

ALCHÉMILLES

Alchemilla sp.

De *Alchemilla alpigena* à *Alchemilla xanthochlora*, en passant par *A. conjuncta*, *A. glaucescens*, *A. monticola*, *A. pallens*, etc., nous pourrions distinguer une trentaine d'espèces potentiellement présentes en Savoie, même si la présence actuelle de certaines serait à confirmer. (Delahaye & Prunier-2006).

Dans le cadre de cet article, toutes ces plantes ayant les mêmes usages, nous ne nous lancerons pas dans la détermination ardue et hasardeuse de tous ces taxons, auxquels il faudrait d'ailleurs rajouter quelques hybrides... Nous ne citerons qu'une seule espèce ; celle citée dans la littérature la plus ancienne (Dodoens, XVI^e siècle), *Alchemilla vulgaris*, correspond de nos jours (Tison *et al.*, 2014) à *Alchemilla acutiloba* Buser ; toutefois c'est l'espèce *xanthochlora* qui figure dans la pharmacopée française et sera de ce fait notre référence.

ALCHÉMILLE COMMUNE - *ALCHEMILLA XANTHOCHLORA* Rothm.

NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par Carl von Linné en 1753.

Synonymie : *Alchemilla acutiformis* Fröhner, *Alchemilla rhododendrophila* Buser,.

Noms vernaculaires : alchémille commune, alchémille vert-jaune, pied de lion, ..., *paraplòzé*, parapluie ou encore *èrba* ou *flò dè l'èva*, herbe ou fleur de l'eau en patois de Termignon (Meilleur-1985).

Étymologie : cette plante a reçu le nom d'*Alchemilla* parce que les alchimistes, qui employaient la rosée de ses feuilles, en ont fait un grand éloge.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Rappelons ici que les alchémilles sont des plantes apomictiques : leur reproduction asexuée produit des clones. La description se limitera à l'ensemble des espèces d'un même groupe.

Rosacée vivace dont la hauteur varie de 0,30 à 0,60 m, à pilosité variable. Les feuilles sont arrondies, découpées jusqu'au 1/3 en 7-11 lobes dentés. L'inflorescence, glabre, est un corymbe de petites fleurs vert jaunâtre. La floraison apparaît de mai à juillet.

C'est une espèce très fréquente dans toute la Savoie, de l'étage collinéen à 2700 m. Elle aime les prairies de fauche et pâturages de montagne, en compagnie de *Bistorta officinalis*, *Crepis aurea*, *Geranium sylvaticum*, *Hypericum maculatum*, *Veratrum album*...



“Deutschlands Flora in Abbildungen”-STURM

USAGE MEDICINAL – TOXICITE

F. P. Chaumeton, médecin, écrit en 1814 : “*On regardait autrefois l’alchimille comme capable de remédier au relâchement, à la flaccidité du scrotum, du sein, et même de la vulve. On espérait trouver dans cette plante un moyen infaillible de rendre la fermeté, la fraîcheur à des organes flétris par l’âge, la maladie ou les jouissances immodérées. On n’a pas craint d’assurer que la virginité, cette fleur délicate qu’un instant fane et détruit pour toujours, renaissait brillante d’un nouvel éclat, moyennant quelques lotions avec le suc d’alchimille*”.

Son astringence l’a fait utiliser de longue date comme antidiarrhéique, en gynécologie (dysménorrhée) et sous forme de baume en usage externe, pour le pansement des plaies, des ulcères (Chabert-1897, Meaglia-2004 in *Plantes qui nourrissent, plantes qui guérissent dans l’espace alpin*).

C’est l’espèce *Alchemilla xanthochlora*, qui a été inscrite à la pharmacopée française (10^e édition), en 2000. L’infusion de la plante entière est indiquée contre les manifestations subjectives de l’insuffisance veineuse (jambes lourdes), la symptomatologie hémorroïdaire, les diarrhées légères et pour l’hygiène buccale sous forme de bains de bouche.

Elle doit ses propriétés à des tanins et à des hétérosides flavoniques.

USAGE ALIMENTAIRE

Quelques jeunes feuilles d’alchémille peuvent être ajoutées crues aux salades du printemps. D’après Villars, botaniste dauphinois, on apprêtait les feuilles comme des épinards. On peut aussi préparer une soupe montagnarde avec pommes de terre, lard, que l’on parfume avec quatre plantes de nos montagnes ; une poignée d’achillée millefeuille, d’alchémille et de bistorte et une pincée de graines de *Carum carvi* (Paume-2005).

A. Chabert, médecin chambérien écrivait en 1897 : “*Dans nos montagnes, le thé est remplacé par l’argentine ou thé de montagne, Alchemilla alpina,...*”

USAGES DIVERS

Les feuilles d’alchémille servaient traditionnellement à teindre en jaune les textiles en Lettonie.

Pour l’anecdote, Chabert raconte : “*Si l’épouse reste stérile, il ne tiendra qu’à elle de se transformer en mère Gigogne ; la tisane d’une alchémille, A. fissa, très répandue sur nos hautes cimes, est tout à fait souveraine*”. Lieutaghi (1998) ajoute dans une citation de Matthioli que l’alchémille “*qui est singulière aux femmes qui ne peuvent retenir la semence, (...), qui restaure la virginité, va aussi rendre sa « puissance » première à l’homme qui est « noué »*” ; pas de précipitation, c’est une légende...

Les enfants de Termignon s’amusaient à se gicler avec la rosée retenue dans le feuillage de ces plantes (Meilleur-1985).

En dermatologie, cosmétologie, l’alchémille est reconnue comme plante tonifiante et astringente, elle adoucit les inflammations de la peau et piège les radicaux libres.

La forme pliée en cornet des feuilles recueille la rosée du matin et l’eau de transpiration de la plante. Les alchimistes distillaient cette eau céleste en vue de préparer la pierre philosophale permettant la transmutation de l’or...

Sylvie Serve