



La mauve et les malvacées

Plante à l'honneur du Salon d'Herboristerie 2015

Pour une protection de nos membranes cellulaires et une harmonisation de nos compartiments de vie

Nous avons tous besoin de douceur

Notre société humaine régit par la consommation, la compétition et la dureté de certaines conditions de vie à particulièrement besoin de "douceur". Cette âpreté de l'existence produit dans nos organismes, dans l'environnement des cellules et en particulier dans les surfaces de contact des muqueuses et de la peau, une montée d'agressions sous forme d'acidité par exemple. Ceci se traduit par des irritations, des brûlures et une fragilisation de ces barrières naturelles. Les membranes cellulaires deviennent poreuses, des cellules meurent en ouvrant la porte à de nombreux germes indésirables.

Intégrité des surfaces corporelles et mucus

Notre physiologie et notre système de défense avait instauré dès le départ une stratégie de protection de l'intégrité des surfaces de contact. Pour la peau, les sécrétions de sébum et une hydratation suffisante de ce tissu sont des éléments clés de son étanchéité sélective. Pour celles des muqueuses digestives et respiratoires, la physiologie a prévu la production d'un mucus qui recouvre ces tissus afin de favoriser leur fonctionnement. Ce mucus est composé de glycoprotéines (mucopolysaccharides), une association donc de sucres et de protéines. Dans les poumons, la présence de mucus évite l'assèchement, piège les particules et les germes indésirables. Ceux-ci mécaniquement, vont être éliminés par les cils vibratiles vers la digestion et détruit par les sucs gastriques. Au niveau digestif, le mucus joue le rôle de protection de la muqueuse contre les acides produits par l'estomac et dans l'intestin grêle, contre les sels biliaires alcalins produits par le foie. Dans l'œsophage et les intestins, il possède un rôle de lubrification qui facilite le transit des aliments et il protège aussi l'intégrité des parois tout en facilitant et régulant le passage des nutriments qui vont pénétrer dans la circulation sanguine.

Les fibres insolubles de type polysaccharides ont aussi un rôle fondamental dans l'équilibre de la flore intestinale. Elles ont un effet dit "probiotique" ce qui participe à une flore saine, à la résistance immunitaire générale et à une bonne intégrité de la muqueuse du colon.

Atteinte des tissus et production de mucus



Le stress excessif, le manque de récupération, l'absorption de toxiques (café, alcool, tabac, certains médicaments), des surcharges digestives (excès de sucres, certaines épices, lactose, gluten, allergènes), la carence en certains nutriments (oméga 3 et 6, zinc etc.) et vitamines favorisent et parfois de façon violente l'agression des muqueuses et secondairement celle de la peau. Le mucus peut alors être bloqué momentanément dans sa production en cas de stress intense ou en début d'infection respiratoire mais dès que le tissu muqueux est

réellement atteint, la production de mucus va augmenter. Ceci devient très visible en cas d'atteinte respiratoire lorsque le nez coule et que l'on expectore. Un excès chronique de sécrétion de mucus respiratoire favorise la prolifération des germes. Lors d'embarras digestif, la présence augmentée de mucus apparaît visiblement autour des selles et sur le papier de toilette...signe que le corps se défend. De plus en plus fréquentes à notre époque, les intolérances alimentaires (lactose, gluten, allergènes) produisent très régulièrement une sécrétion anormale et presque instantanée de mucus en particulier au niveau bronchique.

Un véritable pansement végétal

Les mucilages agissent de deux manières: par contact et par réflexe. Au niveau respiratoire, l'action se déroule au travers du nerf vague, nerf qui innerve à la fois les systèmes digestifs, urinaires, le cœur et les poumons. En adoucissant le système digestif, les poumons reçoivent le même message anti-inflammatoire, car ils sont connectés au même "câble". Ceci est aussi le cas pour des actions calmantes sur la vessie et le cœur. La cascade anti-inflammatoire est donc communiquée indirectement au travers du système nerveux.

