

## Pissenlit

*Taraxacum* spp.

Les pissenlits « véritables » sont des espèces du genre *Taraxacum*



● **Famille** : Asteraceae (Astéracées anciennement Composées)

● **Noms populaires** : Dent de lion, Laitue de chien, salade de taupe, Liondent, couronne de moine, florin d'or.

● **Distribution et habitat** :

Certaines micro-espèces sont répandues, d'autres endémiques de secteurs localisés. Habitat très varié : pelouses calcaires sèches, dunes, prairies fraîches, marais, sols cultivés ou perturbés, friches.



● **Description botanique** :

Plante vivace de 0.06 à 0.3 m de haut. Les feuilles en rosette, basales, glabres, molles, profondément coupées en dents aiguës, (d'où le nom de dent de lion).

Les capitules floraux solitaires sont portés par une hampe fistuleuse. Ils sont composés de fleurs ligulées et semblables. Les poils représentant le calice entourent la corolle de couleur jaune safran. La floraison a lieu de mars à fin octobre (voir plus étendue selon la météo) et survient une vingtaine de jours après

la repousse des feuilles.

Le fruit est un akène portant une aigrette caractéristique, pappus blanc dont les soies s'étalent en entonnoir et permettent aux akènes de se disperser par le vent.

La racine est pivotante et épaisse.



● **Culture :** Se resseme seul grâce au vent dans un sol frais, en plein soleil.

● **Parties utilisées en herboristerie:**

Les racines séchées. Les feuilles et les fleurs se séchent très mal et il est plutôt conseillé de les consommer fraîches. Pour une meilleure efficacité, il est conseillé de récolter les racines en automne.

● **Autre utilisation :**

Des études allemandes sont en cours pour évaluer le potentiel du latex de certains pissenlits (modifiés génétiquement) pour la fabrication du caoutchouc.

Le pissenlit fait partie des plantes **reminéralisantes**. Les racines sont constituées d'éléments importants comme l'**inuline** (= molécule dont les fonctions de fibre et **prébiotique** lui vaudraient de nombreux bienfaits pour l'organisme), les **minéraux** (fer, magnésium, calcium, potassium, soufre, silice, manganèse) et les **vitamines** A, B, C. Les feuilles et les fleurs sont très riches en vitamines C et en  $\beta$ -carotène.

Les fleurs sont également très riches en **lutéine** (molécule importante pour la santé des yeux dans la prévention de la dégénérescence maculaire liée à l'âge). Les **feuilles sont plutôt utilisées sur la fonction rénale**, les **racines sur la fonction hépatique (foie)**.

● **Propriétés**

Tonique amer, apéritif, digestif, draineur hépato-biliaire, cholagogue, cholérétique, hypocholestérolémiant, draineur rénal, dépuratif sanguin, diurétique, laxatif, action préventive contre les calculs urinaires.

**Indications pour**

- **Sphère digestive** Congestion du foie, insuffisance hépatique et biliaire, Cholestérol, Lithiase biliaire, fermentation intestinale, constipation, Cure de printemps
- **Sphère rénale** Lithiase rénale, Prévention des calculs urinaires
- **Système articulaire** Rhumatisme, arthrose, Goutte, Minéralisation
- **Troubles circulatoires** Varices, hémorroïdes, Jambes lourdes
- **Système cutané** Dermatoses, dartres, eczéma, Furonculose
- **Autres** : Le latex contenu dans ses tiges comporte du chicotin, un composé pouvant s'avérer efficace contre les verrues et les cors.

● **Conseils d'utilisation**

- Les racines de pissenlit sèches s'utilisent plutôt sous forme de poudre de racine, de teinture-mère, de teinture officinale, et/ou en décoction. Fraîches, elles peuvent s'utiliser en « légume » à la poêle par exemple.
- Les fleurs peuvent s'utiliser en décoction pour un usage externe pour les yeux.
- Feuilles (jeunes) et fleurs sont à consommer crues au printemps.

**Précautions d'emploi :**

Aucune toxicité.

Vu l'effet marqué de la plante sur le foie, il peut y avoir interaction avec certaines classes de médicaments.

Elle est contre-indiquée chez la personne faisant de l'hypotension.

**Attention** tout de même lors de la récolte. S'assurer de ne pas être à proximité de pâturages pour ne pas être contaminé par la **douve du foie**.

**Risques de confusion avec** : laitue vireuse et laitue scariote, laiteron rude et maraîcher, Picride, mais là encore sans danger car toutes les Astéracées du « type pissenlit », à latex blanc et fleurs toutes ligulées jaunes, sont comestibles, mais parfois amères.

**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 :**

- Marie Jo Foures : EBH- Capsante [www.capsante.net](http://www.capsante.net)
- Christophe Bernard <https://www.altheaprovence.com/pissenlit-taraxacum-officinale/>
- Guide Delachaux des fleurs de France et d'Europe (2ème édition revue et augmentée) p. 492
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Pissenlit>
- Nathalie Deshayes <https://plantes-sauvages-comestibles.com/les-integrer-au-potager/>