



# Phytothérapie de Printemps

**Lorsque la rose et le pissenlit nous emmènent  
sur les chemins de Chine et d'Occident**

Il est de ces fleurs qui poussent sous toutes les latitudes. La rose et le pissenlit en font partie. Mais connaissez-vous leurs vertus et saviez-vous qu'elles sont à la fois utilisées par les pharmacopées occidentales et chinoises? Et que leur utilisation est particulièrement recommandée au printemps? par Patrick Stoltz

**V**oici enfin le printemps. Saison traditionnellement associée au mouvement du Bois en médecine chinoise, le printemps renvoie donc également à la naissance, au vert, aux mystères du Ciel, à la transformation de la Terre, etc., comme beaucoup de lecteurs de Génération Tao le savent sans nul doute. Plus prosaïquement, le printemps est la saison de la germination et de l'éclosion chez nos amis végétaux, et nous allons plus particulièrement nous intéresser à deux plantes à fleurs communes sous nos latitudes et en Chine, compagnes fidèles des grands et petits malheurs de l'humanité, j'ai nommé le pissenlit et la rose, si dissemblables et éloignées dans notre imaginaire, mais pourtant si proches dans la qualité des services (importants) qu'elles peuvent nous rendre.

## Les vertus du pissenlit: de la Chine à l'Europe

Le pissenlit, qui répond au doux nom de «taraxacum» sur la scène scientifique, également surnommé «dent-de-

lion» en référence à ses feuilles fortement lancéolées, est appelé *pugongyin*<sup>(1)</sup> en Chine, c'est-à-dire, littéralement, «herbe à fleur commune», mais, moins littéralement, ce nom renvoie aux héros du peuple, ce qui nous apprend que cette humble composée a beaucoup plus à donner qu'elle n'en laisse paraître. On en compte environ 1200 espèces et variétés en Europe dont on peut penser qu'elles sont toutes comestibles.

Dans notre tradition populaire, le pissenlit, après nous avoir régulièrement réveillé au cours de notre vie (d'où son nom vernaculaire), essaye de se faire pardonner au soir de celle-ci en se proposant comme ultime plat de résistance. Rien de tout cela en Chine.

## Une infinie variété d'applications en Occident

La tradition phytothérapeutique occidentale lui prête des vertus cholagogues (favorable à la sécrétion de la bile), diurétique et stomachique, mais également tonique, anti-scorbutique, dépurative et diurétique. Il est également proposé dans le traitement de

certaines maladies de peau.

Le Pissenlit est décrit au 16<sup>e</sup> siècle comme diurétique (c'est de là que vient son nom) et au 17<sup>e</sup> siècle dans le traitement de l'ictère<sup>(2)</sup>. Il est également recommandé dans le traitement du stade précoce de la cirrhose hépatique, les calculs biliaires, et l'hydropisie<sup>(3)</sup>, de l'angiocholite<sup>(4)</sup>, de l'insuffisance hépatique, de l'hypercholestérolémie, les hémorroïdes et l'anémie.

Il est conseillé en salade, en miel et en vin comme tonique amer et apéritif. La décoction de fleurs en application locale fait pâlir les taches de son. De même, le latex est préconisé contre les verrues et la décoction des tiges, feuilles et boutons, en application locale, contre les taies<sup>(5)</sup> cornéennes.

### Des «racines» anciennes

Les auteurs ne s'accordent pas tous sur l'ancienneté de son emploi en phytothérapie, certains<sup>(6)</sup> retrouvant sa trace dans les œuvres du Moyen-âge, mais également dans Rhazes et Avicenne, et avant eux, chez les Grecs, d'autres<sup>(7)</sup> faisant remonter ses premiers emplois documentés au 16<sup>e</sup> siècle.

### Bon pour le Foie et l'Estomac en Chine

En Chine, la première mention documentée de son emploi médicinal se trouve dans une matière médicale des Tang<sup>(8)</sup> (7<sup>e</sup> siècle). Pour la matière médicale chinoise traditionnelle, cette plante possède une saveur amère et douce et une nature froide, de même qu'un tropisme<sup>(9)</sup> spécifique pour les systèmes fonctionnels du Foie et de l'Estomac.

La médecine chinoise lui reconnaît diverses propriétés dont un certain nombre recoupe les indications de la phytothérapie occidentale: c'est ainsi qu'elle «tempère la chaleur, neutralise les toxines», «résout les tuméfactions et disperse les conglomérats», «élimine l'humidité et règle la miction». Que peut bien signifier cet amphigouri ?