Chose étonnante, les mucilages ne pénètrent pratiquement pas la barrière intestinale, ils ne sont donc pas distribués dans la circulation générale. L'action directe a lieu à l'intérieur du système digestif ou alors par contact lorsqu'on effectue une application externe en lotion sur la peau par exemple.

Lors d'atteinte cutanée, rougeurs, petites brûlures, coup de soleil, eczémas, petites blessures, piqûres d'insectes, notre peau va bénéficier d'un traitement calmant et adoucissant dont le principe sera l'alternance entre recouvrir la surface d'un baume ou gel rafraichissant allié à une mise à l'air favorisant le processus de cicatrisation. Pour la vessie, lors d'irritation dû au passage de calculs et d'infection, la prise de plantes adoucissantes est incontournable, la brûlure et l'inflammation diminuent, la muqueuse cicatrisera plus vite. Une augmentation de l'irrigation vésicale favorisera la processus.

Les malvacées



Les malvacées ont la propriété particulière de contenir peu de principes actifs spécifiquement puissants (genre alcaloïdes, tanins etc.) mais par contre ces plantes contiennent beaucoup de polysaccharides, une substance proche de notre mucus digestif. On dit qu'il s'agit de plantes "mucilagineuses". Elles sont douces au toucher et si l'on croque dans une partie jeune, il n'y a pas d'amertume mais du velouté, presque du sucré, neutre et apaisant. Si l'on cuisine une telle plante on obtiendra des préparations onctueuses, liées, voire presque filamenteuses, il faudra en tenir compte. On ne peut vraiment préparer des alcoolatures efficaces avec les malvacées, les mucilages ont besoin d'être extraits dans une phase aqueuse abondante.

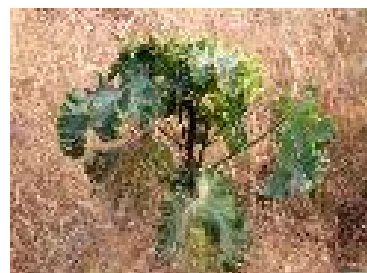
La famille des malvacées comprend plus de 1800 espèces réparties en plus de 11 genres, parmi les quelles, le genre *Alcea* (rose trémière), le genre *Althaea* (guimauve), le genre *Gossypium* (coton), le genre *Hibiscus* (hibiscus), le genre *Lavatera* (Lavatère), le genre *Malva* (mauves). Toutes ces espèces contiennent des mucilages. Les mauves peuvent pratiquement toutes être utilisées pour les mêmes raisons et sont donc en grandes parties interchangeables.



Malva neglecta (petite mauve)



Malva alcea (mauve alcée)



Malva verticillata (mauve crépue)



Malva moschata (mauve musquée)



Lavatère



Hibiscus

La guimauve



La guimauve (*Althaea off.*) est la malvacées contenant le plus de mucilages, 40% de son poids dans la racine, 30% dans les feuilles et nettement moins dans les fleurs. Dans le jardin de Plantes&Vie, nous avons une population de guimauves qui dépasse allègrement les 2 mètres. La guimauve fleurit en juillet-août, période au cours de laquelle on récolte et on sèche ses fleurs et ses feuilles. Ces feuilles qui sont épaisses, ovales, d'aspect dentelé et de couleur vert-blanchâtre, apparaissent en été. Elles sont utilisées particulièrement dans le traitement de la toux et des inflammations buccopharyngées.

En médecine traditionnelle, la racine peut être d'une grande utilité dans le traitement des cystites (inflammation de la vessie), la dysenterie et la diarrhée. Les racines peuvent être aussi consommées en légumes après avoir été bouillies. On peut également extraire de la pâte à guimauve en épluchant les racines. La pâte de guimauve est utilisée en confiserie, mais n'a rien avoir avec la guimauve industrielle actuellement commercialisée et consommée par les enfants.



