



AMBERT
LIVRADOIS
FOREZ

Le chemin des papetiers

2021

avec
Renaud Rulhmann
[https://naturasounds.
.bandcamp.com](https://naturasounds.bandcamp.com)

REINE-DES-PRÉS *Filipendula ulmaria L.* Rosacées

La reine-des-prés est une plante des bords de ruisseaux, très facilement reconnaissable.

Selon la Théorie des Signatures,

les plantes poussant les pieds dans l'eau soignent les rhumatismes et les fièvres.

Les études révèlent la présence dans la plante sèche d'acide salicylique,
ce qui confirme ses actions antirhumatismales et fébrifuges.

Elle dilate aussi les vaisseaux, tonifie le cœur et accélère la diurèse.

Ses nombreuses propriétés en font un excellent remède pour combattre la cellulite
et l'obésité graisseuse. La reine-des-prés doit être employée fraîche ou récemment récoltée et séchée.

Elle est contre-indiquée aux personnes sensibles aux salicylates, principaux constituants de l'aspirine.

En cas de refroidissement, une infusion dans du lait chaud est très efficace.

Ses fleurs très parfumées communiquent au vin ordinaire un bouquet rappelant les crus de Frontignan.
Son parfum doux et sucré est très adapté en cuisine pour les desserts. Les fleurs, en très petite quantité,
parfumeront salades de fruits, compote, crème, glace, tarte... ou seront tout simplement ajoutées à un
fromage blanc agrémenté d'un filet de crème liquide et de miel.

Habitat : Europe sauf région méditerranéenne, terrains humides jusqu'à 1 800 mètres.

Identification : 1 à 1,50 mètre. Vivace. Tiges robustes, raides, sillonnées. Feuilles grandes, vert foncé, dessus
blanc, dessous composées de 5 à 17 folioles. Fleurs blanc crème (juin - août), petites, en corymbes irréguliers.
5 sépales, 5 pétales arrondis, étamines dépassant. Odeur et saveur agréables, aromatiques.

Parties utilisées : Sommités fleuries (avant épanouissement), feuilles, racines, séchage rapide, ne se conserve
pas plus d'un an.

Constituants : Tanin, sels minéraux, aldéhyde salicylique, salicylate de méthyle, glucosides flavoniques,
vitamine C.

Propriétés : Antispasmodique, astringente, cicatrisante, diurétique, sudorifique, tonique.

Sources : *Secret et vertus des plantes médicinales* - sélection du Reader's digest - première édition - 1977
Le livre des bonnes herbes - Pierre Lieutaghi - Actes Sud - 1996
Plantes comestibles, cueillette et recettes des 4 saisons - éditions Debaisieux - 2012

www.ambertlivradoisforez.fr/chemin-des-papetiers/musicotherapie-botanique/

Communauté de Communes Ambert Livradois Forez - service patrimoine 04 73 82 59 56