

Noms communs Guimauve, mauve blanche

Nom scientifique Althaea officinalis L.

FAMILLE BOTANIOUE

Malvacées

Feuilles arrondies, palmées, dentées avec un pétiole, alternes et possédant un stipule. Fleurs en verticilles à l'aisselle des feuilles : cinq pétales échancrés et calice doublé d'un calicule. Nombreuses étamines en bouquet. Le fruit est un disque plus ou moins plat.

PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Mauves, rose trémière, coton, hibiscus

DESCRIPTION

Plante vivace à racine pivotante dépassant 1.5 m de hauteur. Les tiges dressées et les feuilles dentées à 3 ou 5 lobes ont une fine pubescence blanche. Les fleurs à 5 pétales sont roses ou blanches et groupées à l'aisselle des feuilles à partir de juin. Très mucilagineuses, les racines et les fleurs dégagent une odeur douceâtre.

CONFUSION POSSIBLE

Mauve (Malva sylvestris), rose trémière (Athea rosea)

ORIGINE

Plante sauvage originaire d'Europe occidentale, la quimauve s'est acclimatée sur presque tout le continent européen, ainsi au'en Afrique et en Amérique du Nord. Elle aime les sols humides et frais. On la rencontre dans les prés et les fossés, sur les litoraux ainsi que sur les coteaux et les talus.

ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

Toute la plante. Les feuilles doivent être récoltées avant la floraison qui a lieu en juin, les fleurs en juillet-août et les racines en automne alors que leur teneur en mucilage atteint son maximum.

ANECDOTE

En cas d'ulcères à l'estomac, la guimauve est plus efficace en association avec des plantes riches en tanins (familles de rosacées, particulièrement **Tormentille et Bistorte).** Son efficacité thérapeutique est attestée depuis l'Antiquité. Le philosophe grec Théophraste rapportait que la guimauve préparée en vin sucré soignait la toux. Autrefois, elle était l'ingrédient principal des confiseries du même nom.

La mauve (autre plante de la famille des malvacées) est une cousine de la guimauve. Toutes les mauves ont à peu de choses près les mêmes propriétés. Il y a 2'000 ans, Pline l'Ancien recommandait de prendre chaque jour une gorgée de jus de mauve pour se préserver des maladies. Aujourd'hui, elle est toujours appréciée pour ses propriétés adoucissantes, décongestionnantes et antiinflammatoires. En Espagne une maxime dit : un jardin potager et de la mauve sont des remèdes suffisants pour un foyer.

LA QUESTION PIÈGE

La guimauve (Althaea officinalis) possède les propriétés suivantes :

- A. Emolliente
- B. Eupeptique
- C. Laxative
- D. Antidépressive
- E. Adoucissante

LAURIANNE GUINNARD 076 499 46 32 laurianne.guinnard@gmail.com www.ecorise.ch/plantes

École de plantes médicinales – l'Alchémille

GUIMAUVE ALTHAEA OFFICINALIS L.







nerboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes, éd. Éditions désIris, 2006 DE BONNEVAL P EDPM, Monogra Dr. J.-M. MOREL, P. Lieutaghi, Le II A. DOLIVO, Plant S. S. WEED, Recu

SOURCES

REL, Traité pratique de phytothérapie, éd. Grancher, 2008 Le livre des bonnes herbes, éd. Actes sud, 1996 Plantes médicinales du monde : médecines traditionnelles et phytothérapie moderne, éd. Rossolis, 2010 Recueil de plantes médicinales au fil de la grossesse, éd. Mamamélis, 1991

GUIMAUVE

ALTHAEA OFFICINALIS L.

UNE PLANTE PLEINE DE DOUCEUR EN CAS D'INFLAMMATION TANT **ORL** QUE DIGESTIVE.

INDICATIONS

Usage interne: muqueuses irritées et enflammées (maux de gorge, toux sèches, asthme, bronchites, laryngites, trachéites), troubles inflammatoires du tube digestif (gastrites, ulcères, colites, rectites, diarrhées, constipation, etc.), inflammation des voies urinaires.

Les fleurs entrent dans la composition de tisane des espèces pectorales et s'emploient dans les maux de gorges, toux et bronchites. L'infusion de feuilles calme la cystite et les besoins fréquents d'uriner.

Usage externe : on emploie les fleurs fraîches écrasées ou en infusion chaude pour soigner les inflammations cutanées et les brûlures légères. En lotion, elles calment les conjonctivites. La racine, sous forme d'onguent, permet de traiter les furoncles et les abcès. Pilée ou en bâton, elle apaise aussi les douleurs dentaires des nourrissons.

