



AMBERT
LIVRAOIS
FOREZ

Le chemin des papetiers

2021

avec
Renaud Rulhmann
[https://naturasounds.
.bandcamp.com](https://naturasounds.bandcamp.com)

POLYPODE COMMUN

Polypodium vulgare L.

Polypodiaceae

Cette jolie fougère est aussi appelée polypode du chêne car elle croît souvent sur les vieux arbres. Ses touffes vigoureuses recouvrent les rochers et murs en pierre de la campagne au cœur des villes.

Pas plus que les autres fougères, la plante ne possède ni fleur, ni pollen, ni graine : elle se reproduit grâce aux spores contenues dans les sores, petits réservoirs arrondis visibles en retournant les feuilles où ils s'accumulent en bandes parallèles.

Jaunes, puis virant au brun, une fois mûrs, ils laissent échapper leur poussière vivante.

Le polypode est un des rares végétaux « épithypes » (qui croît sur les arbres).

Adoptant volontiers le chêne, arbre sacré par excellence, il a la réputation de porter chance et protection à ceux qui le portent lors d'épidémies.

Le polypode est également appelé réglisse sauvage, son rhizome sucré est particulièrement apprécié des enfants. Ce rhizome peut être récolté à tout moment et mâché selon l'envie ou le besoin.

Le rhizome du polypode est connu pour ses propriétés médicinales, d'autant qu'il n'a aucun effet irritant.

Sa première vertu est d'être cholagogue, donc particulièrement conseillé pour stimuler des fonctions hépatiques et soulager le foie. Il est également utilisé comme laxatif doux et vermifuge.

Expectorant, il fut employé contre la toux, la bronchite et les rhumes rebelles.

Habitat : Europe, bois, troncs, vieux murs, jusqu'à 2 000 mètres.

Identification : 0,10 à 0,50 cm. Vivace. Frondes d'abord enroulées en crosse. 20 à 40 segments lancéolés, dentées ou non, face intérieure à sores lenticulaires en 2 rangées de part et d'autre de la nervure. Odeur désagréable, saveur rappelant la réglisse.

Parties utilisées : Rhizome séché (mars - avril et septembre - octobre), séchage à l'ombre ou au soleil.

Constituants : Essence, lipides, tanin, résine, saponoside, mucilage, sels minéraux.

Propriétés : Cholagogue, expectorant, laxatif, vermifuge.

Sources : *Secret et vertus des plantes médicinales* - sélection du Reader's digest - première édition - 1977

Le livre des bonnes herbes - Pierre Lieutaghi - Actes Sud - 1996

Plantes comestibles, cueillette et recettes des 4 saisons - éditions Debaisieux - 2012

www.ambertlivradoisforez.fr/chemin-des-papetiers/musicotherapie-botanique/

Communauté de Communes Ambert Livradois Forez - service patrimoine 04 73 82 59 56