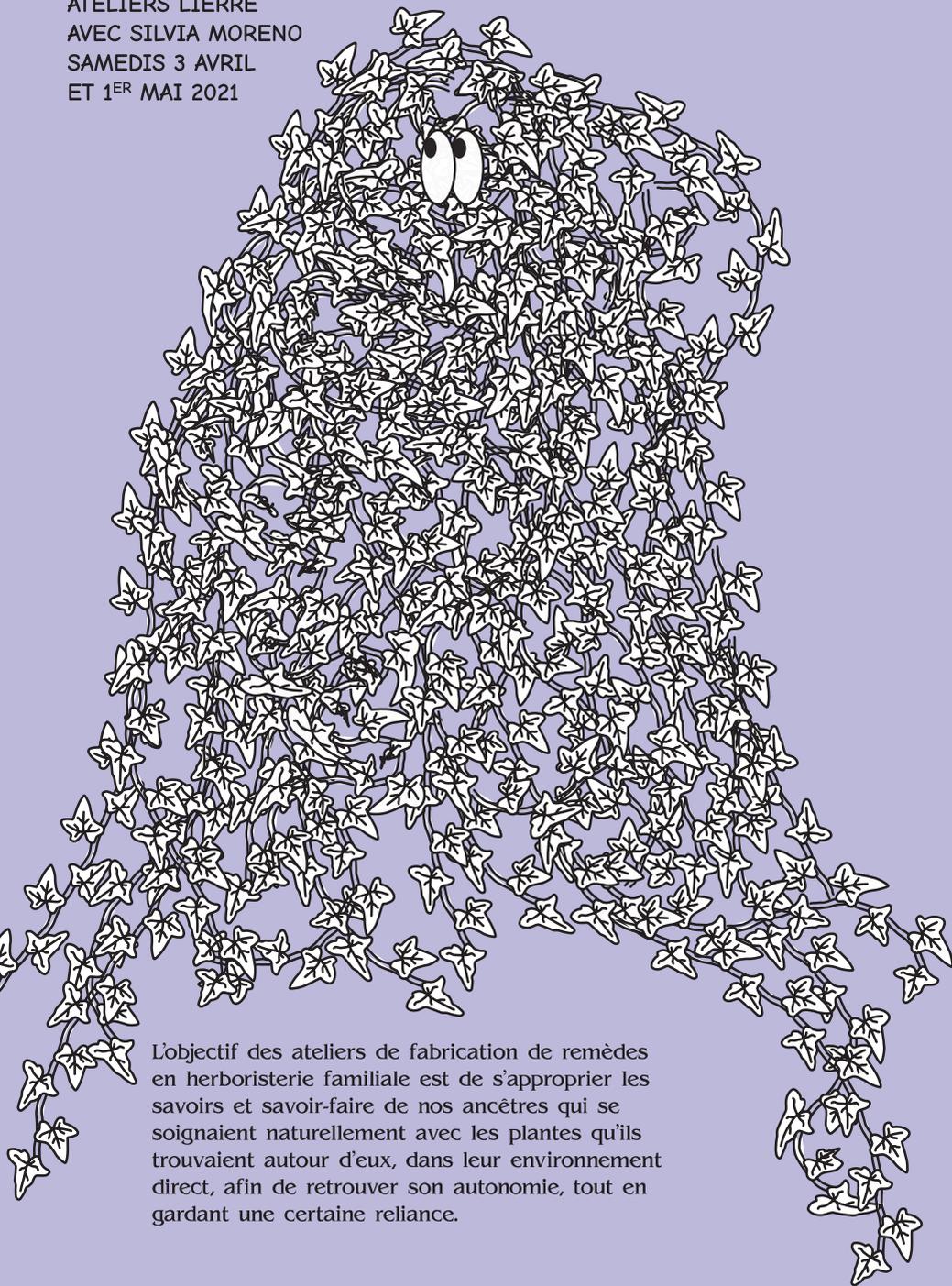


ÉPISODE #5

ATELIERS LIERRE
AVEC SILVIA MORENO
SAMEDIS 3 AVRIL
ET 1^{ER} MAI 2021



L'objectif des ateliers de fabrication de remèdes en herboristerie familiale est de s'approprier les savoirs et savoir-faire de nos ancêtres qui se soignaient naturellement avec les plantes qu'ils trouvaient autour d'eux, dans leur environnement direct, afin de retrouver son autonomie, tout en gardant une certaine reliance.

