

Module 3

La Ronce ou Murier sauvage



Description :

La ronce une plante très commune dans toutes nos régions, considéré comme nuisible tout comme l'ortie et pourtant elle nous apporte tellement de bien fait.

Au printemps, on peut cueillir les toutes jeunes tiges, quand elles sont encore vertes et bien tendres, et que leurs épines sont encore molles. Il suffit de les éplucher et on peut en manger l'intérieur qui est juteux et fruité.

GENERALITE :

La ronce est un arbuste frutescent, aux rameaux épineux souvent couchés, mais pouvant atteindre les 3 m de hauteur. Les rameaux possèdent des pousses retombantes (turions) couvertes d'aiguillons très durs.

- Les feuilles sont composées, à bord dentelé, possédant 3 à 5 folioles, de couleur verte sur la face supérieure, vert clair et légèrement poilues sur la face inférieure.
- Les fleurs sont blanches ou roses, regroupées en grappes simples sur les tiges de l'année précédente.
- Les fruits, nommés les "mûres", sont des poly drupes.

Répartition et habitat :

La Ronce est disséminée dans toute l'Europe. Elle vit dans les décombres, fossés, le long des vieux murs.

Précautions d'emploi et risques de confusions :

Aucune connue

Usages alimentaires :

Au printemps, on peut cueillir les toutes jeunes tiges, quand elles sont encore vertes et bien tendres, et que leurs épines sont encore molles. Il suffit de les éplucher et on peut en manger l'intérieur qui est juteux et fruité. Une fois épluchées, vous pouvez les couper en morceaux et mettre dans une salade de fruits, par exemple, ou alors les manger comme des asperges.

Les jeunes feuilles, quand elles sont, elles aussi, toutes tendres et leurs épines encore molles, peuvent être hachées et mangées dans des salades.

Vous pouvez aussi faire sécher les feuilles et en préparer des infusions qui ont un bon goût fruité.

Quant aux fruits séchés, qui sont peu intéressants pour la consommation parce qu'il ne reste pratiquement plus que les pépins, ils ont servi à faire de bienfaites infusions. On peut s'en servir aussi pour agrémenter une infusion insipide ou camoufler la saveur trop marquée d'une plante médicinale.

De par leurs propriétés antibactériennes, les feuilles séchées de la ronce sont très utiles pour prévenir les maux de l'hiver, mais aussi les caries dentaires. Le mûrier sauvage est également conseillé en cas de diarrhée ou d'affection de la cavité buccale. En dermatologie, il régule la production de sébum

Ainsi, ces deux plantes sont astringentes et diurétiques et leurs feuilles ont été employées indifféremment pour soigner divers troubles menstruels ainsi que les irritations de la bouche et de la gorge.

Toutefois, la ronce est censée être légèrement constipante tandis que le framboisier serait plutôt laxatif, ce qui étonne vu sa teneur en tanin.

De plus, la tradition a établi un certain nombre d'indications spécifiques à chacune des deux plantes. Ainsi, c'est la feuille du framboisier rouge (*R. idaeus*) que l'on recommande aux femmes enceintes pour tonifier leur utérus et les préparer à l'accouchement, tandis que c'est la feuille de mûrier sauvage (*R. caesius*) qui est réputée utile aux diabétiques.

Aucune espèce quelle qu'elle soit n'est toxique, dangereuse, dommageable ni ne provoque d'effets secondaires, si l'on exclut les blessures causées par les dards acérés placés stratégiquement sur les tiges.

Les feuilles, appliquées sur ces blessures, apporteront un soulagement immédiat et contribueront à en accélérer la guérison.

Les racines des ronces servaient de remède aux jeunes mères et aux femmes enceintes fatiguées.

La décoction de l'écorce de la racine de mûrier pour soigner la diarrhée.

Bienfaits des fruits

Le jus de framboise serait efficace contre la cystite tandis que la confiture de mûres a servi à soigner le rhume et que le cordial à base de jus de mûre, de sucre, d'épices et de brandy était employé pour soigner la diarrhée ou d'autres problèmes intestinaux.

Les préparations culinaires à base de framboises et de mûres se doublaient très fréquemment d'une fonction médicale.

Bienfaits des feuilles

Les feuilles et les bourgeons du mûrier sauvage ont servi à soigner l'hémoptysie, les hémorroïdes, la diarrhée, la dysenterie, les oliguries et le diabète.

Par voie externe, les feuilles de framboisier ou de ronce peuvent soigner les blessures légères. En bain de bouche et en gargarisme, elles soignent :

- **L'angine** : une inflammation des amygdales d'origine infectieuse. Maladie le plus souvent sans gravité, l'angine se manifeste par un mal de gorge entraînant une difficulté à avaler et par de la fièvre (entre 38 °C et 39 °C). D'autres symptômes (toux, rhume, troubles digestifs...) peuvent également être présents.

