



## Mûrier: ronces, fleurs et fruits

Le mûrier des bois ou ronce commune, *rubus fruticosus*, est un arbuste épineux muni de branches ou turions, arqués ou rampants. Il se déploie au ras du sol, formant des buissons épineux infranchissables. Ses feuilles, vert foncé sur le dessus et blanchâtres sur le dessous, sont persistantes.

Fleurissant de mai à août, le mûrier se plaît à l'ombre, dans les haies, sous les arbres en forêt ou en lisière. Ses fruits, noirs et juteux, donnent d'excellentes confitures, à condition d'en enlever les grains. Ses jeunes pousses ont longtemps été consommées comme des asperges, ses feuilles utilisées comme «thé des pauvres», ses bourgeons ajoutés à des salades de fruits. En phytothérapie, les fruits des mûriers étaient utilisés pour leurs vertus antiscorbutiques et leur capacité à activer le métabolisme. Les feuilles, préparées en décoction, servaient de bain de bouche pour soigner les inflammations des gencives et de la gorge.

Leurs propriétés vasoconstrictrices sont utiles en cas de règles abondantes, de sinusite, de rhume. Elles ont également un effet régulateur de la production de sébum et sont indiquées en cas d'acnée et d'eczéma. Les jeunes bourgeons sont préparés en macérats glycinés (gemmothérapie). En fleurs de Bach, l'élixir de mûrier des bois permet de passer à l'action. Il est utile pour les individus qui se complaisent dans le rêve, l'inertie, l'immobilisme, conçoivent de nombreux plans, mais se coupent de la réalité, de la concrétisation. Utilisé de manière régulière, il réveille la volonté, pousse à s'engager dans l'action, à prendre des décisions, à passer des idées aux actes. Il est particulièrement recommandé aux rêveurs créatifs et aux enfants.

Isabelle Seghin

