

Monographie



Bugle rampante

Ajuga reptans L.

Jérôme MARCHIN

Réalisation d'une monographie pour l'obtention du diplôme d'herboriste au CFD – Centre de Formation à Distance
Belgique. Juillet 2017

Monographie

Bugle rampante

Ajuga reptans L.

I – Botanique

Lamiacées

a) Description botanique

Autrement nommée la petite consoude, ou herbe de Saint-Laurent, la bugle rampante se présente sous forme de rosette de feuilles basales large de 10 à 15 cm. Il s'agit d'une vivace qui fleurie de mai à juin. Les feuilles de la bases sont obovales, longuement pétiolées, glabres et au limbe luisant. Le centre de la rosette se développe en hampe florale, haute de 10 à 40 cm. De tige carrée, et velue sur 2 faces, la hampe porte des feuilles peu pétiolées de plus en plus petites, formant une pyramide étroite dont la pointe se mélange avec l'épi de fleurs. Les fleurs sont généralement bleues, plus rarement blanches ou roses, la corolle tubulaire montre un lobe basal très développé en lèvre. Les fleurs sont pollinisées par les insectes, les graines produites ensuite sont disséminées par les fourmis.



La Bugle forme une touffe de racines peu profondes et développent de longs stolons rampants et feuillés, formant de nouvelles plantes dans plusieurs directions. Elle s'étale ainsi rapidement en couvre-sol dense, mais ne devient pas envahissante.

On la retrouve sur les chemins forestiers, en sous-bois et les prairies fraîches.

Sources : www.aujardin.info

b) Origine et aire de répartition

La Bugle est une plante Européenne que l'on retrouve partout en France, mais plus rarement sur le pourtour méditerranéen. Elle apparait néanmoins également en Iran et en Algérie.

c) Culture

La Bugle rampante se cultive puisqu'elle est largement utilisée comme plante ornementale. La méthode de culture pourrait judicieusement être employé à des fins d'utilisations médicinales et ainsi la remettre au goût du jour.

Il s'agit d'une plante très rustique puisqu'elle résiste à des températures de -26°C à -30°C. Elle préfère les zones d'ombre à mi-ombre, dans un sol riche et humifère, neutre à légèrement acide, frais à humide.

La méthode de multiplication se fait par semis, division et récupération des stolons lorsque ces derniers ont commencé à faire des racines. On l'installe en culture au printemps ou à la fin de l'été.

II – Introduction

Dans cette monographie j'ai choisi d'étudier la Bugle rampante. Pourquoi ? Quand j'habitais le Massif Jurassien il y a quelques années, j'ai découvert en 2012, lorsque j'herborisais dans la montagne cette petite plante qui m'a intrigué. Après quelques recherches je me suis alors aperçu qu'il s'agissait d'une plante médicinale et que très peu d'écrits et d'études dans la littérature existaient, ou en tous cas bien peu exhaustives. Depuis j'ai toujours eu le désir d'approfondir mes connaissances sur cette lamiacées et de la faire revenir au goût du jour, mais une chose en entraînant une autre, je n'ai jamais eu le temps (ou je n'ai jamais pris le temps !) de creuser et de m'investir dans son étude.

Aujourd'hui, grâce à la rédaction de cette monographie pour l'obtention du diplôme d'herboriste, je suis heureux de me consacrer du temps pour cette plante et lui permettre avec mon humble participation de retrouver ses lettres de noblesse.

III – Généralités

a) Législation

Je n'ai pu retrouver la Bugle rampante ni dans la liste A de la pharmacopée Française, ni dans les monographies de la commission E Allemande. Cette plante semble très méconnue et largement inutilisée de nos jours.

b) Littérature

Ici aussi, elle n'apparaît que très peu dans la littérature. Le CAZIN de 1876 n'en fait pas mention. J'ai finalement trouvé quelques informations la concernant dans les ouvrages indiqués dans la partie « Références bibliographiques » de cette monographie.

IV – Historique

Il était dit au Moyen Age dans la célèbre école Italienne de Salerne « Qui à la bugle et la sanicle, fait aux chirurgiens la nique »

Dans les paragraphes qui suivent, traduction en Français du vieil Anglais.

Thomas Green l'auteur de « The Universal Herbal » (1832) donne son avis selon lequel :

«Les feuilles peuvent être avantageusement utilisées dans des flux et des troubles de ce genre, comme ils le font, comme beaucoup d'autres plantes de la même valeur, produisent de la contraction, mais fonctionnent plutôt comme des laxatifs doux».

Il déclare qu'une décoction de l'herbe a été employée pour Quincy sur le continent, où l'herbe a été plus employée comme remède que dans ce pays.

Pour certaines autorités, les racines ont été considérées comme plus astringentes que le reste de la plante ».

