

PLANTE : La Prêle (Prêle des champs)

Equisetum arvense

1. Description :

Plante connue dans le monde entier, excepté en Australie, également appelée « queue de cheval ». Pousse dans des terrains sablonneux, prés humides, au bords de l'eau.

Elle possède 2 sortes de tige. La première tige, haute de 10 à 20 cm, sort au début du printemps, elle est nue, sans feuilles secondaires, d'un vert très pâle et profondément sillonnée (8 à 12 sillons longitudinaux). Les gaines sur la tige sont espacées et longuement dentées. C'est cette tige qui assure la reproduction sexuée de la plante. Elle porte en haut un renflement oblong (2 à 4 cm) qui semble fait d'écailles serrées où se trouvent les spores mûrs en avril mai. Cette première tige disparaît alors pour laisser la place aux tiges feuillées stériles, qui vont assurer la photosynthèse, et donc le développement végétatif de la plante. Ces tiges sont plus grandes (20 à 60 cm) à peine creuses. Au niveau de chaque nœud, on peut voir une gaine à 8-12 dents brunes et effilées. C'est de là que partent les rameaux de feuilles (4 à 15) en « crin », dont la section est à 4 angles aigus (il vous faudra couper avec une lame tranchante et observer la coupe à la loupe)

NB : Ne pas confondre avec la prêle des marais (toxique)

2. Propriétés et vertus

Riche en minéraux (silice, calcium, potassium) et flavonoïdes.

Stimule la synthèse du collagène des tissus osseux et conjonctifs (cartilages).

Hémostatique

Diurétique.

3. Indications

Participe à la consolidation des fractures,

Affections rhumatismales,

Reminéralisation,

Troubles et lithiase urinaires ,

4. Modes d'utilisations

Récolte entre mars et juin ; laisser sécher, puis microniser au mortier pour obtenir une poudre verte.

A table : cuire les pousses fraîches comme les asperges, et les assaisonner avec une sauce soja.

En poudre micronisée : pour reminéraliser ou consolider une fracture .

En infusion : 2 à 3 tasses /j (diurétique)

En décoction : application locale (pour arrêter les saignements)

En teinture mère : pour accompagner un traitement des troubles urinaires, calculs et coliques néphrétiques.

A la maison : La poudre permet de décaper, nettoyer et polir le laiton et les métaux précieux

Au jardin : Le purin de prêle pulvérisé sur le feuillage prévient des maladies cryptogamiques (maladies à champignons, mildiou, cloque, oïdium, rouille, ...) ; Additionné de savon noir, elle lutte contre les araignées rouges et pucerons.

NB : Consultez un spécialiste de santé pour les usages thérapeutiques et les posologies.

5. Précautions et contre-indications

Déconseillé en cas d'insuffisance rénale.

Consommation ponctuelle, pendant 3 semaines consécutives seulement.

Sources : « Manuel pratique de phytothérapie » par V. Fintelmann & RF Weiss ; « Encyclopédie des plantes médicinales » par T. Cecchini ; « Les plantes qui guérissent » par S. Lacoste ; « La vérité sur ces plantes qui soignent » par Dr F. Gigon ; « Plantes aromatiques et médicinales » par L. Bremnes ; « La santé à la pharmacie du bon dieu » par M. Treben ; « L'herboristerie » par P. de Bonneval ; « Les plantes des Vosges » par C. & E. Busser ; « Dictionnaire affectif des plantes » par Dr B. Vial.

