

Sophie Leleu

Année universitaire 2012-2013

Université Paris 13

Mémoire de fin de deuxième année  
Diplôme Universitaire de Phytothérapie, Aromathérapie

## **La consoude officinale**

*Réunir, réparer, consolider :  
Usages populaires, traditionnels et modernes de la Consoude.*



Consoude en fleur dans un jardin cévenol au mois de mai.

(Photo Y. André)

Tuteur : Alain Launay

Responsable des mémoires : Paul Goetz

Directeur de l'enseignement : Bernard Chemouny

## **Table des matières**

### **1) Consoude et Consoude ...**

- a) La Consoude officinale
- b) Caractéristiques botaniques
- c) Consoude et autres borraginacées (la consoude au sein de sa famille).
- d) Espèces sauvages, sub-spontanées, cultivées.
- e) « L'invention » des consoudes hybrides...heurts et malheurs de la plante chérie des gentlemen anglais.

### **2) Usage populaire, traditionnel et médical de la consoude.**

- a) Aspect et diversité des indications à travers les âges.
- b) La consoude vues et utilisée par différents auteurs de l'antiquité à nos jours.
- c) Éléments de galénique et de posologie.

### **3) Contre indications, précautions et Toxicité**

### **4) Place de la consoude dans la phytothérapie moderne.**

- a) Entorses, claquages, douleurs ostéo arthritiques, suite de fractures et compagnie.
- b) Gynécologie
- c) homéopathie

### **5) La Consoude au jardin : éléments personnels.**

### **6) Bibliographie.**

## 1/ Consoude et Consoude

### a) Grande Consoude ou Consoude Officinale.

**Nom latin** : Symphytum officinalis L.

**Français** : Consoude officinale.

**Anglais** : Comfrey

**Allemand** : Beinwell, Arzneibeinwell, mais aussi pour Léonart Fuchs (1543) auteur d'un herbiers allemand que l'on possède actuellement « Walwurst », qui signifie « racine à os »

**Classe** : Magnoliopsida

**Ordre** : Boraginales

**Famille** : Boraginaceae

**espèce** : Symphytum officinale L..

**Partie utilisée** : racines, feuilles

**Usage** : alimentaire (feuilles), externe : cataplasme onguent. Interne : tisane, macération, (avec précaution)

Appelée aussi Langue de vache, Grande consoude de Russie, Oreilles d'âne , Herbe à la coupure, Herbe aux gerçures, Grasse racine etc. Confée, Console, Herbe à la Réconsole, en ancien français et patois.

« Du grec Symphô, puis Symphyton, « je réunis, je rassemble ».

On trouve aussi de Symhyein : « pousser ensemble »

« Du latin Consolida, de Consolido même racine, je consolide, je répare ».

**Habitat** : Près humides, bord des eaux. Les différentes espèces de consoude sont présentes dans toute l'Europe centrale et l'Asie occidentale, la Sibérie occidentale, la Turquie, le Caucase etc.

**Principes actifs** : Choline (qui inhibe la formation des œdèmes et favorise l'irrigation sanguine.)

Allantoïne et mucilages, qui activent la croissance cellulaire ainsi que la formation des nouveaux tissus. En effet les racines contiennent entre 0,6 à 0,8 pour cent d'allantoïne substance également présente dans le liquide amniotique lors de la grossesse. Responsable de la stimulation de la croissance osseuse et de l'effet épithéliogène (favorisant la formation de la peau en cas de blessure)

Nombreux mucilages, fructosane ; des tanins des huiles essentielles, des résines ; de l'acide rosmarinique « anti inflammatoire », de l'acide lithospermique , antigonadotrope.

Des acides aminés : asparagine, choline

De la vit C et E du bêta carotène

Tanins, action anti microbienne.

Egalement des alcaloïdes, les fameux alcaloïdes de pyrrolizidiniques (desquelles on tire le remède homéopathique, Symphytum », préparé à base de racines fraîches. Ces alcaloïdes sont dangereux pour le foie. Alcaloïdes Pyrrolizidiniques : 0,04 de 0,6 pour cent : symphytoglossine , symphytine , consolicine, consolidine)

**« Tirés de différents ouvrages, en particulier « la phytothérapie entre science et tradition » de Depoers, Ledoux et Meurin**

Tableau des composants (Ex : Revue Phytothérapie 2012, Paul Goetz et Kamel Ghedira)

Famille de constituants chimiques	Constituants
Diuréide glyoxylique	Allantoïne (0,6à 0,8%)
Acides phénols	Acide rosmarinique, lithospermique, caféique (0,004%), chlorogénique (0,012%)
Alcaloïdes pyrrolizidiniques (jusqu'à 1,2%)	Echimidine, Intermédine, acétylintermédine, lycopsamine acétyllycopsamine, symphytine, symviridine.
Saponosides triterpéniques	Hétérosides monodesmosidiques de l'hédéragénine (symphytoxide A) hétérosides monodesmosidiques de l'acide oléanolique, hétérosides bidesmosidiques de l'hédéragénine.
Tanins (de 2 à 6,5 %)	Pyrocatechol (2,4%)
Triterpènes	Isobauerenol
Stérols	Sitostérol et Stigmasterol
Mucopolysaccharides	Fructosanes (30à 35 %)

Autres constituants : flavonoïdes, aspagine, choline, amidon, acides aminés, divers, acide siliciques, vit B2 et B 12.

On le voit, les sources diffèrent, parfois sur de nombreux détails, notamment les pourcentages d'alcaloïdes donnés dans ce dernier tableau sont bien supérieurs à ceux que l'on trouve dans la plupart des ouvrages de phytothérapie, même récents. Il faut, à ce sujet rappeler les variations existant dans la composition en fonction du climat, de la saison de récolte, et enfin de l'espèce précise employée. Ainsi dans le même article messieurs Goetz et Ghedira, précisent que le Symphytum utilisé par l'industrie pharmaceutique allemande est un hybride de Symphytum officinale et de Symphytum aspérum : Symphytym x Uplandicum Nyman « Harras » 28.

## Indications

PLAIES - BRULURES - ESCARES

ULCERES

FRACTURES OSSEUSES – TENDINITES - DOULEURS ARTICULAIRES

DOULEURS DENTAIRES – PARODONTOSSES - BRONCHITE TRACHEITE TOUX REBELLES

DIARRHÉE - COLITES INFLAMMATOIRES

VAGINITES - LEUCORRÉE

## b) Caractéristiques botaniques et biologiques de la Consoude.



Image extraite d'un ouvrage italien du 15ième siècle « Libro de Componere Herbe et Fructi » de Giovanni Cadamosto.

Dans son ouvrage passionnant « **La Consoude trésor du jardin** » **Bernard Bertrand** consacre un chapitre très complet à la biologie de la Consoude et l'introduit par cette phrase, « *la Consoude, plus qu'une espèce, un agrégat..* »

La famille de la Consoude, selon lui, ne comprend « pas moins de 18 espèces botaniques, dont deux sont indigènes à notre pays, l'officinale et la tubéreuse », mais de nombreuses autres sont sub-spontanées et se rencontrent aujourd'hui aux quatre coins de l'hexagone. D'autres ouvrages (**Flore d'Europe Occidentale de M. Blamey** par exemple) parlent de 25 espèces environ. Quoi qu'il en soit, les différentes espèces possèdent cependant des caractères biologiques communs bien définis :

-Dicotylédones, vivaces par leurs racines (parfois rhizomes), rustiques, résistent bien au froid. Certaines colonies peuvent vivre plusieurs dizaines d'années. Elles perdent leur feuillage chaque hiver. La plante entière est couverte de poils rudes ; les feuilles apparaissent au printemps sous la forme de rosettes denses qui produisent une ou plusieurs hampes florales ramifiées.

-La base des poils de la consoude est particulièrement riche en calcium ; cela explique leur résistance et ce contact rêche et rugueux que l'on connaît ;



-Depuis l'aisselle des feuilles supérieures les inflorescences se déroulent suivant un tracé hélicoïdal. Les fleurs sont en forme de clochettes plus ou moins évasées. Organisées autour du chiffre 5 : 5 sépales soudés à leur base, 5 pétales soudés en tube. Les étamines soudées à la corolle par leur base bénéficient d'une double protection : celle de la cloche formée par les pétales et à l'intérieur de celle-ci de longues écailles à trois faces retournées ; couvertes de minuscules petits poils aussi translucides que du cristal. ...



Les inflorescences se déroulent suivant un tracé hélicoïdal.

*«Ce double barrage empêche la plupart de insectes pollinisateurs de passer. Seuls quelques « spécialistes », à longue trompes en sont capables. La plante sécrète pourtant un abondant nectar et ce sont les bourdons ; qui percent avec leurs mandibules la base de la corolle afin de puiser directement le liquide. D'autres insectes plus petits pourront ensuite en profiter. »*



La base de la corolle une fois percée, les abeilles s'abreuvent de nectar.

