

PRÊLE DES CHAMPS

Equisetum arvense L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Tela
Botanica

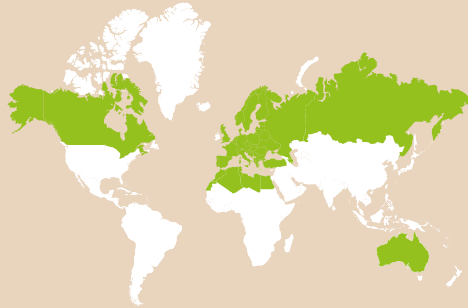
Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Ibotanik

www.sante-nature.com

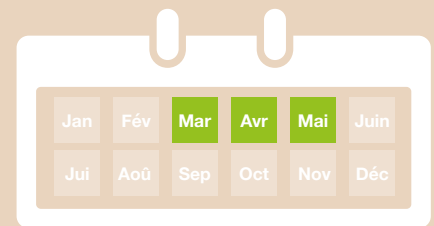
SON IDENTITÉ

OÙ LA TROUVER ?

La Prêle a la capacité de pouvoir habiter un peu partout et vous pourrez la croiser de la plaine à la montagne, sur sol sec ou humide !



FLORAISON



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Les tiges fertiles sont brunâtres et font 10 à 20 cm de haut. Elles assurent la reproduction grâce à leur épi terminal qui porte des spores, et non des fleurs.



Jacques Maréchal - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Les tiges stériles mesurent 20 à 60 cm, sont vertes et portent des rameaux à 4 angles.

La Prêle est une plante originale : elle possède des tiges fertiles et des tiges stériles, qui sont toutes dressées vers le ciel.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



La Prêle est préconisée en herboristerie pour un effet cicatrisant. Elle fut aussi employée contre l'aérophagie.

LES TRADITIONS D'USAGE



La Prêle est utilisée comme reminéralisante du fait de sa richesse en silicium et autres éléments minéraux, mais aussi comme diurétique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec la Prêle, vous pourriez même faire la vaisselle : les cristaux de silicium des prêles leur donnent un pouvoir abrasif pour récurer les casseroles !



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.