

Lampsane

Lapsana communis L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : *lampsane, lampsane commune, herbe aux mamelles, poule grasse*

Brezhoneg : *louzaouenn ar vron*

English : *nipple wort*

Español : *hierba de las mamas, hierba de los pechos*

BOTANIQUE

La lampsane est une herbacée annuelle poilue, sans latex, dressée, pouvant atteindre 1 mètre de hauteur. Ses feuilles ovales, dentées, sont pétiolées et découpées pour les inférieures. Ses fleurs jaunes toutes ligulées sont réunies en capitule et se ferment en milieu du jour. Elles donneront des akènes dépourvus de pappus.

La lampsane aime les terrains vagues ou labourés, le bord des routes et les lisières d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

La lampsane était consommée par les nourrices pour augmenter leur lait.

Les feuilles ébouillantées étaient aussi appliquées sur les poitrines pour soulager les engorgements inflammatoires des seins des nourrices et des nouvelles accouchées. En cataplasmes, les feuilles cuites soulageaient les plaies et en hâtaient la cicatrisation. Les jeunes feuilles sont consommées en salade et en soupe, avant qu'elles ne deviennent amères.

On donnait ses feuilles aux poules afin de les engraisser.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent des mucilages, des lactones sesquiterpéniques non libres et des polyphénols, acides caféoyl-quinique, acides hydroxy-cinnamiques (acide chicorique et acide chlorogénique).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de lampsane sont antiseptiques, anti-inflammatoires, émoullientes et facilitent la cicatrisation.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles de lampsane sont utiles pour augmenter la quantité de lait et calmer les inflammations des seins.

TOXICITÉ

La lampsane n'est pas toxique.

