

Carmen TANGUY  
Naturopathe - Réflexologue

## SECRETS DE PLANTES

### Le lierre grimpant: pas si nuisible?

---



Aujourd'hui nous allons parler d'une plante souvent considérée comme parasite et néfaste : le lierre grimpant . Et pourtant , il ne mérite pas cette mauvaise réputation. Il permet au contraire de protéger les plantes environnantes, en empêchant la croissance des bactéries et des champignons sur les arbres.

C'est un dépolluant de l'atmosphère et en absorbant l'humidité, il protège les murs sains de la pluie et du soleil.

Le lierre est une plante phare de la tradition celtique. En médecine traditionnelle, il était prescrit pour dissoudre les calculs biliaires, et traiter les céphalées. Léonard de Vinci affirmait même que les sangliers se roulaient dans le lierre pour soigner leurs blessures.

En usage interne, le lierre grimpant est un expectorant et un antispasmodique respiratoire ;

intéressant contre les trachéites ou les bronchites chroniques. Il est efficace contre l'hypertension. Il stimule également l'activité du foie et de la vésicule biliaire. Enfin c'est une plante emménagogue, c'est à dire qu'elle régularise le cycle menstruel.

Mais à cause de sa toxicité, utilisez le uniquement en usage externe. Ce n'est pas un hasard s'il est parfois appelé en breton « Foérell » en rapport avec l'action purgative de ses baies. Mais on le connaît surtout sous le nom breton « iliau » que l'on retrouve dans le nom de certains village de Bretagne comme Bodélio, Coatilio,...

En usage externe, les feuilles servent à soulager les cors et les durillons. Elles sont également recommandées pour lutter contre la cellulite.

La récolte est simple : le lierre pousse un peu partout toute l'année. Utilisez les feuilles fraîches, en compresse ou en cataplasmes et appliquez directement sur la zone à traiter.

Pour réaliser une décoction, mettez 200 g de feuilles coupées dans 1L d'eau froide. Faites chauffer et laissez bouillir pendant 10mn. Une fois la décoction refroidie, imbitez une compresse et maintenez là en place au moins 1/2h.

Pour un cataplasme, mixer 2 poignées de feuilles , ajoutez 4 poignées de farine de lin et ¼ de litre d'eau. Faites chauffer le mélange à feu doux 10 mn. Laissez tiédir avant d'étaler la préparation sur une gaze pour l'appliquer sur la zone à traiter pendant au moins une 1/2h.

Après avoir découvert toutes ses vertus, j'espère vous avoir convaincu de l'utilité du lierre, souvent injustement perçu comme nuisible dans nos jardins ? Protecteur pour son arbre tuteur, le lierre est aussi un formidable refuge pour les oiseaux à qui il fournit tout l'hiver ses baies

Et durant l'automne vous entendrez ses feuilles bourdonner dès qu'il commence à fleurir de septembre à novembre. Mellifère, il fournit aux abeilles une source d'approvisionnement à une époque de l'année où il n'y a plus de fleurs.

Comme on l'oublie parfois, il n'existe pas de mauvaises herbes, chacune à son rôle et son utilité.