

Helichrysum Italicum

Actif associé: *AREAUMAT PERPETUA*

Le nom *Helichrysum* vient du Grec "helios", qui signifie soleil, et "chrysos", qui signifie or.

Helichrysum est aussi connue sous le nom d'Immortelle ou Eternelle, car ses fleurs gardent leur couleur jaune même quand elles se dessèchent, ou également « Plante Curry » à cause de son parfum épicé.

Synonymes: *Helichrysum angustifolium*, *Helichrysum serotinum*, Immortelle, Everlasting, Curry plant, Muredda, Elicriso, *Gnaphalium angustifolium* Lam., *Gnaphalium italicum* Roth, etc.



Source : commons.wikimedia.org

BOTANIQUE

Famille botanique: Asteraceae

Helichrysum Italicum est une petite plante vivace et arbustive, à fleurs, mesurant entre 30 et 45 cm de haut.

Les fleurs forment une grappe de fleurs sphériques, de couleur jaune or, sont hermaphrodites (ont à la fois des organes mâles et femelles) et pollinisées par les insectes. La floraison d'*Helichrysum Italicum* a lieu pendant les mois d'été. Les bractées intérieures sont linéaires, allongées, et ne sont pas étirées au bord.

Les feuilles sont délicates, très étroites et allongées, de 2 à 3 cm de long, et enroulées sur les bords. Elles sont vertes sur les deux faces, et délivrent un parfum fort et distinct quand elles sont écrasées. Ce puissant parfum peut être décrit comme un parfum de menthe florale : il est à la fois naturel (provenant de la terre) et frais.

Les tiges sont boisées à la base, et peuvent atteindre 60 cm ou plus en hauteur.

Les fruits sont de petits akènes, couverts de petites glandes blanches et brillantes.



Source : www.jardinsdugue.eu

BIOTOPE

On trouve *Helichrysum Italicum* sur les dunes, sur les sables de bord de mer, et généralement sur des sols sablonneux dans des zones très ensoleillées.

Cette plante pousse sur des terres sèches, rocailleuses ou sablonneuses autour de la Méditerranée. Elle aime les côtes arides, les roches et les falaises, et est tolérante à la sécheresse et au vent. Elle préfère les sols légers (sablonneux) et intermédiaires (glaiseux), et requiert des sols ensoleillés, bien drainés, secs ou humides. La plante se développe dans des sols acides, neutres et basiques (alkalines).

DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

On peut trouver *Helichrysum Italicum* dans le bassin Méditerranéen, où cette plante pousse de manière continue, répandue et généralisée dans divers habitats découverts.

Globalement, cette plante se trouve sur de nombreux continents : Afrique du Sud, Afrique du Nord (Algérie, Maroc), Asie tempérée, Asie occidentale (Chypre) et Europe du Sud-Est (Grèce, Italie, Yougoslavie) et Asie du Sud-Ouest (France, Portugal et Espagne).

HISTOIRE ET LEGENDE

D'après une légende grecque, racontée dans l'Odyssée d'Homer, *Helichrysum Italicum*, ou *Immortelle*, existerait depuis le Huitième siècle avant Jésus-Christ, ou même avant. Cette légende raconte qu'Ulysse, durant son Odyssée, fut une fois naufragé sur une île appelée Phaeacia. Là-bas il rencontra la fille du Roi, Nausicaa. Elle était renommée pour sa beauté, qu'elle attribuait à l'usage d'une précieuse huile dorée, extraite de fleurs d'*Immortelle*. Afin d'aider Ulysse à recouvrer ses forces, elle lui donna une fiole de cette fameuse huile essentielle d'*Immortelle*, et après l'avoir appliquée sur son corps, il retrouva ses forces et sa beauté, et put poursuivre son voyage. On dit que l'*Helichrysum* est utilisée depuis le temps de la Grèce Antique pour ses remarquables vertus cicatrisantes, et était souvent utilisée après les batailles.



Représentation d'Ulysse et Nausicaa

On dit également que l'*Helichrysum Italicum*, qui confère au maquis Corse une touche olfactive prédominante et caractéristique, mena Napoléon (Empereur de France de 1804 à 1815) à déclarer qu'il pouvait reconnaître son île les yeux fermés.

USAGES MEDICINAUX

L'huile essentielle d'*Helichrysum Italicum* est reconnue pour ses nombreuses propriétés médicinales :

- **Hypoallergénique**
- **Anti-Coagulante**
- **Anti Hématome** : aide à évacuer l'accumulation de sang ou de caillots de sang qui résultent d'une hémorragie.
- **Anti-Inflammatoire**
- **Anti Microbienne** : prévient la croissance des microbes, et protège des infections microbiennes.
- **Antiseptique** : on peut appliquer l'huile essentielle d'*Helichrysum* sur les blessures, coupures, piqûres, etc.
- **Antispasmodique** : Aide à soulager les maux de tête, migraines, asthme, bronchites et le colon irritable.
- **Aroma-thérapeutique** : des études ont révélé que le simple fait de sentir des huiles aromatiques naturelles, telles que l'huile essentielle d'*Helichrysum Italicum*, peut aider à mieux dormir, mieux se concentrer, améliorer l'humeur.
- **Cholagogue** : a des propriétés cholagogues, c'est à dire facilite l'évacuation de la bile dans l'estomac, aide à neutraliser les acides, et ainsi favorise la digestion, en remédiant à l'acidité et l'acidose.
- **Diurétique**
- **Efficace contre le Cholestérol** : régule le Cholestérol niveaux A et B
- **Efficace pour le renouvellement des cellules** : favorise la santé des cellules, le « recyclage » des cellules mortes et la production de nouvelles cellules.
- **Efficace pour traiter les désordres cutanés** : dermatite, eczéma, psoriasis, brûlures, inflammations, etc.
- **Emollient** : rend la peau lisse, souple, et aide à préserver l'hydratation de la peau. Prévient la déshydratation et les gerçures, crevasses, etc.
- **Fongicide** : inhibe les infections fongiques efficacement.
- **Cicatrisant** : permet la cicatrisation des blessures et coupures, et favorise la disparition des cicatrices.

USAGES ALIMENTAIRES

Les feuilles peuvent être utilisées comme assaisonnement dans les salades et plats cuisinés. Elles ont un léger goût de curry.

On utilise également une huile essentielle (à partir des feuilles d'*Helichrysum Italicum*) comme arôme, parfum pour accroître le goût de fruits dans les bonbons, glaces, préparations cuisinées (gâteaux, etc.), boissons sans alcool et chewing-gums.

Il est possible de faire un thé à partir des têtes de fleurs.

AUTRES USAGES

Une des raisons pour lesquelles *Helichrysum* est également appelée "Immortelle" est que ses fleurs gardent leur couleur et leur forme après avoir séché, ce qui les rend populaires pour la confection d'arrangements floraux.