

LA CONSOUDE OFFICINALE

Noms : Consoude officinale, Grande consoude

Nom latin : *Symphytum officinale*, du grec *sumphuton*, le nom d'une plante aux propriétés cicatrisantes ; "consoude" est lui dérivé du latin *consolidare*, "consolider", "affermir"

Famille : Boraginacées

Où et quand cueillir la Consoude ?

La Consoude officinale pousse dans toute l'Europe, dans **les milieux humides** (prairies, fossés, talus...) et se cultive très facilement.

Ses feuilles et sa racine se cueillent toute l'année.

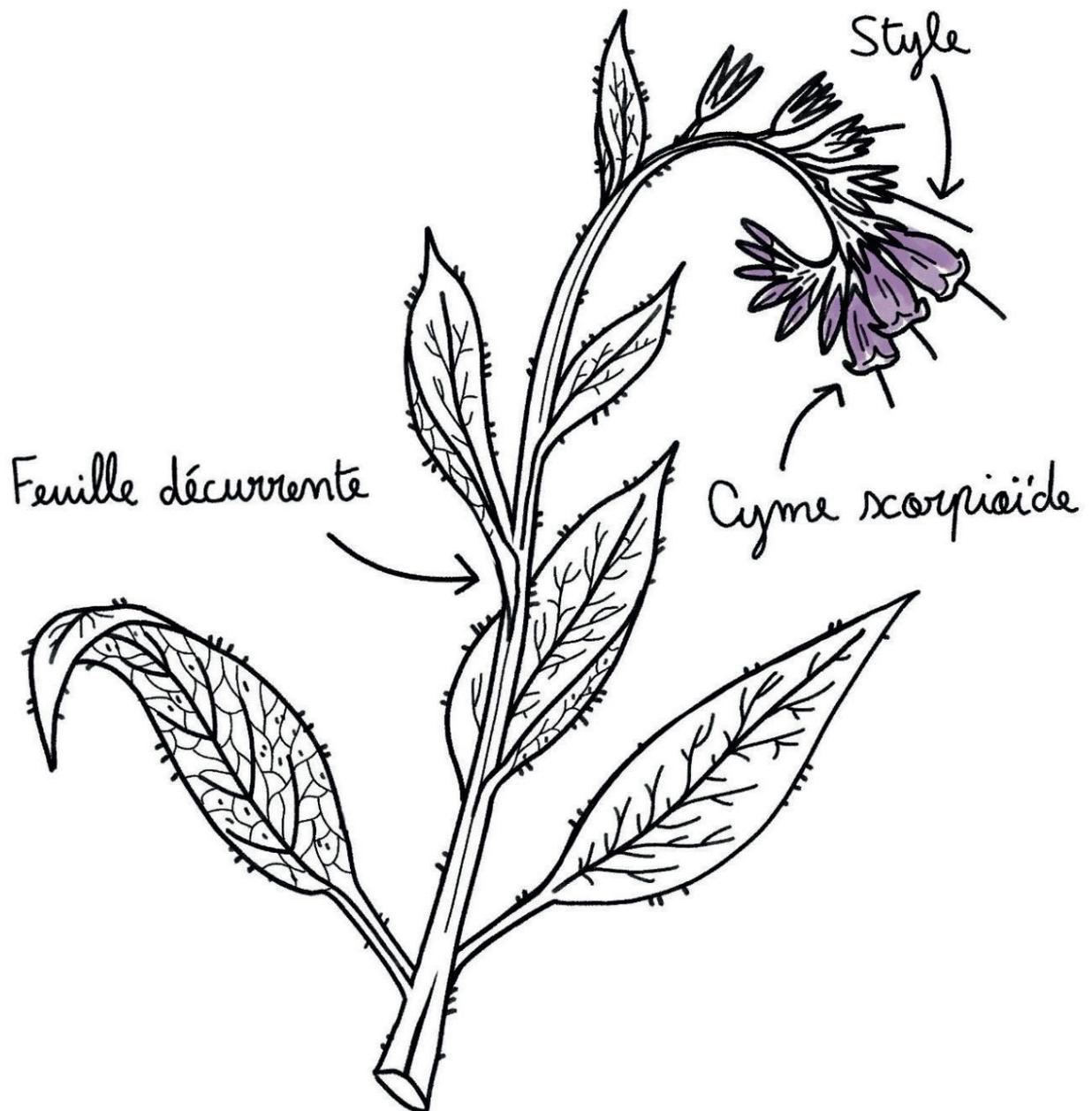
Comment reconnaître la Consoude ?

