
Asperula odorata L.

FAMILLE BOTANIQUE

Rubiaceae

Flours régulières à 4 lobes et 4 étamines.
Feuilles verticillées.

PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Caille-lait, gaillets, caféiers

DESCRIPTION

Plante vivace de 10 à 30 cm à tige rameuse et
poilue sous les verticilles. Feuilles verticillées
par 6-8, fleur blanche de 4 à 6 mm de
diamètre en entonnoir. Le fruit est hérissé de
soies crochues.

La plante est particulièrement odorante après
dessiccation (odeur de foin coupé).

CONFUSION POSSIBLE

Parisette à quatre feuille (*Paris quadrifolia* L.),
ancolie vulgaire (*Aquilegia vulgaris* L.),
euphorbe des bois (*Euphorbia*
amygdaloides L.), lierre rampant (*Hedera*
helix L.)

ORIGINE

Plante sauvage des bois sur sols argileux ou
limoneux et sous-bois de hêtre. Elle est
commune dans presque toute l'Europe, l'Asie
occidentale et l'Afrique du Nord jusqu'à 1600-
1800 m.

ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

Plante entière et **sommités fleuries**.
Attention à couper (et non arracher) la plante
et à laisser 2 étages à l'aspérule pour lui
permettre de nourrir ses racines.

ANECDOTES

A dose modérée, l'aspérule fait
partie des plantes (comme la
feuille de frêne ou le thé) qui,
consommées au quotidien, ont
été appelées «secrets de longue
vie». Cependant, dans la
pratique, il est déconseillé de
consommer quotidiennement
quelque plante que ce soit sur
une très longue période.

Un oreiller rempli d'un mélange
de lavande, de mélisse et
d'aspérule séchées aurait un
effet somnifère.

Les feuilles fraîches froissées
dans la main peuvent soulager
les petites blessures et les
piqûres d'insectes.
Dans la déclinaison
homéopathique, on peut la
comparer à *Pulsatilla*.

LA QUESTION PIÈGE

Quel principal constituant de
l'aspérule odorante (*Galium*
odoratum) provoque des dégâts
sur le foie, des maux de tête et
des nausées ?

- A. Un flavonoïde
- B. La coumarine
- C. Un tanin
- D. Un mucilage
- E. La vitamine C

LAURIANNE GUINNARD

076 499 46 32

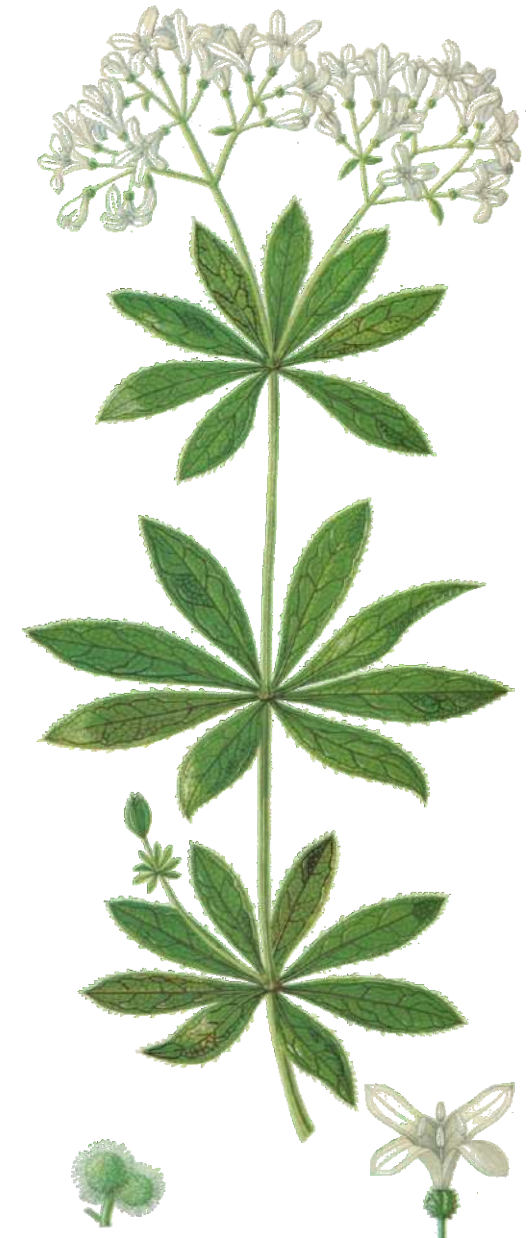
laurianne.guinnard@gmail.com

www.ecorise.ch/plantes

École de plantes médicinales – l'Alchémille

ASPÉRULE ODORANTE

GALIAM ODORATUM L.



