

# LA CONSOUE OFFICINALE

Famille Boraginaceae



La Consoude officinale (*Symphytum officinale*) est l'espèce caractéristique du genre *Symphytum*. Elle présente de nombreuses variétés et s'hybride facilement, cette dernière caractéristique ayant été utilisée en agronomie comme en horticulture. Les limites de définition de l'espèce ne sont d'ailleurs pas fixées de manière définitive. C'est une plante utile et utilisée depuis longtemps, à la fois pour la production agricole, pour ses vertus thérapeutiques et pour l'agrément des jardins.

On l'appelle : Oreille d'âne, Langue de vache, Confée, Grande Consoude.

La grande consoude est très commune dans toute la France. On la trouve aussi dans le reste de l'Europe, en Russie, en Asie Centrale et en Chine.

Elle pousse dans les prés humides, les fossés, sur le bord des eaux

## **Description**

La consoude est une grande plante vivace de 30 à 130 cm, en grandes colonies. Ses grandes feuilles (jusqu'à 40 cm de long sur 15 cm de large) sont alternes, pointues, couvertes de poils raides, se prolongeant sur la tige.

Ses fleurs rosées, pourpre clair à foncé, jaune pâle, crème, groupées en cymes scorpioïdes unipare au sommet des rameaux, fleurissent à la mi-mai. Ses fruits sont composés de 4 akènes lisses et brillants.

Avant la floraison, les feuilles de digitale, très toxiques, pourraient être confondues avec celles de consoude mais au toucher la digitale est laineuse et douce alors que la consoude est rêche.

Attention, il est déconseillé de manger quotidiennement de la consoude. En effet, cette plante contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques toxiques pour le foie à haute dose.

## **À titre occasionnel, on peut donc consommer :**

les très jeunes feuilles, encore tendres, coupées finement et ajoutées aux salades ;

les feuilles peuvent être cuites dans des soupes, en légumes, en beignets ;

les feuilles, riches en protéines et minéraux peuvent parfaitement remplacer l'usage d'épinards dans une variété de préparations culinaires, de plus la consoude n'a pas le défaut des épinards de devenir toxique sous l'influence prolongée de l'air.

## **Engrais végétal**

La consoude est utilisée comme engrais végétal en agriculture biologique<sup>11</sup>. Un petit coin de jardin réservé à la Consoude de Russie peut être récolté plusieurs fois par an, procurant une quantité appréciable de matériaux verts riches en matières minérales utilisables de diverses manières (purin, mulch, compost) pour accroître la fertilité du sol et la croissance des plantes.

## **Comme plante mellifère**

Les consoudes sont des plantes à haut potentiel nectarifère. Les fleurs sont systématiquement visitées par les bourdons en raison de leur haute attractivité. Ceux-ci percent généralement un trou à la base de la corolle afin d'accéder plus rapidement au nectar. Les abeilles peuvent ensuite en profiter. Sans ce trou, leur langue est trop courte et ne permet pas d'accéder au nectar.

## **Usages externes**

La tradition prête à la racine de consoude des propriétés hémostatiques, anti-inflammatoires, astringentes, cicatrisantes et émollientes.

Suivant Bruneton, la racine est « traditionnellement utilisé(e) comme traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques, comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes.

Suivant Pierre Lieutaghi, les meilleurs résultats sont obtenus avec les racines fraîches, ébouillantées, broyées que l'on applique sur les plaies suppurantes ou les escarres. « Sur les brûlures du premier degré, la pulpe fraîche procure un soulagement rapide. Elle calme et cicatrise promptement les gerçures des seins. »

Une étude allemande, en simple aveugle, randomisée, a montré qu'une crème à base de consoude était un peu plus efficace qu'un gel de diclofénac (Voltarène) dans le traitement des entorses de la cheville<sup>5</sup>.

En application interne et externe la consoude accélère, grâce à sa teneur en allantoïne, la formation de nouvelles cellules, aussi bien dans la peau que dans des masses osseuses. Des études ont prouvé que des fractures guérissaient beaucoup plus vite en appliquant de la consoude.

Maria Treben la recommande en usage externe pour les rhumatismes, gonflements d'articulations, luxations, foulures, goutte, meurtrissures, hématomes, fractures, douleurs des moignons d'amputation, douleurs de la nuque, tumeurs variqueuses et déformations des poignets et des chevilles.