-Grande variabilité au niveau de la couleur des fleurs au sein même d'une même espèce. La Consoude officinale par exemple peut avoir des fleurs jaunes, rouges ou bleues selon les lieux où elle croît. La coloration varie de toute façon en fonction du stade de maturité de la plante : de jeunes boutons rouges deviennent bleus à l'éclosion.

-Graines : chaque fleur peut donner quatre fruits secs, des akènes aussi appelés « nucules ». Faute d'une bonne pollinisation ils ne sont souvent que deux ou trois.

*Nota / chez les espèces botaniques ; l'entonnoir de la corolle est toujours d'une couleur plus vive que le fond du tube de la corolle : l'attrait pour les insectes est ainsi optimal ; ce n'est pas le cas de toutes les variétés horticoles.*

-Racines : De couleur extérieure noire, blanche à l'intérieure ; elle peut descendre à plus de deux mètres dans le sol si l'épaisseur de terre le permet. Elle peut puiser à cette profondeur des éléments minéraux inaccessibles à la plupart des plantes.

### **c) Consoude et autres borraginacées (la consoude au sein de sa famille).**

La famille des Borraginacées, dont la consoude fait partie, comporte 2000 espèces et cent genres. Il s'agit de plantes herbacées ou petits arbustes aux tiges et feuilles souvent munies de soies, à base renflées, fleurs à cinq parties, inflorescences spiralées, cymes scorpioïdes sur court pédoncule, corolle en entonnoir rétrécie au sommet, cinq étamines soudées au tube de la corolle, ovaire supère avec un style solitaire. Fruits à quatre souvent deux nucules souvent ornementées.

**La Bourrache, (Borrago officinalis)** dont la famille tire son nom en est sûrement le représentant le plus connu. A la fois utilisée comme plante comestible et médicinale. En Cévennes par exemple, elle est citée de nombreuses fois dans l'ouvrage d'ethnobotanique consacré à cette région par **Alain Renaux** : « *Le savoir en herbe* », *Autrefois la plante et l'enfant*, » alors que la consoude ou d'autres plantes comme la vipérine, n'apparaissent absolument pas.

Citons également : **l'Héliotrope d'Europe (Heliotropium europaeum)** dont les graines toxiques, malencontreusement confondues avec celles de la Consoude par des chercheurs australiens furent à l'origine d'une grande déconsidération pour notre *Symphytum* accusée à tort par un article de la revue Britannique « The Lancet » d'être une plante mortelle. (CF Chapitre 3)

La famille compte encore **différentes espèces de Grémil, (Buglossoides purpureo-caerulea), les Echium, avec la Vipérine Echium vulgare**, la plus répandue, dont les fleurs rappellent par leur déclinaison de coloris celles de la Consoude, mais dont le génie épineux surpasse largement l'aspect poilu de cette dernière.

Egalement les **Pulmonaires (Pulmonaria Officinalis)**, dont les feuilles tachetées ont été interprétées par les tenants de la théorie des signatures comme devant être bénéfique à ceux qui souffraient de maladies pulmonaires.

Les **Buglosses (Anchusa officinalis, azurea, arvensis) et le doux myosotis (Myosotis arvensis, stricta, discolor, etc)** une dizaine d'espèces, pour lesquelles on retrouve la forme

enroulée des fleurs et dont les feuilles à la douceur incomparable rappelleraient le touché de l'oreille de souris, plus difficile à caresser... La liste est bien sûr non exhaustive.

**d) Espèces sauvages, espèces semi spontanées, espèces cultivées :**

En France deux espèces de Consoude sont indigènes : **la consoude officinale et la consoude tubéreuse (ou à tubercules)**, de nombreuses autres espèces sont soit sub-spontanées, échappées de cultures ou de jardins, soit cultivées. En voici quelques exemples, toujours empruntés à **Bernard Bertrand** et à « *la Flore d'Europe Occidentale de Marjorie Blamey et Christopher GreyWilson* ».

**Consoude Officinalis L. : Grande consoude :**

Plante vivace herbacée en touffes, avec généralement des rhizomes rampants, des tiges et des feuilles rugueuses, assez cassantes, fleurs en cymes spiralées denses, corolles en cloche tubuleuse, à cinq lobes courts, triangulaires et gorge à cinq écailles alternant avec les étamines. Style protubérant, nucules oviformes, lisses ou granuleuses.

**Consoude à tubercules : Symphytum bulbérosus :**

Plante vivace rugueuse assez petite, avec des tubercules vigoureux alternant des sections fines et épaisses

**d'Asie ou Consoude Hérissée : Symphytum asperum Lepechin**

Très grande taille 1,80 et plus, fait partie de la famille des consoudes dites de Russie.

**Consoude Bleue : Symphytum azuréum**

Petite taille 40 à 60 cm ; feuilles arrondies.

**Symphytum Bulbosum Schimper**

Considérée comme une sous espèce de la consoude tubéreuse ; floraison jaune. Présente en Angleterre mais aussi en France.

**Consoude cordée : Symphytum cordatum**

Originaire de Hongrie, très petite taille, feuilles arrondies en forme de cœur/ Fleurs jaune ou blanches

**Consoude d'orient : Symphytum orientale L.**

Petite taille, feuilles qui se rétrécissent brutalement sur le pétiole formant un cœur parfait. Poils doux, vie brève(!) fleurs blanches. Installée en gironde, en bordure de Manche, remonte jusqu'au Danemark/

**Consoude à grande Fleurs : Symphytum Grandiflorum D.C.**

Originaire de Turquie, Géorgie ; fleurs blanches crèmes parfois rosées qui atteignent 1,6 cm, de long.

**Consoude voyageuse... Symphytum peregrinum Ledeb**

**Symphytum x Uplandicum Nyman: Hybride entre Symphytum asperum et symphytum officinalis :**

Atteignant deux mètres de haut, tiges étroitement ailées sous les feuilles fleurs d'abord roses puis bleues puis violettes. Courante au bord des routes. Une des plus répandues dans les jardins.





Livre des Simples Médecines, France ouest, 16ième siècle : Consolida Major

### e) Disgression : « L'invention » des consoudes hybrides...

Avant d'abandonner la description des différentes espèces de Consoude pour passer à ses usages médicaux, je ne résiste pas au plaisir d'un court résumé de la saga que Bernard Bertrand consacre à une série de gentlemen anglais qui, passionnés par la Consoude, lui dédièrent tout ou partie de leurs vies, persuadés que cette plante pouvait être d'une extrême utilité, notamment dans son aspect alimentaire.

Nous sommes à Londres en 1771. Joseph Busch, pépiniériste anglais renommé se voit proposer par la grande Catherine de Russie le poste de jardinier en chef dans son palais de Saint Petersburg. Sans hésiter il vend son commerce et fait ses valises. Sur place, il découvre les variétés caucasienne de *Symphytum* et se passionne pour cette plante. Il envoie d'ailleurs à ses correspondants anglais plusieurs espèces et variétés ornementales. Un nommé Voelker démontre alors la richesse exceptionnelle de cette plante en mucilage alors qu'elle est pauvre en sucre...

Un siècle plus tard, en 1871 un certain sir Henry Doubleday découvre les travaux de Voelker. Inventeur (c'est à lui que l'on doit la composition de la colle des timbres qui retrouve ses propriétés adhésives d'un coup de langue), il cherche une source d'amidon

végétal pour fabriquer des matières adhésives nouvelles. Sans se démonter, il remonte à la source et adresse une missive à Saint Petersburg pour récupérer des plants de Consoude. Le successeur de Joseph Busch les lui expédie avec diligence, mais pour ne pas abîmer l'harmonie des massifs, il choisit les plantes qui s'échappent et prolifèrent dans les allées. Sans le savoir il envoie en Angleterre les premiers hybrides F1 entre *S. officinalis* et *S. asperum*... La consoude de Russie *Symphytum x Uplandicum* est née .

Les lois de Mendel ne sont pas encore connues et sir Henry Doubleday profite sans le savoir de la formidable vigueur et de la productivité des plantes hybrides. Humaniste, il cherche à mettre en évidence le rôle que la Consoude pourrait jouer dans l'alimentation animale et humaine et consacre les trente dernières années de sa vie à la promotion de la plante, au soin de la Russian Comfrey, association qu'il a fondée avec un ami. A sa mort ses travaux seront malencontreusement détruits. D'autre part, les hybrides étant par définition stériles il est difficile de s'approvisionner en plants de qualité. La popularité de la consoude connaît un déclin considérable .

En 1938 JK.Crawley, puis en 1950 Lawrence Hills se passionnent à leur tour pour la Consoude, en tant que plante nourissante, anti famine. Hills, installé dans le petit village de Bocking travaille sur des hybrides du type consoude de Russie et crée de nombreux cultivars qu'il baptise Bocking 1, 2, 3 jusqu'à Bocking 14, une souche particulièrement productive...

Lui aussi va consacrer beaucoup de temps et d'énergie à la consoude . Il publie même un livre sur la plante : « Comfrey, past, présent, futur » cherchant à convaincre les agriculteurs du potentiel exceptionnel de cette plante en tant que fourrage « Une plante qui produit beaucoup sans que l'on ait recours aux engrais chimiques.

