

# LE FRÊNE ÉLEVÉ

**Noms** : Frêne commun, Frêne élevé

**Nom latin** : *Fraxinus excelsior*

**Famille** : Oléacées

## Où et quand cueillir le Frêne élevé ?

Le Frêne élevé pousse dans toutes nos régions, en particulier dans les parcs, haies, bois, forêts... **relativement humides et frais.**

Ses feuilles se cueillent lorsqu'elles sont vertes et l'écorce de ses rameaux toute l'année.

## Comment reconnaître le Frêne élevé ?

- Grand arbre, jusqu'à 40 m de hauteur ;
- Tronc droit, écorce grisâtre, lisse puis crevassée ;
- **Rameaux opposés** ;
- **Feuilles composées** de 7 à 15 folioles **lancéolées, dentées en scie** sur les bords ;
- **Gros bourgeons noirs** veloutés ;
- Fleurs brunâtres, paraissant avant les feuilles ;
- Fruits secs, **ailés et pendants**.

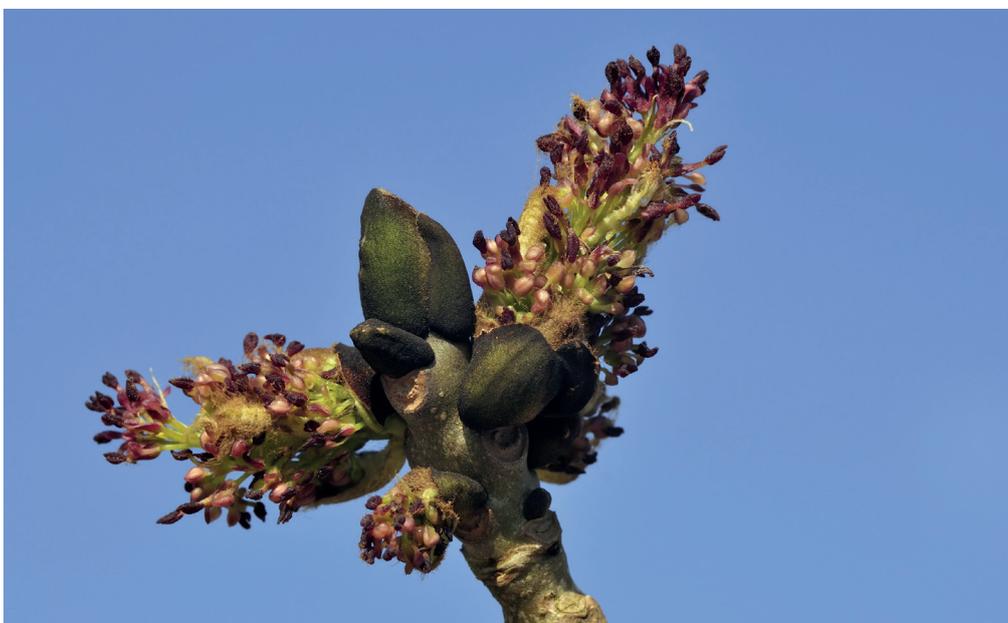




## Quelques photos pour vous aider



Frênes (*Fraxinus excelsior*)



Bourgeons noirs et fleurs de Frêne (*Fraxinus excelsior*)





Jeunes feuilles de Frêne (*Fraxinus excelsior*)



Fruits ailés de Frêne (*Fraxinus excelsior*)



# Les propriétés médicinales du Frêne

Le Frêne est surnommé « **l'arbre des centenaires** », pour ses vertus tonifiantes et antirhumatismales.

## Principaux constituants

Les feuilles contiennent des tanins, des coumarines, de l'excelsioside et des flavonoïdes.

## Propriétés médicinales

Les feuilles de Frêne ont des propriétés :

- **Diurétiques et antirhumatismales**, elles réduisent l'acide urique du sang et apaisent les douleurs articulaires ;
- **Toniques** ;
- Etc.

L'écorce des rameaux de Frêne a des propriétés **fébrifuges**.

Les feuilles de Frêne tonifient l'organisme et **luttent contre les rhumatismes, les douleurs articulaires, la goutte**... Elles peuvent aussi être utilisées en cure dépurative à la fin de l'hiver.

L'écorce de ses rameaux, elle, est utilisée comme fébrifuge, pour **faire baisser la fièvre**.

## Remèdes

### Voie interne

Par voie interne, les feuilles et l'écorce des rameaux de Frêne se préparent en :

- **Infusion**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Infusion de fleurs de Sureau ».

**Dosage** : 30 à 40 g de feuilles pour 1 L d'eau.



## La « tisane du centenaire »

Pour préparer la traditionnelle « tisane du centenaire », aux effets tonifiants sur l'organisme et apaisants sur les douleurs articulaires, mélanger :

- ¼ de **feuilles de Frêne** ;
- ¼ de **feuilles de Cassis** ;
- ¼ de sommités **fleuries de Reine-des-prés** ;
- ¼ de **feuilles de Menthe**.

### • **Décoction**

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

**Dosage** : 50 g d'écorce pour 1 L d'eau, bouillir 10 minutes.

Boire 2 à 3 bols dans la journée.

### **Voie externe**

Par voie externe, les feuilles de Frêne se préparent en **décoction**.

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

**Dosage** : 100 g de feuilles pour 1 L d'eau, bouillir 15 minutes.

Imbiber des compresses, à appliquer sur les articulations douloureuses.

## Contre-indications et précautions

Il n'y a pas de contre-indications connues pour le Frêne.

