

Épilobe à feuilles étroites

Epilobium angustifolium L.

Famille : Onagracées

Intérêt de cette plante

Propriétés médicinales

L'épilobe à feuilles étroites contient des composés antiseptiques et anti-inflammatoires. Il aiderait à lutter contre les inflammations et la fièvre. Il contribuerait à réduire l'œdème et l'hyperplasie bénigne de la prostate (légère augmentation du volume de la prostate). Une recherche récente aurait découvert un enzyme qui aurait la propriété de contrer les prédispositions au cancer de la prostate. Il constitue aussi un anti-irritant efficace pour la peau et offre un léger écran solaire. Des recherches cliniques effectuées par une compagnie de la Saskatchewan ont rapporté les propriétés apaisantes d'extraits d'épilobe. Cette compagnie fabrique un produit qui combat la bactérie causant l'acné (*Propionibacterium acnes*). La tisane aiderait à traiter les vers intestinaux et les Abénaquis y ajoutaient de l'écorce de mélèze pour contrer une toux persistante. La racine mucilagineuse, bouillie, était utilisée par les Amérindiens comme cataplasme pour les affections de la peau. Il préviendrait l'infection des blessures. En décoction, les racines peuvent être employées pour soigner les diarrhées.

Utilisations culinaires

Les jeunes pousses se mangent comme légume mais ont parfois un goût quelque peu amer. Avant l'apparition de leurs feuilles, pendant une période d'une ou deux semaines (fin mai, début juin), elles sont tendres et savoureuses. Les jeunes pousses contiennent plus de vitamine C que la plupart des plantes les plus énergétiques et 25 g suffisent à combler les besoins journaliers en vitamine A.

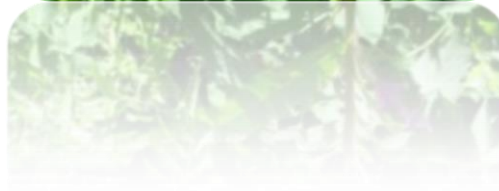
Les jeunes feuilles étaient grandement consommées par les explorateurs canadiens-français, qui l'appelaient «herbe frette». Elles s'apprennent un peu comme les épinards. Les fleurs séchées gardent leur belle teinte mauve rosée. Elles peuvent être utilisées, par exemple, pour décorer les gâteaux, les salades ou comme assaisonnement pour un filet mignon. Elles ont des propriétés antioxydantes. Une tisane douce et odorante peut aussi être préparée avec les feuilles ou les fleurs (7,5 mm de fleurs en poudre).

Au Kamtchatka (Russie), la moelle des pousses est bouillie puis fermentée en bière ou en vinaigre et les feuilles servent de thé. L'infusion de la plante ou l'alcoolature en dose excessive (15 ml) aurait un effet enivrant.

Autres utilisations

L'épilobe est utilisé en ornementation pour sa beauté et la facilité de sa culture. L'épilobe est aussi employé pour stabiliser des sols et faire la revégétalisation de milieux perturbés alpins ou nordiques. Elle permet de constituer une couverture végétale sur les terrains contaminés par le pétrole, les anciennes mines à ciel ouvert et les dépôts de résidus miniers. Lors de pénurie de coton, les aigrettes (filaments blanchâtres des graines) furent utilisées avec d'autres fibres pour faire des vêtements mais les tissus n'étaient pas très solides.

Plante mellifère, le miel produit par l'épilobe est doré, transparent, a un parfum délicat et une saveur agréable. Certains affirment que c'est le champagne des miels. Un hectare d'épilobes produirait de 500 à 600 kg de miel.



Description

Tige : Tige dressée, solitaire, atteignant de 50 à 200 cm de hauteur

Feuilles : Feuilles alternes, lancéolées, longuement atténuées au sommet, pâles inférieurement

Fleurs : Fleurs pourpres, roses ou magenta de 4 pétales disposées en grappe très allongée et terminale. La grappe fleurit de bas en haut et peut contenir plus d'un centaine de capsules. Elle fleurit de juillet à septembre.

Fruits : Capsules contenant plusieurs graines ayant des soies longues et blanchâtres

Comment la distinguer des autres espèces? Les autres épilobes du Québec sont plus petits et leurs fleurs ne sont pas réunies en grappes ou les grappes ont moins de 10 fleurs.



Habitat

Milieus utilisés par l'espèce

L'épilobe à feuilles étroites est très générale au Québec et on le retrouve jusqu'à la toundra. C'est une plante caractéristique des milieux perturbés, tels que les brûlis et les coupes forestières et les lieux découverts, comme les prairies laissées en friche quelques années et les champs abandonnés. Cette plante est également retrouvée dans les milieux humides (bords des cours d'eau) et dans les lieux incultes (bordures des routes, chemins de fer, terrains vagues). Elle semble pousser autant en milieux humides que secs.

Exigences particulières

Il préfère les milieux ensoleillés et les sols acides et riches en minéraux.

Récolte

Quand?

Les jeunes pousses se récoltent au printemps lorsque les feuilles sont encore enroulées et qu'elles mesurent moins de 20 cm. Plus longues, elles deviennent amères et fibreuses. La période où elles sont tendres et savoureuses est de courte durée, environ 1 ou 2 semaines vers la fin mai ou le début juin. Cependant, plus au nord dans les montagnes ou sur des sites d'anciens feux où l'épilobe forme de grosses colonies, de jeunes pousses aux feuilles encore enroulées peuvent se cueillir tout l'été.

Les fleurs sont cueillies au tout début de la floraison, avant qu'elles ne soient complètement ouvertes et avant l'arrivée des parasites, en juillet.

Comment?

Les jeunes pousses sont coupées avec un couteau. Les tiges fleuries sont coupées, séchées puis on les sépare de la tige et seules les fleurs sont gardées.

Conditions pour une cueillette durable

L'épilobe étant une plante envahissante, il y a peu de risque que la cueillette sauvage nuise à l'espèce.



Transformation (Voir section III, Transformation des PFNL : Produits aromatiques)

Les jeunes pousses peuvent être mises en conserve.

Entreposage

Les parties séchées doivent être entreposées dans des endroits secs, frais et à l'abri de la lumière pour prolonger la fraîcheur du produit.

Mise en marché

Réglementation (Voir section III, Réglementation : Produits aromatiques)

Facteurs importants pour la mise en marché du produit

Il n'y a pas de données sur la qualité exigée mais les transformateurs préfèrent toujours que le produit soit frais et bien nettoyé afin de réduire le temps de préparation avant de le cuisiner ou de le transformer. La production du miel d'épilobe serait particulière et un manque de connaissances au Québec nuit à son développement.

Marché

La compagnie Fytokem Products inc., en Saskatchewan, détenait en 2003 un brevet sur une molécule d'épilobe (Oenothéin-B) ayant des propriétés anti-irritantes ainsi que sur son processus d'extraction. En 2003, cette compagnie achetait son épilobe de cueilleurs situés en Saskatchewan, en Alberta et au Manitoba et leurs besoins étaient comblés. La Colombie-Britannique et l'Alberta sont les principales productrices du miel d'épilobe, considéré par certains comme le champagne des miels. Au Québec, les *Miels de la Baie* à Maria en produisent. L'amertume des pousses d'épilobe nuit à leur utilisation sur le plan culinaire.

Valeur marchande

Origina Être boréal vend les fleurs séchées d'épilobe à un prix de 9,99 \$/9 g sous le nom de Floralties d'épilobes.

