

LA BOURDAINE

Noms : Bourdaine, Bourgène, Nerprun noir

Nom latin : *Frangula alnus*

Famille : Rhamnacées

Où et quand cueillir la Bourdaine ?

Le Bourdaine est un arbrisseau qui pousse dans les **milieux humides et ombragés**, les bois, les haies...

Vous pouvez cueillir l'écorce de ses rameaux toute l'année.

Comment reconnaître la Bourdaine ?

- Arbrisseau de 1 à 4 m de hauteur, dressé ;
- Rameaux alternes, **sans épines** ;
- **Écorce couverte de lenticelles liégeuses** (des petits points blancs sur fond gris) et rougeâtre à l'intérieur, lorsqu'on la décolle ;
- Feuilles alternes, ovales, glabres, à bords lisses, légèrement luisantes et aux **nervures parallèles très marquées** ;
- Petites fleurs blanchâtres à verdâtres ;
- **Baies globuleuses**, d'abord vertes, rouges, puis noires.



Rhamnaceae.



Rhamnus frangula L.

W Müller n. d. Nat.



Quelques photos pour vous aider



Bourdaine (*Frangula alnus*)



Écorce de Bourdaine (*Frangula alnus*) © Florent Beck





Inflorescences de Bourdaine (*Frangula alnus*)



Fruits de Bourdaine (*Frangula alnus*)



Les propriétés médicinales de la Bourdaine

La Bourdaine est une des meilleures plantes anti-constipation ! Mais il faut savoir l'utiliser...

Principaux constituants

Tanins, flavonoïdes, anthrones, anthraquinone.

Propriétés médicinales

L'écorce séchée de Bourdaine a des propriétés **laxatives et purgatives**.

Elle est excellente en cas de constipation, mais **elle doit toujours être utilisée séchée**, 1 an à l'air libre, 1 heure au four à plus de 100 °C porte entrouverte ou au déshydrateur.

Fraîche, l'écorce de Bourdaine est un purgatif et vomitif trop puissant.

Remèdes

L'écorce séchée de Bourdaine s'utilise en **décoction**.

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Décoction d'écorce de Saule".

Dosage : 20 g d'écorce séchée pour 1 L d'eau.

Faire une décoction 5 min, laisser infuser 15 min puis **boire un 1er bol de décoction avant de se coucher et un 2e au réveil** pour bénéficier de l'effet laxatif.

Contre-indications et précautions

L'écorce de Bourdaine **doit toujours être utilisée séchée**, sans quoi elle est un purgatif et vomitif trop puissant.

Les laxatifs sont réservés à un usage ponctuel, au risque d'être contre-productifs sur le long-terme. En cas de constipation chronique, il est donc important d'identifier l'origine du problème pour le traiter.