LIERRE GRIMPANT

Hedera helix L.

PROPRIÉTÉS

 articulaire  circulatoire
 dermatologique  digestif
 uro-génital  endocrinien  nerveux

MOTS CLÉS

dépuratif, vasoconstricteur, rhumatisme, toux grasse, anti-cellulite

NOMS VERNACULAIRES

Lierre rampant, Lierre grimpant, Lierre commun, Lierre des poètes, Lierre en arbre, Herbe à cors, Lierre/Herbe à cautères, bourreau des arbres, Herbe de Saint-Jean, Lierre Joli Bois, Klimop (NL), Ivy (EN), Efeu (All.), Yedra (ES)

ÉTYMOLOGIE

Nom de genre « Hedera » du latin « Hedeia » : corde, attache
Nom d'espèce « helix » : en latin « enlacer de manière spiralée »

HISTOIRE

« Ennemi ou antidote de la vigne »
Les poètes de l'Antiquité portaient une couronne de lierre durant les festins pour empêcher de s'enivrer et en hommage au Dieu romain du vin, Bacchus.
Au Moyen Âge, on buvait souvent le vin dans des gobelets taillés dans du bois de lierre. Les Gaulois considéraient le lierre comme une plante bénie des dieux et la consacraient au dieu de la forêt Cernunos. Le lierre grimpant rentrait dans la fabrication de potions magiques et des préparations médicinales des

druides pour la cellulite et les quintes de toux.

FAMILLE BOTANIQUE

Araliacées (Eleuthérocoque, ginseng)

DESCRIPTION BOTANIQUE

Arbrisseau à tiges grimpantes pouvant parfois atteindre jusqu'à 50m de longueur. Le lierre grimpant est la seule araliacée originaire d'Europe, les autres étant surtout issues de régions tropicales, subtropicales et tempérées.

Tiges : couchées, rampant sur le sol des sous-bois ou grimpant sur les arbres, les murs, les rochers à l'aide de racines courtes modifiées en crampons. Les tiges peuvent devenir très grosses et même ressembler à des troncs.

Feuilles : alternes, à long pétiole arrondi, à limbe épaissi, coriace. Elles ne tombent qu'au bout de 3 ans. Les feuilles des rameaux ne portant pas de fleurs, sont divisées en 3 à 5 lobes triangulaires, d'un vert foncé. Les feuilles des rameaux fleuris sont quant à elles, ovales ou en losange, aiguës au sommet, entières, d'un vert plus vif, luisant.

Fleurs : petites, d'un jaune verdâtre, à corolle à 5 pétales lancéolés, renversés. Réunies en ombelles terminales globuleuses. Les tiges rampantes ne fleurissent presque jamais.

Floraison : de septembre à octobre

Fruits : globuleux, charnus, noirs, cerclés au sommet, et surmontés par les 5 minuscules dents du calice.

Répartition : très commun, on le retrouve partout, bois, rochers, murs

Parties utilisées : jeunes feuilles lobées

Bois : vieilles tiges, découpé en morceaux après en avoir retiré l'écorce

Culture et récolte : toute l'année

PRINCIPES ACTIFS, CONSTITUANTS

saponosides triterpéniques (5% - hédéracosides), flavonoïdes (quercétol, kaempférol, rutoside), dérivés de l'acide polyacétylénique (falcarinone et falcarinol), d'acides phénoliques, hédéragénine, mucilage (le bois), huile essentielle (jusqu'à 0,3% dans les feuilles fraîches : stérols, scopolosides, acides chlorogénique et caféique)

PROPRIÉTÉS

Usage interne

☞ dépuratif, cholagogue, anti-vomitif

⊕ expectorant, sécrétolytique, antispasmodique (hédérasaponine)

♀ génital, emménagogue (folliculine : oestrogénique)

