

# LES PISSENLITS

---

**Noms** : Pissenlit, Pissenlit officinal, Dent-de-lion...

**Nom latin** : *Taraxacum officinale*

**Famille** : Astéracées

## Où et quand cueillir les Pissenlits ?

Le pissenlit pousse un peu partout, mais il préfère les **terres riches et fumées**, où le bétail a pâturé.

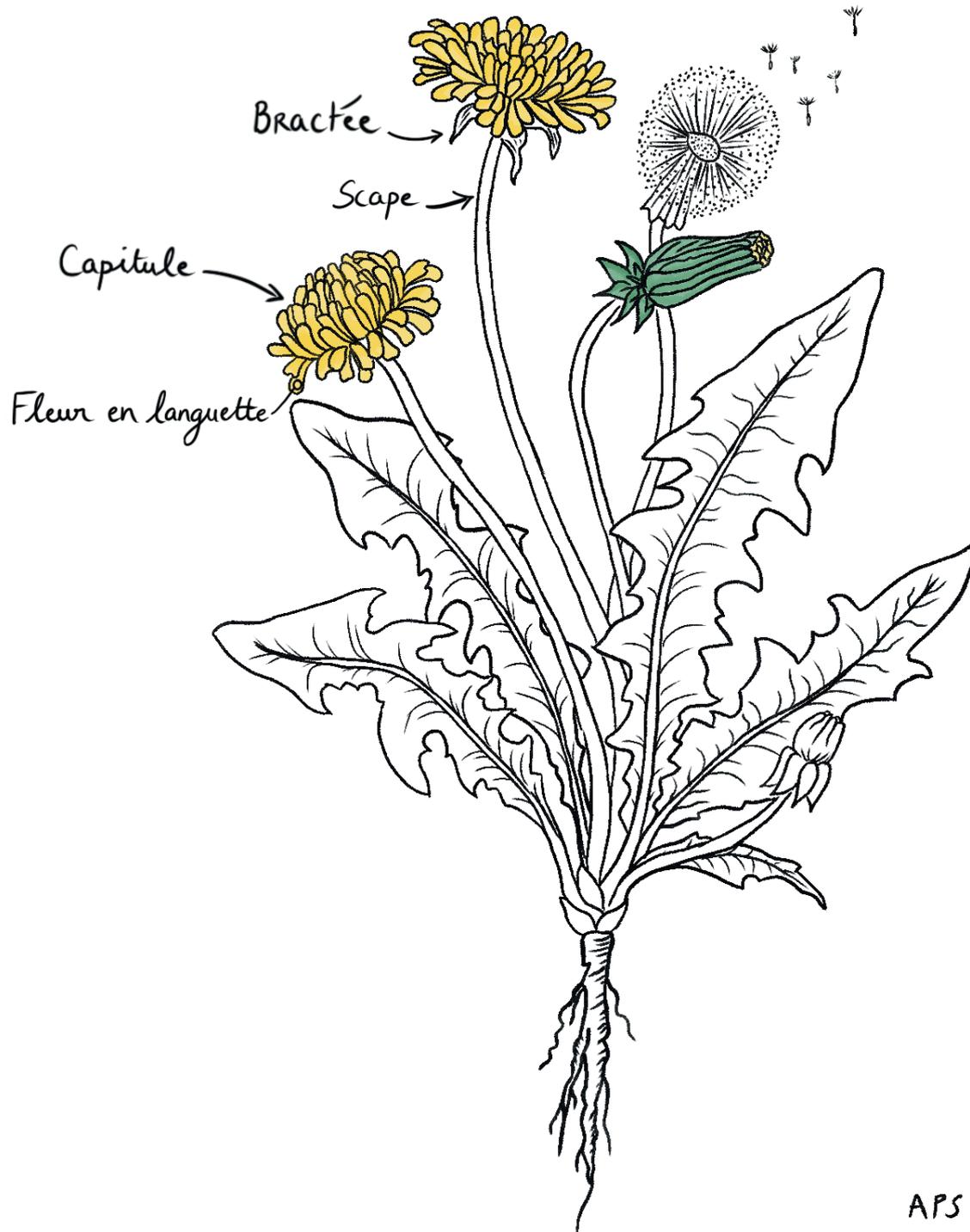
Ses feuilles et ses racines se cueillent toute l'année.

## Comment reconnaître les Pissenlits ?

- Petite plante vivace, de 5 à 30 cm de hauteur ;
- Feuilles vertes, **glabres et simples**, disposées **en rosette** au pied ;
- Feuilles en **segments plus ou moins aiguës et divisés** vers la base, "en flèche" aux extrémités ;
- **Sécrétion de latex blanc** ;
- Scape tendre et **creuse** ;
- **Fleurs jaunes**, en languette et **groupées en capitules** sur une scape ;
- Sous les fleurs, deux rangées de **bractées** (petites feuilles vertes) ;
- **Fruits secs grisâtres** et brun clair, en forme de balle.



# TARAXACUM OFFICINALE



## Quelques photos pour vous aider



Rosette de feuilles de Pissenlit officinal (*Taraxacum officinale*)



Pissenlit officinal (*Taraxacum officinale*) en fleurs





Fleurs en capitule de Pissenlit officinal (*Taraxacum officinale*)



Bractées de Pissenlit officinal (*Taraxacum officinale*)





Fruits de Pissenlit officinal (*Taraxacum officinale*)



Racines de Pissenlit officinal (*Taraxacum officinale*)



# Les propriétés médicinales des Pissenlits

Le Pissenlit est l'archétype de **l'alicament : un aliment aux propriétés médicinales !**

## Principaux constituants

Lactones sesquiterpéniques, alcools triterpéniques, stérols, flavonoïdes, provitamine A et vitamine C, sels minéraux (notamment calcium), protéines complètes.

La racine est aussi riche en inuline.

## Propriétés médicinales

Les pissenlits ont des propriétés :

- **Cholérétiques et cholagogues**, ils augmentent la sécrétion biliaire et favorisent son évacuation ;
- **Stimulantes hépatiques** ;
- **Dépuratives**, les racines en particulier, éliminent les toxines liées à l'environnement, à l'alimentation et aux infections ;
- **Diurétiques**, les feuilles en particulier, activent les reins ;
- **Digestives et laxatives** ;
- **Apéritives et toniques**, ses principes amers activent les sécrétions digestives ;
- Etc.

Les pissenlits, en particulier les racines, sont **excellents pour "détoxifier" et tonifier l'organisme**. Ils activent le foie, augmentent la sécrétion biliaire, favorisent l'évacuation des déchets et "nettoient" le sang.

Traditionnellement, à la sortie de l'hiver, **les jeunes feuilles de Pissenlit étaient consommées en salade comme cure dépurative de printemps**.

La plante est aussi très reconnue pour **soigner les troubles hépatiques** (insuffisance, crises, douleurs, ictères...) et, par extension, les problèmes de peau et de digestion liés.

Elle **facilite la digestion et lutte contre la constipation**.



## Remèdes, par voie interne

Par voie interne, le Pissenlit s'utilise en :

- **Infusion de feuilles**

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

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

Boire 2 à 3 tasses par jour.

- **Décoction**

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

**Dosage :** 30 à 50 g de racines pour 1 L d'eau, faire bouillir 5 minutes et infuser 10 minutes.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

