

ALCHÉMILLE

NOMS LATINS	<i>Alchemilla vulgaris</i>
FAMILLE	Rosacées
BOTANIQUE	
PARTIES	
UTILISÉES	Sommités fleuris, feuilles



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

- Astringent
- Styptique/hémostatique
- Tonique pelvien
- Vulnéraire
- Légèrement diurétique
- Anti-inflammatoire

INDICATIONS

Autrefois, l'alchémille avait la réputation d'être une excellente vulnéraire comme le plantain. Elle l'est toujours d'ailleurs, mais sa grande renommée est maintenant pour les soins du système reproducteur. Autant d'un point de vue psychique que physique, l'alchémille habille et protège.

SYSTÈME REPRODUCTEUR MENSTRUATIONS ABONDANTES

L'alchémille est une des meilleures astringentes pour l'utérus. Elle diminue les saignements trop abondants, que ce soit en périmenopause ou après un accouchement.

TONIQUE DES TISSUS REPRODUCTEURS

Son action tonifiante se situe au niveau des cellules, des tendons et des ligaments. Elle enlève l'excès de liquide, redonne force aux tissus de soutien et aux muqueuses. Elle aide à replacer l'utérus après un accouchement et à prévenir les ptôses utérines. En Suisse, on place des compresses d'alchémille sur les

seins pour les garder fermes. On dit qu'elle tonifie le Yin et qu'elle aide à retrouver la femme divine en nous. Bref, c'est une bien belle alliée!

- Ptôse utérine

AVORTEMENT, FAUSSE COUCHE, ACCOUCHEMENT

Comme mentionné plus haut, l'alchémille tonifie tous les tissus reproducteurs, diminue les saignements, mais surtout donne un soutien énergétique lors de ces grands moments.

FIBROME, KYSTE, ENDOMÉTRIOSE

L'alchémille, par on ne sait trop quel moyen, aide à dissoudre les dépôts. En plus de sa faible action hormonale et de sa grande action astringente, on l'utilise lorsqu'il y a des fibromes, kystes et autres.

- Fibromes
- Kystes

DÉFICIENCE EN PROGESTÉRONE

L'alchémille est efficace pour des conditions dans lesquelles il semble y avoir une déficience en progestérone (menstruation abondante, cycle court, spotting). Il n'existe malheureusement pas de recherche pour élucider cette action.

- | | |
|--------------------------|---|
| • Menstruation abondante | • Dysménorrhée |
| • Cycle court | • Spotting (petites pertes sanguines entre les menstruations) |

HYPERPLASIE DE LA PROSTATE

David Winston l'utilise lorsqu'il y a hyperplasie de la prostate.

AUTRES (REPRODUCTEUR)

- | | |
|----------------|----------------|
| • Leucorrhée | • Endométriose |
| • Métrorrhagie | • Ménorragie |

SYSTÈME URINAIRE

Son action astringente est utile en cas de :

- Cystite
- Urétrite
- Incontinence

SYSTÈME DIGESTIF

Son action astringente est utile en cas de :

- Diarrhée des enfants
- Colite avec saignements
- Ulcère gastrique/duodénal

AUTRES

Comme toutes les astringentes, l'alchémille est utilisée pour :

- Plaies
- Inflammation de la bouche et des gencives
- Mal de gorge (en gargarisme)
- Inflammation des yeux (paupières)
- Prurit (décoction de racine)

Maria Treben utilisait favorablement l'alchémille pour les désordres musculaires :

- Atrophie musculaire
- Faiblesse musculaire infantile
- Fibromyalgie

MODES D'UTILISATION, SOLVANTS ET DOSAGES INFUSION DES SOMMITÉS FLEURIES

1-5 g par jour.

TEINTURE DES SOMMITÉS FLEURIES

5 gouttes-3 ml, 3 fois par jour.

- Racine fraîche (1:2, alcool 40 %)
- Feuilles sèches (1:5, alcool 40 %)

VINAIGRE DES SOMMITÉS FLEURIES

1-5 ml, 2-3 fois par jour.

AUTRES UTILISATIONS

Pour la peau, la gorge, les leucorrhées, etc. :

- Bain
- Compresse
- Gargarisme

ÉNERGÉTIQUE

QUALITÉ

Frais et sec

AUTRES NOMS

LATIN	FRANÇAIS	ANGLAIS	ALLEMAND
Alchemilla : d'alchimie, les alchimistes récoltaient l'exsudat sur la feuille le matin, et lui attribuaient de grandes vertus magiques et curatives. Ils disaient que cette eau représentait le mercurius.	Pied-de-lion Manteau de Notre-Dame Manteau des dames Porte-rosée Pinou Patte de lapin	Lady's mantle Great sanicle Nine hooks Lion's foot Bear's foot Dewcup	Frauenmantel Taumantel Taubecher Sinnau Mutterkraut Frauenhilf

CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS

- Tanins : acide éllagique, acide gallique, glucoside tanique;
- Acide salicylique;
- Phytostérols;
- Principe amer;
- Saponosides;
- Lécithine;
- Acide gras : linoléique.

CONTRINDICATIONS, INTERACTIONS ET TOXICITÉ

PRÉCAUTIONS ET CONTRINDICATIONS

Aucune répertoriée.

INTERACTION AVEC LES MÉDICAMENTS

Aucune répertoriée.

DESCRIPTION BOTANIQUE

- Cycle : herbacée, vivace Tige : grêle, dressée, glabre ou poilue. Feuille : longuement pétiolée, en coupe, au contour général arrondi et denté, lobe déterminé par des nervures rayonnantes en éventail (environ neuf), la base des pétioles est munie d'écaillles brunâtres, parfois pourprées.
- Fleur : très petite, 3-4 mm, verte ou vert jaune; calice à quatre sépales en croix, doublé d'un calicule à quatre lobes, généralement plus petit. Les fleurs sont réunies en cymes terminales lâches ou denses munies de petites feuilles stipulées.
- Floraison : printanière, début de l'été.

ORIGINE, DISTRIBUTION ET STATUT

Originaire d'Europe. Il existe plus de 300 espèces d'alchémilles en Europe. On les retrouve jusqu'à plus de 2500 mètres d'altitude.

AUTRES FORMES D'UTILISATION

ÉLIXIRFLORAL(SOURCE : MCINTYRE)

L'élixir d'alchémille aide à entrer en contact avec son pouvoir féminin, sa divinité féminine. Elle aide aussi ceux ou celles qui cherchent l'inspiration ou la protection de Marie ou de la déesse intérieure. Elle aide particulièrement celles ou ceux qui se sentent aliénés par les femmes ou par leur propre féminité, peut-être à cause d'une expérience négative provenant de l'enfance, avec des femmes qui jouaient un rôle d'autorité. Étant une plante de l'alchimie, elle aide à nous détacher de la « superficialité » qui nous empêche d'évoluer dans la vie. Elle aide dans les moments de transition et à nous libérer du passé. Elle est aussi utile dans les moments de changements qui engendrent la peur, comme un accouchement, un déménagement ou la fin d'une relation.

HISTORIQUE

L'alchémille était autrefois associée à la déesse Freya. Plus tard, avec l'arrivée du christianisme, la personnification de toutes les déesses fut incarnée par Marie. Depuis ce jour, l'alchémille, comme toutes les autres, est associée à la Vierge (« manteau de Notre-Dame »). Une de ses appellations anglaises par les anciennes femmes sages était « Motherwort », nom qui est maintenant réservé à l'agripaume.