Mais, dans les années soixante dix , une rumeur venue d'Australie va perturber le compagnonnage entre les humains et la consoude. Selon une équipe de chercheurs et botanistes australiens : Les alcaloïdes présents surtout dans ses racines et en très petites quantités dans ses feuilles, seraient mortellement dangereux.

En fait les chercheurs australiens en question, ainsi que le raconte B. Bertrand, toujours lui, ont bel et bien constaté des cas d'intoxications alimentaires graves, mais dues à la pollution de farines alimentaires par les graines d'une autre borraginacée l'Héliotrope («*Heliotropium* »). Il s'en suivra une controverse à laquelle les analyses commandées par le magazine « The Lancet » à l'origine de l'affaire, ( et qui donnent pour les feuilles sèches 0,003 à 0,02 pour cent d'alcaloïdes et pour les racines de 0,2 à 0,4 pour cent à certaines périodes de l'année (hiver) viendront, un peu tard mettre un point final. Non, la Consoude ne tue pas, et elle est loin de figurer en haut de la liste des plantes toxiques. Seule une légère toxicité pour le foie peut lui être imputée, en cas de consommation importante et continue de racines ou de préparations à base de racines. Nous y reviendrons dans les chapitres correspondants.( Galénique , posologie. Précautions et toxicité)

On ne peut tout à fait s'empêcher de penser que les doutes ainsi jetés sur l'intérêt de la consoude en tant que plante alimentaire, retentissant sur son usage en tant que fourrage pour le bétail et engrais biologique, venaient bien à propos pour renforcer l'idée qu'une plante très nutritive, qui pousse partout, ne nécessite aucun engrais et de plus est capable de restituer au sol des quantités importantes de nutriments précieux a forcément des choses à se reprocher !

## 2) Histoire de l'usage populaire, traditionnel et médical de la consoude.

a) La consoude vue et utilisée par différents auteurs de l'antiquité à nos jours.

Les auteurs et ouvrage de médecine par les plantes et les compilations de remèdes traditionnels et populaires sont très nombreux à citer la Consoude et ses différentes propriétés, voici quelques uns de ceux qui m'ont paru donner des éléments intéressants sur l'évolution et la diversité des emplois de la plante à travers les âges. Et en particulier **Paul Victor Fournier**, qui lui consacre une grande place « **Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses en France** » Première édition 1947 , réédité par Omnibus en 2010

« Les consoudes, nous dit-il pour commencer, existent en France, tant indigènes que naturalisées au nombre d'une demi-douzaine. Mais une seule d'entre elle contient de l'allantoïne et possède une valeur médicinale : la grande consoude. » Toutes les consoudes sont-elles officinales ? La question reste posée, mais il semble que nombre d'entre elles partagent les propriétés de leurs consœurs la grande Consoude.

« Le mot symphytum, » continue Paul Victor Fournier, « est d'origine grecque, de « Symphyein » souder. Très anciennement réputée comme vulnéraire la grande consoude paraissait à **Dioscoride et Gallien** le remède le plus propre à fermer les plaies, réduire les hémorroïdes ; arrêter les hémorragies , crachements de sang, métrorragies etc. Pline par contre n'en fait pas mention, son Symphytym petraeum est une plante toute différente. »



De Matéria Médica Dioscoride : Manuscrit Grec, Origine Sinaï ou Palestine., 8ième siècle

A ce sujet, on peut lire avec délice, le passage consacré au Sumphuton par Guy Ducourthial dans son livre « Flore Magique et Astrologique de l'antiquité ».

Ce symphuton, attribué au signe du Cancer pas nos auteurs de l'antiquité soulève bien des questions. En tant qu'il est « employé par les grecs pour désigner plusieurs espèces de plantes aux quelles ils attribuent la propriété de cicatriser les plaies et de consolider les fractures » « Nous devons, continue-t-il à Dioscoride et à Pline les principaux textes consacrés aux différentes plantes portant ce nom (Théophraste n'en fait pas mention). Le premier distingue deux espèces de Sumphuton, mais il signale que ce nom désignait également d'autres végétaux, l'un nommé helenion, (Grande Aunée) et l'autre glukurrhiza (Régliasse). Quant à Pline il consacre une notice très proche à la plante que les grecs nomment Symphytum petraeum. En cataplasme nous indique-il, elle cicatrise les blessures récentes et vient à bout des hernies intestinales. Elle agglutine même les chairs avec lesquelles on la fait bouillir »

« La croyance en cette propriété, particulièrement étonnante et qui tend à prouver l'efficacité de la plante devait être très répandue, elle est mentionnée non seulement par Pline et le Ps Apulée (Herbarius LIX), mais aussi par Isidore de Séville « saupoudrée, elle agglutine les morceaux de viande dans la marmite ».

La plante en question, décrite sous le nom de Symphytum petraeum possède de « petit rameaux semblables à ceux de l'origan, une racine longue, roussâtre... » ce qui n'a pas grand chose à voir avec La consoude actuelle. Il s'agirait plutôt d'un autre Sumphuton, appelé aussi pektê dont la description, due à Dioscoride cette fois, est beaucoup plus proche : « les feuilles ont un duvet un peu rude dont le contact provoque des démangeaisons, les racines sont noires à l'extérieur, blanches et gluantes à l'intérieur. Prise en boisson elles sont efficaces pour les fractures et les crachements de sang... » « Il est possible, nous explique Guy Ducourthial, qu'il s'agisse donc plutôt de Symphytum tuberosum L. ou Symphytum Bulbosum C;Schimper, Symphytum officinale ne croissant que dans la partie septentrionale de la Grèce.

De nombreux auteurs reprendront descriptions et propriétés de la plante, et la question de l'identification, toujours délicate se précise à travers les époques. Ainsi Paul d'Egine décrit le symphytum comme : « incisif, il expulse le pus de la poitrine et des poumons, d'autre part, il est propre à resserer, ainsi est-il d'un grand secours pour les crachements de sang »...Usages

Au douzième siècle, Hildegard de Bingen fait de la plante une spécialiste des « douleurs herniaires, éléments de la cure contre les hernies et déchirures du péritoine. » ainsi que nous l'indique **Gottfried Hertzka** dans son ouvrage « **la petite pharmacie domestique de Hildegard de Bingen** »

Toujours pour remonter dans le temps et les usages les plus anciens F. Ledoux, P Meurin et P. Depoers dans leur ouvrage « La phytothérapie entre science et tradition » citent « Glaucias, médecin romain militaire, qui en 180 av JC l'utilisait dans les fractures et les lésions osseuses. » Eux aussi rapportent l'histoire de Pline et de son hachis de viande reconstitué... Ils mentionnent également « Hildegard » qui la « considère comme froide en guérissant l'extérieur et pourrissant l'intérieur

Mais revenons à Fournier : « Au moyen âge » nous dit-il, « elle est employée comme vulnérable surtout pour les plaies suppurantes. Sa réputation s'est transmise aux botanistes du 16 ième siècle -Rondelet, J Bock. Dodoens et Fernel la recommandent dans les crachements de sang, les maladies de la poitrine et la phtisie

Leonard Fuchs 1543, quant à lui, conclut ainsi l'article qu'il consacre à la plante

« En somme la consoude est utile pour toute espèce de plaie et de fractures, c'est pourquoi les chirurgiens doivent la tenir en grand honneur. »

Au siècle suivant elle est abandonnée par les médecins mais reste dans l'usage populaire.

**Cazin** pour sa part boude la plante, dans son ouvrage de référence : « **Traité pratique et raisonné des plantes médicinales indigènes...** » Il lui reconnaît comme seul usage vraiment convainquant « le pouvoir de réparer les crevasses causées par l'allaitement au sein des nourrices » et puis, c'est un remède qui pousse dans tous les fossés, à la portée des pauvres. Il la recommande en outre, pour soigner les brûlures, la cicatrisation en générale, les hémorroïdes, en application de cataplasmes de racines ou de poudre de racines, en décoction.

En 1912 : Le médecin anglais **Macalister**, étonné des résultats qu'il obtenait dans le traitement des ulcères supposa qu'il devait exister dans la racine de consoude un principe jouant le rôle de proliférant cellulaire.

Dans la foulée, Thiterlay et Coppin identifient l'allantoïne ; déjà découverte en 1799 par Vauquelin dans le liquide amniotique de la vache et isolé par Lassaigne en 1821.