CONTRE-INDICATIONS

La guimauve peut avoir des incidences sur l'efficacité de médicaments pris en même temps, les mucilages pouvant retarder leur résorption. Il est donc recommandé d'espacer les prises d'au moins 1h.

Bien qu'il s'agisse d'une racine, elle n'est pas indiquée pour une décoction ni même une infusion : la chaleur détruit par hydrolyse les mucilages.

PLANTE CONSEILLÉE DANS LES SITUATIONS SUIVANTES

Maladie infectieuse (anti-inflammatoire émollient). Gastroentérologie (plante antiulcéreuse et gastro-protectrice).

PLANTE UTILISÉE DANS LES PATHOLOGIES DES SYSTÈMES SUIVANTS

ORL et digestif.

PLANTE UTILISÉE POUR LES PATHOLOGIES SUIVANTES Immunitaire, gastro-entérologiques.

PLANTES ASSOCIÉES (PROPRIÉTÉS SIMILAIRES)

Mauve (Malva sylvestris)

PLANTES ASSOCIÉES (PROPRIÉTÉS COMPLÉMENTAIRES)

Espèces pectorales.

USAGE INTERNE

Infusion: 10 à 30 g/l de feuilles ou fleurs.

Décoction de racine : 20 à 30 g/l.

Sirop de guimauve : mélanger 30 g de racine avec 20 ml d'alcool à 90° et 500 ml d'eau. Laisser macérer 6h en agitant de temps en temps. Après avoir filtré, ajouter le sucre (550 g) et faire bouillir jusqu'à réduction du quart. A prendre en cas de toux, maux de gorge ou de bronchite. **Hydromel** (calculs rénaux) : laver une bonne poignée de racines. Les cuire dans 1 l d'eau de rivière ou de pluie jusqu'à ébullition puis consomption du tiers. Ecumer. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel et faire à nouveau bouillir légèrement. Boire un grand verre à jeun les 3 ou 4 derniers jours de lune.

Macération: mettre 1 cs de racines de guimauve coupées en petits morceau dans 15 cl d'eau froide. Laisser macérer pendant 1h30 en remuant de temps en temps puis filtrer dans une passoire à thé. Boire la macération préalablement tiédie plusieurs fois par jour pour calmer une toux sèche ou une bronchite ou l'employer en gargarismes. Elle doit toujours être préparée au dernier moment et consommée sans attendre.

USAGE EXTERNE

Injections vaginales contre les leucorrhées.

Lotion: pour les yeux et contre les démangeaisons cutanées.

Gargarismes: angines et inflammations buccales.

Compresses: faire une infusion de fleurs séchées en en mettant 10 à 30 g dans 1 l d'eau froide. Porter à ébullition et laisser 1 minute, retirer du feu, laisser infuser 10 minutes puis filtrer. Appliquer des compresses imprégnées de cette infusion en cas d'irritations ou d'inflammations cutanées.

USAGE TRADITIONNEL

Lénitif (amollissant, adoucissant, purgatif doux): faire une décoction de 500 g de racines et 500 g de figues grasses dans 1 l d'eau. Ajouter 750 g de sucre et réduire jusqu'à consistance d'un miel. Mêler 250 g de pulpe de pruneaux, 250 g de poudre de séné, 50 g de semences de violette et 30 g de tartre soluble. Faire un électuaire de tout.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS Mucilages, amidon,

flavonoïdes, tanins. Racine: 20% de mucilages constitués de polysaccharides mucilagineux (arabinanes, glucanes, arabinogalactanes),

dérivés phénoliques, amidon.



PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

Les feuilles et les racines de la guimauve sont employées en interne et en externe pour leurs propriétés anti-inflammatoire, émollientes et adoucissantes afin de soigner les affections où les muqueuses sont irritées et enflammées.

La guimauve a des propriétés laxatives douces (mucilages), diurétiques et elle diminue l'acidité gastrique.

PROPRIÉTÉS SECONDAIRES

Elle est cortisone-like et immunostimulante (polysaccharides) au même titre que rafraichissante et pectorale (antitussive).

TISANE D'ESPÈCES PECTORALES

Faire un mélange à partir des fleurs suivantes :

fleurs de **bouillon blanc** (Verbascum thapsus);

fleurs de **coquelicot** (Papaver rhoeas);

fleurs de **quimauve** (Althaea officinalis);

fleurs de mauve (Malva sylvestris);

fleurs de pied de chat (Gnaphalium dioïcum);

fleurs de **tussilage**

(Tussilago farfara);

fleurs de **violette** (Viola

odorata).

Une cc/tasse, infuser 10 min, 3-4 tasses/jour.



LAURIANNE GUINNARD - WWW.ECORISE.CH/PLANTES