Usage externe

☼ Analgésique, vasoconstricteur, hémolytique, circulatoire, tonique général

☞ antibactérien, antifongique (saponosides), antimycosique,

☞ analgésique, antiseptique, décongestionnant, anesthésique local

☼ Calmant et modérateur de la sensibilité des nerfs périphériques → rhumatismes, névralgies, sédatif (acide polyacétylénique)

INDICATIONS

⊕ toux grasses bénignes occasionnelles (Mucilage), coqueluche, trachéite, laryngite

☞ rhumatismes, sciatiques

☼ névralgies, séquelles de phlébite, douleur des jambes gonflées, névrites, ☞ dermatoses prurigineuses, cellulite, vergetures, darts

☼ phlébite, œdème des jambes, varices, hémorroïdes

☞ syphilis, aménorrhée, oligoménorrhée

CONTRE INDICATIONS

Ne pas utiliser la plante fraîche par voie interne. Grossesse (utéro-tonique)

Enfants de moins de 12 ans.

EFFETS NON DÉSIRÉS

Allergies de contact avec les feuilles fraîches et leur suc (dérivés du falcarinol). Nausées, maux de tête et diarrhée en cas de surdosage.

Les baies sont toxiques (2 à 3 baies) et provoquent la diarrhée et des troubles respiratoires.

À forte dose, la consommation des baies peut provoquer des empoisonnements mortels.

L'usage de la plante doit se faire sous contrôle médical.

Interactions avec d'autres médicaments : ne pas prendre d'antitussifs pendant un traitement au lierre grimpant pour ses propriétés expectorantes.

FORMES D'EMPLOI - DOSAGE

Usage interne

Ne pas faire de cure prolongée, maximum 2-3 semaines

Infusion : verser 150 ml d'eau bouillante sur 0,5 g (1 càc : 0,8g) de lierre grimpant, infusion 10 min. ; 1 à 2 tasses / jour

Teinture mère de lierre : Mixer 100 g de feuilles lobées séchées avec 500 ml d'alcool à 70 degré et laisser macérer 2

semaines en remuant tous les jours.
Filtrer puis mettre en flacon. Il est
conseillé d'utiliser seulement 1,5 ml par
jour dilués dans l'eau, soit, environ 1/3
de cuillère à café.

Usage externe

Décoction pour lotions, compresses

une poignée de feuilles pour un litre
d'eau.

Macération contre la gale

une poignée de feuilles pour un litre de
vinaigre. En lotions, matin et soir,
pendant 5 à 10 jours.

Cataplasme

2 poignées de feuilles fraîches, finement
hachées + 4 poignées de son + ¼ de
litre d'eau : chauffer à feu doux pendant
10 min. ; appliquer dans une gaze et
maintenir pendant 30 min.

Cellulite

Compresses chaudes : décoction faire
bouillir 150 à 200gr de feuilles hachées
dans 1 litre d'eau pendant 10 min

Cors aux pieds

faire tremper des feuilles entières de
lierre pendant 2-3 heures dans du jus de
citron ou macéré 1 à 2 jours dans du
vinaigre ; appliquer une feuille après un
bain chaud prolongé, recouvrir d'un
pansement, chaque jour, jusqu'à ce que
le cor se détache avec un bain chaud

Migraines et maux de tête

le suc appliqué en lotion ou en
compresse sur le front et les tempes

Aphtes

décoction (50 à 80 gr de feuilles pour 1
litre d'eau ; faire bouillir 10 min.) en
gargarisme et bain de bouche

Rage de dents

faire bouillir un verre de vin rouge avec
20 gr de feuilles de lierre coupées en
morceaux + une bonne pincée de gros
sel + ½ verre de vinaigre – rincer la
bouche

LESSIVE AU LIERRE

- Laisser reposer 150 feuilles en
décoction pendant 20 min dans 2 litres
d'eau.
- Broyer la mixture puis laisser macérer
quelques heures avant de la filtrer.
- On ajoutera le liquide à l'eau de
lavage.

*Les résumés qui précèdent sont donnés à titre
informatif et ne sont en aucun cas une information
médicale ni une liste d'indications.

