

BRUYERE

On l'appelle brande, péterolle, bucane, brégotte, pétrelle, craquelin, bronde ou encore brèle.

La bruyère fait partie des éricacées. L'une des particularités de la bruyère est d'être calcifuge, c'est-à-dire qu'elle fuit le calcaire. Les espèces utilisées en Europe pour leurs propriétés médicinales sont les bruyères sauvages : l'Erica cinera et la Calluna vulgaris.

Constituants et propriétés

La bruyère contient un arbutoside, puissant antiseptique des voies urinaires, que l'on trouve aussi dans l'arbousier et la busserole. L'arbutoside est potentialisé et stabilisé par des tanins. D'autres composants (acide citrique, carotène, gommages...) en font aussi une plante dépurative, diurétique, anti-inflammatoire et astringente.

Pour qui ? Pourquoi ?

La bruyère est considérée comme l'un des meilleurs remèdes contre tous les problèmes urinaires (sauf pour les calculs, pour lesquels il faut lui préférer l'aubier de tilleul). La bruyère est aussi efficace pour soulager les rhumatismes.

On l'utilisera donc pour lutter contre :

- pyélonéphrites (infection urinaire avec fièvre et inflammation douloureuse du rein) et autres néphropathies
- oliguries (diminution de quantité des urines)
- cystites avec pyurie (émission d'urine mêlée à du pus)
- colibacilloses : infections dues à un germe, le colibacille
- albuminurie (présence d'albumine dans les urines)
- rhumatismes, arthrite, goutte...

Accessoirement, la fleur de bruyère est un tonifiant musculaire, d'où l'intérêt d'en prendre avant un effort important.

Quand ? Où ? Comment ?

Il faut préférer les sommités fleuries, fraîches ou séchées.

- Usage interne :

- décoction de 30 g à 50 g de sommités fleuries dans 1/2 litre d'eau.

- Usage externe, pour les rhumatismes, les rougeurs cutanées et les dartres :

- décoction concentrée : 500 g de plante entière dans 3 litres d'eau. Laissez bouillir 10 minutes avant d'ajouter à l'eau du bain.

- huile de bruyère : glissez 60 g de fleurs (si possible fraîches) dans 1/4 de litre d'huile d'olive première pression à froid. Laissez macérer 15 jours et remuez régulièrement.

À utiliser en massages le soir.

La bruyère se cueille dans les landes, votre jardin ou s'achète séchée (moins efficace). On en trouve en gélules ainsi qu'en extrait liquide, forme préférable, car fabriquée à partir de plante fraîche.

BRUYERE

Les bonnes associations

Pour les infections urinaires récidivantes ou particulièrement coriaces, faites des décoctions avec un mélange de 30 g de fleurs de bruyère et de 30 g de l'une des plantes suivantes dans un litre d'eau :

- aspérule odorante
- stigmates de maïs
- busserole
- solidago
- aubier de tilleul.

Les hommes qui souffrent d'une inflammation de la prostate devraient essayer d'associer la tisane de bruyère à la prise régulière de graines de courge.

Pour les rhumatismes, associez la bruyère avec, au choix et à parts égales (30 g chacune dans 1 litre d'eau) :

- prêle
- racines de fraisier
- thym
- frêne (feuilles).