



PRÊLE – EQUISETUM ARVENSE



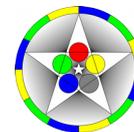
Généralités

La prêle est une des plantes les plus vieilles au monde. Elle existait, dans les temps très reculés du Carbonifère, sous des formes arborescentes que l'on appelait calamites. On en retrouve des traces dans la houille, où elles ont tracé des veines. De ces empreintes, nous pouvons déduire qu'elle mesurait en moyenne 10 mètres de haut, avec des pointes de 20 à 40 mètres. Dès le 1er siècle après J.-C., ses vertus médicinales ont été consignées par le naturaliste Pline l'Ancien et le médecin Dioscoride. La prêle des champs était utilisée au XVIIIe siècle en Europe pour guérir les blessures, les inflammations cutanées et soulager les calculs rénaux. On peut aussi retrouver trace de son utilisation chez les Amérindiens qui l'utilisaient pour la consolidation des fractures et comme coagulant lors de blessures ouvertes ainsi que pour soigner toutes les maladies rénales.

La prêle est une plante vivace qui s'épanouit un peu partout dans les champs et les prairies dans le monde, sauf en Australie. Elle pousse indifféremment dans tous les sols argileux ou acides. De préférence dans des lieux humides, on la trouve dans les talus, au bord des forêts. On peut l'apparenter visuellement à un petit conifère. D'une hauteur d'environ 30 cm, ses tiges fertiles rougeâtres apparaissent au printemps et sont suivies, après reproduction et flétrissement de ces dernières, par plusieurs tiges stériles vertes et ramifiées pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Ce sont ces tiges qui sont récoltées pour être utilisées en phytothérapie. La prêle ne produit aucune fleur et aucun fruit. Sa reproduction est semblable à celle des champignons. Elle est assurée par ses spores.

Descriptif

Nom latin :	Equisetum Arvense
Noms communs :	Asprêle, Presle, Petite prêle, Herbe à récurer, Queue de chat, Queue de cheval, Queue de rat ou Queue de renard
Parties utilisées :	Les tiges stériles
Principes actifs :	Les principaux principes actifs connus sont : soufre, fer, manganèse, sels de potassium, acides gras, calcium, phosphore, sels minéraux, tanins, glucosides flavonoïdes, saponine, traces d'alcaloïdes, silice et acide silicique à hauteur de 5 à 8 %.



Indications et Propriétés

ARTHROSE & OSTÉOPOROSE

La prêle est une plante qui contient beaucoup de silice et d'acide silicique, qu'elle puise directement dans la terre où elle enfonce ses racines, et dont elle est un prolongement vivant. De ce fait, on la considère comme la plante la plus à même, avec le bambou et l'ortie également riches en silice, de soutenir notre charpente.

Pourquoi ? Parce que ce minéral, extrêmement présent dans la nature mais également dans l'organisme, intervient notamment dans la production de notre collagène (15 à 20% de notre organisme), indispensable à la résistance de nos tissus conjonctifs, et de l'élastine, garante de leur souplesse.

De la production de ces deux protéines complémentaires dépend donc la résistance de tous nos tissus de soutien : muscles, os, cartilages, tendons. Oui mais voilà : avec l'avancée en âge, et la baisse des taux d'œstrogènes pour les femmes, nos réserves en silicium s'amenuisent tandis que notre production de collagène et d'élastine diminue également.

La prêle est donc particulièrement conseillée en accompagnement de la plupart des troubles ostéo-articulaires : consolidation des fractures, recalcification, traitement de fond de l'ostéoporose, de l'arthrose et des polyarthrites, douleurs rhumatismales, tendinites à répétition...

PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES & HÉMORRAGIES & CICATRISATION

Les fibres de collagène jouant un rôle central dans la santé du derme, la prêle favorise la cicatrisation et la régénération de la peau, améliore sa résistance et son élasticité. Elle peut donc trouver sa place dans la prévention des rides et des vergetures, d'autant que les polyphénols qu'elle contient sont antioxydants. On l'utilise souvent avec succès, notamment en usage externe, pour traiter les plaies qui ont du mal à cicatriser. La Commission E allemande recommande d'ailleurs quant à elle l'usage médicinal de la plante pour traiter les œdèmes consécutifs à un choc, à la manière de l'arnica. Sous forme hydroalcoolique, elle a montré des effets anti-inflammatoires et antalgiques qui se combineront bien pour cette utilisation.

On retrouve ici cette fonction centrale de la plante : le retour à l'intégrité du corps et de ses tissus. On ne sera donc guère étonné de constater que la prêle est hémostatique, c'est-à-dire qu'elle aide à arrêter les hémorragies en favorisant la coagulation, ce pourquoi elle est utilisée depuis l'Antiquité. Elle est également pour cette raison à tester en cas de règles trop abondantes.

SOURCE DE SILICE (SILICIUM)

La prêle est l'une des sources naturelles les plus riches en silicium sous la forme d'une substance complexe appelée acide monosilicique. C'est cet élément en particulier qui permet le renforcement des autres tissus conjonctifs. Outre le silicium et de nombreux flavonoïdes, la prêle recèle également des stérols qui renforcent les membranes cellulaires, de l'acide ascorbique (vitamine C).

Est-ce pour cette raison qu'au Japon, les jeunes tiges sont consommées cuites à la vapeur puis sautées à l'huile, ou conservées au vinaigre ? La plante fraîche recèle en effet de 200 à 260 mg de vitamine C par kilo.

Le silicium contenu dans la tige et les feuilles confère des propriétés extrêmement abrasives à toute la plante, à tel point qu'on utilisait cette queue de cheval autrefois pour nettoyer les casseroles et pour polir les bois précieux.

Pour profiter de ses vertus, plusieurs possibilités existent. La prêle est souvent consommée sous forme de poudre micronisée, notamment pour la consolidation osseuse, à hauteur d'un à trois grammes sous forme de gélules, ou d'une cuillerée à café le matin mélangée à un peu de compote par exemple (forme à éviter en cas de problèmes rénaux). On la trouve également sous forme de teinture mère, de suspension de plantes fraîches ou d'extrait fluide.



Précautions

CONTRE-INDICATIONS

La prêle est à éviter chez les enfants, les femmes enceintes ou celles qui allaitent, les personnes présentant un oedème dû à une maladie cardiaque ou rénale.

EFFETS INDÉSIRABLES

Dans de rares cas, des troubles digestifs mineurs ou une apparition de boutons à caractère allergique ont été observés.

INTERACTIONS

L'effet diurétique de la prêle est à prendre en compte en cas d'utilisation de plantes médicinales ou de compléments présentant les mêmes effets.

L'effet diurétique de la plante pourrait se surajouter lors de la prise de médicaments ayant le même effet. Pour les mêmes raisons, la plante pourrait engendrer une perte de potassium et représenter un risque pour les personnes traitées par un médicament de la famille de la digitaline.