

# Frêne

## *Fraxinus excelsior* L.

Oleaceae

### NOMENCLATURE

**Français :** frêne, frêne élevé

**Brezhoneg :** onn

**English :** ash

**Español :** fresno

### BOTANIQUE

Le frêne est un arbre à feuilles caduques qui peut atteindre 40 mètres de hauteur.

Son écorce est gris verdâtre. Ses bourgeons coniques noirs veloutés donnent des feuilles composées de 7 à 15 folioles vert clair, bordées de dents. Ses fleurs regroupées en grappes fleurissent avant l'apparition des feuilles. Rougeâtres, sans pétales, elles donnent des fruits ailés aplatis et pendants, les samares.

Le frêne aime les terrains plutôt humides d'Europe et d'Asie occidentale.

### ETHNOBOTANIQUE

Le frêne, Yggdrasill, est « l'Arbre universel » des traditions nordiques. Il relie le ciel à la terre. On dit que le premier homme fut sculpté dans son bois. Dédié à Odin, il fournissait d'excellentes armes.

Les Grecs s'en servaient aussi et Homère nous dit que la pique d'Achille était en bois de frêne.

L'écorce, les feuilles et les fruits sont utilisés traditionnellement pour le soin des rhumatismes. Appelé aussi « quinquina d'Europe », son écorce entrait dans le soin des fièvres. Avec le tilleul et le bouleau, le frêne est l'un des arbres médicinaux les plus utilisés en Europe.

Les feuilles de frêne servent à la préparation d'une boisson rafraîchissante appelée « frênette ».

Les fruits entrent dans la composition du *ras el-hanout*, ce mélange d'épices indispensable au couscous. La tradition arabe leur prête des vertus échauffantes, toniques et aphrodisiaques. Ses feuilles, très appétantes, fournissent un excellent fourrage.

Elles produisent un colorant vert.

Les graines contiennent une huile comestible que l'on employait en savonnerie.

Son bois, blanc, dur, souple et élastique, servait à la fabrication des skis, des rames, mais aussi des manches d'outils, des cannes et bâtons et divers éléments de charrettes entre autres.

### CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent des sucres (mannitol), des iridoïdes, des flavonoïdes (rutoside), des coumarines (fraxoside) et des tanins.

### PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles sont diurétiques, stimulent les fonctions rénales et digestives, anti-inflammatoires, dépuratives et laxatives.

### USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles sont indiquées pour le soin des rhumatismes, de la goutte, des calculs rénaux.

Décoction de 15 à 30 g de feuilles.

Une poignée par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Bouillir et infuser dix minutes.

Boire 2 à 3 tasses par jour, ou à volonté entre les repas.

### TOXICITÉ

Le frêne ne présente pas de toxicité aux doses préconisées.