RÈGLES D'OR

- Hygiène: bien se laver les mains, attacher ses cheveux,
mettre un tablier, bien nettoyer et désinfecter les
ustensiles;
- Respect de la nature : prélever dans la nature la quantité
juste nécessaire pour ses préparations que l'on utilisera
dans l'année afin d'éviter le gaspillage ;
- Étiqueter toutes ses préparations : date, identité,
composition et posologie

MACÉRÂT HUILEUX DE LIERRE GRIMPANT

circulatoire et anticellulite

INDICATIONS

Le macérât huileux de lierre grimpant est indiqué pour son action tonique des vaisseaux sanguins et pour ses vertus anti-inflammatoires, et donc pour traiter la cellulite mais également les jambes lourdes et gonflées.

Vous pouvez rajouter de la vitamine E (tocophérol) qui permet une meilleure conservation des autres huiles et, en plus d'être antiride, elle active la microcirculation cutanée, protège des UV et hydrate.

MATÉRIEL

- 1 bocal en verre transparent de 100ml à large goulot + couvercle
- 1 étamine
- 1 étiquette
- 1 flacon en verre teinté

INGRÉDIENTS

- 75 ml d'huile d'olive vierge Bio de 1ère pression à froid
- env. 10-15 feuilles fraîches de lierre

PRÉPARATION

1. Hacher les feuilles de lierre
2. Incorporer les hachées dans un pot en verre non teinté et couvrir avec l'huile, de telle sorte qu'elles surnagent et que toutes les feuilles soient bien couvertes
3. Fermer et remuer de sorte que l'huile pénètre bien partout et soit en contact avec toutes les parties et éviter un maximum qu'il n'y ait de l'air

4. Placer le pot dans un endroit ensoleillé et laisser reposer de 2 à 6 semaines, suivant l'ensoleillement

5. Retourner le bocal tous les jours, de sorte que toutes les parties reçoivent l'ensoleillement nécessaire et suffisant ;

6. Après les 2-6 semaines, filtrer le mélange avec une étamine

7. Presser l'étamine pour récupérer l'huile restante

8. Verser l'huile dans un flacon en verre teinté

9. Vous pouvez rajouter une grosse goutte de vitamine E pour une meilleure conservation et ses propriétés bénéfiques pour la peau (anti-inflammatoire, antirides, active la microcirculation cutanée, protège des UV) + 4 gouttes d'huile essentielle de genévrier et/ou de cyprès et/ou d'hélichryse

10. Conserver au frais, à l'abri de la lumière et de la chaleur

POSOLOGIE

Appliquer localement (hanches, cuisses et fesses) 2 à 3 x / jour

Se conserve 12 mois au frais.

INFAILLIBLE SAVON EX LIERRE PUBLIC

500 ML

Liquide vaisselle au lierre grim pant

MATÉRIEL

- 1 Réchaud
- 1 grande casserole
- 1 mix-soupe
- 1 maryse (lèche-plats)
- 1 petite cuiller en bois
- 2 bechers ou pots de confiture
- 1 hachoir
- 1 Entonnoir
- 1 étamine ou passoire
- 1 flacon à pompe de 500 ml

INGRÉDIENTS

- 25 feuilles de lierre (env. 25 gr)
- Eau : 500 ML
- Zeste d'1/4 de citron ou 2-3 gouttes d'essence de citron
- Gomme xanthane (épaississant) :
½ càc
- Bicarbonate de soude : ½ càc

PRÉPARATION

1. Laver les feuilles de lierre et les hacher
2. Couper la peau d'1/4 de citron en petits morceaux
3. Mélanger les feuilles et le zeste du citron avec 500ml d'eau dans une casserole
4. Faites bouillir pendant 10 minutes
5. Laisser Infuser et refroidir pendant 15 minutes

6. Mixer

7. Filtrer

8. Mélanger 1 c à c de gomme xanthane et 1 c à c de bicarbonate de soude

9. Ajouter le mélange de gomme xanthane et de bicarbonate à la préparation

10. Mixer

11. Transvaser dans le flacon à pompe

12. Étiqueter

UTILISATION

1. Rincer et décasser préalablement la vaisselle à l'eau

2. Appliquer directement le liquide vaisselle sur l'éponge et laver la vaisselle

3. Si possible remplissez 2 éviers d'eau : l'un pour laver, l'autre pour rincer avec un peu de vinaigre blanc

Se conserve 3 semaines à l'abri de la lumière.

