

L'ÉGOPODE

Noms : Égopode, Égopode podagraire, Herbe aux goutteux

Nom latin : *Aegopodium podagraria*

Famille : Apiacées

Où et quand cueillir l'Égopode ?

L'Égopode pousse dans toutes nos régions, dans les sous-bois, les jardins, les sols frais pas trop remués.

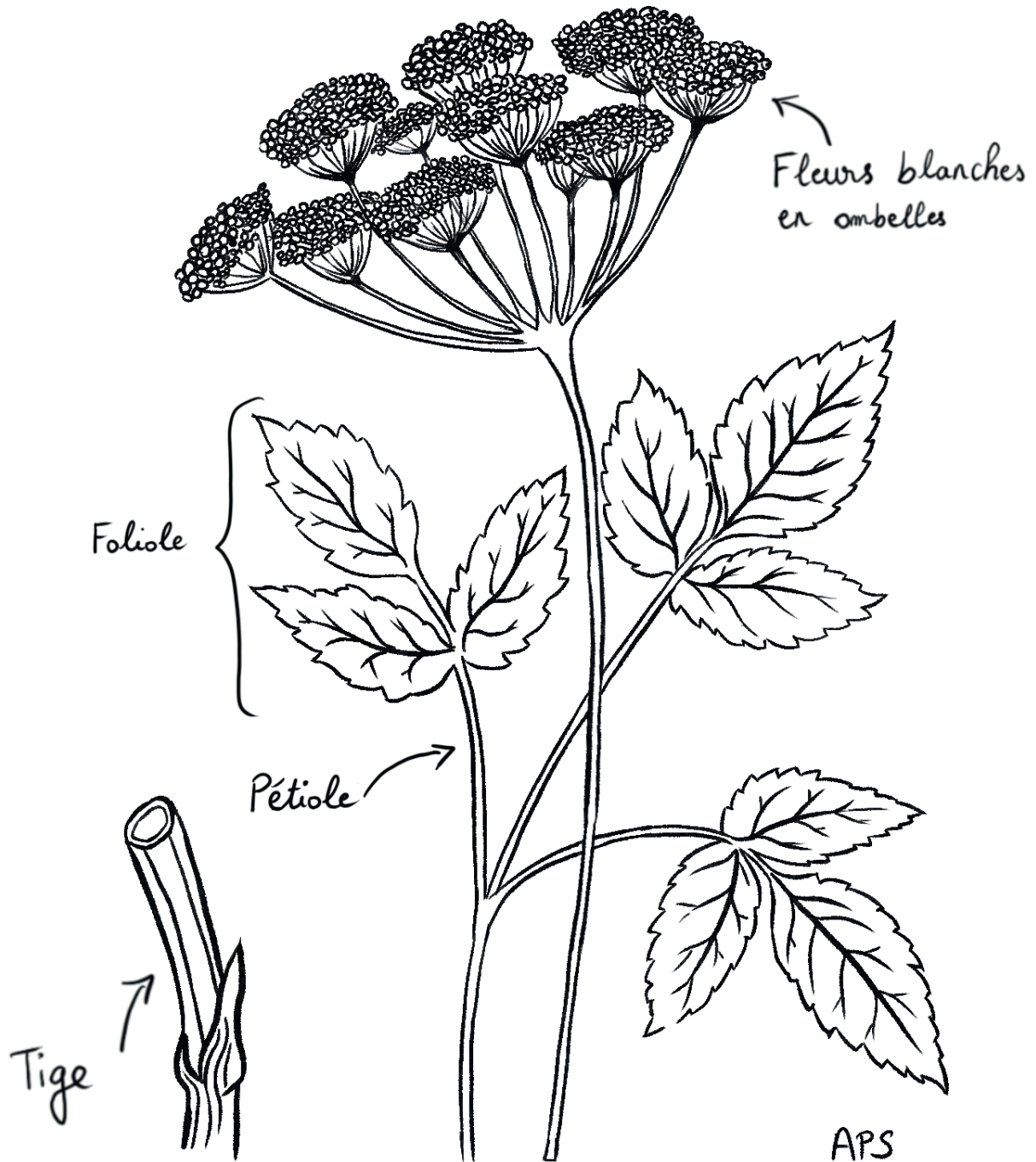
Ses jeunes feuilles se cueillent presque toute l'année.

Comment reconnaître l'Égopode ?

- Herbacée vivace de 30 à 90 cm de hauteur ;
- Très souvent en parterres ;
- Feuilles **glabres** et composées de **3 à 9 grandes folioles, ovales et dentées** ;
- Jeunes feuilles **vert clair et luisantes** ;
- Feuilles adultes **vert mat et foncées** ;
- **Pétiole plein et triangulaire, parcouru d'une gouttière** (en U sur le dessus et en V sur le dessous) ;
- Rhizomes blancs ;
- **Tige creuse et striée** ;
- **Fleurs blanches en ombelles** ;
- Fruits ovoïdes ;
- Odeur sucrée de carotte et céleri.



AEGOPODIUM PODAGRARIA



Quelques photos pour vous aider



Très jeunes feuilles d'Égopode (*Aegopodium podagraria*)



Jeune feuille d'Égopode (*Aegopodium podagraria*)





Parterre d'Égopode (*Aegopodium podagraria*)



Pétiole triangulaire d'Égopode (*Aegopodium podagraria*)





Égopode (*Aegopodium podagraria*) en fleurs

Confusions possibles et critères de distinction

L'Égopode fait partie de la famille des Apiacées (anciennement "Ombellifères"), qui comprend 5 plantes toxiques mortelles :

- La **Petite Ciguë** (*Aethusa cynapium*) ;
- La **Grande Ciguë** ou "Ciguë tachetée" (*Conium maculatum*) ;
- L'**Œnanthe safranée** (*Oenanthe crocata*) ;
- La **Ciguë aquatique** ou "Ciguë vireuse" (*Cicuta virosa*) ;
- La **Férule commune** (*Ferula communis*).

Mais toutes ces plantes toxiques sont **entièrement glabres** ET ont des feuilles composées et **des folioles très finement découpées**.



Pour éviter toute confusion entre les ciguës et l'Égopode, notez que :

- **Les folioles de l'Égopode sont grandes, ovales et dentées sur les bords**, alors qu'elles sont très finement découpées et incisées chez toutes les Apiacées toxiques ;
- **Le pétiole de l'Égopode est triangulaire**, alors qu'il est arrondi chez les ciguës ;



Feuille composée de folioles très finement découpées et tige tachetée de Grande Ciguë (*Conium maculatum*), © Christophe Bornand



Feuilles composées de folioles très finement découpées de Petite Ciguë (*Aethusa cynapium*), © Konrad Lauber



- **L'odeur de l'Égopode est sucrée, fruitée et aromatique**, alors qu'elle est fétide chez les cigües.

Les propriétés médicinales de l'Égopode

Comme son nom l'indique, l'Égopode podagraire (en référence à "podagre", la goutte) est traditionnellement utilisée pour lutter contre la goutte.

Propriétés médicinales

L'Égopode aurait des propriétés **diurétiques**.

Elle permettrait, en augmentant le volume urinaire, d'**éliminer les dépôts d'acide urique et donc de lutter contre la goutte**.

Remèdes, par voie interne

Par voie interne, l'Égopode se prépare en **infusion**.

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

Dosage : Environ 40 g de plante pour 1 L d'eau, à infuser 10 minutes.

Boire plusieurs tasses dans la journée, de manière régulière.