« Les recherches de Macalister, W Bramwell 1912 et de H.LECLERC de 1915 à 1937 sur l'emploi de la Consoude, conjuguées aux recherches des américains sur l'emploi de l'allantoïne ont démontré que la confiance professée par nos ancêtres dans les vertus de la grande Consoude n'avait rien que de justifié. » (Revue de phytothérapie 1937 p 41)

« L'action épithéliogène de la Consoude a été constatée à mainte reprise », reprend Fournier, « par le docteur Leclerc d'abord dans un hospice de vieillards où il avait à traiter des plaies fongueuses, des ulcères torpides et variqueux ; des escarres des surfaces sanieuses ; puis pendant la grande guerre sur des brûlures profondes avec pu bleu, fongosité et tissus nécrosés. Il a vu sous l'influence de ses pansements les plaies se détergées rapidement ; les fongosités s'affaïsser ; les sécrétions perdre leur fétidité, les bords des plaies se raviver et finalement la cicatrisation s'opérer. »

En conclusion Fournier indique également avoir vu de « Nombreux cas de vaginites de métrite et de salpingite s'améliorer et disparaître à la suite d'injection fréquente de décoction de consoude tiède. »

Chaque époque semble ainsi avoir eu recours à la plante avec des orientations légèrement différentes.

### **Auteurs modernes :**

**Pierre Lieutaghi** dans son « *Le livre des bonnes herbes* » souligne l'importance de ne point la confondre avec la consoude tubéreuse qui ne partage pas les vertus médicinales de la consoude officinale. Revoici la controverse antique... En tous cas, il la recommande en usage interne (infusion concentrée) dans le traitement des maladies respiratoires, la toux, les crachements de sang, mais aussi les diarrhées et les ulcères gastriques. Pour ce qui est de l'usage externe, il insiste sur son action cicatrisante, mentionnant lui aussi les résultats extraordinaires obtenus par le docteur Leclerc en 1943, pour le traitement de plaies et notamment « d'un vaste et profond ulcère variqueux ».

Sur les brûlures, les gerçures, et également dans le traitement des métrites et de diverses inflammations des organes génitaux féminins.

Auteur du très populaire « **Nos grand mères savaient** » **Laffont** en 1972, **Jean Palaiseul**, (notons les titres un peu provocateurs de ces autres ouvrages, tous épuisés : « **Tous les moyens de vous guérir interdits aux médecins** » et « **Chez les guérisseurs qui guérissent.** » n'est pas de cet avis. « Pour la consoude, nous indique-t-il, on retrouve en entrée



de jeu la propriété quasi magique lorsqu'elle est portée à cette extrémité de ressouder : Pline affirmait que si on la met à bouillir avec de la viande hachée celle-ci sera reconstituée en un seul morceau. Les anciens traités médicaux la disent « propre à réunir les plaies . Elle est employée pour cicatriser les blessures et les ulcères ; consolider les fractures...

Palaiseul rapporte également l'histoire (retrouvée chez différents auteurs) du bain de consoude pris successivement par la servante et sa maîtresse, et qui restaura l'hymen de l'une et de l'autre, qu'il donne pour un conte du moyen âge. Peut-être y a-t-il chez lui une plus grande propension

De nombreux ouvrages, tel le « **Guide de la phytothérapie** » **Dr Jörg Grünwald et Christof Jünicke** reprennent, quant à eux, des indications de réparation relatives à des atteintes des tissus profonds: claquage, entorses, meurtrissure, cicatrisation osseuse, mais aussi gingivite, pharyngite ( décoction de racines en bain de bouche.) » et détaillent les actions des différents principes de la plante : « Les préparations à base de consoude accélèrent la cicatrisation des plaies et des blessures selon différents mécanismes : la choline qu'elles contiennent inhibe la formation des oedèmes et favorise l'irrigation sanguine du tissu atteint. L'allantoïne et les mucilages activent la croissance cellulaire ainsi que la formation des nouveaux tissus. Les tanins ont quant à eux une action anti -microbienne. »

-Dans son livre « **Les secrets d'une herboriste** » **Marie-Antoinette Mulot** la recommande à son tour pour soigner les brûlures, gerçures des seins (lors de l'allaitement), la cicatrisation en générale, les hémorroïdes, en application de cataplasmes de racines ou de poudre de racines, en décoction.

**Thierry Thévenin**, quant à lui, commence par attirer notre attention sur les risques de confusion, avec notamment la Digitale et la Molène, dont les feuilles peuvent paraître identiques à un observateur peu attentif. Les feuilles de digitale sont douces et d'odeur fétide, celles de la consoude sont rêches et d'une légère odeur d'huître. Celle de la molène sont légèrement poudrées de blanc, la racine est blanche tandis que la racine de consoude est noire. »

Une fois correctement identifiée la plante peut être utilisée comme plante alimentaire : beaucoup de protéines dans les feuilles, ainsi que des sels minéraux, de la vitamine B12 . Et côté propriétés médicinales : « la pulpe des feuilles est cicatrisante, hémostatique... recommandée pour soigner les plaies, contusions, brûlures.

On retiendra donc ses propriétés cicatrisantes, vulnérinaires, hémostatique, analgésique et anti- inflammatoire. » Dans « **Les plantes sauvages ; connaître, cueillir, utiliser** ».

Passons maintenant à **Gérard Ducerf** qui, dans son « **Encyclopédie des plantes bio indicatrices** », nous rappelle qu'il existe plusieurs variétés de consoude. Pour la consoude de Russie, *Symphytum asperum* (fleurs bleues et roses) il indique pour la racine, des propriétés vulnérinaires, cicatrisantes, astringentes, émollientes et expectorantes. Et rappelle les qualités alimentaires des feuilles (réputées en beignets, et appelées par certains la sole végétale, en raison de leur léger goût iodé).

Dans le domaine de ses recherches sur le caractère bio-indicateur des plantes (ce qu'elles révèlent de la teneur et de l'état de santé du sol dans lequel elle se développe), il signale que :

« La présence spontanée de cette plante signale un engorgement en eau et en matières organiques. C'est par contre une grande amélioratrice du compost. »

Mentionnons enfin que « Pour les anthroposophes, elle stimule l'activité du corps éthérique et aide celui-ci à se pénétrer des forces structurantes liées à la silice, d'où son intérêt dans la consolidation des fractures. Elle rétablit le pont entre les fonctions énergétiques de restructuration et un organisme dont les tissus sont détériorés ; c'est pour cela qu'elle est intéressante dans les algies du membre fantôme.

Plantes associées / Betoine et Calendula ; Arnica dans la cicatrisation ; Potentille et prêle dans les séquelles pulmonaires.

In « **La Phytothérapie entre sciences et traditions** »

### **C) Quelques éléments de galénique et de posologie :**

**Récolte :** Traditionnellement, les racines étaient récoltées en fin d'hiver, alors que les premières feuilles pointent à peine. La racine ayant accumulé pendant la saison froide des réserves de principes actifs (notons que c'est également à cette saison que les taux d'alcaloïdes sont les plus importants.) On peut laisser en place de petites sections de racines, desquelles renaîtront de nouveaux plants de consoude.

#### **Préparation :**

**La racine :** Dans le meilleur des cas, la racine est employée fraîche, sinon, on peut la couper en rondelles pour la faire sécher, puis l'utiliser sous forme de tisane, de macération, de décoction plus ou moins concentrée. On peut également la transformer en pommade, baume, onguent, en la faisant macérer dans l'huile, ou dans le vin. Actuellement, de nombreuses spécialités à base de consoude sont commercialisées. Allant des plus artisanales (macération de racines dans l'huile d'olive, chauffée, filtrée puis mélangée à un pourcentage de cire d'abeille) encore utilisée avec succès, et commercialisée par exemple par certains des producteurs de plantes du syndicat Simples. Nous y reviendrons dans le dernier chapitre. Aux plus modernes, avec les extraits de plantes fraîches standardisées, les suspensions intégrales de plantes fraîches, et les différentes préparations où ces extraits sont ensuite intégrés, sur des bases de gel ou d'émulsion diverses et variées.

**Pour les feuilles :** Il faut les récolter avant la floraison, on peut faire plusieurs coupes, à mesure qu'elles repoussent, toutefois sans épuiser la plante. Le séchage, s'il a lieu d'être se fait ensuite à l'abri du soleil, à une température moyenne, 40 degrés, afin de préserver les qualités de la plante. Penser à une bonne ventilation durant le séchage. Une fois celui-ci réalisé (la partie la plus épaisse de la feuille doit casser net) se soucier d'éviter les reprises d'humidité en stockant les plantes dans un double emballage : papier alimentaire plus sac plastique ou bocal étanche.

#### **Usages Internes : quelques exemples, quelques auteurs :**

Nous avons vu que la consoude pouvait s'employer comme remède à la fois en interne et en application extérieure. En ce qui concerne la première des possibilités, nous aurons dans ce chapitre un aperçu de quelques recettes et préparations glanées parmi nos auteurs favoris. Nous reviendront amplement, au chapitre 3, sur les précautions qui s'imposent pour ces usages, en fonction des légères teneurs en alcaloïde des différentes parties de la plante et notamment des racines.

Voici donc les types les plus courants de préparation de la plante, (le plus souvent il s'agit de la racine, mais aussi parfois des feuilles ou des deux) :

- Infusion, infusion concentrée, décoction, macération à froid, macérations dans l'alcool (TM) et vin médicinaux.

