

Aster maritime

Aster tripolium L. subsp. *tripolium*

Pré-salé et estuaire

Asteraceae

Principaux synonymes : *Tripolium pannonicum* (Jacq.) Dobrocz. subsp. *tripolium*,
Aster maritimus Salisb., *Aster palustris* Lam., *Aster salinus* Schrad., *Tripolium vulgare* Nees.

NOMENCLATURE

Français : aster maritime, marguerite de la Saint Michel, oreille de cochon

Brezhoneg : stered aod

Cymraeg : seren y morfa

English : sea aster

BOTANIQUE

L'aster maritime est une plante bisannuelle ou vivace, ramifiée, pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Ses tiges creuses, parfois rougeâtres, portent des feuilles charnues, lancéolées et légèrement dentées. Ses fleurs réunies en capitules, aux ligules d'un bleu violet entourant un cercle d'or, s'épanouissent en fin d'été. Elles donneront des fruits brun jaunâtres surmontés d'une aigrette. L'aster maritime se plaît dans les prés salés et sur le bord des estuaires.



ETHNOBOTANIQUE

Traditionnellement, chez les anciens Grecs, la plante était employée comme diurétique et ses feuilles ou son suc étaient appliqués sur les plaies et les blessures. Son rhizome servait à évacuer les poisons. En Europe, on l'employait pour le soin des maux de dents, les maux de tête et comme purgatif doux.

La décoction des fleurs permettait de diminuer les abcès et de soigner l'épilepsie. La décoction de la plante entière soulageait les douleurs articulaires, les inflammations de l'estomac, des cuisses et des yeux. La plante a été consommée crue ou cuite en temps de famines et, dans certains pays, elle est cultivée comme légume ou condiment. Cuite, elle ressemble à des oreilles de cochon.

Certains conservent ses feuilles dans du vinaigre.

Elle a servi à aromatiser les bières et entre dans diverses recettes locales.

Riche en nectar, elle est appréciée des abeilles entre autres.



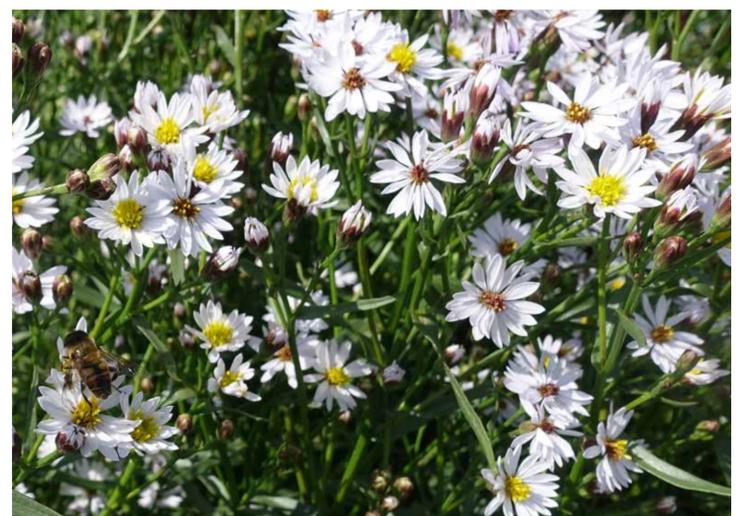
CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante est riche en vitamines (C, F, D...), polyphénols, saponines tri-terpéniques, flavonoïdes, tanins, tripolinolate A, coenzyme Q10, acides aminés, oméga 3 et sels minéraux (potassium, sodium, calcium, magnésium, soufre, fer ,...).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La recherche scientifique s'intéresse à l'aster maritime, pour ses qualités alimentaires, diététiques et thérapeutiques, notamment dans le soin du diabète et dans le cadre de la prolifération de différents cancers.

La plante est nutritive, anti-oxydante, anti-inflammatoire, immunostimulantes, antibactérienne, antifongique, antivirale, hypoglycémiant et protectrice de la peau.



TOXICITÉ

L'espèce est comestible crue et cuite.