

Aspérule odorante

Galium odoratum (L.) Scop.

Rubiaceae

Principal synonyme : *Asperula odorata* L.

NOMENCLATURE

Français : aspérule odorante, gaillet odorant, petit muguet, reine de bois

Brezhoneg : menoued

English : sweet woodruff

Español : asperula odorosa

BOTANIQUE

L'aspérule odorante est une herbacée vivace étalée râpeuse qui peut atteindre 30 cm de hauteur. Ses tiges carrées, noueuses, portent des feuilles pointues en verticilles bordées de soies. Ses fleurs blanches parfumées sont réunies en corymbes terminaux donneront des fruits globuleux recouverts de poils crochus. L'aspérule aime le couvert des sous-bois calcaires d'Europe. En séchant, la plante dégage un parfum délicat.

ETHNOBOTANIQUE

Les tisanes d'aspérule odorante étaient utilisées pour stimuler les fonctions digestives, aider la digestion, comme le fonctionnement du foie et de la rate. On l'a employée pour le soin des migraines, calmer les tempéraments nerveux et faciliter l'endormissement des enfants et des vieillards.

Ses feuilles s'appliquaient en cataplasmes sur les éruptions cutanées, les abcès, les enflures et blessures.

On en composait le vin de mai, en faisant macérer l'aspérule en fleur dans du vin blanc.

Elle entre dans la composition de nombreuses liqueurs.

On intercalait de l'aspérule entre les vêtements dans les armoires afin d'en imprégner son odeur agréable. On dit qu'elle protège les vêtements des mites.

On en garnissait aussi coussins et matelas.

La racine d'aspérule donne un joli rouge.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries d'aspérule odorante contiennent des coumarines, des iridoïdes, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les parties aériennes de l'aspérule odorante sont anti-inflammatoires, antispasmodiques, toniques veineuses, diurétiques et calmantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'aspérule odorante est utile en cas d'insuffisance veineuse, de varices et d'insomnie.

Infusion de 10 g de feuilles par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour, avant les repas ou au coucher.

TOXICITÉ

Aucune aux doses préconisées. Elle est déconseillée pendant la grossesse et en cas de traitement anticoagulant.



© Michel Frédérich