

Lierre

Hedera helix L.

Araliaceae

NOMENCLATURE

Français : lierre, lierre grimpant

Brezhoneg : *iliaw*

English : *ivy*

Español : *hiedra*

BOTANIQUE

Le lierre est un arbrisseau rampant et grimpant vivace, toujours vert. Il se fixe sur son hôte avec de petites racines adventives, véritables crampons. Ses feuilles sont alternes, vert foncé, coriaces. Celles de la base ont cinq lobes et celles des hauteurs, au soleil sur les rameaux à fleurs, sont ovales et lancéolées. Les fleurs, jaunes verdâtres, rassemblées en ombelles, donneront des petites baies charnues, noires à maturité.

Le lierre grimpant se rencontre couramment dans les sous-bois et sur les rochers dans toutes les régions tempérées.

ETHNOBOTANIQUE

Le lierre était une plante consacrée à Osiris chez les Egyptiens et à Dionysos chez les Grecs, qui le dédient au vin et l'immortalité. On s'en faisait des couronnes censées éviter l'ivresse et ses lendemains difficiles. Le lierre avait la réputation de soigner toutes les intoxications.

Au Moyen Âge, le lierre entre dans des onguents pour le soin des rhumatismes, des sciaticques, des dermatoses et des blessures.

Il a été employé pour le soin de la coqueluche, de la fièvre, des vers

Les feuilles macérées et pilées avec du vinaigre sont posées sur les cors et durillons.

Des cataplasmes de feuilles hachées étaient appliqués sur la tempe pour chasser les migraines, la cellulite et les vergetures.

Les décoctions de lierre donnent du brillant aux cheveux bruns.

Elles sont utilisées pour la lessive et ravivent les vêtements noirs et bleus.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de lierre contiennent des saponosides (2 à 8 % hédérine, hédérasaponine), des stérols (stigmastérols), des flavonoïdes (kaempférol, quercétol, rutine), des acide caféique et chlorogénique, une hormone œstrogène et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de lierre sont antibactériennes, antifongiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques bronchial, expectorantes, cholagogues, dépuratives, antiparasitaires, vasoconstrictives, décongestionnantes, facilitent la menstruation, antinévralgiques, détersives et vulnérinaires (plaies, brûlures).

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le lierre est utile en cas de bronchite, de trachéite, de laryngite, de rhumatisme, de goutte, de troubles menstruels, d'engorgements mammaires, d'œdèmes, de névralgies, de plaies, gale, cors, durillons et de cellulite.

Décoction de 8 g par litre.

Décoction d'une cuillère à soupe de feuilles coupées par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Décoction concentrée en bain ou compresse.

Cataplasme de feuilles chaudes.

TOXICITÉ

Le lierre n'est pas toxique aux doses préconisées.

Il peut provoquer des allergies chez les sujets sensibles.

Les baies sont toxiques.

