



Les plantes de chez nous

Le houx symbole de vie

Décembre, la lumière est de moins en mois présente.

Les arbres sont nus et les plantes sont cachées sous la neige.

Cependant, le houx conserve ses feuilles vertes et ses fruits rouges. Il est utilisé par tradition pour décorer les maisons et marque le symbole de la continuité de la vie végétale au cœur de l'hiver.

Arbrisseau à feuilles persistantes vert foncé vernissées ondulées et épineuses, l'*agrèbyo* ou *ingribyà*, aime pousser dans les forêts, avec une préférence pour les hêtraies et les chênaies.

Il se plaît jusqu'à 2000 mètres d'altitude et croît très lentement dans les zones d'ombre. Vous en trouverez quelques jolis spécimens le long de l'ancienne ligne de chemin de fer qui reliait Châtel-St-Denis à Vevey.

La plante est dioïque. Cela signifie que les arbustes sont sexués et portent soit des fleurs mâles soit des fleurs femelles. Elles fleurissent en mai et juin et donnent de magnifiques fruits rouges qui atteignent la maturité en début d'automne. Ils font ensuite le régal des oiseaux durant l'hiver. Attention, malgré leur beauté, les baies de la plante sont connues pour leur grande toxicité.

Les feuilles de houx ont plusieurs utilisations en phytothérapie:

en cataplasmes pour soulager les rhumatismes

en décoction dans les cas de bronchite ou de grippe.

pour préparer un vin de houx qui aide à combattre les fièvres intermittentes comme le paludisme.

L'usage de l'élixir de houx (holly) en tant que fleur de Bach depuis les années 1930 donne d'excellents résultats. Il apporte aux individus jaloux, acariâtres, frustrés, qui ne se sentent pas aimés comme ils le souhaiteraient, la capacité à accepter l'amour.

Isabelle Seghin

En pleine Nature, école des élixirs floraux, à Châtel-St-Denis.

Plus d'infos sur www.en-pleine-nature.blogspot.ch.