

LE HOUBLON

Une plante qui soigne et qui se mange !

Découvrons les usages médicaux de cette plante qui pousse à l'état sauvage sur les berges des cours d'eau, dans les forêts alluviales et dans certaines haies sur sol frais. Et puisqu'elle est présente autour du massif de la Serre, profitons-en pour apprendre à la reconnaître...



Le houblon (*Humulus Lupulus*) est une plante herbacée vivace, grimpante jusqu'à 5 ou 6 m, de la famille des Cannabaceae, la famille du chanvre.

C'est une liane dite volubile, car sa tige quadrangulaire, rêche, s'enroule en général dans le sens horaire autour de supports verticaux. Le houblon s'étend sur le sol lorsque sa tige ne trouve point de soutien.

Il possède des feuilles palmées comportant 3 à 5 lobes, ressemblant beaucoup à des feuilles de vigne mais opposées : les rameaux s'insèrent au même niveau de part et d'autre de la tige.

Le houblon est dioïque : il existe des plantes mâles et des plantes femelles. Les fleurs des pieds femelles sont des chatons, évoluant en cônes ovoïdes à écailles verdâtres enveloppés d'une résine appelée lupuline, odorante et farineuse. L'inflorescence mâle est une grappe de fleurs vertes discrètes, insérée à l'aisselle des feuilles.

Bien que le pollen soit dispersé par le vent, le houblon n'ayant pas besoin d'être pollinisé par les insectes, les abeilles s'y fournissent allègrement en cette précieuse source de protéines. Plusieurs papillons de nuit lui sont inféodés : la Pyrale du Houblon, le Toupet et la Noctuelle à museau. Le houblon est cultivé dans le nord de la France, les Flandres et l'Alsace où il est utilisé pour donner de l'amertume à la bière. C'est aussi au jardin une belle plante ornementale, de culture facile.

USAGE MÉDICINAL

Les principaux principes actifs du houblon sont les huiles essentielles, les flavonoïdes et les tanins.

- Les huiles essentielles du houblon contiennent de la lupuline, qui est un composé aromatique responsable de l'odeur caractéristique du houblon. Elles sont antibactériennes et antifongiques. La lupuline est également une substance connue pour avoir des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.
- Les flavonoïdes (pigments végétaux) ont des propriétés antioxydantes. Ils protègent les cellules du corps contre les radicaux libres qui peuvent les endommager et contribuer au vieillissement prématuré. Ces flavonoïdes sont également connus pour avoir des propriétés anti-inflammatoires et pour protéger contre les maladies cardiovasculaires.
- Les tanins qui lui donnent cette saveur amère ont des propriétés antivirales et antibactériennes, pouvant être utiles pour lutter contre les maux de tête et les troubles digestifs.
- Le houblon est également riche en vitamines C, B6, ainsi qu'en fer. Des nutriments essentiels pour maintenir une bonne santé ! Les cônes (inflorescences femelles) entiers sont utilisés comme sédatifs pour traiter l'anxiété, les troubles du sommeil, les inconforts liés à la ménopause et les douleurs des menstruations.

COMMENT L'UTILISER ?

Le houblon peut se consommer frais ou sec. On en fera une infusion pour soulager les troubles digestifs ou pour favoriser l'endormissement le soir. Pour soulager les maux de tête et les congestions nasales, on préférera une inhalation. Il s'utilise également en compresse pour soulager les inflammations et les douleurs articulaires. Les jeunes pousses fraîches, peuvent être cuisinées comme des asperges pour accompagner des soupes, des risottos.

QUELQUES PRÉCAUTIONS

Les effets secondaires sont rares et ne se produisent généralement que lorsque le houblon est consommé en grande quantité. Par son effet sédatif, il peut entraîner une somnolence et une baisse de la pression artérielle. Il pourrait diminuer l'absorption de certaines molécules présentes dans les médicaments contre les problèmes cardiovasculaires. Cependant, il a également été suggéré que le houblon pourrait avoir un effet bénéfique sur la pression artérielle en réduisant la tension artérielle et en améliorant la fonction vasculaire.

Pour celles et ceux qui voudraient utiliser le houblon régulièrement, sur le long terme, parlez-en avec un.e phytothérapeute qui pourra vous indiquer comment consommer cette plante en toute sécurité !

