

CONSOUDE



Symphytum officinale, Linné

Boraginacées



PARTIES UTILISEES

RADIX ET FOLIUM SYMPHYTI: RACINES ET FEUILLES.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Émollient• Proliférant cellulaire• Vulnéraire | <ul style="list-style-type: none">• Antalgique• Anti-inflammatoire | <ul style="list-style-type: none">• Expectorant-relaxant• Cicatrisant |
|---|---|--|



INDICATIONS – USAGES EXTERNES

SYSTÈME TÉGUMENTAIRE

Pour sa capacité de soigner rapidement les plaies et de diminuer la douleur, la consoude est tout à fait une plante de premiers soins...

- plaies
- brûlures
- coups de soleil
- ulcères
- psoriasis
- eczéma
- acné
- herpès
- après-rasage

PARTIES GENITALES FEMININES

- vulvite
- vaginite
- post-accouchement
- herpès
- condylomes
- sécheresse
- fragilité des tissus

SYSTÈME LOCOMOTEUR

- fractures (int. et ext.)
- entorse
- contusion
- tendinite
- goutte
- arthrite

SYSTÈME VASCULAIRE

- varices
- phlébite
- ulcère variqueux
- hémorroïdes



INDICATIONS – USAGES INTERNES

SYSTÈME RESPIRATOIRE

- toux irritante
- mal de gorge
- laryngite amygdalite
- bronchite asthme
- pleurésie

SYSTÈME DIGESTIF ET AUTRES...

- ulcères digestifs
- colite ulcéreuse
- diverticulite
- hémorragies internes



SOLVANTS, MODES D'UTILISATION ET DOSAGES

INFUSION (RACINE)

Selon Moore, en infusion froide, meilleure méthode.

Prendre 1 à 2 tasses par jour.

DECOCTION (RACINE)

Prendre ½ à 1 tasse par jour.

BAIN PARTIEL/DE SIEGE/COMPRESSE/DOUCHE VAGINALE

De la décoction de racine, au besoin.

CATAPLASME (RACINE)

Racine fraîche ou sèche en poudre.

ONGUENT (RACINE)

Appliquer généreusement.

TEINTURE (RACINE)

Prendre 20 à 50 gouttes, 1 à 3 fois par jour ou: en usage externe.

GLYCERE (RACINE)

Prendre 30 à 60 gouttes, 1 à 3 fois par jour ou: en usage externe.

INFUSION (FEVILLES)

Selon Moore, en infusion, meilleure méthode.

Prendre 1 à 3 tasses par jour.

Attention aux poils irritants.

ALIMENTATION

Fleurs, jeunes feuilles.



CONTRE-INDICATIONS ET TOXICITÉ

La consoude contient des ALCALOÏDES PYRROLIZIDINIQUES TOXIQUES qui peuvent s'accumuler dans le foie et provoquer une occlusion de la veine hépatique, condition qui peut entraîner la mort.

Bien que le genre *S. officinale* ne contienne que des quantités infimes de ces alcaloïdes (plus dans la racine que dans les feuilles), il est quand même important de se souvenir de ne pas faire de CURE de racine de consoude !

Éviter pour les personnes MAL NOURRIES, ou qui ont un HISTORIQUE DE PROBLÈMES DE FOIE OU DE REINS, ou les FEMMES ENCEINTES ou qui ALLAIENT.

Les symptômes d'un empoisonnement aux alcaloïdes pyrrolizidiniques toxiques sont les suivants: douleur abdominale, diarrhée, vomissements, gonflement de la rate et du foie, accumulation de liquides dans la cavité abdominale, jaunisse, cirrhose, arrêt de fonctionnement du foie...



CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS (RACINE)

Allantoïne* (0,6 à 2,5 %);

VITAMINES: acide ascorbique (C), bêta-carotène (pro-A), choline (B7), niacine (B3), riboflavine (B2), acide pantothénique (B5), tocophérols (E);

MINÉRAUX: calcium (Ca), magnésium (Mg), phosphore (P), potassium (K), sodium (Na);

OLIGO-ÉLÉMENTS: chrome (Cr), cobalt (Co), fer (Fe), manganèse (Mn), sélénium (Se), silicium (Si);

MONO- ET POLYSACCHARIDES: inuline, mannose, sucrose, fructose, glucose, arabinose, rhamnose, fibre, gomme, mucilage, mucopolysaccharide;

ACIDES: cafféique, chlorogénique, glucoronique, lithospermique, rosmarinique**, nicotinique;

TANINS: pyrocatéchines;

PHYTOSTÉROLS: sitostérol, stigmastérol, asparagine* (saponoside stéroïdien);

ALCALOÏDES PYRROLIZIDINIQUES (TOXIQUES EN GIGANTESQUES QUANTITÉS): consolidine, cynoglossine, échimidine, lasiocarpine, lycopsamine, symphytine;

ACIDES GRAS: octodécatétraénique;

Protéine;

Résine;

AUTRES: aluminium, cendre, asparagine, bornésitol, carotènes, consolicine, échinatine, GABA, oxyde d'héliosupine, hypoxanthine, isobanéréol, symlandine.

*reporté dans la feuille aussi

**feuille seulement



NOMS

NOMS ANCIENS	LATIN	FRANÇAIS	ANGLAIS	ALLEMAND
Symphyton (grec) Confirma (latin) Solidago (latin) Consolida major (latin)	<i>Symphytum</i> = consolider, réunir (en grec)	Grande consoude Oreilles d'âne Herbe aux coupures Saint-Foin	Comfrey Knitbone Boneset Walwort Bruisewort Consound Knitback	Schwarzwurz Beinwell Wallwurz Schmerzwurz Blutwurz

ESPÈCES VOISINES

Symphytum x uplandicum, *S. asperum*: consoude russe. Elle contiendrait substantiellement plus d'alcaloïdes pyrrolizidiniques toxiques...



ORIGINE, HABITAT ET DISTRIBUTION

Retrouvée à l'état sauvage dans les terrains humides, les gazons, les terrains abandonnés. Toutes les zones tempérées. Originaire d'Europe et du nord de l'Asie.



DESCRIPTION BOTANIQUE

CYCLE : Herbacée, vivace, rustique.

TIGES : Molles, nombreuses, très poilues (poils irritants), portant à chaque extrémité une spirale de fleurs.

HAUTEUR : De 2 à 3 ou 4 pieds.

FEUILLES : Longues, pointues, gorgées d'eau, recouvertes de poils irritants. Non pétiolées: elles jaillissent de terre ou sont attachées directement à la tige.

FLEURS : En forme de clochette, rose à mauve, des fois blanches ou jaunes. Fleurit au milieu de l'été.

RACINE : Longue, charnue, cassante. Noire à l'extérieur et blanche à l'intérieur. Chair intérieure très collante. Bon goût.

FRUIT : L'espèce *S. officinale* ne produit pas de fruit, donc pas de graine.



CULTURE ET RÉCOLTE

La consoude pousse toute seule... N'importe où... Pour toujours. Essentiellement, il est impossible de se débarrasser de la consoude. Chaque petit bout de racine (qui est très cassante, d'ailleurs) qui sera laissé en terre démarrera un nouveau plant. Il faut donc bien planifier avant de planter de la consoude dans son jardin...

Pour une bonne production, laisser trois pieds entre les plants. Préfère un sol riche, bien composté, humide. Pas besoin d'arrosage. Pousse bien en plein soleil ou en ombre partielle.

On récolte donc les racines à l'automne et les feuilles plusieurs fois dans l'été. Pour faire sécher les feuilles, il faut les mettre bien à plat, sans qu'elles ne se touchent, tout de suite après la récolte. Les feuilles ne doivent à peu près pas être pliées ou empilées. Si elles l'étaient, elles bruniraient au séchage...

HISTORIQUE

Utilisée pour guérir les fractures depuis le Moyen Âge.