

# LE LIERRE TERRESTRE

**Noms** : Lierre terrestre, Gléchome

**Nom latin** : *Glechoma hederacea*

**Famille** : Lamiacées

## Où et quand cueillir le Lierre terrestre ?

Le Lierre terrestre pousse dans les **lieux frais et peu ombragés**, comme les lisières de bois, les haies, les zones humides, les jardins, etc.

Ses feuilles se cueillent presque toute l'année et ses sommités fleuries du début du printemps jusqu'à la fin de l'été.

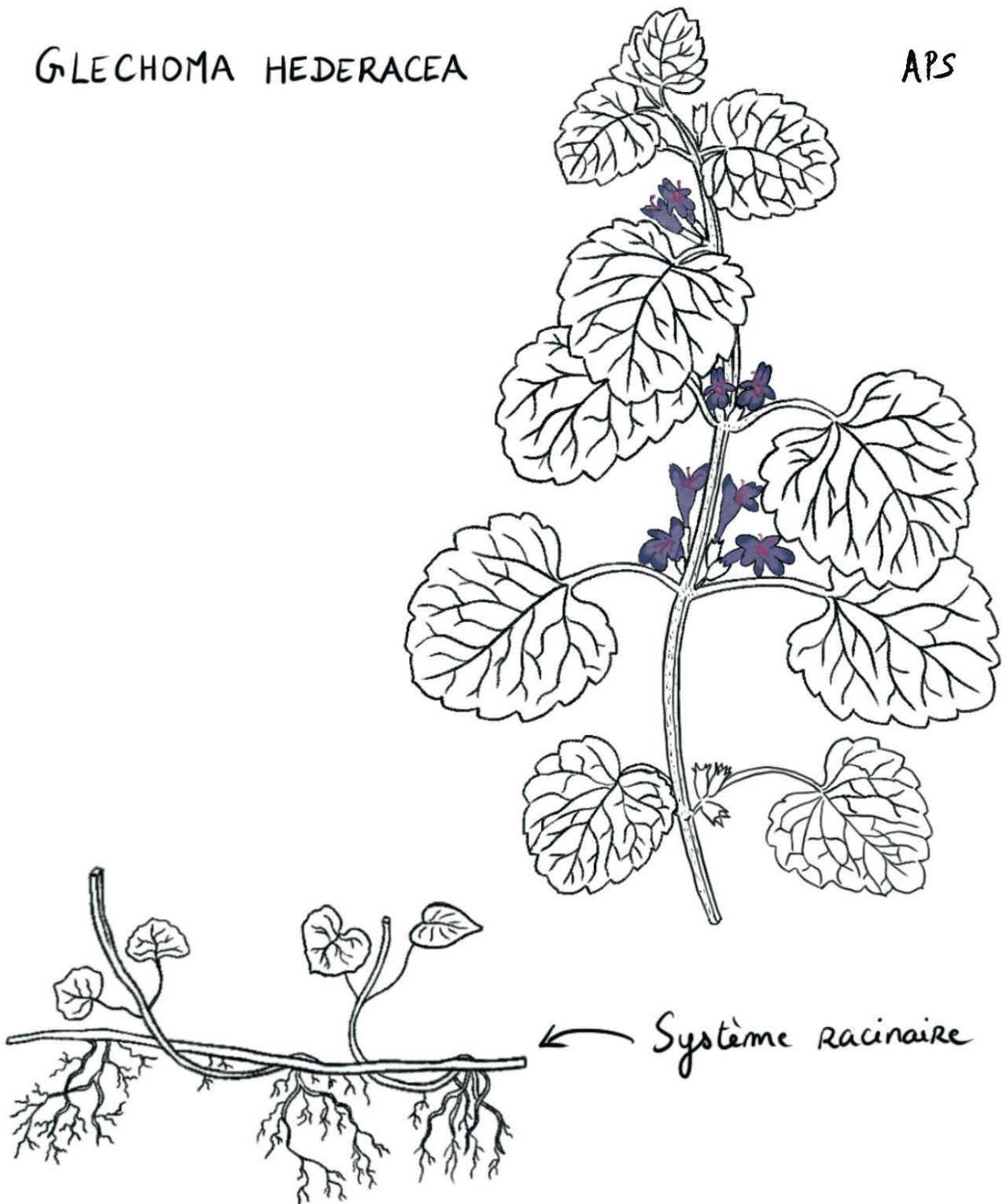
## Comment reconnaître le Lierre terrestre ?