**Opuscule astrologique antique, auteur anonyme, cité par Guy Ducourthial :**

« à propos du Sumphuton, on prépare avec sa racine un emplâtre qui cicatrise les blessures et ressoude les nerfs coupés dont voici la recette.

Cire:20 drachmes, moelle de cerf 12 drachmes, encens du Liban, 22drachmes,, miel d'attique 26 drachmes, huile de rose 22 drachmes, mélange les substances sèches aux substances liquides et emploie le. »

**Hildegarde de Bingen** : « Celui dont la petite peau interne dans laquelle les entrailles sont incluses (péritoine) s'est déchirée par accident (par hasard) prendra du lierre et deux fois plus de consoude et fera cuire ces herbes dans du bon vin. Quand il les aura cuites, il les séparera du vin et il ajoutera à ce dernier un peu d'une poudre constituée de Zédoaire et d'autant de sucre qu'il y a eu de lierre ; en outre, il ajoutera généreusement du miel écumé et fera un peu cuire ce vin- donc, sans les herbes mentionnées plus haut- et il filtrera ce vin à travers un petit sac, pour en faire un breuvage pur qu'il boira après le repas de midi et pour la nuit. Il fera cela souvent... les herbes mentionnées ci dessus, qui ont cuit dans le vin, seront enveloppées chaudes par le patient, à l'endroit où la petite peau intérieure s'est déchirée et ce chaud emballage refermera la déchirure. « Il coupera aussi la racine de consoude en petits morceaux et les mettra crus dans du vin, afin que celui en prenne le goût. Il boira toujours de ce vin jusqu'à guéri.

**Pierre Lieutaghi** donne la recette suivante : «Sommités de consoude : 250g, pétales de roses rouges 250g, Bétoine : 450g, Scabieuse450g, Tussilage:450g, piler toutes ces herbes, en exprimer le jus dans un linge et porter à ébullition. Au premier bouillon, ajouter 250g de racines de consoude nettoyées et râpées. Faire cuire jusqu'à consistance de sirop, passer et conserver en flacons bien bouchés. Ce sirop a été utilisé avec succès pour combattre les diarrhées, les hémorragies la toux et les affections des voies respiratoires.

L'infusion concentrée (100 g de racine séchée pour 1 litre d'eau bouillante, (laisser en contact une nuit) calme rapidement la diarrhée, favorise la cicatrisation des ulcères gastro-duodénaux, combat l'inflammation des colites; 1 tasse après les repas ou au moment des douleurs.

Pour des indications proches on trouve dans le livre « **Plantes Thérapeutiques** » de **Witchtl et Anton** les indications suivantes : Verser de l'eau bouillante sur 5 à 10 g de drogue finement coupée infuser 10 à 15 minutes boire une tasse de tisane 2 à 4 fois par jour sur une période très limitée ».

Autre préparation pour **G.Ducerf** : En teinture mère : elle est souveraine pour lutter contre les décalcifications, la régulation du métabolisme du calcium en général, les plaies, les fractures, les ulcères, les brûlures, et les traumatismes divers.

Également Ducerf dans son « **Guide ethnobotanique de Phytothérapie** » : « Parties aériennes- comestibles\*\*\* JUS décalcifications\*\*\* Régulation du métabolisme du calcium\*\*\* Plaies blessures\*\*\*TM : Ulcères

Enfin **Marie-Antoinette Mulot**, qui la recommande en tisane pour ses propriétés astringentes, contre la diarrhée et la toux donne elle aussi sa recette ; Une cuillerée à soupe (de racine sèche) pour un quart de litre d'eau froide. Faire bouillir 2 à 4 minutes. Retirer du feu, laisser infuser 10 minutes ? Boire deux tasses par jour, loin des repas.

## Les usages externes

### -Racine Fraîche :

En ce qui concerne la consoude, il semble que le plus efficace soit la racine fraîchement cueillie, et rappée ou écrasée.

**Pierre Lieutaghi**, nous signale au passage que les préparations à base de consoude, à cause de leur richesse en tanins, ne doivent pas être mises en contact avec du fer ( Le livre des bonnes herbes).. il faudra prévoir une rappe en inox... Tandis que Palaiseul recommande de « faire macérer la racine à froid ou à une température ne dépassant pas 30 degrés »

L'importance des températures dans la galénique propre à la consoude. Qui sert à ressouder mais doit être elle-même écrasée, coupée ou pilée ou rappée pour s'employer en cataplasme Mais revenons à Pierre Lieutaghi : « la racine fraîche épluchée, bien lavée, ébouillantée, donne selon lui les meilleurs résultats pour traiter les ulcères, les plaies suppurantes, les brûlures profondes ». Sur celles du premier degré, « la pulpe fraîche procure un soulagement rapide. Tout comme elle calme et cicatrice promptement les gerçures ». Il reprend également la technique des nourrisse « pratiquant dans la racine une cavité de la taille d'un dés à coudre et y introduisant le mamelon gercé. »

etc.

**Clotilde Boisvert**, fondatrice de l'école lyonnaise des plantes médicinales, conseille dans un de ses livres « de mettre la racine fraîchement cueillie et broyée, dans un pot de verre que l'on ferme hermétiquement, elle se conserverait ainsi très longtemps et serait disponible pour traiter brûlure ou gerçures au mieux. »

### -Les décoction et infusions prolongées :

Les quantités de plantes, varient selon les auteurs.

**Marie-Antoinette Mulot** préconise : 100 à 200g de racines, qu'elle laisse bouillir 10 minutes puis infuser un quart d'heure, pour une application locale.

**Le guide de la Phytothérapie de Grünwald et Janicke** indique une quantité de 100g de racines dans un litre, que l'on laisse cuire 10 minutes avant de filtrer et d'employer chaud. On peut également utiliser la **poudre de racines séchées** (deux à quatre cuillères à soupe pour « un peu d'eau chaude »). On remuera avec soin de mélange que l'on étalera encore chaud sur les zones concernées et que l'on renouvellera toutes les deux à quatre heures.

### -Pommades faite à base de racine de consoude macérée dans l'huile d'olive, ou anciennement des graisses animales comme l'axonge.

Le docteur Stein, cité par L. Kroeber,(1937) assure que la pommade à l'extrait de consoude amène rapidement la réparation des lésions du périoste et du tissus osseux, la guérison des inflammations de l'articulation du genoux, et des ulcères des membres inférieurs, qu'elle rend de précieux service, même, dans les déviations de l'épine dorsale et des jambes ».

### Pommade de Maria Treben :

Coupez menu 4 à 6 racines de consoude fraîches et lavées. Faites les frire rapidement dans 250 grammes de saindoux ou d'huile végétale. Laissez reposer une nuit. Réchauffez le lendemain, passer à travers un chiffon et presser. Remplir immédiatement de petits récipients propres et laisser au réfrigérateur : indispensable pour le traitement des plaies chez l'homme et l'animal. On le voit à travers de nombreuses mentions dans les livres, l'application vétérinaire est également importante, parmi les nombreux témoignages recueillis par la HDRA(Henry Doubleday research association) voir 1(e), Figure la recette suivante :

### **Application de compresses enduites d'une pâte ainsi composée :**

Extrait fluide de Consoude 12g

Essence de bergamote trente gouttes

Oxyde de zinc 20g

lanoline 10g, vaseline 30g.

Comme on peut le constater à travers ce bref aperçu, les différents ouvrages, sont parfois assez flous, voire contradictoires concernant les quantités de plantes à utiliser, notamment pour les usages en interne. Également, les divers modes de préparation (à froid, bouillies, infusées, décoctées), avec des plantes sèches ou fraîches (c'est rarement précisé), ainsi que la durée du traitement et la quantité de remède qu'il convient d'absorber ou d'appliquer restent parfois peu précis.

Enfin, et toujours notamment pour les traitements proposés « en interne ». si certains professent une confiance inébranlable dans le fait que le remède proposé sera souverain, certains insistent plus que d'autres sur les nécessaires restrictions ou précautions liées à l'emploi de la consoude.

### **3) Contre indication, précaution et toxicité**

#### **a) Toxicité des alcaloïdes :**

Présents dans de nombreux aliments couramment consommés en petites quantités les tomates ou les pommes de terre, par exemple, sans parler du café ou du tabac, les alcaloïdes font partie de notre quotidien. Ce qui n'empêche pas certains d'entre eux d'être extrêmement toxiques et même mortels. D'où leur utilisation en médecine en homéopathie ou en haute dilution ou dans le cadre de thérapies particulières, voir de l'anesthésie...

Les alcaloïdes présents dans les racines et les feuilles de la consoude ont été mis en lumière dans les années soixante dix. On est allé à l'époque jusqu'à dire que la consoude « tuait ». Aujourd'hui les différents auteurs reconnaissent en général une toxicité pour le foie dans le cas d'un usage prolongé....

