



# Descriptif botanique : La potentille dorée ( lat. *Potentilla aurea* L. )

## Noms communs

Potentille dorée, argentine dorée, herbe argentée

## Nom scientifique

*Potentilla aurea* L.

## Famille

Rosacées

## Description

La potentille dorée est une plante herbacée vivace, pluriannuelle, qui atteint une hauteur de 5 à 20 cm. Elle est dotée d'un système racinaire dense et développé. Les feuilles inférieures sont composées de 5 folioles, ou digitations oblongues, d'où le nom anglais „golden cinquefoil“ et le nom allemand „Goldfingerkraut“. Le bord des feuilles et leur face inférieure portent en outre des poils serrés, soyeux et argentés. Les pétales sont de couleur jaune doré avec une macule centrale orange, contrastante, qui attire les insectes vers les nectaires d'où ils puisent le nectar.



## Distribution

La potentille dorée pousse dans les Alpes sur des sols acides et secs situés entre 1300 et 3200 mètres d'altitude. Cette plante des montagnes est principalement originaire d'Europe centrale et méridionale.

## Histoire

Dans les pays montagneux d'Europe, la médecine populaire considère la potentille dorée comme un remède. En infusion, elle sert à combattre la diarrhée. La décoction s'applique en usage externe sur des plaies qui cicatrisent mal ; mais elle s'utilise aussi en bain de bouche, pour traiter l'inflammation des gencives, et en gargarisme, pour soulager l'inflammation de la gorge. Au siècle dernier, on attribuait à la potentille dorée un effet similaire à celui de l'insuline, c'est pourquoi elle était prescrite pour soigner le diabète. La phytothérapie moderne semble avoir oublié la potentille dorée ; par contre, l'homéopathie utilise toujours l'essence tirée de la plante en pleine floraison.

## Parties de la plante utilisées/Substances actives

La phytothérapie utilise la plante fleurie, séchée. Elle contient des substances telles que le polyprénol, des flavonoïdes, des acides phénoliques ainsi qu'une petite quantité de tanins.

## Effets

Les substances contenues dans la potentille dorée lui confèrent des effets anti-inflammatoires et légèrement astringents. La médecine

populaire l'utilise d'ailleurs pour ces vertus.

## Importance dans la médecine tibétaine

Les espèces de potentilles qui poussent au Tibet portent la dénomination *spen nag*. Elles sont censées guérir les maladies de poitrine et améliorer les troubles digestifs et les maladies pulmonaires.



La médecine tibétaine caractérise la potentille dorée européenne de la manière suivante :

## Nom :

Espèces tibétaines : *spen nag* ; espèces européennes : nom inconnu

## Saveur :

sucrée

## Propriétés :

Lourde, liquide, stable, froide, terne, lisse, huileuse, mobile

## Principe actif :

neutre

## Indications :

La potentille dorée est efficace dans le traitement des troubles concomitants des énergies feu et vent.

ལྷོ། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།