



Taraxacum sect. Ruderalia

(ex *Taraxacum officinale* F.H. Wigg. agg.)

Asteraceae



Noms vernaculaires

Français : Pissenlit, dent-de-lion, laitue de chien

Breton : C'hwervizon, louzaouenn staoter, boke-doù piz tonton

Espagnol : Amargón, diente de león, scorzonera amarga

Maya : Kur kur, re'y c'oj, uwey koj, titzatix

Botanique

Le pissenlit est une plante vivace 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, s'épanouit un capitule de fleurs jaunes d'or qui laisse la place à des akènes munies 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 aux bords des routes et dans les champs cultivés.

Usage thérapeutique

On utilise surtout le pissenlit dans les affections du foie, la constipation, les dermatoses, les troubles circulatoires et les rhumatismes.

Partie utilisée : Toute la plante

Propriétés pharmacologiques

Les racines et les feuilles sont toniques, apéritives, draineuses hépato-biliaire, décongestives, dépuratives sanguin, hypoglycémiantes, diurétiques, anti-inflammatoires, antiseptiques, antiputrides, antiscorbutiques, circulatoires et elles protègent le tissu conjonctif.

Ethnobotanique

Chez les Mayas la plante est « fraîche » et il est préférable de la cueillir le matin d'un jour « lx' » ou « lq' ». Les décoctions de racines et parfois des feuilles soignent les affections du foie en le « refroidissant ».

Les feuilles cuites avec les feuilles d'amarante (*Amaranthus spp.*), de cresson (*Nasturtium officinale*) et de coriandre (*Coriandrum sativum*) combattent l'anémie et sont proposées pour "reconstituer" le sang, favoriser la lactation et soigner les gastrites et les affections rénales.

La décoction des fleurs apaise la toux et permet de lutter contre la grippe (boire une tasse avant de dormir).

En Bretagne, la plante était préconisée pour nettoyer le sang, donner de la force, lutter contre la constipation et uriner. On faisait alors bouillir une demi-heure dans deux litres d'eau 50 g de racines et 50 g de feuilles. A boire 5 fois par jour pour le soin des maladies de peau, de foie et combattre la « fièvre jaune ».

Le pissenlit, très populaire, entrait dans la composition de bouillons et de soupes pour les plus pauvres. La plante était utilisée entière. Parfois, les enfants couvraient les feuilles des pissenlits pour les blanchir les rendant moins amères. Dans ce cas, elles étaient consommées plutôt en salade.

Toxicologie

Le pissenlit n'est pas toxique.



Petites histoires sur le pissenlit...

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

Les fleurs cuites avec du sucre font un excellent sirop ou confiture.

La plante est très mellifère.

