

Réglisse

Glycyrrhiza glabra L.

Fabaceae

NOMENCLATURE

Français : réglisse
Brezhoneg : *regaliss*
English : *liquorice*
Español : *regaliz*

BOTANIQUE

La réglisse est une plante herbacée vivace pouvant atteindre 1,50 mètre de hauteur, à long rhizome stolonifère. Ses tiges dressées portent des feuilles alternes composées de 9 à 17 folioles ovales. A l'aisselle des feuilles, ses fleurs bleues ou lilas réunies en grappes allongées cèdent la place à des fruits, gousses aplaties contenant les graines. Elle pousse à l'état sauvage dans les Balkans et l'Asie du Sud-Ouest.



ETHNOBOTANIQUE

L'usage des racines de réglisse est fort ancien. On l'employait en Egypte ancienne et en Chine il y a 5 000 ans (*Glycyrrhiza uralensis* Fisch. ex. DC.).

Les médecins arabes la proposaient pour calmer les affections de la gorge et nettoyer les bronches.

A partir du Moyen Âge, une tisane, dite « boisson hospitalière » à base de racines de réglisse et de chiendent (*Elymus repens* (L.) Gould) était servie dans les hôpitaux. En y rajoutant des grains d'orge (*Hordeum vulgare* L.), on nommait cette tisane « bonne à tout ».

On en faisait une boisson rafraîchissante du nom de « coco » vendue dans les rues de Paris au XVIII^{ème} siècle. Pour en faciliter la fabrication on en fit une poudre facile à délayer dans de l'eau, puis apparurent les pâtes de réglisse noires, dures, brillantes vendues sous différentes formes, en barres, en pastilles ou pilules. Prévue pour être délayées dans une tasse d'eau ou de lait, elles étaient consommées telles quelles ce qui engendra de nombreux excès.

Les comédiens, comme Molière, recommandaient les préparations de réglisse à son équipe pour éviter les affections de la gorge et s'éclaircir la voix. Napoléon l'utilisait pour le soin de sa gastrite.

La réglisse entre comme arôme dans des bières qu'elle rend plus mousseuses, des liqueurs et des tabacs.

Les racines, bois de réglisse, servaient à faire un papier très blanc.

Son suc entre dans la fabrication de teintures, d'encre et de cirages.

Les déchets de racines, résidus de fabrications des extraits de réglisse, entraient dans la confection de cartons ignifuges.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les racines de réglisse contiennent glucose, saccharose, amidon (25 à 30 %) et gomme.

Elles renferment des saponosides triterpéniques (3 à 5 % de glycyrrhizine), des stéroïdes analogues à la cortisone, des acides phénols, des coumarines, des flavonoïdes (1 à 1,5 %) et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de réglisse est antiulcéreuse gastrique, augmente la production de mucus gastrique, anti-inflammatoire, antispasmodique du tube digestif et des bronches, antihistaminique, expectorante, antibactérienne et antivirale, protectrice du foie et dépurative.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La racine de réglisse est utile en cas d'ulcère gastrique, d'affections bronchiques, de mal de gorge et d'angine, d'affections buccales, de faiblesse du foie, de constipation, de troubles de la prostate, d'acné et de furonculose. Elle améliore les dermatoses. Décoction de 1 g de racine.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire 3 fois par jour avant ou après les repas.

TOXICITÉ

La racine de réglisse n'est pas toxique aux doses préconisées.

L'abus de consommation de réglisse, sous forme de concentré notamment, peut provoquer des troubles graves, comme une hypertension artérielle, une perte de potassium, des œdèmes et des troubles cardiaques.

La consommation de réglisse est à proscrire pour les femmes enceintes, en cas d'hypertension et de traitement à base de corticoïdes et de digitaliques.

Ne pas utiliser la réglisse pendant de longues périodes, plus d'un mois, et ne pas dépasser 5 g par jour.

La réglisse est aussi un édulcorant.



© Michel Frédéric