Cette fameuse guimauve des confiseurs est extraite de la racine de la plante de la 1^{ère} ou 2^{ème} année. Elle est récoltée en automne, épluchée, séchée et réduite en poudre. La racine de guimauve que l'on donne aux bébés qui font leurs dents est toujours d'actualité. Celle-ci calme la douleur et l'inflammation de la gencive bien mieux qu'une "lolette". Les feuilles de la guimauve seront plutôt préparées en infusion chaude et la racine sera réduite en poudre et laissé macéré en décoction froide de quelques heures. Pour traiter des brûlures digestives, il sera alors conseillé de siroter quelques gorgées tout au long de la journée.

Inflammation et irritation de la peau (petites brûlures, petites plaies, eczémas): appliquer une décoction, une crème ou un onguent à base de racine de guimauve (30 g pour 1 litre) Plusieurs fois par jour.

Bain de pieds: décoction de racine (30 g pour 1 litre) pour soulager les ampoules.

Inflammations bucco-pharyngées (laryngites, angines): se gargariser avec un verre d'eau chaude (200 ml) contenant 1 à 2 g de racine séchée de guimauve ayant infusé pendant deux heures. Il est préférable de laisser macérer la racine (2-4 g pour 200 ml d'eau) à température moyenne (20-30°) car le liquide obtenu est moins épais. On peut également se gargariser avec un verre d'eau chaude contenant 1 à 2 g de feuille de guimauve, trois fois par jour.

Ulcère, cystite, diarrhée (voie orale) : consommer une tasse d'eau bouillie (200 ml) contenant 2g de racine séchée de guimauve. Répéter la prise par petites gorgées sur la journée.

La mauve sylvestre



Comme la guimauve, la mauve sylvestre ou grande mauve (*Malva sylvestris*), contient beaucoup de mucilages. La mauve est originaire d'Asie et d'Europe, c'est une plante bisannuelle très décorative pouvant mesurer plus d'un mètre, poussant généralement dans les prés, les terrains vagues et au bord des routes, elle aime bien les terrains suffisamment humides et craint le soleil intensif.

"Mauve", du latin "malva", "mou" s'explique par la consistance de la plante riche en mucilages. Son nom traduit la couleur de ses fleurs roses violacées composées de 5 pétales en forme de cœur fleurissant de mai à août. On les cueillent au fur et à mesure de la floraison et on les sèche rapidement pour conserver leur belle couleur. Ses feuilles vertes foncées sont alternes et découpées en plusieurs lobes dentés, elles doivent être prélevées assez jeunes car elles restent croquantes, plus tard elles seront sujettes à la rouille. Pour limiter cet assaut, on rabattra la plante à 10 cm pour créer une nouvelle croissance ou l'on peut essayer un traitement préventif à base de décoction de prêle. On se réglera des parties fraîches, feuilles, fleurs et fruits crus, tel quel, en salades ou en légumes mélangées. L'infusion des fleurs fraîches tire remarquablement sur le bleu profond, c'est une des plantes les plus vendues en phytothérapie.



Le fruit est une capsule, un "schizocarpe" appelé parfois "fromageon". En forme d'anneau composé de "compartiments" (carpelles) contenant les graines, il rappelle un fromage découpé en tranches. Il faisait jadis le bonheur des enfants qui les croquaient lors de balades dans la campagne.



Les feuilles et fleurs de la mauve sont riches en vitamines C et E, acide gras insaturés (par exemple l'acide alpha-linolénique), terpènes (agents antimicrobiens) et polyphénols. Les polyphénols semblent être en partie responsables des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires de la mauve. D'autres études ont rapporté que la mauve possède des propriétés antibactériennes et anticancéreuses et qu'elle pourrait être bénéfique dans le traitement du diabète et de l'hyperlipidémie.¹



Comme la guimauve et avec des posologies très proches, la mauve est utilisée dans le traitement des troubles gastro-intestinaux (gastro-entérite, dysenterie, constipation, douleurs abdominales), de l'inflammation de la peau, des douleurs menstruelles, des troubles urologiques, des problèmes respiratoires (toux, laryngite, asthme), des infections de la bouche (toux, maux de dents, aphte, abcès) mais aussi en cas de constipation légère, de nervosité et de douleurs dues à l'arthrite.

