

# Consoude officinale, Herbe à la coupure, aux charpentiers, Langue de vache, Oreille d'âne



*Symphytum officinale*, BORRAGINACÉES

**Cueillette** Feuilles: avril - septembre

Racines: octobre - mars

**Composition** Feuilles: très riche en protéines (3% du poids frais), vitamine B12, sels minéraux (K, Si), pyrrolizidine: (<0,02%)

Racines: riche en mucilage, amidons, sucres (saccharose), asparagine, huile essentielle, pyrrolizidine (0,4%)



Feuilles: jeunes, crues puis cuites en soupes, poêlées, beignets

Racines: cuites à titre de curiosité



**Propriétés** Pulpes des feuilles et racines: cicatrisant, hémostatique, anti-hémorragique, vulnéraire, analgésique, anti-inflammatoire, adoucissant, émoullient, béchique, calmant, astringent

**Usage interne** Racines: séchées, concassée en infusion toute une nuit après les repas ou en vin médicinal contre les diarrhées, ulcères d'estomac, hémorragies, catarrhes pulmonaires, inflammations chroniques des voies respiratoires, affections des voies urinaires, tuberculose et troubles de la menstruation, pour stimuler la régénération des tissus et stimuler la croissance des os.

**Usage externe** Racines et feuilles: broyées en application, en onguent ou séchées, concassées en décoction en lotion et compresses sur les plaies, contusions, entorses, fractures, brûlures, inflammations de la peau, eczéma. En infusion en gargarismes contre les douleurs dentaires, en bains contre les rhumatismes, varices, ulcères, eczéma.

**Le saviez vous?** Le nom de la consoude fait référence à son utilisation pour consolider et ressouder les os. La pyrrolizidine, alcaloïde hépatotoxique présent en petite quantité dans la consoude n'est pas absorbable par voie cutanée et quasiment insoluble dans l'eau. La vitamine B12 présente dans la consoude est particulièrement utile aux végétaliens. L'infusion de feuilles favorise la germination, la maturation des fruits, la production de tubercules, stimule le compost, remonte le pH. L'infusion et la macération de feuilles éliminent les mouches blanches et pucerons. La racine aurait servi à préparer un fards rouge en Hongrie et les feuilles teignent la laine en brun.

Fiche descriptive: "*Les richesses de nos campagnes*",  
sentier botanique itinérant des plantes sauvages comestibles et médicinales

Maxime Pelé - 06 08 02 35 50 - [lacaravanedescueilleurs@gmail.com](mailto:lacaravanedescueilleurs@gmail.com)

