

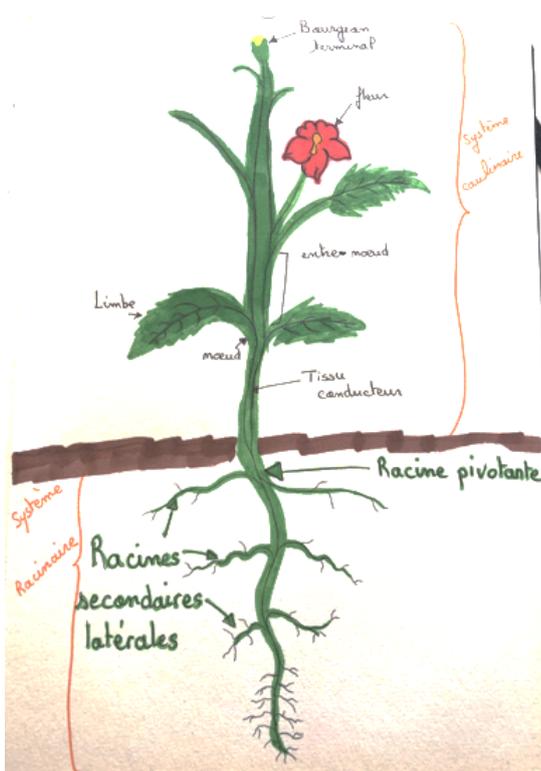
Rubrique mensuelle de Céline Liabeuf, Herboriste

Septembre 2025

Racines Médicinales

Selon les différentes étapes de la croissance d'une plante, les réserves énergétiques de cette dernière ne se retrouvent pas situées au même endroit.

A la fin de l'été, la plupart du temps, la plante a terminé sa floraison et elle fait ses graines. **L'énergie se retrouve dans les graines.**



A l'automne, les plantes annuelles meurent. S'il s'agit d'une bisannuelle ou d'une vivace, l'énergie retourne dans les racines. C'est à ce moment-là que l'on peut commencer à récolter certaines racines médicinales.

Les récoltes de racines s'effectuent dès la fin de l'automne et jusqu'au début du printemps (avant la montée de sève).

S'il s'agit d'une bisannuelle, la récolte des racines est optimale à l'automne et l'hiver entre la 1ère et la 2ème année.

C'est dans leurs vacuoles que les racines dites médicinales stockent notamment du fructose et plus particulièrement de l'inuline, surtout chez les Astéracées (aunée, bardane, pissenlit, chicorée, échinacées) et les Boraginacées (consoude). L'inuline est un prébiotique. Beaucoup de racines (aunée, bardane, chicorée, pissenlit) contiennent également « des principes amers » ou « des amères » qui jouent un rôle dans la digestion, soit en stimulant l'appétit (gentiane), soit en aidant à la digestion en facilitant la sécrétion de sucs gastriques, ou en réduisant les gaz produits par la digestion.

Pour récolter les racines

Il est mieux de pouvoir assouplir le sol au préalable autour de la plante avant d'aller la déterrer avec les mains, une fourche ou une pelle. Mais attention à ne pas endommager les racines en les sortant de terre.

Il existe plusieurs types de racines. Certaines racines comme le pissenlit ou la bardane sont **pivotantes** (une racine principale bien distincte qui pousse vers le bas), d'autres sont **fasciculées** (nombreuses racines visibles sans prédominance) comme c'est le cas pour le maïs, d'autres comme celles de l'ortie sont **rampantes** et **traçantes**, certaines sont **tubérisées** comme pour la ficaire.

Comme je l'ai déjà expliqué dans la fiche de juillet (« Récolte, séchage et conservation »), il est important de bien nettoyer les racines (les laver avec une brosse) et d'enlever les parties abîmées.

Pour les sécher et avoir plus de chance qu'elles ne moisissent pas ensuite, il est plus approprié de les couper en morceaux voire en tranches minces avant de les mettre à sécher soit au soleil, soit au four ou sur un poêle à une température max de 60°C.

