

L'hamamélis de Virginie est une des principales plantes médicinales des Amérindiens. En plus de faire des miracles pour le traitement des plaies et des maladies cutanées, elle est également utilisée en cosmétique.

Jürg Lendenmann

L'hamamélis

Le secret médical des Indiens



Photo: © Heike Rau, Fotolia.com

Les feuilles et l'écorce de l'hamamélis sont utilisées en médecine et en cosmétique.

Jaune, parfois orange ou rouge vif, la fleur étoilée de l'hamamélis illumine parcs et jardins enneigés. Ce n'est pourtant qu'en 1736 que cette plante décorative arriva en Europe. Mais l'espèce introduite en Angleterre par le botaniste Peter Collinson ne fleurissait pas au printemps. Carl von Linné, son contemporain, était en contact avec des chasseurs de plantes dans les colonies américaines et s'intéressait notamment à l'espèce qui fleurit en septembre, l'hamamélis de Virginie

(*Hamamelis virginiana*) – une des principales plantes médicinales des Amérindiens. Les indigènes d'Amérique du Nord utilisaient des décoctions de branches d'hamamélis en usage externe pour soigner les plaies, ulcères et inflammations, et en usage interne contre la diarrhée.

Particularités botaniques

Les arbustes des Hamamélidacées (*Hamamelidaceae*) ressemblent beaucoup aux noisetiers. Les fruits rappellent égale-

ment les noisettes, sauf qu'ils ne doivent pas être ouverts. Une fois arrivées à maturité, les coquilles des fruits éclatent et projettent – comme par magie – les deux graines qu'elles contiennent à plusieurs mètres. C'est une des raisons pour lesquelles l'hamamélis est aussi appelé «Noisetier des sorcières» – ou «witch hazel» en anglais –, mais c'est aussi parce que cet arbuste ressemble énormément au noisetier dont les branches, très flexibles, étaient utilisées par les sorciers.

Le mot hamamélis vient probablement du grec *hama* = ensemble et *melon* = fruit ou pomme. Ce nom indique une particularité botanique: les fleurs à floraison tardive se trouvent sur les branches en même temps que les fruits. Des différentes sortes d'hamamélis, on n'utilise que les feuilles et l'écorce comme remède médicinal.

Riche en tanins bienfaisants

L'efficacité d'une préparation à base d'hamamélis dépend pour une large part des parties utilisées: l'écorce est par exemple très riche en tanins (jusqu'à douze pour cent), contrairement aux feuilles qui n'en comportent que peu, mais qui ont, quant à elles, une faible teneur en huiles essentielles. La préparation de l'hamamélis est également décisive: les tanins se retrouvent dans les préparations aqueuses/hydro-alcooliques à base d'extraits d'écorce et de feuilles. L'eau d'hamamélis, en revanche (cf. infra), ne

contient aucun de ces agents actifs puisqu'elle est fabriquée par distillation à la vapeur d'eau – une méthode qui ne permet d'extraire que des composés volatils, comme des huiles essentielles. Les composantes de l'hamamélis ont un effet astringent, anti-inflammatoire, veinotonique et apaisent les démangeaisons. Certaines études révèlent également des propriétés antioxydantes et un effet inhibiteur sur la croissance des bactéries et des virus.

Pour soigner les plaies

En médecine, nous utilisons aujourd'hui l'hamamélis comme les Indiens autrefois: de l'extrait de feuilles et d'écorce est utilisé en application externe pour soigner de petites plaies ou des infections locales de la peau et des muqueuses. Elle est également un remède efficace contre les hémorroïdes et les varices. On a généralement recours à l'hamamélis pour soigner de légères infections cutanées et la peau sèche, en cas de démangeaisons et de sensations de

brûlure dues aux hémorroïdes, ou comme bain de bouche pour traiter de petites infections buccales et des muqueuses. En usage externe, elle apaise la dermatite atopique et soulage les jambes lourdes.

En cas d'irritation de la peau, de coups de soleil et de piqûres d'insectes

Le distillat (l'eau d'hamamélis), ainsi que l'extrait de feuilles et d'écorce sont utilisés en médecine pour le traitement externe de petites infections de la peau et des muqueuses, d'hématomes, d'hémorroïdes, d'irritations cutanées, de coups de soleil et de piqûres d'insectes. La médecine populaire utilise l'eau d'hamamélis en cas de légères infections de la peau, de peau sèche et pour soulager les troubles oculaires. L'hamamélis est par ailleurs utilisé en cosmétique pour le soin de la peau et des cheveux. Une étude de l'Université de Lübeck réalisée avec de la crème d'hamamélis a révélé une nette amélioration des

altérations de la peau dues au vieillissement et en cas de peau sèche, ainsi que pour le traitement des petites plaies cutanées chez les enfants, de la dermatite atopique due aux couches et d'infections locales de la peau.

Conseil

Bain de bouche et solution à gargariser

Verser 2,5 dl d'eau bouillante sur 5 à 10 g de feuilles ou d'écorce d'hamamélis pour un enveloppement ou une solution lavante, ou, pour les bains de bouche et solutions à gargariser, sur 2 à 4 g de la préparation (disponible en pharmacie ou en droguerie), laisser infuser 10 minutes, puis filtrer.