

# Lierre terrestre

## *Glechoma hederacea* L.

Lamiaceae

Principaux synonymes : *Nepeta hederacea* (L.), *Nepeta glechoma* Benth.

### NOMENCLATURE

**Français** : lierre terrestre, rondelotte, couronne-de-terre, courroie de saint Jean, rondette

**Brezhoneg** : ijar, izar, iliaw douar, louzaouenn ar c'hatar

**English** : ground ivy, creeping charlie

**Español** : hiedra terrestre

### BOTANIQUE

Le lierre terrestre est une plante vivace poilue et aromatique, pouvant atteindre 15 cm de hauteur. Des racines poussent parfois aux nœuds de ses tiges quadrangulaires rampantes. Ses feuilles rondes, en forme de cœur, longuement pétiolées, sont grossièrement dentées. Ses fleurs bleu violacé maculées de pourpre sont réunies à l'aisselle des feuilles et donnent des akènes.

Le lierre terrestre rampe discrètement sur les terrains humides et ombragés au bord des haies et le long des murs d'Eurasie.

### ETHNOBOTANIQUE

Le lierre terrestre fait partie des « herbes de la saint Jean » et pendant longtemps figurait au rang des panacées.

On a utilisé la plante comme fortifiant dans les suites de scorbut et de troubles du foie.

On la plaçait sous les nouvelles accouchées pour leur redonner vigueur.

Le lierre terrestre était très employé pour le soin des fièvres, des affections pulmonaires, du tube digestif et des voies urinaires. On baignait les plaies avec ses décoctions et on l'appliquait en cataplasme sur les abcès et les furoncles.

Les feuilles de lierre terrestre entrent dans la confection de sirops améliorant les bronchites, et d'huiles et pommades pour le soin des ulcères et des dermatoses.

Respirer fortement la plante soulageait les maux de tête et les migraines.

Elle a servi à clarifier et aromatiser la bière avant la vulgarisation de l'usage du houblon.

### CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de lierre terrestre contiennent une huile essentielle (0,05 % pinocamphone), des sesquiterpènes, des diterpènes (marrubiine), de la choline, des acides phénols, des saponines, des flavonoïdes et des tanins (7 %).

### PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de lierre terrestre sont antiseptiques, anti-inflammatoires, antitussives, stimulantes des bronches, expectorantes, toniques, diurétiques, émollientes, antiulcéreuses et vulnérables.

### USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le lierre terrestre est utile dans le soin des affections pulmonaires, de la toux, d'état grippal, de diarrhées, d'ulcères, d'abcès, furoncles et plaies.

**Forme pharmaceutique et posologie :**

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

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire plusieurs tasses par jour.

### TOXICITÉ

S'il n'existe pas de risque aux doses préconisées, la présence de substances toxiques dans l'huile essentielle incite à la prudence. Il est recommandé de ne pas utiliser la plante plus de 15 jours d'affilée.

