



La prêle des champs, une plante dinosaure

FICHE TECHNIQUE

Equisetum arvense

ETYMOLOGIE

Le nom scientifique de la prêle des champs vient du latin *equus* et *setum*, queue de cheval (texture et apparence) et *arvense*, des champs, où elle pousse. Est aussi appelée «queue de renard» et «queue de rat» en français.

HISTOIRE

Le nom vernaculaire allemand de la prêle des champs, *Zinnkraut*, littéralement herbe à étain, indique qu'on l'utilisait jadis pour nettoyer les ustensiles en métal comme les gobelets. Les plants de prêles étaient rassemblés et froissés en forme de torchon ou d'éponge, que les fromagers utilisaient pour polir les chaudrons en cuivre. L'autre nom populaire de *Schachtelhalm*, tiré du mot *Schachtel*, boîte, fait référence à la tige de la prêle qui est divisée en sections qui se déboîtent et se reboîtent à volonté.

BOTANIQUE

De la famille des Equisétacées, cette plante robuste pousse dans des sols argileux, sablonneux et souvent là où on ne la veut pas, par exemple dans les cultures ou au jardin. Elle présente très tôt dans la saison une tige surmontée d'un porte-sporange qui libère des spores; au mois de mai, celle-ci fait place à une tige verte plus haute. CR

La prêle fait partie des premières plantes présentes sur Terre. Ce curieux végétal, à l'allure de petit sapin hérissé de feuilles fines comme des aiguilles, existait déjà à l'époque des dinosaures, il y a 200 millions d'années. Elle pouvait alors mesurer jusqu'à 30 mètres de haut. La plante a bien évolué: aujourd'hui, la prêle des champs ne dépasse guère le demi-mètre.

Avec sa teneur élevée en silicium, elle aide à la formation des cheveux et des ongles. La silice est en effet une brique de construction pour les cellules de notre orga-

nisme. Le cartilage, les os et les bronches se trouvent consolidés grâce aux extraits de prêle. En teinture mère, en tisane, en extrait sec ou encore en spagyrie, la prêle est efficace contre les blessures et les saignements. Elle stimule la production des cellules sanguines. Elle est particulièrement indiquée en cas de goutte, de rhuma-

tismes et d'arthrose. Elle soutient les fonctions rénales et la vessie lors d'affection des voies urinaires.

Chez les bons vivants, elle élimine l'acide urique lors d'excès de chairs animales. La prêle renforce les poumons lors de tuberculose et chez les enfants asthmatiques. En usage externe, on préconise des bains de prêle pour lutter contre la transpiration,

particulièrement durant la puberté, mais aussi de la transpiration excessive des pieds ou des mains. Le bain de siège permet quant à lui de soulager le prurit anal ou

encore la vaginite chronique. On peut également utiliser la décoction de tisane pour se rincer les cheveux en cas de pellicules: on donne ainsi du tonus aux cheveux. Au jardin, la prêle – considérée à tort comme mauvaise herbe – se révèle très utile comme antifongique, une fois transformée en purin. CR

