

LA REINE-DES-PRÉS

Noms : Reine-des-prés, Fausse spirée, Ulmaire

Nom latin : *Filipendula ulmaria*, du latin *filum*, "fil" et *pendulum*, "pendant", en référence aux parties souterraines de la plante ; et *ulmaria* "ressemblant à l'orme", en référence à ses folioles.

Famille : Rosacées

Où et quand cueillir la Reine-des-prés ?

La Reine-des-prés est très courante en Europe, dans les milieux humides, près de l'eau. Même en région sèche, cherchez les ruisseaux et les étangs !

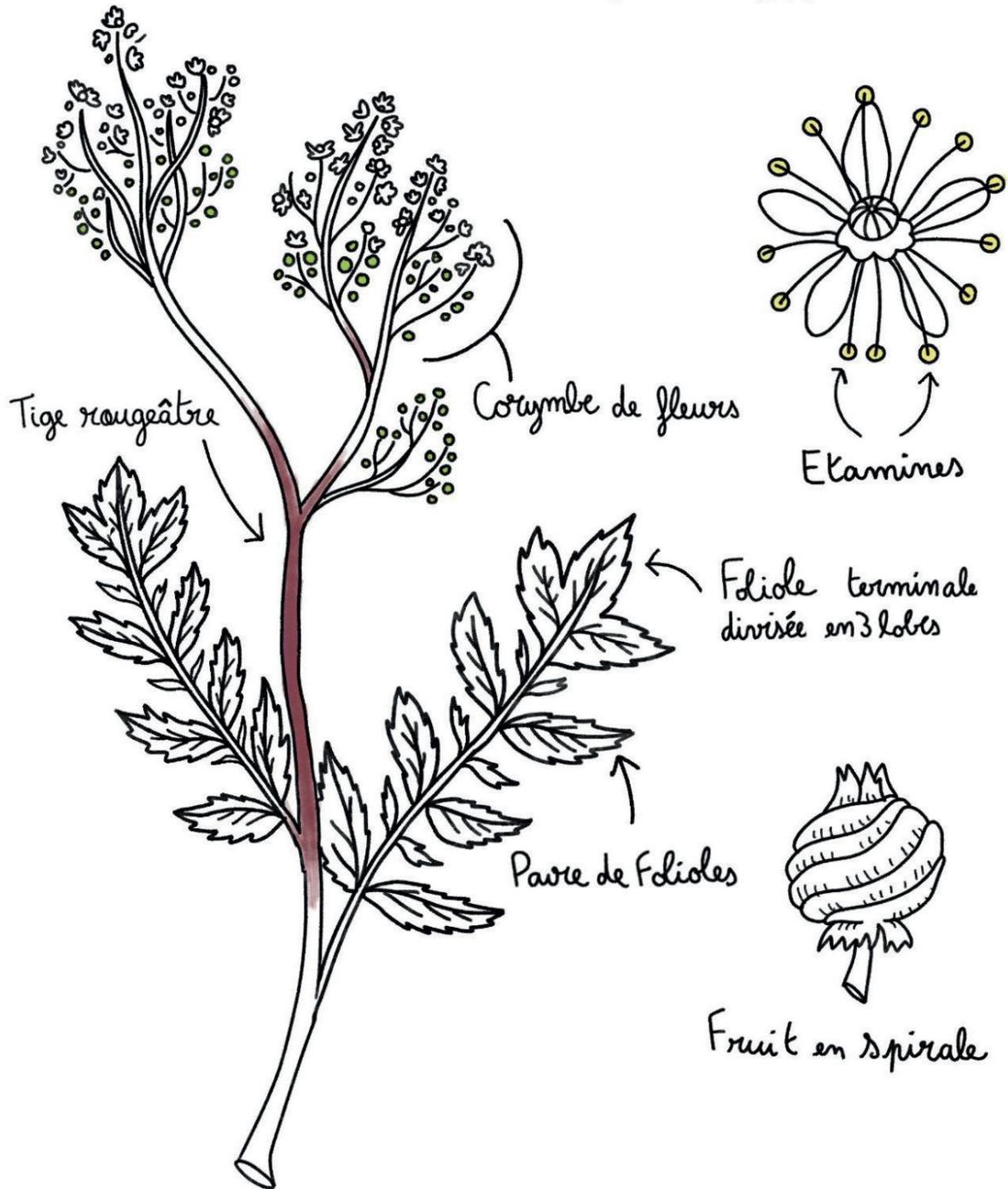
Vous pouvez cueillir ses feuilles toute l'année et **ses inflorescences de la fin du printemps jusqu'à la fin de l'été**.