Attention, ce liquide ne mousse pas et il faut le mettre directement sur son éponge au lieu d'en mettre dans l'eau de la baignoire !

IMMORTEL SANGUIN EXTRAIT DU LIERRE PATRIMONIAL

100 ML

Lotion massage circulatoire au lierre grim pant

MATÉRIEL

- 1 Réchaud
- 1 casserole pour le bain marie
- 1 mix-soupe
- 1 maryse (lèche-plats)
- 1 petite cuiller en bois
- 2 bechers ou pots de confiture
- 1 hachoir
- 1 Entonnoir
- 1 flacon à pompe de 125 ml

INGRÉDIENTS

- MH de lierre grim pant : 45 ml
- HA Cyprès : 50 ml
- Beurre de cacao : 12 gr
- Gel d’Aloe Vera : 1 càc

PRÉPARATION

1. Bien se laver les mains ; bien désinfecter à l’alcool les pots et son matériel

2. Dans un bécher ou un pot : verser l’huile et le beurre de cacao

3. Mettre au bain marie jusqu’à ce que beurre fonde ; attention, ne pas laisser bouillir l’eau !

4. Retirer du bain marie et laisser tiédir 20 min.

5. Dans un autre bécher, verser l’hydrolat, l’aloe Vera et éventuellement les huiles essentielles et un conservateur (cosgard)

6. Incorporer la phase aqueuse au mélange huileux tout en battant au batteur électrique jusqu’à obtention d’une émulsion homogène

7. Remplir la lotion dans un flacon à pompe

8. Étiqueter et dater

POSOLOGIE

Appliquer localement (hanches, cuisses et fesses) 2 à 3 x / jour.

Se conserve 1 à 2 mois au frais.

BIBLIOGRAPHIE

- BITSAS André, *Aromathérapie. Corps et âme*, Amyris, 2009.
- BOSSON Lydia, *Hydrolathérapie. Guérir avec les eaux subtiles des plantes*, Amyris, 2015.
- CLERGEAUD Chantal & Lionel, *Les Huiles végétales. Huiles de santé et de beauté*, Amyris, Nouvelle édition 2012 (2003).
- COUPLAN François, STYNER E., *Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques*, Delachaux et Niestlé, 2009, réimpression 2012 (1994).
- DUBRAY Michel, *Guide des contre-indications des principales plantes médicinales*, Lucien Souny, 2010.
- Fuchs Leonhart, *Le nouvel herbier de 1543*, Edition colorée complète, Ed. Taschen, 2001
- LACOSTE Sophie, *Ma Bible de la Phytothérapie*, Quotidien malin, 2014.
- LIEUTAGHI Pierre, *Le Livre des bonnes herbes*, Actes Sud, 1996.
- MINKER Carole, *200 plantes qui guérissent*, Larousse, 2013.
- PALAISEUL Jean, *Nos grand-mères savaient*, Points, 1995.
- FITTER R., FITTER A., BLAMEY M., *Guide des fleurs sauvages*, Delachaux et Niestlé, 5^e édition, 1986 et 1993.
- SCHAUBENBERG Paul, PARIS Ferdinand, *Guide des plantes médicinales*. Analyse, description et utilisation de 400 plantes, Delachaux et Niestlé, 2006 (1997).
- TREBEN Maria, *La Santé à la Pharmacie du Bon Dieu*, 5^e édition, 2014 (1980).
- VANOPDENBOSCH Yves, *La Phytothérapie. Se soigner par les plantes médicinales*, Amyris, 2013.

SITES CONSULTÉS

- <https://www.lechemindelanature.com/2016/11/18/lierre>
- <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/lierre-grimpant.htm>
- <https://doctonat.com/lierre-grimpant>
- <https://www.bio-enligne.com/produits/151-lierre.html>
- https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=lierre_grimpant_ps
- <https://deconsommateur.com/lessive-au-lierre>
- <http://curieusementbien.com/produit-vaisselle-au-lierre-diy>

