



NOMS COMMUNS

Tussilage, pas d'âne, tacounet

NOM SCIENTIFIQUE

Tussilago farfara L.

FAMILLE BOTANIQUE

Astéracées

Flours composées et groupées en capitule

dense sur un réceptacle muni d'un involucre simulant un calice. Les fleurs du bord sont parfois stériles ou unisexuées, les centrales bisexuées avec 5 étamines soudées autour du style. On distingue les fleurs ligulées et les fleurs tubuleuses. Les organes de réserve n'accumulent pas de l'amidon mais de l'inuline.

PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Pissenlit, marguerite, chardons

DESCRIPTION

Plante vivace de 8 à 30 cm de haut à souche rampante. Tiges dressés, cotonneuses, charnues et écailleuses. Fleurs jaunes d'or (février-avril) en capitules solitaires, celles du centre, mâles, sont tubuleuses et celle de la périphérie, femelles, sont ligulées. Une rosette de feuilles apparait après la floraison : feuilles en noisette, pétiolées, larges, épaisses, profondément échancrées, vertes dessus et blanches dessous. Le fruit est un akène muni d'une aigrette soyeuse. Il est l'une des premières fleurs à apparaître à la fin de l'hiver.

CONFUSION POSSIBLE

Pétasites (feuilles)

ORIGINE

Plante sauvage d'Europe, du nord de l'Asie et d'Amérique du Nord, il apprécie les terrains argileux ou calcaire, humides, jusqu'à 2400 m, en lisière des forêts, au bord des chemins et des rivières.

ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

Flours récoltées à la fin de l'hiver, **feuilles** récoltées en été.

ANECDOTE

Succédané du tabac assez agréable, on peut la combiner avec l'aspérule odorante, l'origan ou encore l'armoise. Il sert depuis plus de 2500 ans de remède antitussif et d'expectorant. On fumait les feuilles séchées pour soulager les crises d'asthme. Au 1er siècle avant J.C., on le conseillait contre la toux sèche et aux personnes qui ne pouvaient pas respirer en étant debout. Toutefois, les effets secondaires cutanés du tussilage ont limité son utilisation.

LA QUESTION PIÈGE

Le tussilage (*Tussilago farfara*) :

- A. fait partie des espèces dites pectorales.**
- B. fait une fleur qui annonce l'arrivée de l'automne.**
- C. convient bien aux enfants et aux femmes enceintes car il stimule le foie.**
- D. est efficace contre les affections des voies respiratoires.**
- E. peut être utilisé autant en usage interne qu'externe.**

LAURIANNE GUINNARD

076 499 46 32

laurianne.guinnard@gmail.com

www.ecorise.ch/plantes

École de plantes médicinales – l'Alchémille

SOURCES THEVENIN Thierry, Le Chemin des herbes : Les plantes sauvages : connaître - cueillir - utiliser, éd. Lucien Sounny, 2012-2013

BOULLARD Bernard, Plantes médicinales du monde, éd. ESTEM, 2001

DE BONNEVAL Patrice, L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes, éd. Éditions désiris, 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

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 : A, D et E : fait partie des espèces dites pectorales. ; est efficace contre les affections des voies respiratoires. ; peut être utilisé autant en usage interne qu'externe.

TUSSILAGE TUSSILAGO FARFARA L.



TUSSILAGE

TUSSILAGO FARFARA L.

INDICATIONS

Usage interne : bronchites, toux (mélanges pectoraux), asthme, trachéites, laryngites, convalescence de grippe, refroidissements, rhumes, adénites, lymphatisme, scrofuleuse.

Usage externe : furoncles, plaies, ulcères, dartres, dermatoses (cuir chevelu), hyperhydrose plantaire, tabagisme (en cigarette ou pipe).



