

# Pissenlit

*Taraxacum* sect. *Ruderalia* Kirschner, H.Øllg. & Št pánek

Asteraceae

Cette section regroupe des espèces très proches appelées aussi *Taraxacum officinale* (L.) Weber ex F.H.Wigg., *Taraxacum dens-leonis* Desf., *Taraxacum campyloides* G.E.Haglund, *Leontodon taraxacum* L.,...

## NOMENCLATURE

**Français :** pissenlit, dent-de-lion, laitue de chien

**Brezhoneg :** turc'h, c'hwervizon, louzaouenn staoter, bokedoù piz tonton

**English :** dandelion

**Español :** amargón, diente de león

## BOTANIQUE

Le pissenlit est une plante vivace très polymorphe étalée à même le sol en forme de rosette de feuilles dentées.

Ses racines s'enfoncent profondément dans la terre. Au bout de sa tige creuse qui peut atteindre 50 cm de hauteur, s'épanouit un capitule de fleurs ligulées jaune d'or, qui laisse la place à des akènes munis d'un pappus, aigrette de soie disséminée par le vent. Toute la plante contient un latex blanc et amer.

On retrouve le pissenlit dans les régions tempérées du monde, dans les prairies et sols frais, aux bords des routes et dans les champs cultivés.

## ETHNOBOTANIQUE

Le pissenlit est utilisé en médecine populaire pour soulager le foie, nettoyer le sang, lutter contre les constipations et donner de la force.

Le pissenlit est une plante alimentaire. On consomme ses racines, ses feuilles et ses fleurs cuites avec du sucre font un excellent sirop ou confiture.

Sa culture s'est développée à partir du début du XIX<sup>ème</sup> siècle pour approvisionner les marchés urbains.

Le latex du pissenlit, proche de celui de l'hévéa, est une source alternative de caoutchouc naturel.

Soufflez sur les graines de pissenlit, et votre vœu sera peut-être exhaussé !

La célèbre semeuse, emblème du dictionnaire Larousse illustré, disperse les fruits du pissenlit « Je sème à tout vent ».

Les pissenlits sont très mellifères.

## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de pissenlit contient des sucres (2 à 40 % fructose, inuline), des lactones sesquiterpéniques amères, des triterpènes, des phytostérols, des coumarines et des flavonoïdes.

Les feuilles de pissenlit renferment des lactones, des flavonoïdes et des coumarines et sont riches en vitamines et en sels minéraux.

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les racines et les feuilles de pissenlit sont toniques, apéritives, draineuses hépato-biliaire, dépuratives du sang, diurétiques, anti-inflammatoires et hypoglycémiantes. Elles ont une action favorable sur la circulation et protègent le tissu conjonctif.

## USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

On utilise surtout le pissenlit dans les affections du foie, la constipation, les troubles circulatoires, les hémorroïdes, les rhumatismes, le diabète et les dermatoses (acné, furonculoses, eczéma).

Consommation des feuilles en salade et des racines et feuilles en soupe.

Décoction de 10 à 20 g de racine par litre.

Une à deux cuillerées à café par tasse.

Boire une tasse avant les repas.

## TOXICITÉ

Le pissenlit n'est pas toxique.

Ne pas utiliser en cas de calculs biliaires.



© Wikimedia Commons / David Monniaux