Abcès, panaris: cataplasme, faire chauffer des feuilles et des racines fraîches, les étaler sur un linge et les écraser pour en extraire le suc, avant d'appliquer sur la partie malade, renouveler 3 fois par jour.



Arthrite, goutte: cataplasme, cueillir des feuilles fraîches, les faire chauffer sans les dessécher, les écraser et les étaler sur un morceau de flanelle, appliquer sur la partie malade, renouveler 3 fois par jour.

Inflammations intestinales, constipation: décoction, faire bouillir 15 minutes 100g de feuilles de mauve fraîches ou 20g de feuilles séchées dans 2 litres d'eau. Filtrer le liquide quand il est tiède, 2-3 tasses par jour.

Nervosité (mais aussi soins de peau): bain, faire bouillir 50g de feuilles et de fleurs 20 minutes dans 3 litres d'eau, filtrer et l'ajouter au bain que l'on prendra tiède avant d'aller se coucher. On peut aussi pratiquer un bain partiel des membres ou un bain de siège.

Toux: infusion, 1 cuillère à soupe de feuilles pour une tasse d'eau chaude, laisser reposer 10 minutes, sucrer avec du miel. On peut associer la mauve avec du thym et de la racine de réglisse.

Obésité: décoction, 30g de feuilles fraîches, bouillir 5 minutes dans un demi litre d'eau. Boire chaque matin pendant au minimum 1 mois.

Fondue végétale: recette pour 4 personnes tirée du livre de François Couplan "L'herbier des montagnes; faire rissoler 200g d'oignons hachés dans de l'huile d'olive,; ajouter dans la poêle 600g de feuilles de mauve finement coupées, puis 1 quart de litre d'eau; laisser mijoter à feu doux. Faire revenir dans 25g de beurre, de l'ail (5 gousses), 1 c.à soupe de cumin et 1 de coriandre; versez ce mélange dans la purée de mauve, salez, mélangez et placez le tout au milieu de la table. On pourra y tremper des morceaux de légumes blanchis, des cubes de saumon cru, des crevettes, du pain complet etc.

La décoction concentrée de racines et de feuilles de mauve peut remplacer le blanc d'œuf dans la préparation des meringues ! Les bourgeons floraux peuvent fournir un confit au vinaigre tout à fait original.



La mauve sylvestre est une plante bio indicatrice d'un sol riche en nutriments, en particulier en azote. Dans le jardin de Plantes&Vie, un exemplaire a été planté dans une butte de permaculture, son pied mesurait près de 4 cm de diamètre pour une hauteur de 160 cm, elle a fourni plusieurs centaines de fleurs. La mauve, nectarifère,

bombyle (*Bombylius major*), un qui vole à la façon "colibri", en trompe et récolter le précieux certain nombre d'insectes comme Ci-dessus, une corolle de mauve qui sp. (abeille sauvage).



attire les abeilles et autres pollinisateurs comme le grand dyptère ressemblant à un bourdon et stationnaire pour enfoncer sa longue liquide. La plante sert d'hôte à un la chenille de l'hésperie de l'alcée². accueille pour la nuit une grappe d'*Eucera*