Ainsi, les travaux de Hills rapportés par Bertrand, ne signalent aucun accident ou problème liés à la consommation de feuilles de consoude à grande échelle par le bétail. The « Henry Doubleday research association » fondée par Hills ouvrit même les colonnes de sa revue aux lecteurs et publia leurs nombreux témoignages en faveur de la consommation de la consoude comme plante alimentaire.... non seulement par les animaux de basse cours, mais aussi par les humains. La revue de l'association fait également état de recherches effectuées sur des rats de laboratoire. La conclusion étant que la « dose mortelle sur les rats de laboratoire par injection d'alcaloïdes purifié était de 300 mg par kilo ; il faudrait si on s'appuie sur ces chiffres à un poids humain une consommation de la plante aberrante pour arriver à ce résultat.

D'autre part, les alcaloïdes incriminés sont susceptibles de se dégrader à la chaleur s'il y a cuisson.

D'autres auteurs ne sont pas de cet avis et citent différents exemples de problèmes survenus lors de cures intensives de consoude. Avec une nette toxicité pour le foie/

**H. Leclerc** met en garde contre l'usage interne ; pour des individus sensibles, l'usage externe ne souffre aucune restriction selon lui.



**Jean Bruneton « Plantes toxiques »** signale des pathologies hépatiques diagnostiquées à la suite d'une utilisation prolongée : « Six capsules par jour ; quatre mois durant de « consoude pepsine, 400 mg (Ridker et al., 1985)

Infusion de feuilles et de racines pendant trois années fréquence et dosage inconnu. (Weston et al. 1987)

Dix tasses d'infusions et nombreuses pilules pendant plus d'un an (Bach et al. 1989)

Six capsules par jour pendant six mois de consoude pepsine titrant à 988 gpar kg d'alcaloïdes « Huxtable)

**Depoers, Ledoux et Meurin**, entrent dans les détails : « La racine contient des alcaloïdes Pyrrolizidiniques (0,04) ) 0,6 pour cent : symphytoglossine , symphytine ; consolicine, consolidine) dont les effets sont toxiques cancérogène et mutagène A HAUTE DOSE sur le système nerveux et sur le foie notamment syndrome de Budd Chiari On suppose aussi qu'elle contiendrait des substances anti tumorales signant l'ambiguïté de la plante vis-à-vis de la maladie cancéreuse . »

**« La Phytothérapie entre Science et Tradition. »**

**Thierry Thévenin**, dans son livre « *Les plantes sauvages ; connaître, cueillir utiliser* » nous rappelle ensuite que cette plante est consommée depuis très longtemps par les animaux et les humains et tempère les suspicions de pyrrolizidine. Certes la racine en contient parfois jusqu'à 0,4 %, mais les feuilles sèches seulement 0,003 à 0,02%. Et cette substance n'est que très peu soluble dans l'eau, et n'est pas absorbée par voie cutanée, donc, pas de souci pour les infusions et les décoction du moment qu'elles ne sont pas consommées dans la durée ou en quantité, ni pour les cataplasmes ou les baumes et autres onguents.

Sur le net, un article intitulé « **Hépatotoxicité des pyrrolizidines de la consoude (extrait de Passeport santé)** » m'a semblé intéressant car il restitue la question dans un contexte actuel.

« Au cours des années 1980, les chercheurs ont détecté la présence de pyrrolizidines hépatotoxiques (toxiques pour le foie) dans la consoude. Comme les conséquences d'une intoxication aux pyrrolizidines sont graves et potentiellement fatales, on ne prend plus guère de **consoude** par voie interne depuis le milieu des années 1990, bien que les cas d'intoxication attribuables à cette plante soient très rares chez les humains (sept cas tout au plus depuis 1985<sup>1</sup>) et que les données soient contestées par certains auteurs<sup>1,2</sup>.

Dans plusieurs pays, l'usage de la consoude est strictement encadré ou limité. Par exemple, en Grande-Bretagne, on a interdit l'usage des **extraits de racine de consoude**, car ils renferment nettement plus de pyrrolizidines que les extraits de feuilles. Aux États-Unis et au Canada, les fabricants ont suivi la recommandation des autorités : ils ne vendent plus de produits pour usage interne et s'en tiennent aux onguents et pommades pour usage externe.

La teneur en pyrrolizidines de la racine de consoude officinale (*Symphytum officinale*) varie d'un lot à l'autre<sup>4</sup>, mais cette variété en contient nettement moins que deux autres avec lesquelles elle peut être confondue : la consoude hérissée (*Symphytum asperum*), et la consoude de Russie (*Symphytum uplandicum*) qui est un hybride des deux autres espèces. Au Canada, la consoude rugueuse et la consoude voyageuse (*Symphytum peregrinum*) sont interdites<sup>3</sup>... »

La prudence est évidemment de mise, en comme souvent, la question de la dose et de la fréquence est centrale. Il est à noter, que plusieurs auteurs préconisent d'éviter tout usage de la plante en interne pour les femmes enceintes ou allaitante, Marie Antoinette Mulot indiquant même qu'elle aurait une action « antagonotrophique ». Quant à l'usage de produits

à base d'extraits de racines sur des plaies ouvertes (une des grandes indications traditionnelles), certains le déconseille également.

« La [Commission E](#) recommande de limiter l'usage de la consoude à un maximum de six semaines par année, pour éviter une possible accumulation des pyrrolizidines dans l'organisme. Cependant, la possibilité d'une intoxication attribuable à des applications topiques est théorique et ne repose sur aucun cas répertorié chez les humains.

- Ne pas employer sur une plaie ouverte. Cependant, comme il s'agit d'une des principales indications de cette plante, quelques sources la recommandent tout de même pour cet usage, mais conseillent de limiter son application à trois ou quatre jours. Au cours d'un essai récent auprès de 256 patients durant 10 jours, une pommade à base d'extrait de **feuilles de consoude** n'a pas eu d'effets indésirables<sup>13</sup>.
- En décembre 2003, Santé Canada émettait un avis conseillant aux consommateurs d'éviter tout produit renfermant de la **consoude**, y compris ceux qui sont destinés aux usages topiques<sup>5</sup>. Notez qu'il ne s'agissait pas d'une interdiction, mais d'un conseil : Santé Canada continue d'autoriser l'usage externe des produits à base de consoude officinale.

### Contre-indications

Les enfants, les femmes enceintes et celles qui allaitent.

Les personnes souffrant de maladies hépatiques.

### Effets indésirables

La consommation de pyrrolizidines par voie interne peut provoquer des troubles hépatiques graves.

### Interactions, avec des plantes ou des suppléments

Aucune connue

#### Avec des médicaments

En cas d'usage interne, les effets de la consoude peuvent théoriquement s'ajouter à ceux des médicaments de synthèse hépatotoxiques (acétaminophène – Tylenol<sup>®</sup> –, amiodarone, carbamazépine, isoniazide, méthotrexate, méthyldopa, etc.).

Enfin *Michel Dubray, dans son « Guide des contre indications des principales plantes médicinales »* donne pour la consoude une dose journalière maximum autorisée de 5 g de racines sèches en tisane.

La consoude est selon lui déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement en usage interne. Plus inquiétant « La plante consommée en grande quantité peut provoquer le syndrome de Budd-Chiari, maladie veino-occlusive du foie. Les vaisseaux sanguins du foie se resserrent contrariant ainsi le bon fonctionnement hépatique : une femme avait contracté cette maladie après avoir consommé six capsules de consoude et de pepsine par jour comme tonique digestif et avoir bu également chaque jour un litre de tisane de consoude (1996) »... plus loin il revient sur des tests fait sur des rats nourris pendant deux ans à la consoude et ayant développé un cancer du foie. Une étude publié dans le « Journal of the National Cancer Institute » tandis que le National Institute of Medical Herbalist, également en Angleterre, souligne lui n'avoir enregistré jusqu'à ce jour (1996) aucun cas d'effet toxique de la consoude

utilisée à des fins thérapeutiques ». En Californie, Bruce Ames, spécialiste du cancer et président du département de biochimie de l'université de Californie a mener des travaux sur la dangerosité de différents produit en terme de cancer. La consoude selon lui est peu dangereuse, même si les capsules sont « potentiellement » beaucoup plus risquées que la tisane. Par mesure de prudence on peut limiter sa consommation en interne à quatre semaine maxi par an. Tandis que la dose d'alcaloïdes par application externe ne doit pas dépasser selon lui 100 mg. »

#### **4)Place de la consoude dans la phytothérapie moderne.**

a)Entorses, claquages, douleurs ostéo arthritiques, suite de fractures et compagnie.

