

# SAPONAIRE OFFICINALE

*Saponaria officinalis* L.

naturactive  
LABORATOIRES PIERRE FABRE



Jardins  
botaniques  
de France  
et des pays  
francophones  
Botanik

www.sante-nature.com

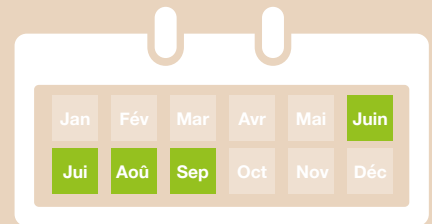
## SON IDENTITÉ

### OÙ LA TROUVER ?

Elle préfère la montagne, vous aurez des chances de la croiser dans les alluvions et les friches sur sol riche.



### FLORAISON



### COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Ses fleurs sont roses à 5 pétales, prolongés en un tube étroit.



Valérie - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Elle peut mesurer 40 à 70 cm de haut et vit généralement en colonie.

Elle dispose d'une tige principale dressée qui porte des feuilles aiguës, à fortes nervures.

## SES VERTUS

### SES PROPRIÉTÉS



La Saponaire a des propriétés diurétiques et vermifuges. Elle est également employée contre les rhumatismes et la goutte.

### LES TRADITIONS D'USAGE



Autrefois, ses racines étaient prescrites comme dépuratives et apéritives, pour ouvrir l'appétit.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

*En décoction dans de l'eau, la Saponaire produit de la mousse ; d'où son usage jadis comme détergent, ou pour nettoyer les étoffes de laine.*



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