Histoire, symbolisme et hommage à la mauve



Cette plante fut un des légumes les plus prisés de l'Antiquité. Pythagore disait qu'elle "tenait le ventre et l'esprit en liberté".³ La réputation de la mauve fut telle, au Moyen-âge, que Charlemagne rendit sa culture obligatoire sur tous les domaines impériaux. Au XVI^{ème} siècle en Italie, on la nommait "omnimorbia", plante à tout guérir. La mauve est un symbole de douceur, de retour d'affection et ses fumigations étaient utilisées dans certains rituels d'exorcisme. Au niveau énergétique, il semble que la mauve induise le détachement et la paix, protégeant le psychisme et le foyer. Elle aiderait à pacifier le mental et à

développer les pouvoirs extra-sensoriels. Elle peut provoquer des rêves prémonitoires. Associée à la Lune et à Venus, elle aiderait à l'élévation spirituelle.⁴ Langage des fleurs: abandon amoureux, offrir un bouquet de Mauves à l'être aimé signifie que vous lui ouvrez votre cœur.⁵

Le fait que l'action des mauves restaure, entretienne, protège, calme les muqueuses et la peau en cas d'agressions accidentelles, d'usure fonctionnelle exagérée ou d'atteinte infectieuse, suggère qu'au niveau symbolique, ces plantes nous aident dans l'harmonisation des différents plans de nos vies. En effet, dans un organisme, pour bien fonctionner, chaque partie doit être à sa place, cloisonnée de façon dynamique afin de permettre des échanges physiologiques performants. Il y a le milieu interne d'une cellule, le milieu externe et entre deux, une membrane semi-perméable. Si la membrane est agressée, c'est toute la cellule puis le tissu qui deviendra inflammatoire et va dysfonctionner. On sait maintenant que le processus inflammatoire peut se propager à distance et influencer le système nerveux. L'inverse est aussi vrai.

L'action des mauves nous aide à remettre les choses en place dans nos vies, à faire que les différents compartiments (personnel, familial, social, travail, finance, affectivité, activité/repos, matériel/spirituel, indécision/choix etc.) de nos parcours personnels s'harmonisent. La communication dynamique, le mouvement intelligent, filtré, identifié sont la base de l'adaptation à la vie. La vie est mouvement. Lorsque les frontières de nos compartiments de vie deviennent perméables, il y a risque de mélange et de confusion alors, la matière physiologique souffre. Pourrions nous parler alors de conflits de choix, de stress et de perte de sens ? La mauve nous met du baume au cœur pour rebondir comme elle met du baume et du soulagement sur une irritation cutané et une brûlure digestive. Elle peut devenir un catalyseur pour une prise de décision, un ajustement de l'affectivité et un développement spirituel.

Si vous aspirez à ce changement, je vous suggère de planter des mauves dans vos jardins et de boire régulièrement des infusions, la meilleur façon étant la décoction froide et la dégustation régulière des parties fraîches, la préparation solaire étant le must. Comme la matière est le support de l'esprit, je vous suggère de renforcer pendant la prise, l'action de la plante par la focalisation de votre pensée en une formulation résumant vos objectifs. Parlez à cette plante, vous le rendra bien ! Elle s'ouvrira et ouvrira votre cœur.

La mauve sylvestre est à l'origine du Jardin de Plantes&Vie. En recueillant cette plante sur le bas côté il y a 15 ans, en la multipliant, elle a déclenché l'envie d'accueillir d'autres messagères et d'autres voyageuses. A la préparation de ce document, je prend conscience de son importance dans mon parcours personnel qui à l'époque était assez troublé. Je tenais à lui rendre hommage ici.

<http://www.biolineaires.com/articles/nutrition/630-les-fibres-solubles-et-insolubles.html#.VMOzIGd0wdk>

<http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/sante-fibres-alimentaires.php>

<http://www.lanutrition-sante.ch/approche-des-troubles-digestifs-en-micronutrition/>

¹ http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=mauve_psn

² <http://aesgsf.free.fr/V5/strongaurore-anthocharis-cardaminesstrong-carcharodus-alceae-hesperie-de-lalcee.html>

³ <http://phyto-vie.voila.net/page6/index.html>

⁴ <http://associationherbeauve.wix.com/herbe-au-vent#!les-tisanes-simples/c15ll>

⁵ Secrets de plantes retrouvés. 2005. Bernard Bertrand. Ed. Plume de carotte