

Alchémille

Alchemilla vulgaris L.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : alchémille, pied de lion, manteau de Notre Dame, patte de lapin, porte rosée

Brezhoneg : troad leon

English : lady's mantle

Español : pie de león

BOTANIQUE

L'alchémille est une herbacée vivace, en partie poilue qui peut atteindre 40 cm de hauteur. Ses feuilles d'un vert clair ont des lobes dentés, arrondis. Ses petites fleurs vertes ou jaunâtres regroupées en cymes donnent de simples akènes.

L'alchémille aime les prés humides et les bois clairs de l'Eurasie. Championne de la guttation, l'alchémille exsude son surplus d'eau par pression vers des structures spéciales, hydathodes, formant des gouttelettes sur les parois extérieures de ses feuilles.

ETHNOBOTANIQUE

Il est difficile de ne pas remarquer l'alchémille qui, le matin, retient sur ses feuilles des perles d'eau scintillantes. Les alchimistes y voyaient l'« eau céleste », ingrédient indispensable dans le processus de fabrication de la pierre philosophale.

Considérée comme la panacée des femmes, on la recommandait contre toutes douleurs utérines. Elle facilitait l'accouchement, soignait les hémorragies *post-partum* et facilitait le retour de couches.

D'une grande valeur médicinale dans la pharmacopée arabe, où on la nommait *al-kemeli*, on l'employait pour ses propriétés anti-inflammatoires, apaisantes et vulnérinaires.

Sa racine entrait dans des préparations cicatrisantes pour le soin des blessures et les suites de l'arrachage de dents.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'alchémille contient des phytostérols, des saponines, des acides organiques (ellagique et lutéique), des flavonoïdes et des tanins (8 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles d'alchémille sont anti-inflammatoires, astringentes, toniques veineuses, diurétiques, hémostatiques, décongestionnent le foie, progestagènes et ont une action sédative locale et générale.

En usage externe elles sont détersives, vulnérinaires et cicatrisantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles d'alchémille sont utiles pour le soin des diarrhées, des règles abondantes, de diabète, de congestion hépatique, d'insuffisance veineuses (jambes lourdes, hémorroïdes) et aident à passer le cap de la ménopause. Elles entrent dans les soins de plaies et ulcères.

Infusion de 20 g de feuilles par litre.

Une cuillerée à soupe, ou 2 à 3 cuillerées à café par tasse.

Boire trois tasses avant les repas.

Décoction de 100 g par litre par voie externe.

TOXICITÉ

L'alchémille n'est pas toxique aux doses préconisées.

Ne pas l'utiliser chez les femmes enceintes ni les personnes présentant des risques de phlébites. L'usage de l'alchémille peut interagir avec des médicaments comme les contraceptifs oraux et les anticoagulants.

