

# Asperge du littoral

*Asparagus officinalis* var. *prostatus* (Dumort.) Corb.

Asparagaceae

## NOMENCLATURE

**Français** : asperge couchée, asperge prostrée

**Brezhoneg** : sparf

**Cymraeg** : merllys, merllys gorweddol

**English** : sparrow grass

**Español** : espárrago, espárrago común

## BOTANIQUE

L'asperge couchée est une plante vivace aux tiges étalées pouvant mesurer 30 cm de longueur. Ses tiges, formant un angle droit dès leur sortie du sol, sont munies de petites feuilles raides, regroupées, d'un vert bleuâtre. Ses fleurs, petites clochettes d'un jaune verdâtre, donneront de petites baies rouges.

L'asperge se plaît dans les endroits secs et sablonneux comme les dunes.

Elle est proche des asperges échappées des cultures (*Asparagus officinalis* L. subsp. *officinalis*) et naturalisées dans certains endroits du Léon ou du Pays bigouden.

L'asperge couchée est protégée dans certaines régions.

## ETHNOBOTANIQUE

Les jeunes pousses d'asperges officinales, les turions, sont consommées en légumes et communique aux urines une odeur particulière.

Les racines ou griffes s'employaient comme diurétique pour le soin des rhumatismes, de la goutte, tout comme pour les affections du foie et de la rate.

## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient un composé organosulfuré (méthylmercaptan), des saponines (sarsapogénine), des flavonoïdes (rutine), des sels minéraux (potassium), asparagine, arginine et choline.

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'asperge est diurétique et antibactérienne.

## TOXICITÉ

Consommée en excès, l'asperge irrite les reins.

