



© Adobe Stock - Ircast

L'échinacée, plante de l'immunité

FICHE TECHNIQUE

Echinacea purpurea

ETYMOLOGIE

Le mot Echinacée vient du grec *echinos* (hérisson), qui se réfère à la forme bombée de sa fleur, dont le centre est recouvert de pointes piquantes.

NOMS POPULAIRES

Rudbeckie rouge, tête de hérisson, soleil des prairies.

BOTANIQUE

L'échinacée fait partie de la famille des Astéracées. Les petites têtes épineuses sont entourées d'une couronne de pétales ligulés, souvent orientés vers le bas, aux belles couleurs allant du rose pâle au rose vif ou au pourpre sombre. Le genre échinacées compte neuf espèces différentes. Les principales espèces sont l'*Echinacea purpurea*, l'*Echinacea angustifolia* (à feuilles étroites) et l'*Echinacea pallida* (pâle).

HISTOIRE

Plante médicinale originaire de l'Amérique du Nord et du bassin du Mississippi, du Missouri, du Kansas et de l'Oklahoma. Apparenté à tous les rudbeckias, l'échinacée pousse sous nos latitudes et est essentiellement cultivée comme plante ornementale. MD

L'échinacée est une plante médicinale formidable, qui regorge de propriétés utiles pour l'humain. Ce sont surtout ses effets immunostimulants qui ont fait d'elle la star de l'hiver; mais l'action anti-inflammatoire et désinfectante pour la peau et les muqueuses ne sont pas négligeables. C'est lorsque la plante est âgée de trois ans qu'elle atteint sa plus haute efficacité, ses principes actifs (polysaccharides, alcaloïdes et traces d'huiles essentielles) étant au maximum de leur concentration. L'échinacée active non seulement la phagocytose, détruisant ainsi les bactéries responsables des infections, mais elle met également en alerte l'ensemble de notre système immunitaire afin qu'il soit prompt à réagir aux agressions extérieures, que ce soit par des bactéries, des mycoses ou même des virus.

Grâce à ces modes d'action, l'échinacée est «LA» plante par excellence à utiliser pour stimuler le système immunitaire et se protéger des refroidissements. Par voie interne, elle est conseillée principalement en teinture mère et en spagyrie. Elle entre

dans la composition d'un mélange stimulant l'autodéfense, qui permet d'éviter les infections et de soulager la grippe, la fièvre, les refroidissements, les maux de

gorge, le rhume, les inflammations chroniques, l'irritation de la vessie, les cystites, ainsi que les troubles de la prostate.

Grâce à ses propriétés vulnérables et anti-inflammatoires, elle est également utilisée en externe pour soigner les affections cutanées de tous types, telles que les suppurations, les abcès, les furoncles, les blessures, les piqûres d'insectes et les brûlures étendues. MD

