

Chiendent

Elymus repens (L.) Gould

Poaceae

Principaux synonymes : *Triticum repens* L., *Agropyron repens* (L.) P.Beauv., *Elytrigia repens* (L.) Nevski

NOMENCLATURE

Français : chiendent, petit chiendent, herbe à chiens, blé rampant, chiendent des boutiques

Brezhoneg : treusgeot, ternut, kagn

English : couch grass, dog grass

Español : ballico, grama canina, grama de las boticas

BOTANIQUE

Le chiendent est une petite herbe vivace, envahissante, à rhizome jaunâtre traçant portant des renflements à leurs nœuds. Il peut mesurer jusqu'à 80 cm de hauteur. Ses feuilles rubanées et engainantes, recouvertes de minuscules aspérités, entourent les tiges qui portent des panicules de fleurs vertes, regroupées en épillets disposés sur deux rangs.

Le chiendent pousse dans les zones tempérées d'Europe, sur le continent américain, en Asie du Nord et en Australie, souvent en adventice des cultures.



ETHNOBOTANIQUE

La plante est recommandée depuis l'Antiquité pour augmenter le volume des urines et dissoudre les calculs rénaux. La décoction de ses rhizomes servait aussi pour soulager les douleurs de la prostate et soigner les jaunisses.

Les feuilles de chiendent avaient la réputation d'être des fondants biliaires très actifs et doux. Le jus de feuilles était préconisé en cure de printemps pour se « mettre au vert ». On consommait aussi les jeunes pousses hachées en salade.

Le rhizome de chiendent, a été consommé par les populations de la préhistoire et en temps de famine. Séché, réduit en poudre et parfois ajouté à la farine, il était consommé en bouillie. Haché et grillé, il a remplacé le café. On réduisait la décoction de ses rhizomes pour en faire une sorte de miel servant à sucrer les boissons. D'autres en ont fait des alcools et des bières d'un goût agréable autant que saines.

Les brosses de chiendent étaient confectionnées avec le rhizome.

Les chats et les chiens se purgent en mangeant des feuilles de chiendent dont les aspérités nettoient leur tube digestif.

Le rhizome renferme un composé toxique pour les limaces et autres mollusques.

Parfois le rhizome de grand chiendent ou chiendent pied de poule (*Cynodon dactylon* (L.) Pers.) à épi digité, aux propriétés similaires, était utilisé à la place du petit chiendent.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le rhizome de chiendent contient des polysaccharides (12 à 15 % de fructosane - triticine), mucilages, une huile essentielle (agropyrene), des polyols, des saponosides, des sels de potasse et de la silice.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le rhizome de chiendent est antiseptique, anti-inflammatoire, diurétique, dépuratif, émollient, cholagogue, fébrifuge, vermifuge et antibiotique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le chiendent est utile pour le soin des inflammations des voies urinaires et digestives, les lithiases biliaires et urinaires, arthritisme, rhumatismes et dermatoses.

Décoction en deux temps : faire bouillir 20 g de rhizome, pendant une minute dans un litre d'eau. Une cuillerée par tasse. Rejeter l'eau, qui est amère. Ecraser le chiendent et le faire bouillir à nouveau dans 1,2 litre d'eau, jusqu'à réduction à 1 litre. Laisser refroidir et boire à volonté.

Ou simplement décoction d'une cuillerée à soupe par tasse. Boire 2 à 6 tasses par jour.

TOXICITÉ

Aucune précaution d'emploi aux doses préconisées.