Pissenlit - (Taraxacum officinale)

Document élaboré à titre gracieux et indicatif. Se rapprocher d'un professionnel de santé pour une utilisation adaptée.





1. Description de la plante

Famille : Astéracées
Parties utilisées :

- Feuilles
- Racines
- Fleurs (plus rarement)

Habitat : plante très commune des prairies, jardins, pelouses, bords de chemins. Endroit semi-ombragé avec des arrosages réguliers, dans un sol riche en azote et en matière organique. Se propage rapidement grâce à leurs rhizomes (zone isolée ou en bac).
Période de cueillette : feuilles au printemps (mars à juin – avant floraison) – racine à l'automne ou début de printemps

2. Propriétés

"Le pissenlit essore l'éponge hépatique et rince le filtre rénal » Henry Leclerc
Drainante (foie et reins) – feuille plus diurétique* que la racine – digestive, diurétique*, contre les constipations chroniques et perte d'appétit, cholérétique (favorise la production de bile) et cholagogue* (favorise l'évacuation de la bile), stimulante hépatique.

Il est connu pour être un nettoyeur du sang et c'est aussi un allié intéressant dans les problématiques liées au cholestérol.
Utile contre les rhumatismes et la prévention des calculs rénaux par son action d'augmentation de l'élimination de l'urine (lutte contre les cystites).
Son action dépurative sur l'ensemble de l'organisme améliore aussi le transit intestinal et la qualité de la peau. Il peut être utile en tant que vermifuge.
Il fait souvent partie des cures de détox du printemps et aide à nettoyer l'organisme.
Le latex en externe peut être utilisé sur les verrues et les cors ; il est intéressant en cas de pathologie dites d'encrassage comme les problèmes peau (acné, eczéma, urticaire).

3. Le saviez-vous ?

Le nom « pissenlit » vient de « pisse-en-lit », en référence à son usage traditionnel comme plante favorisant l'élimination urinaire.

4. Utilisations

Cette plante est généralement utilisée pour un drainage doux, une stimulation digestive, un soutien du foie (feuilles), action plus marquée avec les racines.

Pour Adulte

Infusion* (feuilles) : 4 à 10 g de feuilles sèches fragmentées par prise, jusqu'à 3 fois par jour. Boire suffisamment d'eau lorsque le pissenlit est utilisé pour favoriser l'élimination urinaire. Usage ponctuel.
Teinture mère* (feuilles et racines) : 20 à 30 gouttes environ 1 à 2 fois par jour mais dépend de la concentration et type d'extrait. Se reporter aux indications du fabricant ou demander conseil à un professionnel de santé.
Décoction* (racines) : 1 à 5 g de racines séchées dans environ 150 ml d'eau. 2 à 3 fois par jour, 30 min avant les repas en cas de perte temporaire d'appétit.
Salade (feuilles fraîches) : La fleur est comestible, elle peut être utilisée dans les salades, comme les jeunes feuilles (si feuilles amères, les faire tremper 20 à 30 min dans l'eau froide salée).

Pour Enfant

Infusion* légère possible (faiblement dosée), à adapter à l'âge et au poids.
En pratique : demander un avis professionnel pour un usage régulier.

5. ⚠ Contre-indications

L'utilisation de cette plante peut être contre indiquée en cas d'hypotension. Troubles digestifs possibles (ballonnements, transit accéléré). Na pas utiliser en cas d'affections biliaires. Précautions particulières pour l'utilisation des feuilles en cas d'insuffisance rénale, cardiaque ou de diabète en raison du risque d'yperkaliémie.
Effet asséchant de par sa propriété diurétique, peut aggraver des problèmes de peau et/ou de muqueuses sèches.
Risque d'obstruction des voies biliaires en cas de calculs biliaires (action de nettoyage de l'axe hépato biliaire).

Interactions médicamenteuses : diurétiques et traitements digestifs ou hépathiques.

N'hésitez pas à consulter votre médecin

Sources : 55 plantes médicinales dans mon jardin de Virginie Peytavi
Mini-guide des plantes qui soignent d'Anna Borowski

* cf petit lexique des préparations de simples