- Herbacée vivace **rampante**, de 10 à 30 cm de hauteur ;
- Plante couverte de **petits poils rugueux** au toucher ;
- **Feuilles opposées et décussées** (les paires de feuilles successives se croisent à angle droit sur la tige) ;
- Feuilles vertes grossièrement **crénelées sur les bords et en forme de cœur** ;
- **Tige carrée** ;
- **Fleurs violet bleuté à deux lèvres**, tachées de pourpre sur fond plus clair au centre ;
- **Odeur très aromatique**, entre la menthe et une odeur animale puissante.



GLECHOMA HEDERACEA

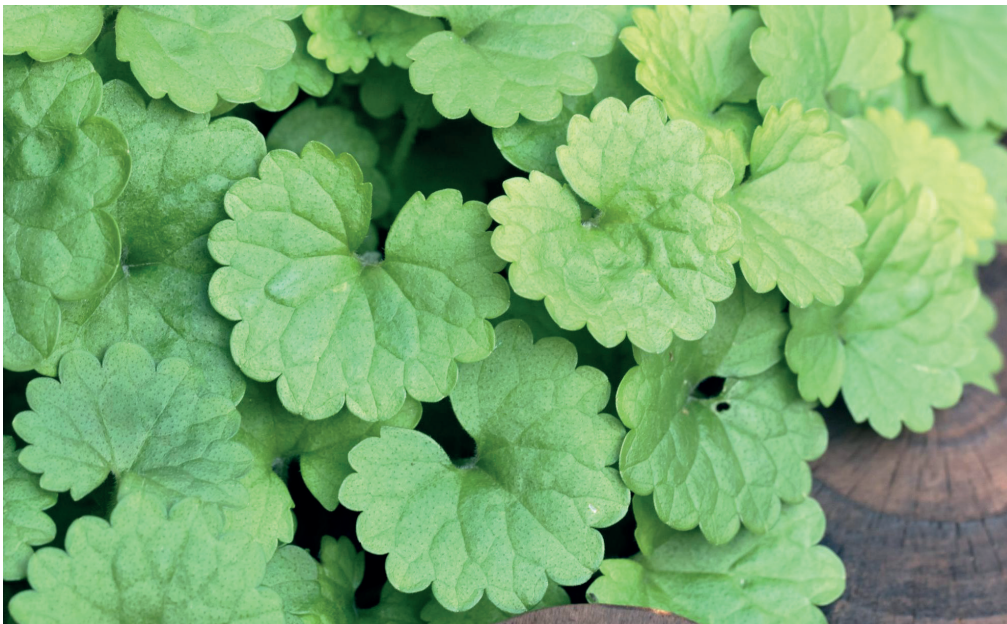
APS



## Quelques photos pour vous aider



Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)



Feuilles crénelées et en forme de cœur de Lierre terrestre  
(*Glechoma hederacea*)





Fleurs à deux lèvres et tachetées au centre de Lierre terrestre  
(*Glechoma hederacea*)



Feuilles opposées et tige carrée de Lierre terrestre  
(*Glechoma hederacea*)



# Les propriétés médicinales du Lierre terrestre

Le Lierre terrestre est une très bonne plante pour la santé des bronches !

## Principaux constituants

Tanins, flavonoïdes, sesquiterpènes, acide ursolique, marrubiine, essence aromatique.

## Propriétés médicinales

Le Lierre terrestre a des propriétés :

- **Expectorantes**, il aide à évacuer le mucus de la trachée et des bronches ;
- **Stimulantes**, sur les bronches ;
- **Digestives**, comme de nombreuses Lamiacées aromatiques ;
- Etc.

Le Lierre terrestre est très efficace pour **désengorger les bronches, en cas de bronchite chronique, d'asthme "humide", de grippe, de sinusite...** Il stimulera les bronches et calmera les irritations.

D'où son utilité aussi en cas d'**otite séreuse**, avec une inflammation et congestion de l'oreille.

Mais le Lierre terrestre peut aussi être utilisé pour ses propriétés digestives, **contre les ballonnements, crampes, inflammations intestinales, acidité gastrique...**

## Remèdes, par voie interne

Le Lierre terrestre s'utilise principalement par voie interne, frais ou séché, en **infusion**.

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

**Dosage** : Environ 30 g de plante pour 1 L d'eau, à infuser 10 minutes.

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

