

# LA BERCE SPHONDYLE

**Noms** : Berce commune, Berce sphondyle, Berce des prés

**Nom latin** : *Heracleum sphondylium*

**Famille** : Apiacées

## Où et quand cueillir la Berce ?

La Berce est très courante dans les **endroits riches en azote** : prairies grasses, bords de forêt, bois humides...

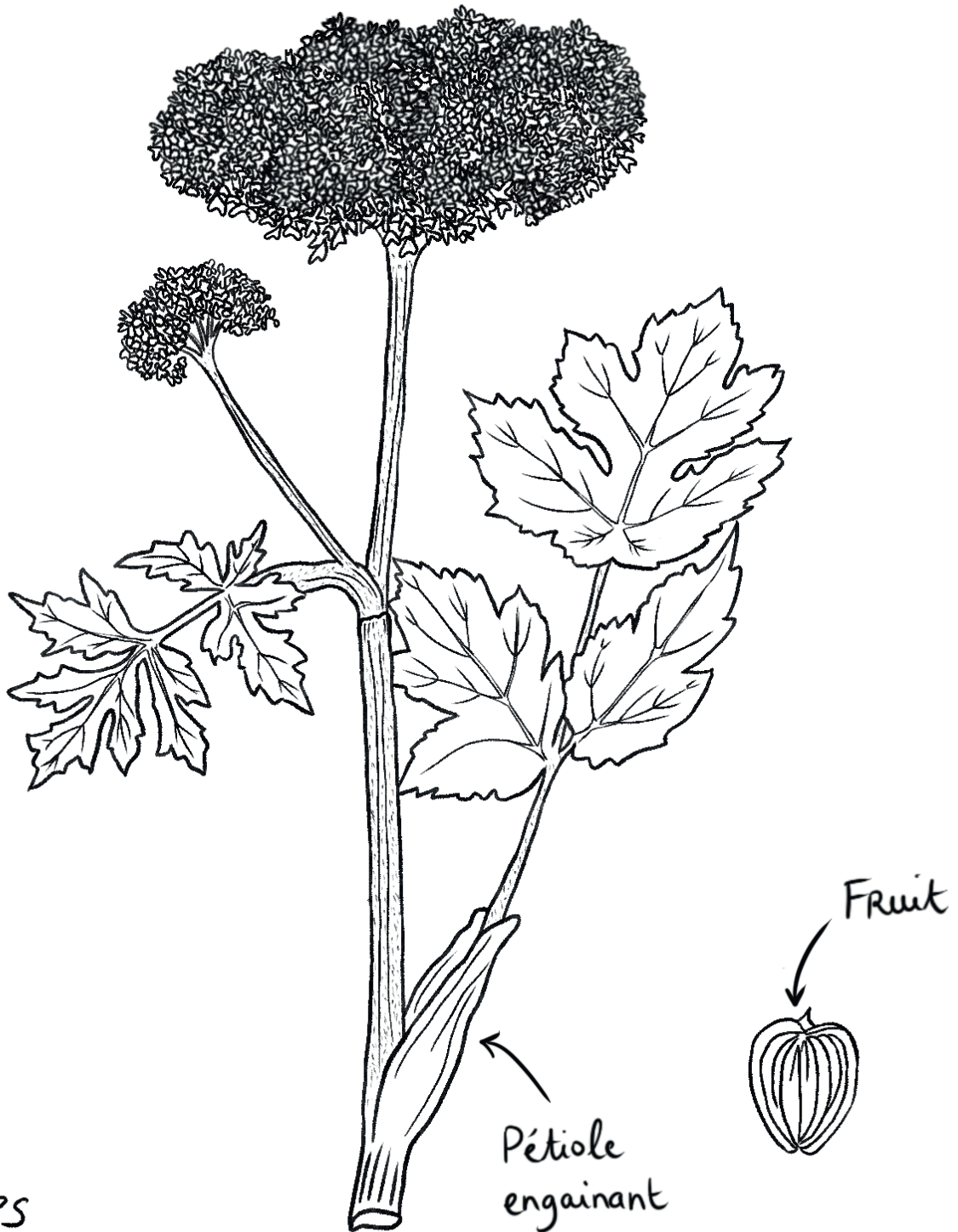
Ses feuilles se cueillent presque toute l'année, sa racine toute l'année, ses jeunes inflorescences au printemps puis ses fruits, de la fin de l'été à l'hiver.

## Comment reconnaître la Berce ?

- Grande herbacée vivace, jusqu'à 2 mètres de hauteur ;
- **Entièrement couverte de petits poils durs**, « velue comme un ours » ;
- Grandes feuilles, divisées en 3 à 5 segments de forme variable (plus ou moins arrondis et anguleux) ;
- **Pétiols engainants** à la base, avec une petite rigole le long ;
- Jeunes tiges pleines, tendres et souples ;
- **Tige principale sillonnée-anguleuse, creuse et dressée** ;
- Jeunes inflorescences verdâtres en « brocoli maigre » ;
- Inflorescences développées en **grandes ombelles blanches** (15 à 30 rayons) à l'odeur forte et désagréable ;
- **Fleurs asymétriques** aux pétales plus longs sur les pourtours de l'ombellule ;
- Odeur et goût aromatique et sucré, rappelant l'agrumes.



# HERACLEUM SPHONDYLUM



APS



## Quelques photos pour vous aider



Berce (*Heracleum sphondylium*)



Feuilles de Berce (*Heracleum sphondylium*)







Tige principale de Berce (*Heracleum sphondylium*), striée et velue, pétiole engainant



Feuilles et très jeune inflorescence en "bouton" de Berce (*Heracleum sphondylium*), © Benjamin Deslandes







Ombelle de Berce (*Heracleum sphondylium*), souvent visitée par de nombreux insectes



Ombellule de Berce (*Heracleum sphondylium*), avec des pétales plus larges sur le pourtour, © Jean-Claude Ernewein via Tela Botanica





Racine de Berce (*Heracleum sphondylium*)

## Les propriétés médicinales de la Berce

La racine de Berce est notre “**ginseng européen**”, pour ses vertus tonifiantes et stimulantes !

### Principaux constituants

Essence aromatique, furanocoumarines...

### Propriétés médicinales

La Berce, en particulier sa racine et ses fruits, ont des propriétés :

- **Stimulantes et toniques**, de l'organisme en général ;
- **Aphrodisiaques** ;
- **Digestives** ;
- **Clamantes et hypotensives** ;
- Etc.

La Berce est **un excellent tonifiant de l'organisme**, à utiliser en cuisine sous toutes ses formes ou en remède, en particulier sa racine et ses fruits, plus concentrés en principes actifs.

Elle est très utile **en cas de fatigue ou d'épuisement**.



## Remèdes, par voie interne

Par voie interne, la Berce s'utilise en :

- **Infusion**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Infusion de Sureau noir".

**Dosage** : Environ 4 c. à soupe de feuilles et/ou de racine et/ou de fruits pour 1 L d'eau, à infuser 10 minutes.

Boire 2 à 4 tasses par jour, entre les repas.

- **Alcoolature**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Alcoolature de racine de Berce".

### Contre-indications et précautions

Comme le Millepertuis, le céleri ou le citron, la Berce est **photo-dynamisante**.

Ne pas s'exposer directement au soleil après s'être frotté contre elle ou après l'avoir consommée en grosses quantités, **au risque d'avoir des coups de soleil et des brûlures**.

**Éviter aussi de consommer la Berce avant le coucher**, elle pourrait compliquer l'endormissement.