CONTRE-INDICATIONS

Le tussilage contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques, qui peuvent nuire à la fonction hépatique consommés en grande quantité (hépatotoxique, cancérigène). En raison de leurs effets nocifs sur le foie, les préparations à base de feuilles de tussilage ne doivent pas être administrées aux enfants de moins de 6 ans, aux personnes souffrant de troubles hépatiques, aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes ayant des antécédents d'alcoolisme. Il est recommandé de ne pas absorber de préparations à base de tussilage pendant plus d'une semaine de suite et ceci au maximum 4 à 6 fois par an. Il peut en outre accroître l'hépatotoxicité des médicaments et antagoniser les effets des hypotenseurs.

PLANTE CONSEILLÉE DANS LES SITUATIONS SUIVANTES

Maladies infectieuses (expectorant, pectoral, adoucissant).

PLANTE UTILISÉE DANS LES PATHOLOGIES DES SYSTÈMES SUIVANTS

Respiratoire (poumons).

PLANTE UTILISÉE POUR LES PATHOLOGIES SUIVANTES

Immunitaires.

PLANTES ASSOCIÉES (PROPRIÉTÉS COMPLÉMENTAIRES)

Espèces pectorales.

USAGE INTERNE

Infusion de fleurs (et feuilles) : 40 à 50 g/l d'eau, porter à ébullition puis laisser infuser 5-10 mn (bronchites, toux spasmodiques), filtrer et consommer 3 tasses/jour.

Sirop : 250 g de fleurs/l d'eau. Laisser macérer une nuit puis ajouter 1 kg de sucre. Prendre 3-4 cuillère par jour.

USAGE EXTERNE

Décoction de feuilles (hyperhydrose plantaire).

Compresse, lotion : infusion concentrée avec 5-6 cc de feuilles sèches et hachées dans 10cl eau, filtrer et appliquer sur les plaies superficielles.

Bain de bouche : infuser 2 cc de feuilles sèches et hachées dans 25cl eau, filtrer, laisser tiédir et appliquer sur les inflammations.

USAGE TRADITIONNEL

Fumigation, inhalation de feuilles ou roulée en cigarette (asthme, toux tabagisme). Cures de huit jours espacées de huit jours.

USAGE CULINAIRE

Plat chaud : cuire des feuilles dans du beurre et de la farine.

TISANE D'ESPÈCES PECTORALES

Faire un mélange des plantes suivantes :

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

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

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

fleurs de **mauve** (Malva sylvestris);

fleurs de **ped de chat** (Gnaphalium dioicum);

fleurs de **tussilage** (Tussilago farfara);

fleurs de **violette** (Viola odorata).

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

PREMIÈRE FLEUR PRINTANIÈRE, SES PROPRIÉTÉS EXPECTORANTES, PECTORALES ET ANTISPASMODIQUES SONT CONNUES DEPUIS DES SIÈCLES.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Tanins, deux phytostérines, acides malique, vinique, phosphorique et gallique, traces d'essence, mucilages (composés de mucopolysaccharides), inuline, principes amers, flavonoides, potassium, zinc et vitamine C.

Il renferme aussi des **alcaloïdes pyrrolizidiniques** (tussilage) qui, en cas de non-respect de la posologie, peuvent avoir une action hépatotoxique.

Les feuilles contiennent en plus un glucoside amer.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

Expectorant, pectoral, adoucissant, dépuratif, tonique, rafraîchissant.

Efficace contre les affections des voies respiratoires, le tussilage est une plante active dans les processus initiaux de la pathologie, principalement utilisé en tisane de fleurs sur quelques jours en cas de toux sèches de début de maladie (alcaloïdes pyrrolizidiniques, ester sesquiterpénique). Il fluidifie les sécrétions bronchiques et facilite leur expectoration.

PROPRIÉTÉS SECONDAIRES

Il exerce aussi une action antispasmodique, bénéfique en cas de toux sèches et de crises d'asthme.

En usage externe, le tussilage est indiqué pour ses propriétés anti-inflammatoires lors de plaies ou de furoncles.

