Noms communs
Gentiane jaune, grande gentiane

Nom scientifique
Gentiana lutea L.

Famille botanique
Gentianacées
Fleur simple et régulière. Ovaire supère. Etamines alternant avec les lobes de la corolle.

Plantes de la même famille botanique
Petite centaurée, centaurées, gentianes

Description
C'est une plante vivace au goût amer et puissant. Elle présente des tiges dressées pouvant atteindre 1,50 m de hauteur, qui se développent à partir d'un énorme rhizome. Ce n'est qu'au bout d'environ 5 ans qu'apparaissent les fleurs jaunes d'or. Les feuilles sont opposées et ovales. La racine fraîche a une odeur forte et une saveur d'abord douceâtre puis fortement amère.

Confusion possible
Vérâtre (Vetratrum album) : fleurs blanches, feuilles alternes et velues. Toxique.

Origine
Plante sauvage des montagnes et des alpages, on la retrouve dans les Alpes, les zones montagneuses d'Europe centrale et du Sud ainsi qu'en Asie Mineure. Elle pousse sur sol calcaire entre 700 et 2400 m.

Organes utilisés de préférence
Racine séchée.

Anecdote
Protégée dans certains pays car victime de son succès, la gentiane jaune est une plante également protégée en Suisse dans plusieurs canton : il est interdit de la cueillir dans son habitat naturel mais on trouve les racines en herboristerie.

La question piège
La gentiane jaune (Gentiana lutea) est :
A. velue
B. une plante de forêt
C. une plante à feuilles opposées
D. glabre
E. une plante à feuilles alternes

Laurianne Guinnard
076 499 46 32
laurianne.guinnard@gmail.com
www.ecorise.ch/plantes

École de plantes médicinales – l'Alchémille

Sources
DE BONNEVAL Patrice, L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes, éd. Éditions désiris, 2006
EDPM, Monographies de cours.
P. DEPOERS, F. LEDOUX, P. MEURIN, De la lumière à la guérison / La phytothérapie entre science et tradition, éd. Amyris, 2008
Dr J.-M. MOREL, Traité pratique de phytothérapie, éd. Grancher, 2008
P. Lieutaghi, Le livre des bonnes herbes, éd. Actes sud, 1996
A. DOLIVO, Plantes médicinales du monde : médecines traditionnelles et phytothérapie moderne, éd. Rossolis, 2010

Réponse : C et D : une plante à feuilles opposées ; glabre

Gentiane jaune
Gentiana lutea L.

La gentiane jaune, édition du Terran

Gentiane jaune

Gentiana lutea L.

La gentiane ou comment croquer la vie à pleines dents !

Indications

Usage interne : anorexie, anémie, fatigue, convalescence, dyspepsie, fièvre, parasitose.
Remède efficace contre les ballonnements, les flatulences et la constipation, elle est aussi conseillée lors de troubles hépatiques et biliaires.
L'eau-de-vie de gentiane est recommandée pour soulager les maux d'estomac. On peut l'utiliser soit avant le repas pour exciter l'appétit, soit après pour favoriser la digestion.
Usage externe : plaies, blessures (utiliser les feuilles).

Contre-indications

Attention, à dose élevée, elle peut entraver la digestion et provoquer des vomissements.
L'utilisation de la gentiane tout comme l'eau-de-vie de gentiane est déconseillée en cas d'hyperacidité gastrique, d'inflammations et d'ulcères à l'estomac ainsi que pendant une grossesse ou l'allaitement.

Plante conseillée dans les situations suivantes

Gastro-entérologie (dyspepsies hyposthéniques), dépressions.

Plante utilisée dans les pathologies des systèmes suivants

Nerveux (fatigue) et digestif.

Plante utilisée pour les pathologies suivantes

Nerveuses, gastro-entérologiques.

Plantes associées (propriétés similaires)

Ginseng (Panax ginseng), absinthe (Artemisia absinthium), fenugrec (Trigonella foenum-graecum), quinquina (Cinchona officinalis).

Usage interne

Infusion : verser 25 cl d'eau froide sur 1/2 cc de racines de gentianes séchées finement hachées. Porter à ébullition puis retirer du feu. Laisser infuser 10 min puis filtrer. Boire 2 à 4 fois par jour 1 tasse d'infusion chaude avant les repas ou après selon l'utilité. L'infusion a l'avantage de ne pas contenir de tanins et donc de convenir aussi aux personnes fragiles de l'estomac.
Décoction : verser de l'eau froide sur 30 g/l de racines puis faire bouillir le tout pendant 15 min ou les laisser macérer pendant une dizaine d'heures.
Teinture mère (sensation de pesanteur et de lourdeur gastrique après les repas) : TM Gentiana lutea : 25 gouttes trois fois par jour à prendre avant le début des repas dans un demi-verre d'eau (60 ml) ou EPS de Gentiana lutea : 5ml (soit environ une cc) à prendre avec un grand verre d'eau, après le repas de midi (150 ml).
Vin (stimulant) : faire macérer 30 g de racine de gentiane (et 25 g d'écorce d'oranges amères) dans un litre de bon vin blanc pendant 10 jours. Filtrer et ajouter 100 g de sucre. Boire un verre à bordeaux avant les principaux repas.

Usage externe

Bains de pieds fortifiants.
Décoction concentrée : 100 g de racine par litre, appliquer sur les plaies.

Usage traditionnel

Thériaque de Mésue (maladies contagieuses, poisons, morsures venimeuses, convulsions, fortifiant de l'estomac, rhumatisme) : réduire en poudre d'une part 60 g de myrrhe et, d'autre part, 60 g de gentiane, 60 g d'aristoloche ronde et 60 g de baies de laurier. Incorporer ces poudres à 300 g de miel et à 300 g d'extrait de baies de genièvre. Agiter quelques minutes et conserver cette électuaire dans un pot bien bouché. En prendre 1 à 3 g par jour.

Laurianne Guinnard - www.ecorise.ch/plantes

Principaux constituants

Pectine, résine amorphe, **glucoses amers** de type sécoiridoïdes à fonction lactone (amarogentioside (responsable de l'amertume), swertiamarine, **gentiopicroside** (actif contre la fièvre doum-doum)), tanins, inuline, acides phénoliques, xanthones (gentisine, isogentisine, gentioside), alcaloïde (gentianine), acides phénols et **sucres à saveurs amers** comme les oligosaccharides (gentiobiose, gentianose).

Propriétés principales

Usage interne : stimulant des fonctions digestives et de l'appétit (**apéritif** et **eupeptique**), tonique amer, leucocytogène (augmentation des globules blancs), fébrifuge, vermifuge, **stimulant** en cas de fatigue nerveuse, de troubles circulatoires et d'anémie.
La gentiopicroside présente une activité antioxydante et **hépatoprotectrice**.
La gentiane est aussi un **cicatrisant de la muqueuse gastrique** et un **anti-inflammatoire à visée digestive**.
L'amertume déclenche, dès le contact avec la muqueuse buccale, un réflexe vagal qui induit la sécrétion des sucs gastriques. Son action eupeptique se manifeste donc dès l'ingestion. Elle stimule la motilité de l'estomac, mais à dose élevée, elle peut provoquer des vomissements.
Usage externe : résolutif.

Propriétés secondaires

La gentiane jaune est aussi reconnue comme **antipsychotique**, **antidépresseur** (gentisine, xanthones qui sont des inhibiteurs de la monoamine-oxydase). C'est une plante stimulante que l'on peut employer dans les dépressions accompagnées d'asthénie, d'inappétence (pour croquer la vie à pleines dents).