Pour conserver les racines, une fois bien séchées, tout comme les autres plantes, on peut les garder telles quels dans des bocaux ou dans des sachets kraft. En fonction de l'utilisation que l'on veut en faire, on peut également les réduire ensuite en poudre et les conserver dans des bocaux.

Utilisation des racines

Les racines peuvent être utilisées en tisane lorsqu'elles ont été réduites en poudre ou hachées très finement. Elles peuvent être également utilisées en décoction, en extrait liquide (alcoolature), en sirop, en vin... Tout comme pour les autres parties de plantes, selon la plante, elles s'utilisent aussi bien en usage interne qu'externe.

- ex de la tisane de racines de pissenlit : mettre dans un infuseur environ 1g de poudre de racines par tasse de 200 à 250ml. Maxi 2 tasses/jour pour le pissenlit. Versez l'eau chaude (70° à 80°C) et laissez infuser 10mn. Boire la tasse à votre rythme !

Propriétés du pissenlit : Tonique amer, apéritif, digestif, draineur hépato-biliaire, cholagogue, cholérétique, hypocholestérolémiant, draineur rénal, dépuratif sanguin.

Le pissenlit est indiqué pour les systèmes digestif, rénal, articulaire, cutané et certains troubles circulatoires.

- ex d'une décoction de racines de bardane : mettre les morceaux de racines (environ 20g/l) dans une casserole et ajouter 1l d'eau froide. Portez l'eau à ébullition (eau frémissante) en mettant un couvercle et laissez frémir pendant 20 mn. Filtrez et boire dans les 24h en maintenant au chaud dans une thermos. Maxi 3 tasses/jour.

Propriétés de la bardane : Dépuratif, diurétique, maintien de l'Équilibre acido- basique, anti-inflammatoire, anti-douleur, hépatoprotectrice, immunostimulant, antiseptique, antibactérien

La bardane est plus particulièrement indiquée pour le système dermatologique, mais aussi le système articulaire ou encore le système immunitaire.

- ex d'un sirop de racines d'aunée : mettre 15g de racines d'aunée dans 1l d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir pendant 20mn (= décoction). Filtrez puis ajoutez 1 à 1,2kg de sucre. Mélangez et assurez-vous que le sucre soit bien « fondu ». Mettre en bouteille au réfrigérateur. Le sirop peut se conserver 1 mois.

Propriétés de l'aunée : Tonique, stomachique, béchique, expectorant, apéritive, stimulante enzymatique, anti-inflammatoire, hypotensive, emménagogue, antibactérienne, antifongique, anthelminthique, diurétique antiseptique urinaire, draineur hépatique et biliaire.

L'aunée est indiquée pour le système immunitaire, le système respiratoire (bronchite, trachéite, grippe), le système digestif et certains troubles gastriques et intestinaux, le système endocrinien et le système urinaire.

Périodes optimales de récoltes de certaines racines

mars : Angélique et Pissenlit

septembre : rhizomes de chiendent

octobre : aunée, bardane, chicorée, consoude, échinacée, gentiane, guimauve, livèche, radis noir, raifort, réglisse, saponaire, valériane

Le gingembre se récolte 7 à 9 mois après sa plantation quand les feuilles commencent à jaunir. Plus il est récolté jeune, plus il est doux.

Pour récolter le curcuma (qui aura été cultivé en serre chez moi), attendre que le plant soit assez gros et que les fleurs (s'il y en a, mais je n'en ai jamais eu à la maison ...) soient fanées. Prélever une partie des rhizomes et laisser le reste en terre pour l'année suivante.

Je rappelle que je ne suis ni médecin ni pharmacienne, je ne suis pas habilitée à faire de diagnostic ni à donner une prescription.

Sources :

- *École Bretonne d'Herboristerie – Cap Santé, rue Jules Ferry 29410 Plouneour Menez*
cours de botanique de Mr Yves Le Gall, cours de biochimie de Mr Christophe Favrot