

Lamier blanc

Lamium album L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : lamier blanc, ortie blanche, ortie morte, ortie folle, pied-de-poule

Brezhoneg : linad gwenn, linad real

English : white nettle, white dead nettle

Español : ortiga blanca

BOTANIQUE

Le lamier blanc est une herbacée vivace stolonifère pouvant atteindre 60 cm de hauteur, qui dégage une odeur caractéristique. Ses feuilles dentées, pétiolées, en forme de cœur ou ovales, sont opposées sur la tige carrée. Elles sont vert clair et non urticantes. Ses fleurs blanches ou crème, à la lèvre supérieure très poilue, sont regroupées à la base des feuilles supérieures. Elles donneront 4 graines, akènes noirs.

Le lamier blanc apprécie l'azote, on le retrouve dans les chemins, les décombres, les murs et les buissons d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

Le lamier blanc est surtout connu pour son usage dans les pertes blanches et les règles douloureuses ou abondantes. On l'employait aussi pour le soin des diarrhées, pour « tonifier le sang » en cas de varices ou d'hémorroïdes et soulager les affections pulmonaires.

La tisane de lamier blanc avait la réputation de tonifier les organes génitaux.

On l'appelait parfois « angélique » car elle « rend les cœurs joyeux, donne des couleurs au visage et ranime les ardeurs ».

La décoction servait à laver les plaies, les ulcères, les eczémas, les démangeaisons et pellicules du cuir chevelu.

Elle fait partie des plantes dépuratives de printemps.

Les jeunes pousses sont consommées comme légume.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de la plante contiennent des mucilages, des amines (histamine, choline, tyramine), des iridoïdes (lamalbide, alboside), des saponines triterpéniques, des acides phénols, des flavonoïdes (rutosides, isoquercétine), des tanins et des alcaloïdes (2 % stacchydrine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le lamier blanc est tonique astringent (utérin), vasoconstricteur, hypotenseur, anti-inflammatoire, diurétique, dépuratif et mucolytique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le lamier blanc est utile en cas de diarrhées, de métrorragies, de pertes blanches, de règles douloureuses et abondantes, d'hémorroïdes, de varices, de difficulté de la miction des hommes âgés et de cystite.

En usage externe il soigne les tuméfactions, enflures et douleurs arthritiques.

Infusion de 20 à 40 g de fleurs ou de sommités fleuries par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 fois par jour avant les repas.

Décoction concentrée en usage externe, compresse ou shampoing.

TOXICITÉ

Le lamier blanc n'est pas toxique aux doses préconisées.

