

# Le Tussilage

par Rose Panchard\*

**Quand la neige vient de fondre et que les prémices du printemps font leur apparition, le Tussilage pointe son nez le premier et dresse ses corolles dorées.** C'est une des premières fleurs à venir orner les prés humides, le bord des ruisseaux et les terrains vagues au sol argileux ou sablonneux, il pousse depuis les rivages maritimes jusque très haut dans les montagnes.

Filius ante patrem, le nom médiéval du tussilage signifie : le fils avant le père et en effet les capitules jaunes, qui ressemblent beaucoup à ceux du pissenlit, fleurissent bien avant les feuilles, dès le mois de février. Les feuilles apparaissent plus tard, sur le pied de la plante, d'une belle couleur verte sur leur face supérieure et blanc-argentée, cotonneuse sur leur face inférieure. Tussilago farfara (nom latin du tussilage) est composé de deux mots latins tussis (toux) et agere (chasser), ce qui démontre bien l'utilisation efficace de cette plante médicinale comme étant un fait établi depuis longtemps : le tussilage chasse la toux ! On l'appelle aussi « Pas d'âne » ou Tacconnet.

Selon les traditions, on utilise de préférence les fleurs et les feuilles pour préparer une infusion. Il fait partie des sept grandes plantes pectorales. Les racines ont servi à préparer des bonbons contre la toux. Des compresses peuvent être faites avec les feuilles appliquées sur des plaies, le tussilage rend la peau souple et douce !

Les fleurs sont excellentes en salade. Leur tige est juteuse, légèrement sucrée et aromatique, pareil pour les jeunes feuilles. La cendre des feuilles séchées et brûlées crée un succédané du sel.

La plante contient en faible quantité un alcaloïde pyrrolizidinique, toxique pour la cellule hépatique. Les doses médicinales courantes sont sans risques mais il faut éviter les traitements excessifs et prolongés, c'est pourquoi elle est déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans ni en cas de maladie du foie.

**When the snow has just melted and the first signs of spring appear, coltsfoot is the first to put in an appearance and display its golden corollas.** It is one of

the first flowers to decorate the humid fields, the edges of the streams and the sandy, clay soil wastelands, it grows from maritime shores right up high into the mountains. Filius ante patrem, the Medieval name for coltsfoot, means: the son before the father and, indeed, the yellow flower heads, which look quite like dandelions, bloom well before the leaves appear, from February. The leaves come later on, at the bottom of the plant, a beautiful green colour on their upper surface and silvery-white and fluffy underneath. Tussilago farfara (the Latin name for coltsfoot), is composed of the two Latin words, tussi (cough) and agere (chase away), which is a good denomination for the efficient use of this medicinal plant, which has been well known from long ago: coltsfoot chases away coughs! It is also nicknamed

“Pas d'Ane” (donkey's foot) and “Tacconnet” in French.

According to tradition, the flowers and leaves are preferred for preparing herbal tea. It is one of the seven great pectoral plants. The roots have been used to make cough sweets. Compresses to place on wounds can be made with the leaves; coltsfoot makes the skin soft and supple.

The flowers are excellent in salads. Their stems are juicy, slightly sweet and aromatic and the same can be said of the young leaves. The ashes of dried and burnt leaves make a substitute for salt. The plant contains a small quantity of pyrrolizidine alkaloids, toxic for hepatic cells. The usual medicinal doses are without risk, but excessive or prolonged treatments should be avoided, which is why it is advisable not to use it during pregnancy or breast-feeding and it is not suitable for children under the age of 6 or for those with liver disorders.

\*Herbalist and mountain trekking guide



\*herboriste et accompagnatrice en montagne