



La Reine des Prés



La reine des prés pousse dans les prairies humides, les fossés et les tourbières. On la retrouve partout sauf dans les régions méridionales. La reine des prés est feuillue et velue, elle mesure de 60 cm à 1,20 m. Sa tige est rougeâtre.

Cette espèce est aisément reconnaissable grâce à la densité de ses nombreuses petites fleurs et à ses feuilles dentées et inégales. La feuille est de couleur vert sombre sur la partie supérieure et est feutrée de blanc sur la partie inférieure.

Le composant star de la reine des prés est donc bien sûr l'acide salicylique, qui lui vaut son surnom d'aspirine végétale.

La reine des prés contient également des flavonoïdes antioxydants, des tanins, de l'héliotropine responsable de son odeur délicatement vanillée et des glucosides. La plante contient aussi des micronutriments : vitamine C, soufre, calcium et fer. Enfin, elle est riche en sels potassiques, connus pour leur effet drainant.

La reine des prés est un **indispensable de la pharmacie familiale** :

Elle a un effet antidouleur qui lui permet d'agir sur : les douleurs articulaires, rhumatismales et musculaires, les maux de tête, les maux de dents, et les états grippaux (fièvres et courbatures). Sudorifique, elle favorise la transpiration et aide à chasser plus rapidement les bactéries de l'organisme.

La reine des prés est aussi un allié minceur : elle est diurétique et favorise l'élimination rénale de l'eau. Dépurative et digestive, elle booste le fonctionnement des reins et la production d'urine – elle permet une élimination efficace des déchets présents dans l'organisme. Ses vertus drainantes aident à la prévention d'éventuels calculs rénaux.

La Reine des Prés



La Reine des Prés

Elle est aussi sudorifique et aide à lutter contre le surpoids, et à se débarrasser de la cellulite en luttant contre la rétention d'eau. Elle s'intègre parfaitement dans le cadre d'un programme visant à la perte de poids.

La reine des prés est aussi reconnue pour son usage externe : on peut profiter de ses vertus antidouleur grâce aux pommades ou aux patches, qui soulagent les douleurs articulaires et musculaires. Elle offre également des vertus cicatrisantes – vous pouvez d'ailleurs appliquer directement une feuille de la plante sur une coupure pour bénéficier de ses bienfaits immédiats.

La reine des prés, c'est une aspirine naturelle qui permet de profiter de ses avantages – sans effets secondaires potentiellement néfastes, comme les ulcères par exemple. Elle est très efficace en infusion, mais son goût est particulier : n'hésitez pas à l'associer à d'autres plantes, ou à ajouter du miel pour rendre son goût plus agréable.

Précautions d'emploi : la reine des prés est déconseillée aux personnes souffrant d'allergies ou d'intolérance aux dérivés salicylés (l'aspirine) – ou se trouvant sous traitement anticoagulant.

Les recettes :

En infusion La reine des prés est traditionnellement utilisée pour favoriser l'élimination rénale de l'eau. Elle est utilisée pour son effet diurétique et pour le bon fonctionnement des articulations. De plus, l'infusion de reine des prés est une boisson aux propriétés de renforcement immunitaire.

En infusion de fleurs séchées : 1 à 2 cuillères à soupe (2,5 g à 5 g) par 250 ml d'eau bouillante, à boire 2 à 3 fois par jour.

Comment faire sécher la reine des prés ?

Coupez les tiges fleuries entières et faites-les sécher en bouquet la tête en bas ou sur une claie de séchage. Une fois sèches, effriter les fleurs et les stocker dans des sacs en papier.

Application en phytothérapie:

Les produits salicylés (que la plante FRAÎCHE contient) lui donnent des vertus analgésiques pour calmer la fièvre, les douleurs articulaires (arthrose) et rhumatismales (surtout si on y associe le cassis. On utilise surtout les fleurs non écloses en phytothérapie. Leur infusion accélère la diurèse et la digestion des graisses (dans l'intestin et dans le tissu cellulaire), fortifie le cœur et dilate les vaisseaux. Ses propriétés anti-inflammatoire (grâce aux flavonoïdes et autres hétérosides phénoliques), analgésique et diurétique (cure d'amincissement) en font un excellent remède (action douce et progressive) pour combattre les oedèmes, l'obésité grasseuse et la cellulite.

Les risques de confusion avec d'autres plantes:



La reine des prés



La Ciguë



l'oenanthe safranée



la berce du caucase



La Berce commune

Mon conseil
Si certaines racines de certaines plantes sont effectivement comestible, le risque de confusion est vraiment très grand.
Je vous invite à les éviter au maximum. Car certaines plantes peuvent provoquer de gros dommages juste au touché.

La reine des prés
Confusion possible avec la berce commune, qui est aussi comestible !

ET
la berce du caucase !
la grande ciguë,
l'oenanthe safranée,
la ciguë vireuse, etc.

**QUI NE SONT PAS COMESTIBLE
ET TRÈS DANGEREUSE !**

la barbe-de-bouc (*Aruncus dioicus*), qui est aussi comestible (feuille et racine) appelé le salsifis sauvage.



la barbe-de-bouc

La Reine des Prés

**Avant de consommer
une plante il faut être
sûr à 100% de bien
l'identifier !**