

# Soude maritime

*Suaeda maritima* (L.) Dumort. subsp. *maritima*

Amaranthaceae

Principaux synonymes : *Atriplex maritima* (L.) Crantz, *Chenopodium maritimum* L., *Salsola carnosa* Moq., *Salsola maritima* (L.) Poir, *Suaeda indica* Moq.

## NOMENCLATURE

**Français** : soude maritime

**Brezhoneg** : halc'heot-koural

**Cymraeg** : gwydd-droed arfor, helys unflwydd, troed yr wydd arfor

**English** : annual sea blite, seablite, herbaceous seepweed

## BOTANIQUE

La soude marine est une petite plante annuelle d'un vert glauque, rougeâtre, qui peut atteindre 50 cm de hauteur. Ses tiges portent de nombreuses feuilles linéaires charnues, mi cylindriques, plates au-dessus. Ses petites fleurs groupées à la base des feuilles sont blanchâtres et donneront des graines, akènes.

On la retrouve en haut de plage, ou dans les vasières et les rochers.

## ETHNOBOTANIQUE

Son nom, *suaeda*, soude, provient d'un ancien mot arabe, *suwwad*.

Ses jeunes feuilles comestibles ont été cuisinées et parfois conservées dans du vinaigre. En cataplasme, on les a utilisées pour le soin des plaies, des démangeaisons et diverses affections de la peau.

Le jus extrait de ses feuilles soigne les maladies du foie, du cœur et les troubles lipidiques. Comme la soude brûlée, la plante était récoltée, séchée et brûlée. Ses cendres entraient dans la fabrication de savons et du verre (bouteilles). Après ajout de chaux, on obtenait de la soude caustique.

## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La soude maritime contient des vitamines, alcaloïdes, triterpènes, phénols, flavonoïdes, saponines, stéroïdes, tanins, oxalates de calcium et sels minéraux.

## PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est antibactérienne, antivirale, anti-inflammatoire, anti-oxydante et hépatoprotectrice.

## TOXICITÉ

La présence d'alcaloïdes et d'oxalates de calcium doit nous inviter à la prudence face à la consommation de cette espèce.

