

Eschscholtzia

Eschscholtzia californica Cham.

Papaveraceae

NOMENCLATURE

Français : eschscholtzia, pavot de Californie

Brezhoneg : eschscholtzia

English : eschscholtzia

Español : eschscholtzia

BOTANIQUE

L'eschscholtzia est une herbacée annuelle au latex incolore pouvant mesurer jusqu'à 60 cm de hauteur. Les feuilles d'un vert glauque sont finement découpées. Des fleurs d'un orangé vif, parfois roses ou blanches, formées de 4 pétales donnent des fruits très allongés à 10 nervures contenant de nombreuses graines.

L'eschscholtzia est originaire des zones arides du Sud de l'Amérique du Nord.

ETHNOBOTANIQUE

Les Amérindiens utilisaient la plante pour soigner les maux de tête et pour aider les enfants à s'endormir. Ils employaient le latex pour calmer les maux de dents.

Les feuilles, bouillies ou cuites sur des pierres chaudes, étaient consommées en légume.

Au cours d'une expédition scientifique en Californie en 1821, Louis Charles Adélaïde de Chamisso de Boncourt, comte émigré français ayant fui la révolution, devenu explorateur et poète allemand sous le nom d'Aldebert von Chamisso, baptise la plante en hommage à son ami, le médecin botaniste Johann Friedrich von Eschscholz.

Elle est le symbole de la Californie.

La plante est proche parente du pavot somnifère (*Papaver somniferum* L.) mais a une action différente sur le système nerveux central. Elle n'est pas narcotique. Elle ne trouble pas le comportement, mais régularise les fonctions psychologiques.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de l'eschscholtzia contiennent des phytostérols, des caroténoïdes, des flavonoïdes et des alcaloïdes (pavine, apomorphine, protopine, sanguinarine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les parties aériennes de l'eschscholtzia sont spasmolytiques, analgésiques, calmantes, sédatives et anxiolytiques (action voisine des tranquillisants de la classe des benzodiazépines).

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les parties aériennes de la plante sont utiles en cas d'anxiété, de nervosité, de difficultés d'endormissement de l'adulte et de l'enfant, d'énurésie nocturne des enfants, de troubles du sommeil (avec crampes et douleurs) et de surmenage nerveux.

De 10 à 20 grammes par litre.

Une à deux cuillères à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour ou une tasse simplement le soir avant de se coucher.

TOXICITÉ

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

