

Le pissenlit est une plante dont les bienfaits ont été découverts dès l'Antiquité, mais n'ont été démontrés qu'au XVI^e siècle. Le pissenlit possède de nombreuses propriétés, entre autres celle d'être un dépuratif, un diurétique, une plante efficace contre les calculs biliaires et rénaux, utile contre l'inappétence ou certaines **maladies de la peau**.



Nom scientifique : *Taraxacum officinale*

Noms communs : pissenlit, dent de lion, parfois liondent, ou encore salade de taupe

Nom anglais : *dandelion*

Classification botanique : famille des astéracées ou composées (*Asteraceae* ou *Compositae*)

Formes et préparations : soupes, décoctions, tisanes, gélules, capsules, salades, extraits (secs ou fluides) et infusions

Propriétés médicinales du pissenlit

UTILISATION INTERNE DU PISSENLIT

Stimule et apaise le foie : le pissenlit est utile contre les problèmes de foie, contre l'engorgement du foie et les soucis de vésicule biliaire.

Vertus dépuratives : agit en cas de **constipation**, de digestion difficile, d'excès de cholestérol ou même en cas d'inappétence.

Prévient les problèmes rénaux : insuffisance urinaire ou hépatique, troubles biliaires.

UTILISATION EXTERNE DU PISSENLIT

Lutte contre les **manifestations cutanées** : dermatose, maladies de la peau. Combat les peaux affectées et abîmées : cors, poireaux, verrues.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES USUELLES

Effets positifs du pissenlit sur les systèmes digestif et hépatobiliaire. En effet, les feuilles de pissenlit sont réputées pour renfermer des minéraux et des vitamines en grandes quantités. Elles permettent également de traiter l'inappétence, les troubles de l'estomac ou urinaires.

AUTRES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES DÉMONTRÉES

Contre les troubles digestifs, le pissenlit peut aussi agir comme un anti-inflammatoire. Il a donc une fonction hépatique. Le pissenlit possède une autre vertu thérapeutique : l'effet diurétique, c'est-à-dire qu'il permet de traiter l' **hypertension**

[artérielle](#), l'insuffisance cardiaque ou, plus rarement, l'hyperkaliémie (qui correspond à un excès de potassium dans le plasma sanguin). Stimulation enzymatique du foie et des reins.

Histoire de l'utilisation du pissenlit en phytothérapie

L'utilisation du pissenlit comme plante médicinale trouve ses origines dans l'Antiquité grecque. Cependant, les premières véritables utilisations du pissenlit remontent au XVI^e siècle, durant lequel les médecins l'utilisaient pour soigner les [maladies du rein](#). Le pissenlit a ensuite été employé pour soigner les troubles de la vésicule biliaire, pour faire baisser la fièvre, lutter contre la rétention d'eau, les rhumatismes ou les problèmes de peau. Le pissenlit a été introduit par le Dr Leclerc en ce qui concerne ses bienfaits sur le foie et les voies biliaires. Il faut savoir qu'en Chine cette plante était même vue comme un remède pour soulager les patients atteints de cancers ou d'hépatites.

Description botanique du pissenlit

Le pissenlit est une plante à tige creuse, qui comporte un capitule solitaire plat et de couleur jaune : ce sont là ses fleurs, qui sont ligulées. Cette couleur toute particulière est visible de mai à novembre, lorsque le capitule est fleuri et donc prêt à être récolté. C'est une plante herbacée particulièrement vivace, avec une souche épaisse et une racine qui peut descendre jusqu'à 50 cm dans le sol. Ses feuilles, très appréciées pour les préparations, sont disposées en rosettes et réparties de façon inégale, en triangle. C'est une plante que l'on rencontre tout au long de l'année, notamment dans les champs et les prairies, mais aussi dans les endroits humides.

Composition du pissenlit :

PARTIES UTILISÉES

En [phytothérapie](#), on utilise principalement la racine (pour ses vertus cholagogues) et les feuilles (pour leurs propriétés cholérétiques).

PRINCIPES ACTIFS

Les principes actifs du pissenlit sont la taraxine, les terpènes, les flavonoïdes (lutéoloside, cosmosioside, lutéoline-rutinoside), les phytostérols. Le pissenlit se compose aussi de stérols et d'acides phénoliques.