THEVENIN Thierry, Le Chemin des herbes : Les plantes sauvages : connaître - cueillir - utiliser, éd. Lucien Souny, 2012-2013
DE BONNEVAL Patrice, L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes, éd. Éditions desiris, 2006
EDPM, Monographies de cours.

Dr. J.-M. MOREL, Traité pratique de phytothérapie, éd. Grancher, 2008

S. G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, Plantes sauvages comestibles, éd. Ulmer, 2012

A. DOLVO, Plantes médicinales du monde : médecines traditionnelles et phytothérapie moderne, éd. Rossolis, 2010

RÉPONSE : B : La coumarine

SOURCES

ASPÉRULE ODORANTE

GALIUM ODORATUM L. OU ASPERULA ODORATA L.

INDICATIONS

Usage interne : personnes nerveuses et angoissées présentant troubles du sommeil, émotivité, insomnies liées à une angoisse vespérale (effet hypnotique de la coumarine) et troubles mineurs du sommeil des enfants et des adultes, anxiété vague sans objet précis, sensations vertigineuses et d'instabilité.

Troubles digestifs avec inappétence, hépatisme, ictère, bouffée de chaleur.

Usage externe : troubles hépatiques, conjonctivites.

CONTRE-INDICATIONS

A cause de sa teneur en coumarine, ne pas utiliser plus de 3 g de feuilles par litre dans les boissons de type bowls d'aspérule.

En grande quantité, la coumarine peut provoquer des dégâts irréversibles sur le foie, des maux de tête, des nausées, des vertiges ou de la somnolence.

PLANTE CONSEILLÉE DANS LES PATHOLOGIES SUIVANTES

Nerveuse (plante de l'inhibition anxieuse chez des patients effacés, avec réactions congestives, qui rougissent facilement).
Endocriniennes-génitales (plantes à action sur les troubles vaso-moteurs et les bouffées de chaleur).

PLANTE UTILISÉE DANS LES PATHOLOGIES DES SYSTÈMES SUIVANTS

Nerveux et hormonal.

PLANTES ASSOCIÉES (PROPRIÉTÉS SIMILAIRES)

Mélilot (Mélilotus officinalis L.)
(coumarines)



USAGE INTERNE

Vin de mai ou **Maitrank** : faire macérer deux poignées de sommités fleuries d'aspérule sèche (60 g) dans un litre de vin blanc sucré (60 g) pendant 15 jour, filtrer et mettre en bouteille. On peut ajouter des oranges ou du cognac pour parfumer le vin selon ses désirs. Ce vin est réputé bon pour les troubles hépatiques et cardiaques ainsi que pour redonner la joie de vivre.

Infusion : 30-50 g/l d'eau. Faire une infusion légère car, au-delà de 10 mn, la plante dégage une amertume désagréable.

USAGE EXTERNE

Injections chaudes contre les leucorrhées.

Cataplasmes chauds contre les affections hépatiques, les conjonctivites.

USAGE TRADITIONNEL

Thé (fortifiant du cœur et du foie) : faire une infusion légère avec une cuillère à café d'aspérule (plante entière), de véronique (plante fleurie), de sauge (feuilles), de fraisier (feuilles) et de mélisse (feuilles) pour 0,5 l d'eau.

Teinture : la racine teint la laine et le coton en rouge-orangé, tout comme le gaillet, la garance et d'autres plantes de la familles des rubiacées.



L'ASPÉRULE, UNE PETITE PLANTEFÉRIQUEE DES BOIS QUI APPORTE L'ENCHANTEMENT.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Coumarine (attention si la plante devient noire lors du séchage, c'est le signe de la transformation de la coumarine en dicoumarol (toxique) ce qui rend la plante impropre à la consommation),
tannins et **substances amères**, iridoïde (aspéruloside) et autres glycosides, flavonoïdes, anthraquinones, vitamine C.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

Usage interne : **antispasmodique**, **calmant** du système nerveux, stimulant hépatique et digestif, antiseptique urinaire stimulant l'élimination par la diurèse (diurétique), **sudorifique**.

Usage externe : calmant, vulnéraire, antiseptique.

PROPRIÉTÉS SECONDAIRES

Répulsif au parfum
tenace dans le temps
(aromatique), l'aspérule
protège les armoires
contre les mites.
Elle peut aussi se fumer
en mélange avec le
tussilage, le bouillon-
blanc, l'origan ou la
menthe sous forme de
tabac aromatisé.

