

Benoîte

Geum urbanum L.

Rosaceae

Principal synonyme : *Caryophyllata officinalis* Moench

NOMENCLATURE

Français : benoîte, benoîte commune, herbe de Saint Benoît, herbe à la fièvre, herbe du bon soldat

Brezhoneg : louzaouenn Sant Beneat

English : wood avens, herb Bennet, st. Benedict's herb

Español : benedicta, hierba de San Benito, raíz bendita

BOTANIQUE

La benoîte est une plante herbacée vivace duveteuse pouvant atteindre 90 cm de hauteur. Son rhizome court et rugueux dégage une odeur de clou de girofle. Sa tige grêle et velue porte des feuilles alternes stipulées, aux dents aiguës et dissemblables. Ses fleurs jaunes aux nombreuses étamines cèdent la place à des fruits, akènes velues terminées par un style crochu.

Elle fréquente les endroits humides, ombragés, et les chemins d'Eurasie et d'Afrique du Nord.



ETHNOBOTANIQUE

Ses noms vernaculaires sont associés à la bienfaisance. Plante magique au Moyen Âge on l'appelait « *herba benedicta* », par assimilation elle devient herbe de Saint Benoît. Ce qui souligne sa bonne réputation. Elle était conseillée pour fortifier l'organisme et on lui prêtait même des vertus aphrodisiaques. Ses racines ont été utilisées à la place du quinquina (*Cinchona officinalis* L.) pour le soin des fièvres. Elle fut très employée par les armées en période de blocus et en temps ordinaires pour le soin des plaies.

Elle soignait diarrhées et dysenteries, tout comme les blessures.

Ses racines ont servi à aromatiser les vins, les alcools et la bière, qu'elle empêchait d'aigrir.

En teinture, la plante donne une couleur mordorée bien solide.

Elle servait à tanner les peaux qu'elle colorait en jaune orange.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de benoîte contient un hétéroside dont l'aglycone est l'eugénol, des résines, des lactones sesquiterpéniques (cnicine) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La plante est tonique, antiseptique, astringente, sudorifique, fébrifuge, vulnéraire et cicatrisante.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La plante est utile contre la fatigue, les diarrhées, les gingivites, l'insuffisance veineuse, le soin des hémorroïdes et des plaies.

Infusé de 30 g de racines et feuilles, par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire une à deux tasses par jour avant les repas.

Décoction de 30 g de racines par litre d'eau, en bain et en compresse.

La décoction de racine peut servir pour l'hygiène buccale.

TOXICITÉ

Pas de toxicité aux doses indiquées.



© Michel Frédéric

