

LIERRE GRIMPANT

Hedera helix L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



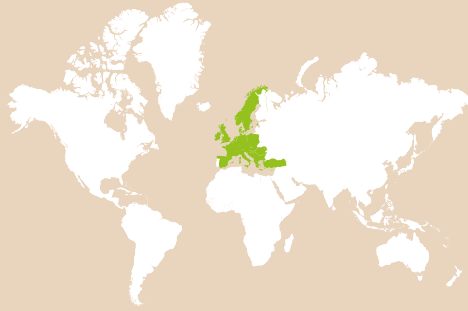
Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Ibotanik

www.sante-nature.com

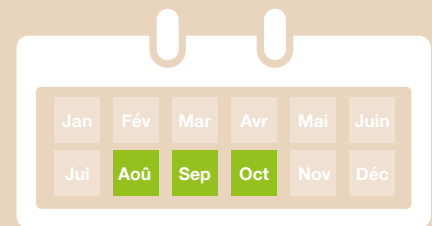
SON IDENTITÉ

OÙ LE TROUVER ?

Vous le reconnaîtrez facilement, en plaine et en montagne. Il affectionne les espaces ouverts, perturbés, comme les ruines, les murs, les rochers.



FLORAISON



COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Ses feuilles présentent une forte variation de forme.



Mathieu Menand - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs vert jaunâtre ont une odeur peu agréable. Ses fruits sont charnus et possèdent un noyau (ce sont des « drupes »), ils sont noir bleuté.

Grâce à ses racines munies de crampons, le Lierre peut atteindre 20 m de hauteur.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Ses feuilles ont des propriétés cicatrisantes et adoucissantes en cas d'affections dermatologiques (crevasses, gerçures, écorchures). Elles sont également bénéfiques contre les pathologies des voies respiratoires.

LES TRADITIONS D'USAGE



Son bois était jadis, sous forme d'extraits, employé pour son action de fluidification bronchique en cas de toux bénignes occasionnelles et affections bronchiques aiguës.



Le Lierre rentre dans la composition de compléments anti-cellulite des régimes amincissants.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le contact prolongé ou répété avec le Lierre peut induire des réactions allergiques favorisées par l'humidité et l'ensoleillement.



En raison de sa toxicité, il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.