

Auparavant, la consoude avait sa place dans tous les jardins de cloître ou de ferme, du fait de ses nombreux usages. Aujourd'hui, elle est surtout utilisée pour ses bienfaits en cas de blessures au sport.

Jürg Lendenmann

La consoude

«Un médicament des plus distingués»

Le titre de «reine des plantes médicinales» ne lui est disputé que par l'aloë. Son nom, consoude, indique d'emblée dans quel domaine cette plante est le plus utilisée: pour consolider, souder les os. Une idée de fusion qui se retrouve dans son nom latin: *Symphytum officinalis* (en grec *symphyein*); de plus, le terme officinalis (officine = pharmacie) laisse également penser à une utilisation séculaire de cette plante en cas de plaie ou de fracture.

Flleurs sucrées, racines visqueuses

La consoude appartient à la famille des boraginacées dont les fleurs et les feuilles sont souvent velues. Ces vivaces pouvant atteindre jusqu'à un mètre de haut poussent dans les zones tempérées d'Europe et d'Asie et apprécient les sols humides, riches en humus et argileux. En Argovie, on l'appelle également «Imbelichrut» (herbe des abeilles) car ses fleurs riches en nectar attirent bourdons et abeilles, si importants pour la

pollinisation. Mais ce nectar a d'autres amateurs: «Les enfants aussi se régaleront du jus sucré que l'on peut aspirer des fleurs cueillies», comme le rapporte le biologiste et enseignant du secondaire Walter Höhn-Ochsner.

Ses racines, qui peuvent mesurer jusqu'à 50 cm de long, sont brunes à noires à l'extérieur (d'où leur autre nom en allemand de racine noire) et blanches et visqueuses à l'intérieur. Cette substance gluante était auparavant utilisée par les tanneurs, les tisseurs et les fileurs pour adoucir le cuir et les fibres.

Le choucho de la médecine populaire

C'est Dioscoride, médecin militaire grec et pharmacologue de l'Antiquité, qui l'a évoquée le premier. Il recommandait alors d'utiliser la consoude entre autres sous forme de compresse contre les inflammations. Paracelse et Hildegard de Bingen ont nommé cette plante *Consolida* (lat. *consolidare* = consolider). Au 16^e siècle, l'Allemand Adam Lonitzer vanta les mérites de la consoude: «Chaque chirurgien devrait toujours avoir de la consoude. Car pour toutes les plaies, les fractures et les lésions, elle s'avère très salutaire et pratique.» Johann Schröder (1600–1664) en fit l'éloge dans sa pharmacie chimique (Chymischen Apotheke) comme «un médicament des plus élégants». Nicholas Culpeper, médecin et pharmacien anglais (1616–1654), enthousiaste, écrivait: «La



Photo: © Teamarbeit, Fotolia.com

consoude possède une telle force pour guérir et consolider que des morceaux de viande fusionnent lorsqu'on les cuit avec de la consoude.» On l'utilisait aussi comme remède magique sur des poupées vaudou: en cas de fracture de la jambe, on déterrait une racine de consoude, bandait la jambe de la poupée et laissait le tout dans un coin. Vu ses nombreuses possibilités d'utilisation, la consoude avait sa place dans tous les jardins de cloître ou de ferme. Dans la médecine populaire, cette plante servait pour traiter de nombreuses maladies: en usage externe dans les cas de bursite, de périostite et de phlébite, de tuméfaction glandulaire, de plaies guérissant mal (voir allantéine) et de varices, pour les usages internes en cas de saignements, de diarrhées avec saignements, d'ulcère gastrique ou intestinal, de toux et d'affections pulmonaires (tuberculose, pneumonies et bronchites), d'hématomes et d'œdèmes.

En cuisine

Mais la consoude est plus qu'une plante médicinale. Ses feuilles sont aujourd'hui encore utilisées comme épice, mangées en salade, préparées comme des épinards ou, tout comme les feuilles de

sauge, cuites dans une pâte à la bière. Les racines peuvent être râpées crues ou cuites à l'étuvée comme des légumes. Pendant les famines, les racines et les feuilles, riches en protéines, étaient utilisées comme ersatz de la pomme de terre. Toutefois, mieux vaut éviter d'en consommer ou d'en ingérer trop souvent, car nous savons aujourd'hui que les feuilles contiennent des alcaloïdes pyrrolizidiniques (AP) qui se sont avérés être toxiques pour le foie et cancérigènes en cas de consommation à haute dose lors de test sur des animaux. C'est pour cette raison que dans les années 1990, les médicaments à base de consoude n'ont plus été autorisés que pour les usages externes.

Des préparations médicinales modernes

Désormais, des médicaments à base de certaines sortes de consoude à très faible teneur en AP sont disponibles, tout comme des préparations dont les substances toxiques ont été extraites. De tels médicaments à faible teneur en AP ou sans AP peuvent par exemple être utilisés en cas de plaies ouvertes. Pour fabriquer ces médicaments, on utilise des feuilles séchées (*Symphyti herba*)

après la récolte et des racines (*Symphyti radix*) récoltées au printemps (avant la floraison) ou à l'automne. L'asparagine, le mucilage, l'acide rosmarinique, les tanins (inhibant la multiplication des germes), la choline (favorisant la circulation sanguine), la vitamine B, l'acide silicique en sont les principes actifs. L'allantéine est un dérivé de l'urée qui favorise la granulation, a une action favorisant l'exsudation et nettoyant la plaie. En combinaison avec l'acide silicique, elle favorise la formation du cal, le nouveau tissu osseux.

La consoude est aujourd'hui utilisée lors de blessures des os ou au périoste, de contusion, de claquage et d'entorse ainsi qu'en cas d'arthrose des articulations, de ténosynovite, de tennis elbow ou de golf elbow. Son efficacité dans ces domaines a été prouvée par des études cliniques. Ses propriétés anti-inflammatoires se sont montrées dans plusieurs études cliniques égales à celles d'anti-inflammatoires de synthèse. De même, une étude en double aveugle a montré qu'une préparation sans AP, outre ses effets décongestionnant, anti-inflammatoire et antalgique, favorise également une guérison plus rapide.