

Rumex

Rumex obtusifolius L.

Polygonaceae

NOMENCLATURE

Français : rumex, pabelle, patience sauvage, rhubarbe sauvage, rumex à feuilles obtuses

Brezhoneg : teol, kaol moc'h, kaol teol, louzaouenn ar basianted, louzaouenn an tign

English : bitter dock, broad-leaved dock, blunthead dock, dock leaf, butter dock

Español : acedera

BOTANIQUE

La patience sauvage est une herbacée vivace pouvant atteindre un mètre de hauteur. Elle possède une grosse racine charnue de couleur jaune orange.

Ses feuilles sont oblongues au revers parfois duveteux, et celles de la base en forme de cœur.

Sa hampe florale, étalée et feuillée à la base, porte des fleurs verdâtre qui donneront des fruits triangulaires dentés.

La plante est une adventice des cultures, aime les sols argileux et compacts, on le retrouve dans la plupart des régions du globe.

L'espèce proche, *Rumex crispus* L., a le bord des feuilles crépu et des fruits non dentés, en forme de cœur, s'hybride souvent avec *Rumex obtusifolius*.

Leurs racines fixent le fer du sol jusqu'à en contenir 3 % de leur poids sec.



Rumex crispus L.

ETHNOBOTANIQUE

Depuis l'Antiquité la racine de rumex est employée pour le soin des maladies de peau, du foie en cas de jaunisse, des « vices » de sang, et pour nettoyer l'organisme. Elle fait partie des plantes dépuratives du printemps.

Elle est souvent associée à la bardane (*Arctium lappa* L.) et au pissenlit (*Taraxacum* sp.).

On l'utilise aussi pour « nettoyer le sang » des personnes présentant des dermatoses, en particulier les adolescents affectés par l'acné.

Les décoctions concentrées de racine sont appliquées directement sur les mycoses.

Le suc de ses feuilles calme les piqûres d'ortie.

Ses racines et feuilles donnent de belles teintures allant de l'orange au noir en passant par le roux et le bleu, en fonction du procédé employé.

Les racines étaient utilisées pour le tannage des peaux, qu'elles coloraient.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de rumex contient des acides organiques, des dérivés anthraquinoniques (émodyne, physcione, aloémodine), des flavonoïdes (quercétine, rutine), des tanins (de 12 à 20 %), une combinaison phosphore-fer et des oxalates de calcium.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les racines de rumex sont toniques, anti-anémiques, antibactériennes et antifongiques. Elles stimulent la bile et sont dépuratives.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La décoction de la racine de rumex est utile pour le soin des constipations légères, de dermatoses, acné, furoncles, eczéma, psoriasis, mycoses et de rhumatismes.

On utilise la racine en cataplasme ou compresse pour le soin des ulcères, des plaies atones, des furunculoses et des mycoses.

Décocté de 60 g de racine par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

TOXICITÉ

Il est conseillé de ne pas utiliser la racine de rumex par voie interne chez les enfants de moins de 12 ans, les femmes enceintes, allaitantes, les personnes atteintes d'occlusion intestinale ou de maladie inflammatoire de l'intestin entre autres. Et pour les autres, il faut respecter les doses et ne pas dépasser une semaine de traitement.

Les feuilles de *Rumex obtusifolius* L. et de *Rumex crispus* L. sont toxiques par leur forte teneur en oxalates de calcium, qui provoquent des irritations du tractus intestinal avec vomissements et diarrhées.



Rumex crispus L.