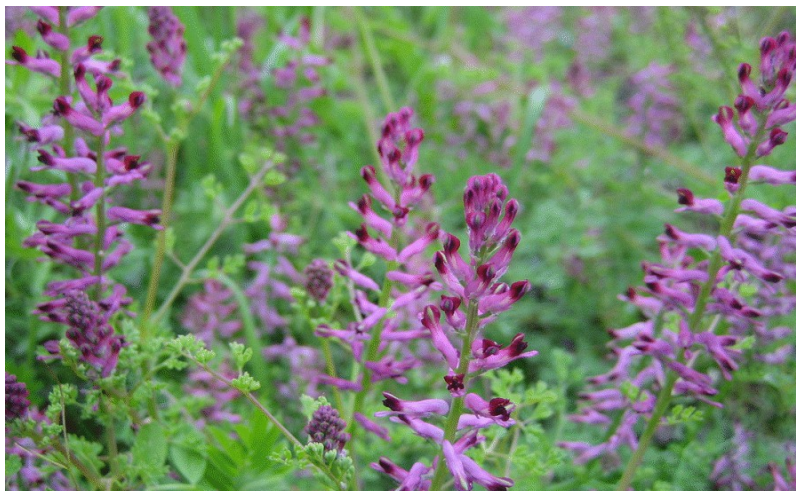


FUMETERRE – FUMARIA OFFICINALIS



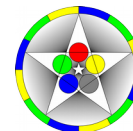
Généralités

La fumeterre était déjà utilisée dans l'Antiquité, sous le nom d'herbe à jaunisse. Galien et Pline la prescrivaient en cas d'affections du foie. Le suc extrait de la plante était utilisé, localement, pour traiter la gale et le prurit. Elle est oubliée, à partir du Moyen Age jusqu'au Xe siècle. Dès le XVIe siècle, ses vertus dépuratives et son efficacité sur les problèmes de peau sont officiellement reconnues. Elle tiendrait son nom du jus de sa plante, qui fait pleurer comme la fumée, ou de ses feuilles, qui ressemblent à de la fumée sortant de terre.

La fumeterre est une plante annuelle à tige molle. Elle ne dépasse généralement pas 50 cm de haut. Ses feuilles sont alternes, de couleur gris vert, à lobes étroits, lancéolés et glabres. Les fleurs poussent en épis avec des grappes terminales. On compte de 6 à 20 fleurs par épi. Elles ont une forme tubulaire et allongée et sont prolongées d'un éperon. La couleur des fleurs varie du blanc au rose, plus ou moins foncé, avec des taches pourpres à l'extrémité. Les fruits sont des silicules globuleuses ; la capsule ne renferme qu'une seule graine.

Descriptif

Nom latin :	Fumaria Officinalis
Noms communs :	Fumeterre, Fumée de terre, Fiel de terre, Herbe à la jaunisse, Fleur de terre, Herbe à la veuve, Pied-de-Céline
Parties utilisées :	Parties aériennes
Principes actifs :	Alcaloïdes nombreux dont la fumarine, la coptisine, la protopine, l'hydrastine et les protoberbérines. Flavonoïdes : glycosides de quercétine, rutine, alcool cérylique, isoquercitrine. Composants amers : acide malique et citrique. Minéraux : potassium. Tanins.



Indications et Propriétés

AMPHOCHOLÉRÉTIQUE & ANTILITHIASIQUE

La fumeterre possède de nombreuses vertus curatives pour le système digestif. En premier lieu, elle soulage la constipation en provoquant une augmentation de la sécrétion biliaire, régulant ainsi le transit intestinal. En second lieu, la fumeterre traite les infections liées au dysfonctionnement de la bile et du foie, comme l'angiocholite ou la cholécystite. Dans ces cas, la sécrétion biliaire est trop élevée dans l'organisme. La plante va alors se comporter comme un cholérétique ou un cholagogue, afin de ramener cette sécrétion à un niveau décent. Cette fonction régulatrice, attribuée aux alcaloïdes qu'elle contient, fait de la fumeterre une plante conseillée en cas de digestion difficile (lourdeurs, flatulences...) ou de troubles intestinaux.

ANTISPASMODIQUE & DÉPURATIF

Elle réduit la contractilité excessive du sphincter d'Oddi, un muscle qui ouvre vers l'intestin et permet que la bile s'y déverse lors de la digestion.

Les sphincters et autres muscles lisses digestifs crampent pour une bonne raison. La personne ne secrète pas assez de sucs gastriques, et les muscles lisses compensent ce manque de sucs en travaillant plus fort, mais ils travaillent dans le vide en quelque sorte. Cet excès amène à la crampe.

Pour prendre une machine à laver comme exemple, si vous ne mettez pas de lessive, il faudra faire tourner beaucoup plus longtemps, pour un résultat décevant. La fumeterre, en permettant une meilleure sécrétion de sucs, permet aux muscles lisses de travailler moins fort. Elle est à la fois tonique et antispasmodique (et donc régulatrice) des muscles lisses digestifs.

Cette plante dépurative permet une meilleure élimination des déchets par les autres émonctoires : intestin, reins... et peau.

Indications : pour les peaux atopiques, les eczémas, les dartres, d'autant que la fumeterre est aussi antihistaminique et limite les démangeaisons associées.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

La fumeterre ne doit pas être utilisée par des personnes ayant une obstruction des voies biliaires, dans les cas des lithiases biliaires ou d'insuffisance hépatique importante. Elle est également contre-indiquée chez les personnes souffrant d'hypertension.

EFFETS INDÉSIRABLES

La fumeterre, en doses trop fortes, peut entraîner des diarrhées et des difficultés respiratoires.

INTERACTIONS

Les associations suivantes sont bénéfiques : fumeterre et boldo pour les digestions difficiles ; fumeterre et chardon-Marie ou artichaut pour les crises de foie ou les hépatites ; fumeterre et gingembre pour les nausées des femmes enceintes.

La fumeterre ne doit pas être associée aux antihypertenseurs diurétiques. Cette association pourrait déclencher une hypovolémie, une hypotension, ainsi que des difficultés pour le contrôle de l'hypertension.