La première partie indique que le pissenlit peut avoir une action que l'on pourrait qualifier d'«anti-inflamma-



crédit photo: D.R.

Le pissenlit, qui répond au doux nom de «taraxacum» sur la scène scientifique, également surnommé «dent-de-lion», est appelé Pugongyin en Chine, c'est-à-dire, littéralement, «herbe à fleur commune», mais, moins littéralement, ce nom renvoie aux héros du peuple, ce qui nous apprend que cette humble composée a beaucoup plus à donner qu'elle n'en laisse paraître.

toire», «antibiotique» et «anti-infectieuse» en cas d'abcès «chaud» (c'est-à-dire dont la cause est un phénomène de nature chaude, il serait donc contre-indiqué de l'employer dans un autre cas).

La seconde propriété signifie qu'il possède une action décongestionnante et drainante qui favorise la résolution des tuméfactions provoquées par une accumulation locale de lymphes et de sérosité, voire de sang comme c'est le cas dans le processus de formation de l'abcès et leur «conglomération», c'est-à-dire l'agglutination de ces productions dans les tissus, plus spécifiquement dans la phase de formation de l'abcès précédant la production de pus.

*Il existe des différences subtiles entre les phytothérapies chinoises et occidentales.*

La troisième propriété, la plus évidente, correspond à l'action diurétique décrite en phytothérapie occidentale. Elle indique que le pissenlit permet non seulement d'activer les processus physiologiques de drainage d'élimination par la voie urinaire des déchets liquides, mais également d'avoir une action anti-infectieuse dans certaines formes de cystites ou de stranguries, de même dans certains ictères dits de type yang. Enfin, on considère qu'il peut favori-

ser la lactation en dégageant le sein lorsque celui-ci est bloqué (particulièrement en cas d'abcès).

Le pissenlit est très employé en médecine externe<sup>(10)</sup> dans la préparation de topiques. Le latex peut être directement appliqué sur les piqûres d'insectes. Les feuilles, ou même la plante entière, fraîchement broyées peuvent être appliquées localement sur les abcès en formation, ainsi que sur les boutons d'acné ou les furoncles. Se frotter les dents avec la décoction ou la pâte fraîche de Pissenlit permet, selon certains ouvrages, de maintenir bien noires la chevelure et la barbe.

Pour la médecine chinoise, c'est une plante importante dans le traitement de l'abcès mammaire, de la furunculose, des abcès pulmonaires, de l'appendicite, des infections et blocages urinaires et les conjonctivites (où elle peut être utilisée en bain oculaire). Dans toutes ces affections la plante entière est utilisée, soit en décoction (plantes séchées), soit en application externe (plantes fraîches).

On l'utilise en décoction à dose de 10 à 30 g par jour. Pris à trop forte dose, à contre-indication ou trop longtemps, le Pissenlit peut occasionner de la diarrhée et des troubles digestifs.

Ce bref tour d'horizon permet de mettre en évidence les convergences existant entre les indications données

en phytothérapie occidentale et en médecine chinoise pour cette plante, qui maintenant je l'espère, n'a plus rien de commun ou de modeste à tes yeux cher lecteur, mais également les différences subtiles qui existent entre les deux approches.

## Allons voir si la rose...

Venons-en à la Rose qui ce matin était éclosée... Son cas est beaucoup plus complexe étant donné la diversité des variétés employées et de leurs propriétés. De son nom de jeune fille «rose de Provins», de Damas, rugueuse, églantière ou des chiens, cynorhodon ou «gratte-cul» en Europe<sup>(1)</sup>, et *meiguïhua*, c'est-à-dire «trésor précieux» pour la variété *r. rugosa* et *jinyingzi*, ou «cerise d'or» pour la variété *r. laevigata*.

## Un remède contre la rage

Utilisée depuis l'Antiquité en médecine, en cosmétologie et en confiserie, la Rose, dans la plupart de ses variétés, renvoie dans l'imaginaire à l'émotion amoureuse et à la femme (qui, comme chacun sait, naît d'une rose). Plus prosaïquement, l'églantier nous évoque la «gens» canine, puisque précisément sa racine était employée (Pline) dans le traitement de la rage, et aux risques encourus par le malheureux qui en consomme le fruit sans le débarrasser de la bourre de poils irritante entourant les graines.

On utilise principalement sa fleur qui est astringente et tonique. On l'utilise dans le traitement de la diarrhée et comme fortifiant, bien que les pétales de la rose de Damas puissent être légèrement laxatifs.

