

REINE DES PRÉS



Filipendula ulmaria Max.



ROSACEES PARTIES UTILISEES

SOMMITES FLEURIES.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

PRIMAIRES	SECONDAIRES	
<ul style="list-style-type: none">• Anti-inflammatoire / antirhumatismal• Antalgique• Astringent (feuille surtout)• Anti-émétique• Anti-acide (fleur surtout)• Anti-ulcérogénique	<ul style="list-style-type: none">• Diurétique• Stomachique• Antipyrétique• Antiseptique• Spasmolytique	<ul style="list-style-type: none">• Vulnéraire• Astringent• Fluidifiant sanguin, antithrombique• Antimicrobien léger• Calmant du SNC



INDICATIONS

SYSTÈME LOCOMOTEUR

La reine des prés traite l'arthrite non seulement par son effet anti-inflammatoire, mais aussi par sa capacité d'éliminer l'acide urique et de neutraliser l'acidité gastrique qui, en excès, peut contribuer à l'inflammation des articulations. On utilisera alors la reine des prés en interne ET en externe, conjointement.

- arthrite, rhumatismes
- goutte

SYSTÈME DIGESTIF

La reine des prés traite avec une grande efficacité toutes les inflammations du conduit digestif, spécialement celles de l'estomac. Elle neutralise l'excès d'acidité et son action astringente/antiseptique est appréciable (quoique très douce) pour traiter les diarrhées. En tonifiant la muqueuse intestinale, elle peut aider à augmenter l'absorption des nutriments.

- reflux gastrique, hyperacidité
- nausée
- ulcères: gastrique ou duodéal
- gastrite
- dyspepsie
- mauvaise haleine
- crampes intestinales, colite, flatulences
- diarrhée (excellente pour les enfants)
- ulcères buccaux, saignement des gencives

SYSTÈME URINAIRE

La reine des prés aide à éliminer le surplus d'acide urique via les reins. De plus, son action astringente et anti-inflammatoire aide à guérir les cystites.

- cystite, urétrite
- calculs urinaires
- œdème

SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

Tout comme l'aspirine, la reine des prés est un fluidifiant sanguin.

- thrombose vasculaire
- athérosclérose

AUTRES

- montées de fièvre (la reine des prés agit sur le centre nerveux qui régularise la température du corps - si la fièvre est vraiment haute, il est bon de l'associer à des plantes plus diaphorétiques, comme l'achillée, le sureau ou la cataire)
- cellulite
- maux de tête, névralgies
- grippe
- dysplasie du col, application topique, prouvé en clinique
- hémorragie ?
- leucorrhée
- en externe : antiseptique et vulnérable



SOLVANTS, MODES D'UTILISATIONS ET DOSAGES

INFUSION

1 c. à thé de plante par tasse d'eau bouillante, au besoin.

Ne pas excéder 4 tasses par jour.

L'infusion peut aussi être utilisée en compresse, pour soulager des douleurs rhumatismales ou utilisée comme un simple astringent.

TEINTURE - ALCOOL 40 %

5 à 20 gouttes, au besoin.

Bone : alcool 60%, 1 :2, 3-6 mL/jour

VINAIGRE

L'infusion est préférable, mais la teinture est aussi efficace.

On peut également utiliser la teinture diluée en compresse.



CONTRE- INDICATIONS ET TOXICITÉ

Allergie aux salicylates.

Les personnes qui ont des troubles de coagulation ou qui prennent des fluidifiant sanguins



COMBINAISONS

Arthrite: Prêle, ou autres anti-inflammatoires;

Goutte: Graine de céleri;

Troubles gastriques: Guimauve, orme rouge, camomille, plantain;

Migraine: Grande camomille;

Cellulite: Vigne rouge, achillée.



CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS

HUILES VOLATILES: salicyaldéhyde, éthylsalicylate, salicylate de méthyl;
 GLUCOSIDES PHÉNOLIQUES; spiraien, monotropine, gauthérine, spiraéine, monotropitine;
 FLAVONOÏDES; spiréoside, rutine, hypéroside, avicularine, quercétol, kaempférol;
 Tanins hydrolysables - polyphénoliques 10-15 %, part. rugoside;
 NUTRIMENTS: acide ascorbique (vit. C), fer (Fe), calcium (Ca), silice (Si) et soufre (S);
 Coumarine;
 Mucilage;
 Salicine;



NOMS

ANCIEN NOM LATIN	FRANÇAIS	ANGLAIS	ALLEMAND
Spiraea ulmaria	Ulmaire Barbe de chèvre Herbe aux abeilles Vignette	Meadowsweet Queen-of-the-meadow Bridewort	Echtes Mädesüss Wiesenkönigin Moorspierstaude



ORIGINE ET HABITAT

Originaire d'Europe. Au Québec, on retrouve la *FILIPENDULA ULMARIA* comme échappée de culture. Elle préfère les lieux humides.



DESCRIPTION BOTANIQUE

CYCLE : Vivace.

HAUTEUR : 1 à 2 mètres.

TIGE : Dressée, non-ligneuse.

FEUILLE : Sillonnée et veinée de rouge, stipulée, alterne, imparipennée à foliole terminale trilobée.

FLEUR : Les inflorescences sont des grappes odorantes, plus ou moins denses, de fleurs blanches jaunâtres, à gynécée de six à huit carpelles. Floraison estivale.



CULTURE ET RÉCOLTE

On récolte les sommités fleuries (grappes et feuilles supérieures) au début de la floraison.

L'HISTOIRE ÉCRITE

C'est de la reine des prés qu'est née la fameuse aspirine, a-spirine de *SPIREA*.

Aux temps des Celtes, les druides considéraient la reine des prés comme étant sacrée.