Utilisation et posologie du pissenlit

Les feuilles et les racines de pissenlits ont des bienfaits respectifs, mais des propriétés autres si les deux parties de la plante sont associées (ce qui aura pour effet de traiter non seulement les reins, mais aussi le foie). On recommande cependant de ne pas prendre au-delà de la dose quotidienne, qui est de 30 g pour les feuilles et 15 g pour les racines.

- En utilisant seulement les feuilles de pissenlit, il est possible de faire une infusion (4 à 10 grammes de feuilles dans 150 ml d'eau, jusqu'à trois fois par jour) ou bien une teinture de feuilles de pissenlit (2 à 5 ml trois fois par jour). En extrait liquide ou en jus, on conseillera l'équivalent d'une ou deux cuillères à soupe trois fois par jour.

- Pour les racines, il est possible de les prendre en décoction, en extrait ou bien en teinture. L'extrait peut se prendre en comprimé ou bien en capsule : 750 à 1250 mg trois fois par jour. En décoction, la préparation est simple : faire bouillir de 3 à 5 g de racines dans une tasse ou un bol, pendant une dizaine de minutes, à renouveler trois fois par jour.

Précautions d'emploi du pissenlit

Le pissenlit ne possède pas de précautions d'emploi particulières, sauf en cas de calculs biliaires, où il est préférable de rencontrer un médecin au préalable. D'autre part, il est conseillé de ne pas utiliser le pissenlit en cure continue tout au long de l'année, mais plutôt d'en effectuer une de quelques jours ou semaines lors des changements de saisons.

CONTRE-INDICATIONS

En cas de grossesse, d'allaitement, de maladie cardiaque ou rénale, ce genre de cure n'est pas à envisager. Par ailleurs, toutes les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées (comme la marguerite) doivent consulter un médecin au préalable. Aucune autre toxicité particulière n'est attribuée au pissenlit.

EFFETS INDÉSIRABLES

L'usage du pissenlit peut provoquer des allergies cutanées, à cause du latex de la tige, mais cela reste très peu répandu. De même, il peut provoquer des effets secondaires : [brûlures d'estomac](#), nausées, mais ce sont des cas rares et isolés.

INTERACTIONS AVEC DES PLANTES MÉDICINALES OU DES COMPLÉMENTS

En mélangeant le pissenlit à la piloselle et à des queues de cerise, on obtient une préparation idéale pour soigner la rétention d'eau. Pour soigner les calculs urinaires, le mélange pissenlit et [orthosiphon](#) est un choix excellent. Pour une simple cure détox, une préparation à base de pissenlit, de radis noir et de sureau fera tout à fait l'affaire. Enfin, il peut être intéressant de combiner le pissenlit, qui a des vertus diurétiques avérées, avec d'autres plantes ayant les mêmes vertus.

INTERACTIONS AVEC DES MÉDICAMENTS

Comme pour les plantes médicinales, allier le pissenlit et des médicaments diurétiques peut optimiser les résultats.

Avis du médecin

DES BIENFAITS RECONNUS

Quelle que soit la préparation choisie, le pissenlit possède des vertus médicinales dans les indications préconisées. Cette plante est aussi bien favorable à la [digestion](#) qu'à l'apparence extérieure (effet antioxydant), elle a des propriétés anti-inflammatoires et diurétiques. De plus, le pissenlit, au-delà de toutes les préparations thérapeutiques possibles, se mange aussi en salade.

AVERTISSEMENT

Attention cependant, le pissenlit n'est pas à consommer sans modération ou à la légère. Pour toutes les personnes allergiques à cette famille de plantes (astéracées), toutes les personnes sous traitement anticoagulant ou souffrant d'une [maladie de la vésicule biliaire](#) ou d'une maladie cardiaque, il est fortement déconseillé d'en boire ou d'en manger. Bien suivre également les doses indiquées, les dosages journaliers ne devant pas être dépassés.

La recherche sur le pissenlit

Les recherches portent essentiellement sur les propriétés de cette plante : la Commission E, une communauté scientifique allemande, et l'European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCO) ont notamment reconnu ses vertus. Actuellement, des expériences sont faites pour démontrer les bienfaits [anticancer](#), antidiabète ou encore antioxydant de ses composantes.

Le pissenlit est par ailleurs inscrit et reconnu dans de nombreuses pharmacopées officielles dans le monde, et même aux Etats-Unis.

