

Gattilier

Vitex agnus-castus L.

Verbenaceae

NOMENCLATURE

Français : gattilier, poivre de moine
Brezhoneg : pebr ar manac'h
English : chaste tree, monk's pepper
Español : agno casto

BOTANIQUE

Le gattilier est un arbuste buissonnant pouvant atteindre 3 mètres de hauteur. Ses feuilles opposées et pétiolées, allongées et pointues, sont composées et palmées. Ses petites fleurs regroupées en épis sont blanches ou violacées. Elles donnent des fruits charnus noirs contenant 4 graines aromatiques piquantes.
Le gattilier préfère les endroits humides d'Europe méridionale, d'Afrique du Nord ou d'Orient.

ETHNOBOTANIQUE

Le gattilier est connu depuis l'Antiquité, où il symbolisait la chasteté et avait la réputation d'éloigner le mal.
Dans les cuisines des abbayes, on se servait des fruits pour assaisonner les plats. Les moines employaient le gattilier, fruits et feuilles, pour atténuer leurs désirs et les s'aider à assumer leur vœu de chasteté.
Dans ce but également, les feuilles séchées étaient mises dans les matelas.
Le gattilier entrait dans des préparations pour soigner les psychonévroses, les angoisses et les pathologies nerveuses.
Les femmes utilisaient fruits et feuilles pour régulariser leurs règles, atténuer les douleurs de leurs menstruations, les douleurs dans les seins et les saignements abondants.
Les rameaux de la plante servaient en vannerie.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fruits contiennent une huile essentielle (sabinène), des huiles grasses, des triterpènes (vitexilactone), des iridoïdes (aucubine, agnuside), des flavonoïdes (casticine) et des alcaloïdes (viticine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les graines de la plante sont anti-prolactine, ralentissent la production d'œstrogènes, modifient le désir sexuel, bloquent l'action des hormones mâles, anaphrodisiaques, antispasmodiques et calmantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le gattilier est utile pour le soin des règles douloureuses et insuffisantes, régulariser la menstruation, aider à passer le cap de la ménopause, calmer les troubles nerveux, l'irritabilité, les angoisses et combattre les insomnies.
Décoction de 30 à 40 mg de graines pilées par jour.
Décoction d'une cuillerée à café rase de graines pilées par tasse.
Boire une à deux tasses par jour.

TOXICITÉ

Le gattilier n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.
Il est interdit aux femmes enceintes et allaitantes.



© Michel Frédrich

