

Gentiane

Gentiana lutea L.

Gentianaceae

NOMENCLATURE

Français : gentiane jaune

Deutsch : Gelber Enzian

Italiano : genziana maggiore

English : yellow gentian

BOTANIQUE

La gentiane est une plante herbacée vivace qui peut atteindre les deux mètres de hauteur et vivre plus de 50 ans. Ses racines très développées, jaunâtres et charnues, s'enfoncent jusqu'à un mètre dans le sol. Ses feuilles glabres, ovales, à nervures parallèles et d'un vert glauque bleuté, sont pétiolées puis embrassantes et opposées sur les tiges, qui portent des inflorescences serrées et verticillées de fleurs jaunes en forme d'étoiles. Elles donneront des capsules contenant de nombreuses graines brunes.

La gentiane jaune pousse dans les prairies et les pâturages acides de montagnes d'Europe centrale et méridionale, entre 800 m et 2 500 m d'altitude.

En France, la cueillette sauvage est encadrée.



ETHNOBOTANIQUE

On retrouve l'usage des racines de gentiane dans les textes de l'Antiquité. Elle doit son nom à Genthios, roi ou médecin d'Illyrie qui l'utilisait contre la « peste ».

Panacée, elle entrait dans de nombreux remèdes et préparations pour le soin des viscères, lutter contre les contagions, chasser les fièvres, calmer les morsures de serpents et de scorpions. Elle remplacera le quinquina (*Cinchona officinalis* L.) en temps de guerre.

Réputée tonifier l'organisme, on la choisira pour améliorer sa santé et assurer sa longévité.

La décoction de ses racines s'emploie pour le soin des plaies, et ses feuilles s'appliquent en cataplasme.

Reine des « amers », elle entre dans de nombreuses préparations stimulantes et digestives, en particulier des alcools, liqueurs et vins apéritifs. La gentiane fait partie des trois premières plantes médicinales et aromatiques utilisées en France.

La gentiane est une espèce protégée. Il est donc préférable de l'acheter en herboristerie.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les racines de gentiane contiennent de l'inuline, de la pectine, des amers glycosidiques, des acides phénoliques, des flavonoïdes, des pigments jaunes (xanthones) et des alcaloïdes (gentiannine et gentianidine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La gentiane est un tonique amer, apéritif, stomachique, cholagogue, cholérétique, dépuratif, antirhumatismal, leucocytogène, fébrifuge, vermifuge et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La racine est utile en cas de fatigue générale, inappétence, dyspepsie, atonie gastrique et intestinale, flatulences, indigestions, anémies, convalescence, insuffisance hépatique, goutte, paludisme, tuberculose, diarrhées, dysenterie et parasites intestinaux.

Décoction (10 minutes) : 5 à 10 g de racines par litre d'eau.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Macération à froid (4 heures) : 10 g par litre d'eau.

Vin : 30 g de gentiane dans un litre de vin blanc et 50 g d'eau de vie. Laisser reposer 10 jours. Prendre un verre à liqueur avant les repas.



TOXICITÉ

Les préparations de gentiane sont à déconseiller aux personnes qui souffrent d'un excès de sécrétion gastrique et d'ulcères gastriques.

Attention à ne pas confondre la gentiane avec la vérâtre blanche (*Veratrum album* L.) aux feuilles alternes.

Respecter les doses.