L'eau de rose est également utilisée comme collyre, et pour les soins de la peau. Le fruit de l'églantier est également anti-diarrhéique, ses graines sont diurétiques. Mais c'est en cosmétologie et en confiserie que ses emplois sont les plus fréquents.

## Une utilisation récente en Chine

En Chine, *r. laevigata* est connue comme plante médicinale aux indications documentées depuis la dynastie Shu<sup>(12)</sup> (221-263). L'emploi de *r. rugosa* est documenté depuis les Ming<sup>(13)</sup>.



crédit photo: Jean-Marc Lesèvre

L'introduction de la rose dans l'herbier médicinal chinois est donc relativement récente.

C'est une plante de nature tiède, douce et légèrement amère (*r. rugosa*) ou neutre, acide et astringente (*r. laevigata*). Elle agit sur les systèmes fonctionnels du Foie, de la Rate et de l'Estomac (*r. rugosa*), et du Rein, de la Vessie et du Gros intestin (*r. laevigata*).

*R. rugosa* a pour propriétés de «mobiliser l'énergie, dénouer les stases», «activer le sang et calmer la douleur», «favoriser la production des liquides physiologiques». En d'autres termes, cette rose permet de relâcher les tensions liées au stress, de favoriser la circulation de l'énergie et du sang, particulièrement au niveau du Foie et de l'Estomac, et, en outre de rétablir la sécrétion des liquides physiologiques de la voie digestive. De ce fait, elle peut calmer les douleurs et les distensions thoraciques et abdominales, les vomissements et l'inappétence qui peuvent apparaître en cas de stress affectif et émotionnel.

*R. laevigata* est une rose astringente qui permet de rétablir la continence au niveau urinaire et intestinal. Elle traite l'incontinence urinaire ou les mictions incessantes, la spermatorrhée et la diarrhée.

Voilà cher lecteur. Ce petit tour d'horizon nous a permis de voir que les plantes les plus dissemblables pouvaient présenter un intérêt égal, voire agir sur les mêmes systèmes fonctionnels. A l'inverse, les différentes variétés d'une même espèce peuvent agir sur des systèmes fonctionnels diffé-

rents et avoir des propriétés fort éloignées.

De tout ceci, ne vas pas tirer la conclusion hâtive qu'il est possible d'utiliser ces plantes sans réflexion préalable, une même affection pouvant avoir des causes diverses nécessitant l'emploi de plantes différentes, l'équation une maladie = une plante s'avérant erronée dans l'immense majorité des cas.

<sup>(1)</sup> mais aussi *gongying*, «fleur commune», ou *huanghuadiding*, «clou terrestre à fleurs jaunes».

<sup>(2)</sup> Appelé couramment «jaunisse».

<sup>(3)</sup> Accumulation pathologique de sérosité (liquide analogue à la lymphe) dans une partie du corps.

<sup>(4)</sup> Inflammation des voies biliaires.

<sup>(5)</sup> Tache permanente de la cornée due à des traumatismes ou à des ulcérations.

<sup>(6)</sup> P. Schauenberg, F. Paris in *Guide des plantes médicinales*, Delachaux et Niestlé éd.

<sup>(7)</sup> P. Lieutaghi in *Encyclopedia Universalis*, Encyclopedia Britannica éd.

<sup>(8)</sup> Le *Xin xiu bencao*, «Nouvelle compilation de la matière médicale», également connu sous le titre de *Tang bencao*, «Matière médicale des Tang», de Su Jing, cir. 659

<sup>(9)</sup> Le tropisme, dans ce contexte, se définit comme l'affinité de la plante sous sa forme officinale, pour un ou plusieurs des systèmes fonctionnels décrits dans la physiologie traditionnelle chinoise.

<sup>(10)</sup> C'est la branche de la médecine chinoise qui traite des affections touchant la superficie du corps (lésions, ulcérations, tumeurs, dermatoses, etc.)

<sup>(11)</sup> *R. simplicifolia* ou *Rosa gallica* L., *R. damascena*, *R. Canina* L. ou *Pendulina* L. en Europe et *R. laevigata* Michx., *R. rugosa* Thunb. en Chine

<sup>(12)</sup> Dans le «Matière médicale des Shu»

<sup>(13)</sup> Dans le «Répertoire des plantes aromatiques», 1619

N.D.L.R. : Pour une utilisation appropriée des plantes, nous vous conseillons de vous adresser à un spécialiste certifié. Soyez vigilants avec les effets possibles de l'automédication !

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 24 : diététique de printemps P. 64

- Gtao n° 17 : cuisinez équilibré ! P. 58