On trouve dans les livres et sur différents sites spécialisés des panorama assez complet des recherches actuelles menées par les laboratoires. Notamment sur tout ce qui concerne les usage de la consoude sur les douleurs. Grünwald et Jänicke cite une étude « portant sur 143 patients souffrant d'un claquage au niveau de l'articulation de la cheville. Lesquels se sont vus administrer soit une onguent à base de racines de consoude, soit un placebo. Ceux qui avaient été traité avec de la consoude on constaté une nette amélioration, dans 63% des cas, contre 25% de ceux qui avaient reçu le placébo. De même la cheville était nettement plus dégonflée chez les premiers que chez les seconds. »

De même publié par le site Pubmed, des études menées en 2010 à l'université de Reinbach en Allemagne et traitant cette fois de douleurs aiguës du dos produisent également des résultats probants de l'onguent de consoude versus placébo ou anti-inflammatoire quelconque. (Phyto medecine 2007, 2004, 2007)

Toujours en allemagne , des recherches menées par Grube, Grünwald, L.Krug et C.Staigen en 2006 ont concerné 220 patients souffrant depuis plusieurs années d'ostéoarthrite du genou., sur trois semaines, avec une application de 6g par jour de baume à l'extrait de consoude (en trois applications de 2 g). Les résultats indiquent une nette réduction de la douleur et une bien meilleure mobilité pour les patients ayant reçu le baume à la consoude.

Du côté des États Unis, le « département of family medecine, University of Western Ontario » mène également une étude sur la même pathologie, l'ostéoarthrite du genoux. Cette fois ci en comparaison avec des injection de Myaluronic acide. Publié dans le « journal of Rheumatologie « , que je vous invite à consulter pour de plus amples informations.

Internet permet de consulter les résultats de très nombreuses expériences et recherches menées aux quatre coin du monde sur les mérites comparées des plantes. Difficile pour les non spécialistes de faire la part des choses et de juger de la valeur de ces recherches d'autant que les laboratoires pharmaceutiques fabriquant les dit onguents à la consoude en sont sûrement partie prenante. Le texte qui suit, trouvé sur le site « Passeport santé » a le mérite de citer ses sources et ses rédacteurs, d'être clair, d'offrir une bonne synthèse et de proposer en annexe, la liste d'une dizaine de publication portant sur les recherches proches :

**Ecchymoses, entorses, douleurs articulaires et musculaires.** Plusieurs essais ont été faits auprès de plusieurs centaines de patients souffrant d'une [entorse](#) à la cheville. Les résultats démontrent que l'application d'un onguent à la **consoude** est plus efficace qu'un placebo et qu'un gel à base de diclofénac (un anti-inflammatoire non stéroïdien) pour soulager

la douleur et l'enflure<sup>5-9</sup>. Les auteurs d'une synthèse considèrent que la consoude est un traitement adjuvant efficace en cas d'entorse de la cheville<sup>10</sup>. Au cours des essais mentionnés ci-dessous, les chercheurs ont utilisé des produits allemands. Le produit Kytta® est tiré de la racine de consoude officinale (*Symphytum officinale*) et le produit Traumaplant® est tiré des feuilles d'une variété spécifique de consoude de Russie (*Symphytum uplandicum Nyman*), qui ne contiennent pas de pyrrolizidines.

La **consoude** a également été plus efficace qu'un placebo pour soulager les douleurs causées par des ecchymoses<sup>5</sup>, des étirements musculaires<sup>5</sup>, des maux de dos<sup>5,11</sup> et des douleurs articulaires<sup>5,12</sup>.

**Cicatrisation des blessures.** Au cours d'un essai clinique, on a traité les éraflures de 256 sujets avec une pommade contenant un extrait de feuilles de **consoude** ou une pommade renfermant un placebo. La consoude a accéléré la guérison des plaies, par rapport au placebo<sup>13</sup>, ce qui tend à confirmer un des usages traditionnels de la plante.

**Ecchymoses et entorses.** La Commission E allemande reconnaît l'usage topique des produits à base de consoude officinale pour traiter les ecchymoses et les entorses.

**Révisure :** Danielle Julie Carrier, professeure agrégée, ingénieure en biologie et en agriculture, Université d'Arkansas (septembre 2006, mai 2009). **Recherche et rédaction :** Pierre Lefrançois et Françoise Ruby. **Mise à jour :** mai 2009

## b)Gynécologie

Paul Fournier indique avoir vu de « Nombreux cas de vaginites de métrite et de salpingite s'améliorer et disparaître à la suite d'injection fréquente de décoction de consoude tiède. »

Susan Weed ( Trèfle de vie Édition Mamamélis ) , traduit par Rina Nissim, auteur reconnue de manuel de phytothérapie appliqués à la gynécologie, la recommande pour les femme après l'accouchement en bain de siège lors de gros saignement post natal ou épisiotomie.

En tisane et macération, elle entre également selon **Rina Nissim « Mamamélis**

**: manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes »** dans le traitement de certaines vaginites non bactérienne, des leucorrhées et en TM dans la composition de nombreux mélanges visant à traiter des affections aussi diverses que l'endométriose, la bartholinite..

## c)Homéopathie

« Le remède homéopathique *Symphytum* est principalement utilisé : - en cas de fracture, pour favoriser la consolidation osseuse (en favorisant notamment la formation du cal) ; - en cas de coup douloureux au niveau du globe oculaire (balles de tennis, coup de poing par exemple...) ; - en cas de douleurs osseuses : soit immédiates à la suite d'une fracture, soit plus tardives après la consolidation. Ce remède homéopathique est à prendre en dehors des repas, du tabac, du café ou encore de la menthe. Les granules et les doses sont à laisser fondre

sous la langue. Chez les nourrissons, ces formes peuvent être dissoutes dans un peu d'eau. Dans les fractures ou en cas de retards de la consolidation : utiliser Symphytum 6 [DH](#) en gouttes buvables (à diluer dans un peu d'eau) : 20 gouttes midi et soir pendant 1 mois. Pour une meilleure efficacité, il est intéressant d'associer à Symphytum la prise de 5 granules de Calcarea phosphorica 9 [CH](#) matin et soir pendant 1 mois.

En cas de coup douloureux au niveau du globe oculaire : utiliser Symphytum en 4 ou 5 [CH](#) : 5 granules toutes les heures puis espacer avec l'amélioration. Ce traitement est à faire pendant 2 jours. Par contre, si après un traumatisme à l'œil celui-ci est rouge et douloureux ou si le globe oculaire est abîmé, il est urgent de consulter un ophtalmologiste. Dans les douleurs osseuses consécutive à une fracture : prendre Symphytum 4 ou 5 [CH](#) : 5 granules toutes les 6 heures (soit 3 à 4 fois par jour). Dans les douleurs persistantes après consolidation d'une fracture : prendre Symphytum 4 ou 5 [CH](#) : seulement 5 granules matin et soir. »

#### « Homéopathie , lab. Giphar »

En complément, **Jean-Michel Morel** « **traité de phytothérapie** » souligne son activité cicatrisante en 3 à 5 CH, trois fois par jour, par exemple dans les suites opératoires de la cavité buccale.

### 5)La Consoude : éléments personnels.

Quelques essais et observations personnelles, certes limités me semblent avoir ici une certaine légitimité. Je fais partie depuis une dizaine d'années d'un groupement d'agricultrices-cueilleuses, travaillant dans les Cévennes différents états de la plantes (tisanes, huiles essentielles). Nous réalisons également des macérations solaires, ou au bain-marie de plantes dans l'huile. La macération de consoude officinale étant faite par mes soins, il m'est loisible de garder une petite partie du macérat pour mes expériences personnelles.

Je le réalise de la manière suivante : Les racines de consoude, sont brossées et rincées, laissées quelques heures à sécher mais non épluchées. Elles sont ensuite rappées (rappe en inox gros trous) et placées dans un gros bocal en verre (désinfecté soigneusement cela va de soi). Je les recouvre d'huile de sésame biologique, choisi de préférence à l'olive pour sa faculté de pénétrer profondément les tissus (?) Je place la préparation au bain-marie (les racines se récoltant à l'automne ou en début de printemps il n'y a pas assez de soleil pour réaliser une macération solaire) et porte le mélange consoude-huile à une température de 50 degrés environ, pendant trois heures. Je laisse refroidir tout doucement (souvent sur le poêle à bois qui marche à toute petite vitesse), le lendemain je réchauffe, même température même temps. Je mélange, m'assure que l'huile recouvre bien toutes les racines, et laisse la préparation deux semaines dans un endroit frais et sombre. Je filtre ensuite... la base est prête à être utilisée, avec un peu de cire d'abeille et deux gouttes d'huile essentielle de lavande vraie elle deviendra un baume... mais je fais aussi d'autre essais :

**Petit Cheval** : pour un poulain blessé au dos, aux jambes, dont les plaies se referment mal et suppurent : Base de macérat de consoude 50ml, dix gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 10Gtt d'HE lavande fine, 10 gtt, dHE de Girofle, Gtt d'he de laurier.

Amélioration très nette des plaies pendant la première semaine d'application, ensuite la personne qui soigne le poulain ayant du s'absenter, rechute.

**Le Fraïsse** : Les propriétaires d'un terrain chez lesquels nous ramassons la lavande sur le causse Méjan, souffrent en Hiver de crevasses aux mains : application régulière de baume à



la consoude (macérat plus cire plus lavande) : résultat excellent. Idem pour des crevasses aux talons.

