

Chrysanthème – une plante aux nombreuses applications

Автор(и): доц. д-р Стела Димкова, Институт по декоративни и лечебни растения – София

Дата: 23.06.2024 *Брой:* 6/2024



En plus d'être une importante culture ornementale, le chrysanthème est connu depuis des siècles pour ses propriétés médicinales. Pour la première fois, en 500 avant J.-C., le chrysanthème est mentionné dans les œuvres du philosophe chinois Confucius / Kun Qiu /. Au Japon, les chrysanthèmes ont été introduits au 4ème siècle, et les premiers chrysanthèmes en Europe sont arrivés de Chine aux Pays-Bas en 1688, mais ils n'ont pas réussi à s'adapter aux conditions environnementales et ont péri. Cent ans plus tard, le chrysanthème a été ramené en Europe par un marchand de Marseille, qui a livré les plantes au jardin des sciences naturelles de Paris.

Ces dernières années, le chrysanthème, qui appartient à la famille des Astéracées (Composées), genre *Chrisantemum* L., a également été désigné dans la systématique botanique sous le nom de genre *Dendranthema* L. Ce genre comprend plus de 150 espèces annuelles et vivaces, mais la plus grande importance économique et ornementale est détenue par les chrysanthèmes d'automne ou "dimitrovcheta", *Chrisantemum indicum* L. Grâce aux travaux de sélection, plus de 2 500 cultivars ont été développés, de nouveaux à grandes fleurs et à petites fleurs étant proposés chaque année.



Dès l'Antiquité en Chine, le chrysanthème était utilisé comme plante médicinale. On l'appelle là-bas la "fleur de vie". Il a des effets antibactériens, antiviraux et antitumoraux. Aujourd'hui, le thé floral à base de chrysanthème est connu dans le monde entier.

Les substances médicinales sont contenues dans les tiges, les feuilles et les fleurs de cette plante délicate. Les feuilles sont utilisées dans les soupes, comme assaisonnement ou dans les salades, principalement en Chine. Des analyses chimiques ont établi la présence de 63 substances volatiles ; de flavonoïdes ; d'oligo-éléments très importants (potassium, calcium, sélénium, zinc, magnésium) ; de vitamines des groupes B, C et A ; de substances aux effets anti-inflammatoires et apaisants. Le plus souvent, les fleurs du chrysanthème sont séchées et utilisées pour faire du thé. Les cultivars à pétales blancs ou jaunes sont préférés.



Le thé de fleurs de chrysanthème est un excellent moyen d'améliorer la fonction des poumons et des voies respiratoires ; il stimule la digestion ; il est utilisé en cas d'hypertension artérielle, de maux de tête, d'insomnie, d'allergies, il calme les nerfs, tonifie la peau, etc. Une décoction de chrysanthème apaise les yeux rouges lorsque l'extrait est bu et les fleurs réchauffées sont appliquées à l'extérieur – sur les paupières.

En Asie, le thé de chrysanthème est utilisé dans la lutte contre le cholestérol nocif, et pendant les mois d'été, il sert à éteindre la soif et à prévenir les insolation. Le thé combiné à la cannelle et au ginseng stimule le système immunitaire pour combattre les infections staphylococciques et streptococciques.

La prise régulière de thé de chrysanthème a un effet tonique sur l'estomac et le foie, restaure la vitalité et est un moyen de maintenir une bonne santé. Cependant, comme il est très riche en flavonoïdes, glycosides, alcaloïdes et autres, il doit être utilisé avec une grande prudence par les personnes souffrant d'allergies avérées.



L'huile essentielle de chrysanthème est utilisée en aromathérapie. Son utilisation pour *la protection des plantes contre les ravageurs* – comme répulsif et insecticide biologique – est également intéressante. L'huile essentielle est appliquée à raison de 5 à 6 gouttes dans 10 L d'eau. L'extrait de fleur de chrysanthème bloque le système nerveux des insectes et peut ne pas les tuer, mais les repousse.

Extrait contre les insectes : Faire tremper 400 à 500 g de fleurs et de feuilles fraîches de chrysanthème à petites fleurs ou 100 g dans 5 L d'eau tiède, couvrir et laisser reposer 24 heures. Ensuite, filtrer la décoction et pulvériser les plantes du jardin avec la solution.

Fleurs séchées pour le thé : 1 à 2 cuillères à soupe de petits chrysanthèmes séchés sont versées avec 300 ml d'eau bouillante et laissées à infuser pendant environ 15 minutes, puis filtrées et bues. Au moins 3 thés doivent être consommés dans les 24 heures.

Fleurs séchées pour un bain relaxant : 2 à 3 poignées de fleurs séchées sont placées dans une baignoire d'eau chaude, et après 10 à 15 minutes, le bain est utilisé pour la relaxation.

L'utilisation de 2 à 3 fleurs / chrysanthème séché / près de l'oreiller ou sur le front a un effet calmant sur les personnes.

