

# Saponaire

## *Saponaria officinalis* L.

Caryophyllaceae

### NOMENCLATURE

**Français :** saponaire, savonnière, herbe à savon

**Brezhoneg :** louzaouenn ar soavon

**English :** soapwort

**Español :** jabonera

### BOTANIQUE

La saponaire est une plante herbacée vivace réunie en touffes, pouvant atteindre 80 cm de hauteur. La tige dressée, articulée, aux nœuds caractéristiques de la famille, est d'un vert rougeâtre. Les feuilles opposées sont lisses, ovales, lancéolées et à 3 nervures. Ses fleurs odorantes à 5 pétales blancs ou rosés, sont réunies en grappes serrées et donneront des capsules contenant des graines noires.

La saponaire apprécie les lieux humides, le bord des cours d'eau et les fossés d'Eurasie.

### ETHNOBOTANIQUE

La saponaire, qui grâce à ses saponines, mousse si elle est triturée dans l'eau, a longtemps été employée comme savon, pour la peau, les cheveux et le linge.

On prescrivait aussi des tisanes pour le soin des affections pulmonaires, la toux, l'asthme allergique, les « humeurs du foie » et l'hypertension.

En usage externe, on l'employait pour le soin de bon nombre de dermatoses, et la lèpre.

Les feuilles étaient souvent prescrites à la place des racines.

On les appliquait fraîches, écrasées en cataplasmes sur les affections de la peau.

La plante a été utilisée en brasserie pour adoucir l'eau avant la préparation de la bière.

La saponaire, préservant les couleurs, était réservée pour le lavage des textiles délicats de laine ou de soie, les tapisseries et les dentelles.

### CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de la plante contient des saponines (2,5 à 5 % gypsogénine), des glycosides flavoniques et de l'acide quillayique.

### PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les racines de saponairesont antiseptiques, expectorantes, augmentent les sécrétions bronchique, dépuratives, diurétiques, antirhumatismales, sudorifiques, vermifuges et détersives.

### USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La saponaire est utile en cas de bronchites, de toux, d'angine, d'états grippaux, d'affections urinaires et hépatiques, de rhumatismes et de vers (oxyures) ; en usage externe, pour le soin de l'eczéma, de dermatoses prurigineuses, d'acné et l'entretien du cuir chevelu.

Décoction (5 mn) de 15 g de racine par litre et passer aussitôt.

Une cuillerée de racine par tasse.

Boire 1 à 2 tasses par jour avant les repas.

Décoction concentrée en usage externe, pour bains et compresses.

Il est conseillé de ne pas faire la tisane à l'avance, ne pas laisser la plante macérer dans l'eau, ne pas la bouillir plus de 8 mn, de pas la mêler à d'autres plantes. Ne pas utiliser de métal.

### TOXICITÉ

Il est recommandé de ne pas dépasser les doses thérapeutiques ni d'effectuer un traitement supérieur à 8 jours. La saponaire est irritante.