Culpepper a eu une grande opinion sur la valeur du Bugle et dit:

«Si les vertus de celle-là vous amènent (comme ils le feront, si vous êtes sage), gardez un sirop pour le prendre intérieurement, et une pommade et un plâtre à utiliser extérieurement, toujours par vous. La décoction des feuilles et des fleurs dans le vin dissout le sang congelé chez ceux qui sont blessés intérieurement par une chute ou autrement et sont très efficaces pour les blessures, les poussées ou les coups dans le corps ou les entrailles, et est une aide spéciale dans les boisons à la plaie et pour ceux qui sont hongrois, comme ils l'appellent. Il est merveilleux de guérir tous les ulcères, les plaies, les gangrènes et les fistules, si les feuilles, les meurtrissures et l'application ou leur jus sont utilisés pour laver et se baigner, et la même chose en lotion et un peu de miel et de gomme ajoutés, cure les mauvaises plaies. Étant également appliqué vers l'intérieur ou vers l'extérieur, il aide ceux qui ont brisé un os ou ont un membre hors d'articulation. Une pommade faite avec les feuilles de Bugle, Scabieuse et Sanicle blanchies et bouillies dans le saindoux de porc jusqu'à ce que les herbes soient sèches et ensuite tendues dans un pot pour les occasions requises, il est si efficace pour toutes sortes de blessures dans le corps qu'aucun ne devrait être sans elle.

De source inconnue, il est également dit « Dans le traitement à base d'herbes, une infusion de cette plante est toujours considérée comme très utile pour arrêter les hémorragies et est employée dans la toux et le crachat du sang dans la consommation naissante et aussi dans



certains troubles biliaires, un verre à vin de la perfusion - fabriqué à partir de 1 OZ de l'herbe séchée à 1 pinte d'eau bouillante - étant donné fréquemment.

Dans son action, il ressemble plutôt à la digitale, abaissant le pouls et diminuant sa fréquence, il soulage l'irritation et la toux, et égalise la circulation et a été qualifié «l'un des plus doux et le meilleur des stupéfiants dans le monde». Il a également été considéré comme bon pour les effets négatifs de la consommation excessive d'alcool.

V – Biochimie

La Bugle rampante contient comme principes actifs des tanins, glucosides iridoïdes (harpagide, aucuboside, 8-0-acétylharpagide, ajugarine), acides-phénols (acide caféique, acide chlorogénique), phytoecdysone et acides hydroxycinnamiques.



Propriétés de ces molécules biochimiques :

- Les tanins

- Fixation sur les protéines des membranes biologiques (à l'origine du tannage des peaux, destiné à les rendre imputrescibles)
- Activité inhibitrice de systèmes enzymatiques
- Anti-oxydants (effet *scavenger* contre les radicaux libres)
- Vasoconstricteurs et protecteurs vasculaires (propriété "vitaminique P"), hémostatiques
- Anti-inflammatoires
- Antiseptiques, anti-viraux (protecteurs des membranes cellulaires vis-à-vis de la fixation des virus et inhibiteurs de leur réplication)
- Immuno-stimulants vraisemblables
- Astringents et anti-diarrhéiques
- Protecteurs et asséchants cutanés

- Les iridoïdes

Ils sont pour beaucoup d'entre eux anti-inflammatoires. Leurs molécules étant petites, elles ont l'avantage de pouvoir passer par voie transcutanée et donc d'être incorporées dans les crèmes, gels, lotions.

- Harpagide

- Anti-inflammatoire (effet identique à celui de la phénylbutazone et de l'indométacine)
- Antalgique, anti-phlogistique (extrait aqueux)
- Inhibition de la biosynthèse des cystéinyl-leucotriènes et de la dégradation du thromboxane
- Inhibe la dégradation de la dopamine en agissant sur les facteurs neurotrophiques

- Aucuboside

- Anti-inflammatoire par inhibition de la cyclo-oxygénase, effet protecteur vis-à-vis de la dégradation du cartilage, du stress oxydatif, de l'inflammation, candidat potentiel pour le traitement de fond de l'arthrose
- Anti-allergique par inhibition de l'activation du NF-kappaB dans les mastocytes
- Protecteur hépatique
- Antidiabétique par effet antioxydant
- Antispasmodique
- Propriétés antimicrobiennes :
 - Antibactérien (*Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*)
 - Antiviral vis-à-vis du virus de l'hépatite B *in vitro*
- Anti-âge, anti-ostéoporotique, neurotrophique
- Accélère l'élimination rénale, uricosurique
- Perd ses propriétés à la chaleur (utiliser des préparations à froid de plantes fraîches)

- Acide caféique

- Inhibe la xanthine-oxydase et l'aldose-réductase
- Potentialités hépatoprotectrices
- Anti-infectieux, antifongique
- Antiviral vis-à-vis des *Herpes virus* et *Adenovirus*
- Anti-oxydant

- Acide chlorogénique

- Anti-oxydant
- Bloque la nitrosamine
- Propriétés bactéricide, fongicide et antivirale (*Adenovirus*)

- Phytoecdysone

- Augmentation de la synthèse protéique (utilisée à ce titre en body-building, pour les patients cancéreux, sidéens, en gériatrie)
- Antidépresseur
- Augmentation des performances sexuelles et physiques
- Hypoglycémiant, sans effet sur l'insuline
- Antioxydant, inhibition de la peroxydation lipidique, en association avec le tocophérol, hypocholestérolémiant.

