

LIERRE GRIMPANT

Hedera helix

ARALIACEE

« Le lierre meurt ou s'attache »

Le lierre est l'image de la fidélité (il ne lâche pas facilement les objets sur lesquels il grimpe) de la loyauté et de la vie éternelle (la plante reste toujours verte)

Les égyptiens l'avaient consacré à Osiris, symbole de l'immortalité. Les grecs l'associait à Dionysos (dieu du vin- Bacchus chez les romains) pour le protéger de l'ébriété . Pour les gaulois, le lierre était une plante utilisée par les druides bénie des dieux consacrée à Cernunnos, dieu de la forêt



« Lierre » provient de la modification progressive de son nom latin Hedera. Et « helix » = hélice -son enroulement sur les supports

Le Lierre est une de nos rares herbacées lianescentes. Il peut atteindre 30 m de haut, 100 m au sol, émettant de façon continue le long de ses tiges des racines adventives assimilées à des crampons.

Les feuilles du Lierre sont alternes, pétiolées, à limbe assez coriace, vert foncé, luisant Les jeunes feuilles sont en forme d'étoiles, les feuilles adultes présentent deux formes différentes selon leur fonction (dimorphisme foliaire)

-Les feuilles des rameaux florifères-qui ont plus accès à la lumière- sont ovales à sommet nettement pointues

-Les feuilles des rameaux stériles sont palmées à 3 ou 5 lobes plus ou moins échancrés

Ces feuilles tombent au cours de leur sixième année.

Les fleurs un peu jaunes, pédonculées munies de 5 petits sépales, 5 pétales retombants et 5 étamines sont réunies en grappes d'ombelles arrondies formant des boules Elles fleurissent à l'automne.

Les fruits sont des baies globuleuses, coriaces, noires, mures en hiver

Pourquoi on l'aime

C'est une plante médicinale aux propriétés antispasmodiques, vasoconstrictrices, emménagogues, anesthésiques locales

En usage interne (tisanes ou décoctions) On l'utilise en cas de toux, bronchites, digestion lente, goutte , rhumatismes

Ex de tisane 1 cuillère à soupe de feuilles séchées par tasse Faire bouillir 3 minutes -Infuser 10 minutes -Filtrer- Boire 2 ou 3 tasses par jour en dehors des repas jusqu'à amélioration.

Mais **attention** une utilisation prolongée par voie interne entrainerait la destruction des globules rouges D'autre part les baies sont maintenant considérées toxiques pour les humains

Usage externe Dès l'antiquité on appliquant sur les tempes des compresses de tisane de feuilles de lierre pour traiter les migraines

Les feuilles de lierre sont actives pour lutter contre l'eczéma, les ulcères variqueux, la cellulite ou pour détruire les cors.

L'huile de lierre est un traitement classique de lutte contre la cellulite

Huile de lierre : Remplir un bocal de jeunes feuilles de lierre. Recouvrir d'huile d'olive ou d'huile de sésame Fermer le flacon Laisser macérer 1 mois au soleil Filtrer Appliquer régulièrement sur les zones concernées

Le Lierre a aussi des propriétés lavantes grâce au saponines qu'il contient *Lessive de lierre : Laisser reposer 150 feuilles en décoction pendant 20 min dans 2 litres d'eau broyer la mixture puis laisser macérer quelques heures avant de la filtrer. On ajoutera le liquide à l'eau de lavage.*

Le Lierre, ce trésor écologique

En biodiversité il a été démontré que la présence de Lierre dénotait une bonne santé du milieu.

En forêt, le Lierre abrite une faune si riche qu'il est un des éléments essentiels de la biodiversité forestière. En abritant et en permettant la reproduction des nombreux insectivores, il joue un rôle fondamental sur la régulation des parasites

Contrairement aux idées reçues le Lierre n'abime pas un arbre ni ne le parasite On peut le laisser grimper le long des troncs. Au contraire il protège l'arbre des intempéries, en régule la température et le degré hygrométrique

Les fleurs sont très mellifères, attirant tous les insectes friands de pollen et de nectar. Outre les abeilles domestiques, les bourdons, les papillons, les abeilles solitaires visitent les fleurs de Ronce. Les chenilles de nombreux papillons se nourrissent de ses feuilles

La floraison tardive (de septembre à novembre) est extrêmement importante pour les derniers pollinisateurs de la saison. On y retrouve très souvent de nombreuses espèces de papillons (Paons de jour, Vulcains) des punaises prédatrices (Orius), des coccinelles, araignées, chrysopes syrphes (mouches), des guêpes.

Son pollen est d'ailleurs la source principale de nourriture d'une abeille sauvage solitaire nommée Collète du lierre (*Colletes hederæ*). Elle lui est totalement inféodée pour sa survie. Le très abondant et très riche nectar donne un miel excellent, le plus souvent laissé aux abeilles domestiques pour les aider à passer l'hiver.

Pour les oiseaux, le lierre est un refuge par la densité et l'épaisseur de son feuillage et une source de nourriture en hiver puisque sa fructification est décalée par rapport aux autres plantes.

Et puis, le Lierre se trouve être un allié pour faire face aux effets du changement climatique : grâce à son feuillage persistant Il absorbe en permanence le dioxyde de carbone de l'atmosphère lors de la photosynthèse Connue pour sa robustesse , il a une grande capacité d'adaptation à diverses conditions climatiques.

En ville on le considère comme un dépolluant urbain capable toute l'année d'absorber des particules fines