- Plante vivace, de 30 cm à env. 1 m ;
- **Tige ailée**, robuste et rameuse ;
- Feuilles ovales, allongées et acuminiées, avec un **long pétiole** ;
- Feuilles moyennes et supérieures **décurrentes (leur limbe se prolonge le long du pétiole ailé et de la tige)** ;
- Feuilles basales non décurrentes, pouvant atteindre 25 cm de long ;
- **Poils rugueux recourbés sur le dessous** de la feuille (elle s'accroche aux tissus) ;
- **Poils rugueux non recourbés sur le dessous** de la feuille et sur la tige ;
- Inflorescences en "**cymes scorpioïdes**"¹ ;
- **Fleurs en tube de 5 pétales soudés**, blancs, roses - rouges, violets ou jaunes (pas bleus) ;
- Grosse racine pivotante ;
- **Toucher rugueux très caractéristique.**

¹ Une "cyme scorpioïde" décrit une inflorescence courbée, comme roulée, avec des petites ramifications successives. Sa forme rappelle celle d'une queue de scorpion.



SYMPHYTUM OFFICINALE



Quelques photos pour vous aider



Grande feuille avec long pétiole de Consoude officinale (*Symphytum officinale*)



Tige velue et ailée de Consoude officinale (*Symphytum officinale*)





Feuilles basales de Consoude officinale (*Symphytum officinale*)



Poils rugueux et recourbés du dessous d'une feuille de Consoude officinale (*Symphytum officinale*) © Frank Vincentz





Feuilles supérieures et inflorescences de Consoude officinale
(*Symphytum officinale*)



Inflorescence en cyme scorpioïde de Consoude officinale
(*Symphytum officinale*)





Racines de Consoude officinale (*Symphytum officinale*)

Confusions et critères de distinction

La Consoude est très facile à identifier, fiez-vous au toucher rugueux de ses feuilles !

Cet aspect est très important, puisqu'il vous permettra de ne jamais vous tromper avec une plante potentiellement mortelle :

- **Les Digitales**, en particulier la Digitale pourpre (*Digitalis purpurea*)

Pour ne jamais confondre, il vous suffit de toucher les feuilles : **les feuilles de digitales sont laineuses et très douces, à l'inverse des feuilles de Consoude, rugueuses au toucher.**





Digitales

Une fois en fleurs, la confusion n'est plus possible.

- **Les différentes espèces de Consoudes**

Il existe de nombreuses espèces différentes de Consoude, dont des hybrides plus riches en alcaloïdes pyrrolizidiniques et donc plus toxiques par voie interne.

Mais dans la nature de nos régions, vous ne devriez trouver que de la Consoude officinale et, quoi qu'il arrive, **dans le cadre médical, la Consoude doit être utilisée exclusivement par voie externe.**



Les propriétés médicinales de la Consoude

La Consoude, avec ses propriétés régénérantes sur les tissus, est une plante incontournable pour soigner les problèmes de peau (brûlures, gerçures, coupures...) et d'os.

Principaux constituants

Tanins, mucilage, allantoïne, asparagine, choline, triterpènes, acides-phénols, alcaloïdes pyrrolizidiniques (surtout dans la racine)...

Propriétés médicinales

Les feuilles et les racines de Consoude ont des propriétés :

- **Régénérantes**, l'allantoïne qu'elles contiennent **accélère la formation de nouvelles cellules dans les tissus** de la peau, des os, du cartilage, des ligaments... ;
- **Adoucissantes et émoullientes**, par leur teneur en mucilages ;
- **Cicatrisantes** ;
- Etc.

En usage externe, la Consoude officinale est excellente pour calmer la douleur des brûlures, activer la **cicatrisation des plaies en surface**, soigner les **ulcères variqueux**, les **gerçures**...

Elle permet aussi d'accélérer la réparation de l'os et du cartilage et donc la guérison après une entorse, une déchirure du ligament...

Remèdes, par voie externe

Les feuilles et les racines de Consoude se préparent en :

- **Décoction**

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

En **imbiber des compresses** à appliquer sur la zone concernée.

- **Macérat huileux**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Macérat huileux de Consoude".



- **Baume**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Baume de Consoude".

- **Alcoolature**

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

Appliquer diluée à un peu d'eau, directement sur la partie concernée.

- **Cataplasme**

Préparer une pâte en **pilonnant la racine et/ou les feuilles fraîches**, à appliquer directement sur la zone concernée.

Avec la plante séchée, commencer par la découper puis l'humidifier dans un peu d'eau chaude avant de les pilonner.

Contre-indications et précautions

La Consoude, comme toutes les plantes de la famille des Boraginacées, **contient dans toutes ses parties, et particulièrement dans sa racine, des alcaloïdes pyrrolizidiniques.**

Consommés en grande quantité et sur le long-terme, ces alcaloïdes pyrrolizidiniques sont toxiques, ils **détruisent la cellule hépatique et peuvent causer des maladies veino-occlusives hépatiques.**

Pour éviter tout risque, **la Consoude ne doit jamais être consommée dans le cadre d'un usage médical.** Elle doit donc **être utilisée exclusivement par voie externe.**