Comment reconnaître la Reine-des-prés ?

- Feuilles vertes très découpées en **2 à 5 paires de folioles dentées** ;
- **Foliole terminale plus grande**, divisée en 3 ou 5 lobes ;
- Paires de très petites folioles intercalées entre les paires de grandes folioles ;
- Feuilles glabres sur le dessus et plus claires, voire tomenteuses sur le dessous ;
- Tige raide et **rougeâtre**, qui se casse facilement ;
- **Inflorescences en corymbes**, à l'aspect duveteux, comme un nuage ;
- Petites **fleurs blanches à crème, avec 5 pétales** et de nombreuses et longues étamines ;
- **Fruits enroulés en spirale**, verts et glabres ;
- **Odeurs caractéristiques** : suave et amande des fleurs ; forte et de médicament (salicylate de méthyle) des parties vertes froissées (feuilles, bourgeons, fruits).



FILIPENDULA ULMARIA



Quelques photos pour vous aider



Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*)



Feuilles de Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*)





Inflorescences de Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*)



Fleur de Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) © Frank Vincentz





Fruits en spirale de Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*)

Les propriétés médicinales de la Reine-des-prés

Avec les saules, la **Reine-des-prés** est à l'origine de l'**Aspirine**. C'est l'acide salicylique qu'elle contient qui a permis la synthèse de l'acide acétylsalicylique. Mais on la connaissait et on l'utilisait déjà depuis l'Antiquité.

Principaux constituants

Tanins, hétérosides flavoniques, hétérosides d'acides-phénols donnant une huile essentielle riche en salicylate de méthyle, anthraquinone.

Propriétés médicinales

Les sommités fleuries de Reine-des-prés ont des propriétés :

- **Anti-inflammatoires** ;
- **Anti-rhumatismales** ;



- **Antispasmodiques et sédatives**, des douleurs urinaires notamment ;
- **Diurétiques** ;
- Etc.

La Reine-des-prés est utile en cas d'affections liées à l'humidité (**rhumes, gripes...**), de **rhumatismes** et de **douleurs articulaires**, de **fièvres**, de **maux de tête, dentaires, musculaires...**

Mais aussi pour tous les troubles dus à une **surcharge de l'organisme en déchets**.

Contrairement à l'Aspirine, la Reine-des-prés protège les muqueuses du système digestif et ne fluidifie pas le sang.

Remèdes

Voie interne

Par voie interne, les sommités fleuries de Reine-des-prés s'utilisent en :

- **Infusion**

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

Dosage : Environ 20 g de sommités fleuries récemment séchées pour 1 L d'eau, à infuser 10 minutes.

Boire 2 à 4 tasses dans la journée, sans dépasser des cures de plus de 3 semaines.

- **Alcoolature**

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

Dosage : 50 g de fleurs fraîches pour 50 g d'alcool à 40 ° (laisser macérer 12 h).

Prendre 1 à 2 c. à c. d'alcoolature par jour, tant que nécessaire.

- **Sirop**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Sirop cuit de Plantain".

Dosage : Infusion concentrée de 100 g de sommités fleuries pour 1 L d'eau et 1,5 kg de sucre.

Laisser infuser 12 heures les sommités fleuries dans l'eau, filtrer et mélanger au sucre.

Utilisation : Prendre 100 à 200 g de sirop par jour.



Précautions

Ne faites pas bouillir la Reine-des-prés, au risque de détruire ses salicylates (principes actifs).

Voie externe

Par voie externe, les sommités fleuries de Reine-des-prés s'utilisent en :

- **Infusion concentrée**

Dosage : 100 g de sommités fleuries pour 1 L d'eau, infuser 10 minutes.

Imbiber des compresses, à appliquer sur les plaies, ulcères, douleurs articulaires et rhumatismales.

- **Cataplasme**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Cataplasme de Plantain".

Préparer des cataplasmes de fleurs, à **appliquer chauds** contre les douleurs rhumatismales.

Contre-indications et précautions

La Reine-des-prés ne doit pas être prise en cas d'allergie à l'Aspirine et à ses dérivés salicylés, ni en cas de **prise d'anticoagulants**.

