

Marrube

Marrubium vulgare L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : marrube, marrube blanc

Brezhoneg : bent ki

English : horehound, white horehound

Español : marrubio

BOTANIQUE

Le marrube est une herbacée vivace aromatique aux feuilles duveteuses, pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Ses feuilles arrondies à ovales ont leur surface ridée. Ses fleurs blanches insérées dans des calices dentés sont densément disposées à la naissance des feuilles, autour de la tige. Originnaire d'Asie centrale, très tôt répandue dans le bassin méditerranéen, le marrube est commun dans les régions sèches et ensoleillées.

ETHNOBOTANIQUE

Dans l'Antiquité, en Egypte et en Grèce, la plante était utilisée pour le soin des affections respiratoires. Plus tard on note son usage pour le soin d'un bon nombre de maladies tant digestives qu'urinaires, le soin des fièvres comme celui des plaies.

On l'a utilisé pour le soin des tuberculeux, chez qui elle redonne de l'appétit et s'oppose à la prolifération des microbes, et pour régulariser le rythme cardiaque. Elle fait partie des très nombreuses plantes entrant dans la composition de la « thériaque » célèbre contrepoison romain et électuaire, pâte médicamenteuse, embarquée sur les navires de la Compagnie des Indes au départ de Lorient et de Brest, pour le soin d'affections tant internes qu'externes. Les Romains l'employaient pour chasser les vers des animaux domestiques. Elle revient sur les devants de la scène en faisant l'objet de nombreuses publications scientifiques.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités de marrube contiennent des mucilages, une huile essentielle (0,06%), des diterpènes (marrubiine), des acides phénols, des flavonoïdes, de la choline, des tanins et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le marrube est tonique, stimulant de l'appétit, stimulant hépatique, stomachique, antibactérien et antifongique, anti-inflammatoire, fluidifiant et aseptisant de l'infection pulmonaire, expectorant, diurétique, dépuratif et favorise les règles.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le marrube est utile pour les digestions difficiles, l'insuffisance biliaire, le soin des affections pulmonaires, des rhumatismes, de l'insuffisance menstruelle et des dermatoses.
Infusion de 10 à 40 g par litre.
Une cuillerée à soupe par tasse.
Boire 2 ou 3 tasses par jour.

TOXICITÉ

Pas d'effets toxiques aux doses thérapeutiques. A dose élevée il peut provoquer des troubles du rythme cardiaque.