**Laure** : coup de marteau sur le doigt : application d'un emplâtre de feuilles et racines de consoude, avec une goutte d'helychryse. Cicatrisation rapide, diminution de la douleur, mais les petits bouts de feuilles rentrent dans la plaie, pas au point !

**Anne-Claire** : une brûlure carabinée au mollet pendant une distillation : application d'un emplâtre de racines fraîches rappées : la douleur de la brûlure cède instantanément. On avait également requis les services d'une amie qui passe le feu, mais les résultats se faisaient attendre, peut-être une conjonction d'effets. Réalisation d'un mini-baume : macérat de consoude, hélichryse, lavande.

**Philippe** : Dans le train chute d'une valise très lourde sur le pied ! Baume-émulsion à la consoude réalisé en mélangeant le macérat huileux avec un macérat alcoolique (45°). Il n'y a pas de plaie ouverte. Amélioration nette à chaque application, mais cela dure 10 jours, des qu'on arrête cela refait mal. Finalement guérison !

**Christian** : Douleurs au poignet à la suite d'un malencontreux coup de visqueuse qui a un tout petit peu entamé le tendon. La cicatrice est belle, mais la douleur persiste. Essai : baume « double extraction, avec huile essentielle d'hélichryse, Lavande, Cyprès, Ylang et camomille romaine. Résultat, cela lui fait vraiment plaisir que j'ai pensé à lui mais il a toujours mal...

**Sabine** : Tête de l'humérus fracturée en plusieurs endroits le cinq juillet dernier, soit cela se ressoude soit c'est la prothèse. Baume double extraction (20% de macérat alcoolique) He Helichryse, laurier, menthe, Ylang. Résultat, la rééducation progresse, et le chirurgien vient de lui dire qu'elle échappe à la prothèse e qu'elle a une « belle consolidation », elle a appliqué le mélange deux fois par jour et est persuadée de son bon effet !

Suite à la rédaction de ce mémoire et à diverses conversations éclairantes... une émulsion concoctée à partir d'une décoction de racine, à laquelle on adjoindrait un peu d'alcool, puis que l'on mélangerait avec un macérat huileux de racine serait peut-être la formule la plus efficace, artisanalement parlant ! A essayer

## **6) Bibliographie.**

***Bernard Bertrand : « La consoude, trésor du jardin » ed du Terran***

***Marjorie Blamey, Christopher Grey-Wilson « La flore d'Europe occidentale »***

***Jean Bruneton, »Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales »Ed tec et doc 1997***

***Cazin***

***P. Depoërs, F. Ledoux, P. Meurin « Laphytothérapie entre science et tradition », ed Amyris***

***Miche Dubray, « Guide des contre-indications des principales plants médicinales » Ed : Lucien Souny***

***Gérard Ducerf « Encyclopédie des plantes bio indicatrices »***

***Guy Ducourthial, « Flore magique et astrologique de l'antiquité » Ed Belin***

***Drs Jörg Grünwald, Christof Jänicke, « Guide de la Phytothérapie » Ed Marabout***

***Gottfried Hertzka, « La petite pharmacie domestique de Hildegard de Bingen »***

***Paul Victor Fournier, « Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses en France » Première édition 1947 ; réédité par Omnibus en 2010***

***Pierre Lieutagui « le livre des bonnes herbes »ed Marabout service***

***Marie-Antoinette Mulot, « Secrets d'une herboriste » ed Dauphin***

***Jean-Michel Morel, « traité pratique de Phytothérapie » ed Rancher***

***Rina Nissim « Manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes » ed Mamamélis***

***Alain Renaux, « Le savoir en herbe, Autrefois la plante et l'enfant », ed Les presses du Languedoc***

***Thierry Thévenin, « Les plantes sauvages, connaître cueillir, utiliser » ed Lucien Souny***

« *Plantes Thérapeutiques* » de Witchtl et Anton



**Annexes :**

**Références et Bibliographie de l'article collecté sur le site de l'université d'Arkansas, au chapitre 4, a)**

Barnes Joan, Anderson A. Linda, Phillipson David J. *Herbal Medicines*, Pharmaceutical Press, Grande-Bretagne, 2002, deuxième édition.

Blumenthal (Dir). *The Complete German Commission E Monographs*. American Botanical Council, 1998.

Center for Food Safety and Applied Nutrition. *FDA Advises Dietary Supplement Manufacturers to Remove Comfrey Products From the Market*. U. S. Food and Drug Administration, États-Unis, 2001. [Consulté le 28 avril 2009]. [www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov)

Comfrey Central - A Clearinghouse for Symphytum Information. [Consulté le 28 avril 2009]. [www.comfreycentral.com](http://www.comfreycentral.com)

National Library of Medicine (Ed). PubMed, NCBI. [Consulté le 28 avril 2009]. [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Comfrey, *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 6 mars 2009]. [www.naturalstandard.com](http://www.naturalstandard.com) Santé Canada En direct. *Santé Canada recommande aux consommateurs de ne pas utiliser de consoude ou de produits qui en contiennent*, 2003. [Consulté le 9 mars 2005]. [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

The Natural Pharmacist (Ed). Natural Products Encyclopedia, Herbs & Supplements - Comfrey, ConsumerLab.com. [Consulté le 6 mars 2009]. [www.consumerlab.com](http://www.consumerlab.com) Therapeutic Research Faculty (Ed). Comfrey, *Natural Medicines Comprehensive Database*. [Consulté le 6 mars 2009]. [www.naturaldatabase.com](http://www.naturaldatabase.com)

[Tyler Varro E, Foster S. Tyler's Honest Herbal, Haworth Press, États-Unis, 1999.](#)

[Valnet J. Phytothérapie, Éditions Vigot, France, 2001.](#)

**Nota :** [1. Rode, Dorena. Case Reports of Toxicity with Internal Use of Comfrey. Comfrey Central - A Clearinghouse for Symphytum Information, 2004. \[Consulté le 28 avril 2009\] www.comfreycentral.com](#)

[2. Rode D. Comfrey toxicity revisited. Trends Pharmacol Sci. 2002 Nov;23\(11\):497-9.](#)

3. Santé Canada En direct. *Santé Canada recommande aux consommateurs de ne pas utiliser de consoude ou de produits qui en contiennent*, 2003. [Consulté le 18 juillet 2005]. [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
4. Oberlies NH, Kim NC, *et al.* [Analysis of herbal teas made from the leaves of comfrey \(Symphytum officinale\): reduction of N-oxides results in order of magnitude increases in the measurable concentration of pyrrolizidine alkaloids](#). *Public Health Nutr.* 2004 Oct;7(7):919-24.5.
5. Koll R, Klingenburg S. [\[Therapeutic characteristance and tolerance of topical comfrey preparations. Results of an observational study of patients\]](#). [Article en allemand, résumé en anglais]. *Fortschr Med Orig.* 2002;120(1):1-9.
6. Koll R, Buhr M, *et al.* [Efficacy and tolerance of a comfrey root extract \(Extr. Rad. Symphyti\) in the treatment of ankle distorsions: results of a multicenter, randomized, placebo-controlled, double-blind study](#). *Phytomedicine.* 2004 Sep;11(6):470-7.
7. Predel HG, Giannetti B, *et al.* [Efficacy of a comfrey root extract ointment in comparison to a diclofenac gel in the treatment of ankle distortions: results of an observer-blind, randomized, multicenter study](#). *Phytomedicine.* 2005 Nov;12(10):707-14.
8. Kucera M, Barna M, *et al.* [Efficacy and safety of topically applied Symphytum herb extract cream in the treatment of ankle distortion: results of a randomized controlled clinical double blind study](#). *Wien Med Wochenschr.* 2004 Nov;154(21-22):498-507.
9. [Comfrey extract ointment in comparison to diclofenac gel in the treatment of acute unilateral ankle sprains \(distortions\)](#). D'Anchise R, Bulitta M, Giannetti B. *Arzneimittelforschung.* 2007;57(11):712-6.
10. [Some conservative strategies are effective when added to controlled mobilisation with external support after acute ankle sprain: a systematic review](#). Bleakley CM, McDonough SM, MacAuley DC. *Aust J Physiother.* 2008;54(1):7-20. Review.
11. Kucera M, Barna M, *et al.* [Topical symphytum herb concentrate cream against myalgia: a randomized controlled double-blind clinical study](#). *Adv Ther.* 2005 Nov-Dec;22(6):681-92.
12. [Efficacy of a comfrey root \(Symphyti offic. radix\) extract ointment in the treatment of patients with painful osteoarthritis of the knee: results of a double-blind, randomised, bicenter, placebo-controlled trial](#). Grube B, Grünwald J, Krug L, Staiger C. *Phytomedicine.* 2007 Jan;14(1):2-10.
13. [\[Wound healing effects of a Symphytum herb extract cream \(Symphytum x uplandicum NYMAN: \): results of a randomized, controlled double-blind study\]](#) Barna M, Kucera A, Hladíková M, Kucera M. *Wien Med Wochenschr.* 2007;157(21-22):569-74. German.