

Biodiversité rime avec santé

Sources de bienfaits pour tout être vivant, le pissenlit s'apprécie dans son intégralité. Cette plante clé pour la biodiversité a plus d'un tour dans ses racines.

Le pissenlit - *Taraxacum officinale*

Du printemps à l'hiver, le pissenlit déploie ses bienfaits. La fleur et son pollen ravissent très tôt abeilles, bourdons et papillons, grâce à une floraison printanière. Les petits herbivores tirent également profit de son arrivée précoce. En tant que plante pionnière et par sa grande adaptabilité, le pissenlit se trouve à son aise dans tout type de milieu. Les espaces dénudés sont rapidement colonisés. Grâce à ses racines profondes et pivotantes, il réduit l'érosion du sol et ramène des nutriments à la surface. Les plantes voisines en profitent donc aussi.

Côté santé

Le pissenlit contient plus de 50 principes actifs. Son usage traditionnel le classe comme digestif, anti-inflammatoire et antioxydant. C'est également un excellent diurétique et dépuratif pour drainer l'organisme de ses déchets et stimuler l'élimina-



Racine de pissenlit. – Photo Victorine Stolz

tion des toxines. En outre, c'est une des rares plantes bénéfiques pour le pancréas, notamment dans la régulation du diabète. En automne, on trouve sa tige, ses feuilles et ses racines. Riches en principes actifs, la décoction de ses racines soutient le foie, la digestion et l'élimination des toxines de notre organisme.

Extraction de ses propriétés bénéfiques

Pour préparer une décoction de racines de pissenlit, arracher délicatement la plante de préférence au printemps ou à l'automne. Rincer soigneusement à l'eau claire pour retirer la terre. Couper la racine en petits morceaux et la faire sécher quelques jours à l'air libre ou au déshydrateur. Une fois sèche, utiliser 1 à 2 cuillère(s) à café de racine dans ¼ de litre d'eau froide. Porter à ébullition, laisser bouillir 1 minute, puis infuser à couvert 5 minutes. Filtrer et boire à petites gorgées, 2 à 3 fois par jour après un repas.

*Immacolata Febbraro,
biologiste et naturopathe
pour Csurmesure www.csurmesure.ch
Leïla Bersier, rédactrice pour
L'Édige www.lredige.ch*



*Pissenlit
accompagné
de sa
coccinelle.
– Photo
Victorine
Stolz*