



## ALCHEMILLE

### *Alchemilla xanthochlora aggr.ou vulgaris L\*.*

**Famille :** Rosacées

*Plante symbole et de la femme*

*Egalement appelée "pied-de-lion" et "manteau de Notre-Dame", l'alchémille commune était autrefois dédiée aux divinités germaniques de la fécondité. Elle est traditionnellement utilisée pour traiter les troubles gynécologiques.*

#### NOMS COMMUNS :

Pied-de-lion et manteau de Notre-Dame.

#### BOTANIQUE :

Ses tiges dressées ou étalées mesurent de 15 à 50 cm de longueur. Elles portent des feuilles à long pétiole disposées en rosette, duveteuses et divisées en 7 à 11 lobes arrondis et dentés. Les fleurs jaune-vert, groupées en petites inflorescences, se succèdent tout au long de l'été.

#### HABITAT-CULTURE :

L'alchémille commune est originaire des régions tempérées d'Europe et d'Asie centrale. Elle pousse dans les prairies, les bois clairs et les bosquets.

#### PARTIES UTILES :

On utilise les feuilles, récoltées lors de la floraison, débarrassées de leur pétiole puis séchées.

#### COMPOSANTS :

L'alchémille commune contient des tanins (6 à 8%), des flavonoïdes, des principes amers, des sels minéraux et une essence.

#### INDICATIONS THERAPEUTIQUES :

L'alchémille est la plante **gynécologique** la plus réputée notamment par ses propriétés rééquilibrante et décongestionnante. Elle est utilisée dans le **syndrome prémenstruel**, la **préménopause**, les **dysménorrhées**. Son action astringente l'indique dans les **leucorrhées**. Ses propriétés progestérone-like en font un excellent remède lors des insuffisances lutéales (2<sup>ème</sup> partie du cycle menstruel).

Elle est aussi conseillée (Lieutaghi) dans les **troubles veineux de la femme** ou encore dans la congestion hépatique, en plus de ses utilisations classiques contre les **diarrhées**.



## ALCHEMILLE (suite)

### UTILISATIONS :

#### Infusion, décoction

Versez 15 cl d'eau bouillante sur 3 ou 4 cuillerées à café de feuilles d'alchémille séchées ; laissez infuser 10 mn puis filtrez. Ou laissez les feuilles macérer 6 à 8h dans de l'eau froide avant de les faire bouillir quelques minutes et de filtrer la décoction. En cas de diarrhée, de douleurs menstruelles ou d'éruption cutanée, buvez 2 ou 3 tasses de tisane par jour entre les repas.

#### Mélange de plantes

Mélangez 20 g de feuilles d'alchémille, 20 g de racines de valériane, 20 g de feuilles de mélisse et 40 g de reines-des-prés. Préparez l'infusion avec 1 cuillerée à soupe du mélange pour 15 cl d'eau bouillante. En cas de leucorrhée, buvez 1 tasse d'infusion matin et soir.

#### Lotion, compresses

Faites bouillir rapidement de 3 à 5 cuillerées à café de feuilles séchées dans 1 l d'eau, laissez infuser 10 mn et filtrez. Employez la décoction tiède en lotion ou en compresses.

### *DERNIERS CONSEILS*

**L'alchémille fait partie de ces nombreuses plantes dont on ne connaît pas les principes responsables de son activité.**

\* Les espèces d'alchémille sont nombreuses et difficiles à distinguer, notamment celles à folioles non découpées jusqu'à la base. L'argentée ou alchémille des Alpes appartient au groupe d'espèces A. conjuncta ou A. alpina. Elle est traditionnellement considérée comme plus active que les espèces de plaine.