VI – Herboristerie

a) Parties utilisées

La plante entière est utilisée, ce qui se retrouve dans toute la littérature, seul le Dr Valnet préconise les sommités fleuries.

b) Propriétés médicinales

- Astringent
- Vulnéraire
- Résolutif
- Cicatrisant
- Anti-inflammatoire



c) Indications

- Hémorragies
- Hémoptysies (tuberculose)
- Ulcères gastro-intestinaux
- Contractures musculaires chroniques en relation au stress et surcharges de travail
- Plaies, coupures
- Angines
- Spasmophilie (plante de base en cas de...)

Des études en ce moment démontrent qu'elle agit efficacement sur :

- Les engorgements lymphoïdes
- Pneumopathies aiguës ou chroniques
- Toux rebelles
- Dilatations bronchiques
- Asthme pulmonaire

d) Formes galéniques et utilisations

Utilisation interne

- Infusion : 20 à 30 g pour 1 litre d'eau. 2 à 3 tasses / jour.
Ou 1 cuillère à soupe pour ¼ de litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, 3 à 4 tasses / jour, loin des repas.
- Poudre : DJMA (Dose Journalière Minimum Active) 1 g de poudre pour une personne de 55 à 80 kg.
- TM : 50 à 100 gouttes / jour (en cas d'asthénie).

Utilisation externe


Pour aider à la cicatrisation des plaies et ulcères variqueux :

- Décoction : 1 cuillère à soupe pour ¼ de litre d'eau, faire bouillir 10 minutes.
En lotion, compresses, gargarismes.
- ou décoction : une poignée pour 1 litre d'eau, bouillir quelques minutes (pour la stérilisation), en usage local.
- Autrefois on la faisait bouillir dans la graisse de porc, Après filtration, laisser refroidir et appliquer l'onguent localement.

Aujourd'hui il serait aisé de fabriquer un baume en partant d'une base de macération lipidique de 3 semaines + cire d'abeille + HE *Laurus nobilis* en cas d'ulcères variqueux par exemple.

e) Associations de plantes

Contractures musculaires : Bugle rampante + Achillée millefeuille + Buplèvre

Angines : Bugle rampante + Buchu ( le Buchu est toxique, il s'agit d'une ancienne utilisation, inusité aujourd'hui).

f) Recettes et formulations

- Comme décontractant musculaire :

TM *Ajuga reptans* : 60 ml

TM *Achillea millefolium* : 60 ml

Prendre 40 gouttes toutes les deux heures, espacer après amélioration.

g) Effets indésirables et interactions

Aucune connue. De par son astringence, supposition de non utilisation pendant la constipation

h) Contre-indications

Aucune connue

VII – Description organoleptique de la plante sèche

Visuellement les feuilles ont une couleur vert foncé et les fleurs d'un bleu profond. Les feuilles sont cassantes. La plante à l'état sec ne dégage pas d'odeur particulière.

VIII – Autres

Les feuilles de la Bugle peuvent-être utilisées en petites quantités dans la salade.

C'est une plante qui est également utilisée comme ornementale

IX – Références bibliographiques

- « La santé par les plantes de Franche-Comté » du Dr J-M MOREL et Pr J-P CHAUMONT aux éditions du Belvédère.
- « La phytothérapie » de Jean VALNET éditions le livre de poche.
- « Guide des contre-indications des principales plantes médicinales » de Michel DUBRAY éditions Lucien SOUNY.
- « Secrets d'une herboriste » de Marie-Antoinette MULOT éditions DAUPHIN.
- « Traité pratique de phytothérapie » du Dr Jean-Michel MOREL éditions Grancher.
- Botanical.com, a modern herbal par Mrs. M. Grieve
<http://www.botanical.com/botanical/mgmh/b/buglec82.html>
- [www.wikiPHYTO.org](http://www.wikiPHYTO.org/wiki/Bugle_rampante) http://www.wikiPHYTO.org/wiki/Bugle_rampante
- [www.aujardin.info](https://www.aujardin.info/plantes/ajuga-reptans.php) <https://www.aujardin.info/plantes/ajuga-reptans.php>