- **La gingivite** ; une maladie inflammatoire d'origine infectieuse. Il s'agit d'une inflammation localisée de la gencive. Dans la plupart des cas, la gingivite est causée par l'accumulation de plaque dentaire sur les dents et sous la gencive.
- **La glossite** ; une inflammation de la langue. Dans les cas les plus graves, elle provoque un gonflement, un changement de couleur et de forme.
- **La pharyngite** ; une inflammation du pharynx causée par une infection d'origine virale (plus souvent) ou bactérienne (rarement). Le pharynx est un conduit musculaire présent dans la gorge. Il constitue en quelque sorte le carrefour des voies de la déglutition et de la respiration.
- **La laryngite** ; une inflammation du larynx. Après un épisode de rhinopharyngite, une toux, une voix enrouée et des difficultés respiratoires apparaissent. C'est une maladie virale généralement sans gravité
- **Les névralgies dentaires** ; La névralgie dentaire, que l'on appelle communément « rage de dents », est une douleur aigue, due à la lésion ou à l'irritation de l'un des nombreux nerfs parcourant la sphère bucco-dentaire. Elle peut être ou non d'origine dentaire
- **Les plaies atones**, propriété qu'elles doivent à leur astringence. Se dit d'une plaie torpide n'ayant pas de tendance spontanée à la cicatrisation.

Quelle que soit l'espèce choisie, on prépare les feuilles par décoction, en faisant bouillir pendant deux ou trois minutes l'équivalent d'une poignée par litre d'eau. Cette décoction servira pour les usages tant externes qu'internes.

Pour préparer le glycérolé de bourgeons, reportez-vous à la rubrique cassis.

Il y avait jadis une pratique qui consistait à mettre dans un bocal des bourgeons de ronce fraîchement récoltés et de les exposer au soleil.

Au bout de quelques jours, un suc sirupeux s'en écoulait. On le récupérait, l'étendait d'un peu d'eau et utilisait cette préparation en pansements sur les plaies ou encore en gargarisme contre les angines.

La ronce possède des vertus astringentes, antiseptiques et antibactérienne. Elle est ainsi prescrite en cas d'ulcération de la gorge, d'enrouement, d'aphte, de stomatite, de gingivite et d'ulcères atones (stabilisées). En usage interne, les feuilles de ronce sont prescrites pour soigner les diarrhées légères.

Ronce : Parties utilisées

Les feuilles

Ronce : Posologie

En usage interne

Contre la diarrhée légère

Infusion : 1,5g de feuilles séchées pour 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 min et boire 3 tasses par jour entre les repas.

En usage externe

Contre les ulcérations de la gorge, les aphtes, la stomatite, la gingivite

Bains de bouche : faire une décoction avec 2 cuillères à soupe de feuilles séchées pour un bol d'eau. Faire bouillir 2 à 3 min puis filtrer. Laisser refroidir et faire 2 bains de bouche par jour.

Contre les ulcères atones

Compresse : imbiber un linge de la décoction conseillée ci-dessus et appliquer 2 fois par jour.

Contre les crevasses en cas d'allaitement

Compresse : imbiber un linge de la décoction conseillée ci-dessus et appliquer 2 à 3 fois par jour sur tout le sein.

En cas de persistance des symptômes, consultez un médecin.

Ronce : Précautions d'emploi

A ce jour et aux doses recommandées, la ronce ne présente pas de toxicité ni d'effets indésirables.

Attention : Les plantes ne sont pas des remèdes anodins. Ne jamais dépasser les doses indiquées.

Comment manger des ronces ?



Les feuilles et racines de ronce en phytothérapie

Les feuilles de ronce et leurs racines sont aussi utilisées en phytothérapie pour soigner des diarrhées, des angines, des gingivites et des problèmes de retour veineux. Mais pour cela on va utiliser des quantités importantes de la plante, genre 40 à 50 g de feuilles sèches pour 1 litre d'eau. Cela représente un panier plein de feuilles fraîches !

Comme les feuilles et les racines sont très tanniques cela donne un liquide au goût âpre et astringent. Donc ça n'a plus rien de comparable avec notre petite infusion au goût fruité. Mais au contraire, on rentre dans des applications thérapeutiques où il faut bien maîtriser ce que l'on fait et ne pas faire de bêtises.

Les fleurs de la ronce sont comestibles. Même si elles n'ont pas un goût transcendant, ça vaut la peine d'essayer en d'en décorer une salade par exemple. Rien que pour sensibiliser vos invités à la diversité des plantes comestibles dans la nature...

Les mûres sauvages sont excellentes pour la santé. Elles contiennent des vitamines (surtout provitamine A, vitamines E et B), des minéraux (surtout magnésium et fer), des oligo-éléments (zinc, manganèse, cuivre) et des antioxydants comme les anthocyanes qui protègent l'organisme des radicaux libres et augmentent, de ce fait, notre immunité.