



**ACF NATURE**

*Plantes médicinales à votre portée.*

## Mon humeur en mars

Je voulais vous parler d'une jolie famille de plantes, Les Astéracées. C'est une sacrée famille appelée aussi Composées. Ce nom est explicable, en effet ce que l'on pense être des "fleurs" n'est qu'un assemblage de fleurs minuscules réunies en capitules.

- Les Liguliflores: fleurs en languettes comme le pissenlit, les laitillons et la chicorée).
- Les Tubuliflores: les capitules sont composés de fleurs régulières et en tube comme le bleuet, le chardon et la centaurée.
- Les Radiées: Se dit de capitule comprenant des fleurons centraux entourés de fleurs ligulées comme la pâquerette, la marguerite et l'aster.

On trouve aussi dans cette famille l'Achillée Millefeuille, l'Armoise, la Matricaire, le Salsifis des prés et la Laitue vivace. Aujourd'hui je vais vous parler de 2 d'entre eux: Le Pissenlit et le Tussilage, on les confond hélas souvent.



**Le Pissenlit** ou Dent de Lion car ses feuilles rappellent les canines du félin. Mais son premier nom indique aussi son utilisation comme diurétique (surtout ses feuilles). **Ne s'utilise pas si l'on souffre d'insuffisance cardiaque ou rénale.** Il soigne l'acné. L'appétit. Les calculs de la vessie. Le foie. La jaunisse. La rétention d'eau. Les rhumatismes. (Voir mon livre de cuisine Tome 1 et 2).

**Le Tussilage** ou Pas d'Âne (allusion à la forme de sabot de ses feuilles). Il tire son nom du latin "Tussin ago" qui signifie littéralement "Je chasse la toux". Il est appelé aussi "Le fils avant le père" car ses fleurs sortent avant les feuilles. C'est un excellent mellifère car il apparaît en février et permet aux abeilles de se faire une petite provisions avant les fleurs sortant en mars. **Attention n'utiliser cette plante que sur la période d'un mois (sinon le foie ne le supporte pas). Ne pas l'utiliser en cas de grossesse et d'allaitement.** Il soigne la toux, ses feuilles en infusion calment la bronchite et la trachéite. Les plaies. (Voir mon livre de cuisine Tome 2).