



FICHE TECHNIQUE

Dryopteris filix-mas

ETYMOLOGIE

Du grec *Dryopteris* «fougère», qui vient de *dryo*, chêne et *pteron*, plume d'aile: la fougère mâle pousse volontiers sous le chêne comme une touffe d'ailes emplumées.

NOM POPULAIRE

En allemand, *Wurmfarn* - la fougère à vers - nom populaire qui fait référence à son utilisation.

BOTANIQUE

Forme d'abord des crosses enroulées, rousses et écailleuses; se déroule ensuite en frondes. Tige simple et couverte d'écailles d'une seule couleur. Plante primitive de la famille des *Dryopteridacées*, ne possédant pas de fleurs, se reproduit par des spores, assemblées en paquets de la forme d'un rein ou d'un fer à cheval, typiques pour la fougère mâle.

VERTUS

Entre dans les préparations vétérinaires antiparasitaires. En médecine anthroposophique, remède de base pour les troubles digestifs, les irritations, inflammations et mycoses intestinales, les perturbations de la flore intestinale, les intolérances alimentaires, mais aussi pour l'acouphène et les troubles de l'oreille interne. Par voie externe, pour soulager les crampes musculaires et préparer les muscles à l'effort.

La fougère, dinosaur d'une autre ère

C'est en forêt qu'on rencontre le plus de fougères, pas moins d'une centaine d'espèces. Nous arrêtons sur la plus commune, néanmoins spectaculaire: la fougère mâle.

Selon un druide bien connu dans nos régions, la fougère servirait d'entonnoir pour faire glisser le diable en enfer, mais aussi d'échelle pour en sortir, une fois par année, à la Saint-Jean.

Cette plante existe depuis la nuit des temps et son apparence, sa signature végétale ressemble à l'intérieur de notre tractus intestinal avec ses plis

et ses villosités, mais aussi à l'anatomie interne de l'oreille (cochlée ou limaçon). En effet, dans le tube digestif, les aliments sont décomposés en éléments de construction pour le corps. Parallèlement, l'oreille capte, sous forme d'ondes, des sons qui se divisent dans l'oreille interne en diverses fréquences; ces fréquences sont décomposées par un chemin en forme de spirale, le limaçon, pour être rassemblées afin d'être entendues. L'ouïe subit donc une sorte de

digestion, pouvant être autant perturbée que celle du ventre.

L'*Ohrwurm*, «ver d'oreille» en français, est une métaphore pour désigner une mélodie dont le souvenir est mentalement difficile à stopper. Les bourdonnements, l'acouphène et les sifflements semblent aussi s'être enchevêtrés dans cette spirale auditive.

Les Anciens préconisaient la fougère pour les affections intestinales comme la diarrhée et les vers. Elle contient un poison capable de paralyser certains parasites intestinaux, dont le ténia.

Nos ancêtres emballaient des denrées périssables dans les feuilles de cette plante, qui a des propriétés fongicides, virucides et bactéricides.

Dans les fermes, on suspendait les feuilles de fougère aux portes et aux fenêtres pour éloigner les insectes. Glissées sous la selle des chevaux, elles ont la même action. Enceintes, nos grand-mères plaçaient une racine de fougère sous le matelas lorsqu'elles souffraient de crampes dans les mollets. SAR

