

# Laurier

## *Laurus nobilis* L.

Lauracea

### NOMENCLATURE

**Français :** laurier, laurier sauce, laurier noble, laurier d'Apollon

**Brezhoneg :** lore, lore kegin

**English :** laurel

**Español :** laurel

### BOTANIQUE

Le laurier est un grand arbuste dioïque aromatique à feuilles persistantes, pouvant atteindre 20 mètres de hauteur. Ses feuilles vert foncé sont dures, brillantes au-dessus, plus pâles en dessous et lancéolées. Ses fleurs crème, sont mâles ou femelles, et ces dernières donneront des baies noires vernissées à maturité.

Originaire du bassin méditerranéen, le laurier commun est planté dans de nombreux jardins et se naturalise dans l'Ouest.

### ETHNOBOTANIQUE

Le laurier est utilisé depuis l'Antiquité comme aromate et médicinale.

Chez les Grecs, la plante participait aux oracles. A Delphes elle était consacrée au soleil et à Apollon. Comme l'olivier, le laurier était symbole de paix et de victoire, d'où leur représentation commune sur pièces et médailles. On le brandissait comme signe de trêve. On l'agitait en signe de joie, pour fêter un succès et on couronnait les vainqueurs de rameaux portant des baies. Cette tradition perdura en Europe et serait à l'origine du mot baccalauréat « *bacca laurea* ».

Le laurier comme le buis accompagne les cérémonies des Rameaux.

On attribuait au laurier le pouvoir d'éloigner la foudre, de purifier l'air et l'eau, et de préserver contre les maladies contagieuses.

Au Moyen Âge, il devient une panacée, tant pour le soin des affections respiratoires et des fièvres, que des affections du foie et du cœur. On employait ses feuilles et ses baies sèches.

La poudre de feuille a remplacé la quinine.

Ses feuilles et baies entraînent dans les bains pour le soin des rhumatismes et des plaies.

Des baies sèches, on obtenait le « beurre de laurier » utile en friction sur les coups, bleus, contusions et rhumatismes. L'huile des baies entre dans la fabrication de savons de type « savon d'Alep ».

Les feuilles sont utilisées sèches dans les marinades et les plats en sauce, et vertes sur les terrines et conserves.



### CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent une huile essentielle (1 à 3 %, dont cinéol, eugénol, géraniol), des lactones sesquiterpéniques, des flavonoïdes (kaempférol), des tanins et des alcaloïdes.

Les baies renferment une huile essentielle (1 à 4 %) et une huile grasse (24 à 55 %).

### PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de laurier sont stimulantes, antiseptiques, anti-inflammatoires, digestives, expectorantes, diurétiques et emménagogues.

### USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles sèches de laurier sont utiles en cas de fatigue, d'affections respiratoires et de rhumatismes.

Décoction de 10 à 20 g par litre d'eau.

3 ou 4 feuilles sèches par tasse.

Boire 2 à 3 fois par jour.

Inhalations d'infusion de feuilles fraîches ou sèches.

Décoctions de feuilles fraîches ou sèches, de baies mûres, en bain ou compresse.

### TOXICITÉ

Il est recommandé de respecter les doses de feuilles de laurier qui ne sont pas recommandées par voie interne aux femmes enceintes et allaitantes, ni aux enfants de moins de 5 ans.

Les baies sont toxiques par voie interne.

Attention à ne pas confondre le laurier sauce avec le laurier rose (*Nerium oleander*) ou le laurier cerise (*Prunus laurocerasus*), ou le laurier tin (*Viburnum tinus*) tous toxiques.