


Fumaria officinalis Fumeterre, fiel de terre, herbe à la veuve
Fumariae herba

Erdrauch

Fumitory

Famille : papaveraceae

Origine/Habitat	Plante commune en Europe et en Asie, aime les terrains vagues, talus, champs, bord des chemins. Pousse jusqu'à 1'700m.	
Histoire	<p>Son nom n'a pas de rapport direct avec le feu, mais avec ces feuilles, fine et très découpée qui ressemble à des volutes de fumée. Et de par son amertume qui rappelle un peu un goût de fumée. Selon la tradition populaire, la fumeterre naît non d'une graine mais d'une émanation de la terre. Herbe à la veuve : provient que l'odeur de son suc est si âcre qu'elle aiderait les yeux les plus secs à pleurer.</p> <p>Connue depuis l'Antiquité, Dioscoride et Galien la citent avec son action sur la sécrétion biliaire et les fonctions hépatiques. Avec l'angélique et le frêne elle fait partie des simple qui rendent centenaire.</p>	
Botanique	Herbacée annuelle atteignant 30cm, à tige plus ou moins couchée, à feuilles alternes bleu-vert légèrement pruineuses, finement pennatiséquées et à segments étroits. Les fleurs rose violacée ont une extrémité rouge foncé, et le pétale supérieur prolongé en éperon. Elles forment de petites grappes conduisant à un fruit indéhiscent, globuleux, renfermant une seule graine	
Principe actif	<ul style="list-style-type: none">❖ Alcaloïdes❖ Fumarine❖ Fumariline❖ Fumaritine❖ Flavonoïdes❖ Acides organiques❖ Acide fumarique❖ Mucilage❖ Choline	
Propriétés	<ul style="list-style-type: none">❖ Apéritive❖ Dépurative❖ Stomachique❖ Cholagogue❖ Cholérétique❖ Détersive	
Indications	<ul style="list-style-type: none">❖ Troubles hépatobiliaires❖ Troubles digestifs❖ Stimulation du flux biliaire❖ Psoriasis	
Contre-indications	Aucune	
Effets Secondaires	Aucun	
Interaction	Avec le métal	
Galénique	Capsule, Teinture-mère, tisane	
Utilisation	Tisane : 1 càc pour une tasse laissé infuser 5min Teinture-mère : 30 attes	

