



## CHRONIQUE HERBORISTE

# La molène est en fleur

Sylvie Demers

Naturothérapeute-herboriste

La molène (*Verbascum thapsus*), appelée aussi bouillon-blanc, est une plante bisannuelle facile à reconnaître : la première année, elle développe une rosette de feuilles qui reste au ras du sol ; l'année suivante, la rosette commence à monter autour d'une grande tige florale pouvant atteindre 2 m de haut. La fleur jaune vif, riche en nectar, fait le bonheur des abeilles et autres butineurs.

La molène a des propriétés adoucissantes, émoullientes, anti-inflammatoires, expectorantes et bronchodilatatrices. C'est une plante merveilleuse pour les problèmes respiratoires. Elle s'emploie aussi en cas de troubles digestifs. En usage externe, elle calme les irritations cutanées et les démangeaisons, ainsi que la douleur et l'inconfort liés aux hémorroïdes.

### Comment s'en servir

*Parties utilisées* : feuilles et fleurs.

*Cueillette* : de juillet à septembre.

*Séchage* : le plus rapidement possible, dans un endroit chaud et sec, en minces couches. Les fleurs moisissent si elles ne sont pas assez sèches.

*Conservation* : dans un pot de verre fermé hermétiquement, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

**Huile** : Remplir la moitié d'un pot de verre de fleurs fraîches, puis combler l'espace restant avec de l'huile d'olive. Laisser macérer 3 semaines dans un endroit sec, à l'abri de la lumière. Brasser tous les jours. Filtrer parfaitement. Mettre en bouteille et conserver à l'abri de la lumière. Utilisation : mettre une petite quantité de cette huile sur les ecchymoses, les contusions, les engelures, les



La tige florale de la molène peut atteindre 2 m de haut.

hémorroïdes ou les irritations de toutes sortes. L'huile légèrement chauffée s'utilise aussi pour les foulures, les entorses, les torticolis, les névralgies, les spasmes musculaires et le syndrome du tunnel carpien, et peut être étalée derrière l'oreille et autour de celle-ci en cas d'otite ou d'autres maux d'oreilles.

**Sirop** : Faire infuser 50 g de feuilles séchées dans 500 ml d'eau pendant 15 minutes. Filtrer parfaitement dans un filtre à café en papier. Chauffer l'infusion dans une casserole. Ajouter 250 g de miel et remuer pour dissoudre. Refroidir. Verser dans une bouteille de verre foncé. Fermer et étiqueter. Se conserve au frigo jusqu'à 3 mois. Utilisation : 1 c. à thé au besoin en cas de toux persistante, de rhume, d'asthme, de laryngite, de bronchite, de congestion pulmonaire, d'irritation de la gorge.

**Infusion** : Infuser 3 c. à thé de fleurs séchées dans 250 ml d'eau bouillante pendant 5 minutes. Filtrer parfaitement. Prendre chaque jour 2 ou 3 tasses de cette boisson en cas de troubles digestifs, de diarrhée, de gastrite, d'entérite, de colite.

**Compresses** : Ébouillanter des feuilles de molène entières (fraîches ou séchées). Laisser tiédir. Appliquer plusieurs fois par jour sur la partie affectée : plaies, hémorroïdes, démangeaisons, furoncles. Aide la peau à cicatriser et atténue l'inflammation.

