

Fraisier

Fragaria vesca L.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : fraisier des bois

Brezhoneg : sivi

English : wood strawberry

Español : fresa

BOTANIQUE

Le fraisier des bois est une herbacée vivace à rhizome et stolons pouvant atteindre 40 cm de hauteur. Ses feuilles trifoliées sont d'un vert tendre brillant dessus, et duveteuses dessous. Ses fleurs blanches à 5 pétales sont regroupées en cymes. Leur réceptacle où se fixent les graines, des akènes, devient charnu et rouge à maturité.

La fraise des bois aime les forêts, haies et talus secs plutôt calcaires d'Eurasie et d'Amérique de climat tempéré.



ETHNOBOTANIQUE

La décoction de racines de fraisier des bois était recommandée pour le soin des diarrhées et dysenteries. Souvent des décoctions concentrées à prendre à la cuillère. Elle servait aussi au soin des rhumatisants et des personnes atteintes de la goutte.

Les gargarismes de la décoction concentrée soignaient les angines et les maux de gorge. On l'appliquait aussi en compresse pour le soin des plaies, brûlures et écorchures.

Les jeunes feuilles ont été préparées sous forme de thé.

En macération, les feuilles fournissent une huile tonifiante pour la peau.

Le fraisier des bois était cultivé dans les jardins et proposé sur les marchés.

En 1714, l'officier de marine au nom prédestiné, Amédée Frézier, ramène du Chili à Marseille des plants de fraisier (*Fragaria chiloensis* (L.) Mill. Ils sont gros, mais insipides. Le hasard mène quelques plants au jardin botanique de Brest. En 1740 ils passent l'embouchure de l'Elorn et trouvent à leur goût le climat agréable de Plougastel. Les Plougastelliz ne tardèrent pas à l'hybrider à la fraise des bois qu'ils cultivaient, puis à la produire de manière intensive pour les marchés de Londres et de Paris.

La petite fraise des bois communique son parfum et sa saveur délicate à la grosse espèce insipide américaine.

Il existe de nombreuses hybridations entre les espèces américaines *Fragaria ananassa* Duchesne ex. Rosier, *Fragaria virginiana* Mill. *Fragaria chiloensis* (L.) Mill. et les espèces européennes *Fragaria vesca* L. et *Fragaria moschata* Weston, ouvrant la voie vers quantités de variétés et cultivars.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les rhizomes et racines contiennent des glucosides (fragarine et fragarianine), des dérivés procyanidiniques, des triterpènes, des flavonoïdes et des tanins catéchiques (9 à 12 %).

Les feuilles contiennent une huile essentielle, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de fraisier sont toniques, astringentes, antidiarrhéiques, diurétiques, antirhumatismales, protègent les veines et régulent les fonctions du foie.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles de fraisier sont utiles en cas de diarrhées, de maux de gorge, de toux, d'affections des voies urinaires, de rhumatismes, de goutte et pour l'hygiène buccale.

Décoction de 20 g de feuilles par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 4 tasses par jour.

Les jeunes feuilles peuvent être utilisées en thé.



TOXICITÉ

Les feuilles de fraisiers ne sont pas toxiques aux doses thérapeutiques.