

Berce

Heracleum sphondylium L.

Apiaceae

NOMENCLATURE

Français : berce, grande berce, panais sauvage, patte d'ours

Brezhoneg : korz babouz, kegid gouez, panez gouez

English : hogweed

Español : branca ursina

BOTANIQUE

La berce est une herbacée bisannuelle ou vivace à racine pivotante. Sa grosse tige cylindrique, creuse, striée et velue, peut atteindre 2 mètres de hauteur. Ses feuilles alternes, découpées, dentées, sont couvertes de poils fins. Les feuilles supérieures ont leur base dilatée. Ses fleurs, aux pétales inégaux, blanc crème, sont regroupées en ombelles et donnent des fruits ovoïdes aplatis, ailés et striés. La grande berce aime les endroits frais, les prairies, clairières, le bord des routes et fossés de l'Europe tempérée.



ETHNOBOTANIQUE

Le nom scientifique fait référence à Héraclès, Hercule des Romains.

Autrefois la berce était portée aux nues.

Au Moyen Âge, on l'employait pour lutter contre « le vice de la rate et la sécheresse des nerfs », à la Renaissance on la trouvait toute puissante pour « tuer les vers du cerveau ».

La racine a été utilisée pour le soin de l'épilepsie.

On recommandait les racines et les fruits comme toniques sexuels, contre l'asthénie générale et pour le soin de l'hypertension.

On a rapproché ses propriétés médicinales stimulantes et adaptogènes de celle du ginseng (*Panax ginseng* C.A. Mey.).

On a utilisé la plante pour laver les plaies, le soin des ulcères, furoncles et abcès. On en confectionnait des préparations pour le soin des rhumatismes.

En Europe de l'Est, ses racines et jeunes feuilles entrent comme condimentaires dans les soupes, les bortschs. On en faisait une boisson fermentée acide.

On employait la plante pour aromatiser les bières.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine contient des glucides, des acides aminés, des vitamines et des minéraux.

Les feuilles contiennent des furanocoumarines (psoralène, bergaptène) et des polyphénols.

Le fruit contient une huile essentielle (0,3 à 3 % capronate de n-octyle), héracléine.



PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Toute la plante est stimulante, excitante, digestive, antibactérienne, antifongique, diurétique et vulnéraire.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La berce est utile en cas de fatigue générale, de digestions pénibles, de rhumatismes, de règles douloureuses et de troubles de la ménopause.

Légère décoction de 3 g de feuilles sèches par litre.

Une cuillerée à soupe de feuilles par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Décoction de 15 g de racine par litre.

Boire 2 à 3 tasses par jour.



TOXICITÉ

Respecter les doses.

Les feuilles fraîches provoquent des dermatites de contacts.