

Acorus calamus Acore vrai, roseau odorant Calami rhizoma

Kalmus

Sweet flag

Famille: Araceae

Origine/Habitat	Plante originaire d'Orient, subspontanée dans toute l'Europe où elle fut introduite volontairement. Aime les zone humides (marais, étangs) pousse jusqu'à 1'000 m.
Histoire	Introduite en Europe par les Tartares, d'où l'un de ses noms de roseaux tartares. Ils l'employaient pour désinfecter leur boisson. C'est une plante rare à ne pas détruire, dans nos contrées les graines n'arrivent pas à maturité et la plante se reproduit uniquement par voie rhizomateuse.
Botanique	Herbacée marécageuse pérenne, pouvant atteindre 1m de haut, munie d'un faisceau de feuilles très longues, sessiles, rubanées, emboîtées les unes dans les autres, et à tiges triangulaires. Les fleurs jaunâtres, hermaphrodites, compactes et denses, sont réunies en épis compact entourés par un spathe développé, qui paraît prolonger le pédoncule.
Principe actif	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Huiles essentielles ❖ Dérivés phénylpropaniques ❖ Principe amer ❖ Acorine ❖ Tanins ❖ Mucilage
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Apéritif ❖ Carminatif ❖ Stomachique ❖ Sédatif ❖ Rubéfiant
Indications	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Troubles digestifs ❖ Inappétence ❖ Nausée ❖ Ballonnement ❖ Nervosité ❖ Sevrage tabagique
Contre-indications	Grossesse et allaitement
Effets Secondaires	Vomissement
Interaction	Aucune
Galénique	Tisane, teinture-mère
Utilisation	Tisane : 1 càc dans pour une tasse Teinture-mère : 30 gouttes dans un peu d'eau.

