

Prêle des champs

Qu'est-ce que c'est ?

- La prêle des champs (*Equisetum arvense* L., *Equisetaceae*) est une plante herbacée vivace, commune dans les lieux humides et ombragés des zones tempérées de l'hémisphère Nord. Ses parties souterraines donnent naissance :
 - au printemps, à des tiges fertiles sans chlorophylle, épaisses, terminées par un épi ;
 - en été, à des tiges stériles vertes à gris-vert, rugueuses, fines, de 30 à 60 cm de haut, creuses et cannelées, constituées de segments articulés aux nœuds. Ceux-ci sont entourés d'une gaine brunâtre formée par les feuilles petites et linéaires. Les rameaux latéraux quadrangulaires sont dressés et disposés en verticilles sur la tige principale.
- La drogue



Les parties aériennes stériles de la prêle sont utilisées notamment pour leur richesse en silice.

est constituée par les parties aériennes stériles. Elle possède une monographie de contrôle à la *Pharmacopée européenne*.

Quelle est son utilisation ?

- La prêle est traditionnellement utilisée :
 - pour faciliter les fonctions d'élimination de l'organisme et d'élimination rénale de l'eau, et en particulier pour drainer les voies urinaires en cas de cystite bénigne en complément des thérapies spécifiques ;
 - en France, également pour faciliter la perte de poids en complément de mesures diététiques.
- Elle est souvent proposée comme reminéralisant des ongles cassants, cheveux abîmés, lors des fractures osseuses, en prévention de l'ostéoporose, dans l'arthrose. La cosmétologie l'emploie en prévention des rides et vergetures.
- En Allemagne et dans certains pays d'Europe de l'Est, on l'utilise par voie externe pour faciliter la cicatrisation des plaies.

Quelle est sa composition ?

- La prêle contient une forte proportion d'éléments minéraux (10 %), en particulier du potassium et du silicium. Ce dernier se présente principalement sous forme d'acide silicique et de silicates dont une faible partie est hydrosoluble (10 % des silicates). La question de l'existence de silicium organique est toujours d'actualité.
- Les autres constituants

notables sont des polyphénols : au minimum 0,3 % de flavonoïdes (lutéoline, kaempférol) et des dérivés de l'acide caféique. Des traces de nicotine sont signalées.

Quel est son mécanisme d'action ?

- L'activité diurétique de la prêle a été démontrée chez l'animal ; elle est attribuée aux flavonoïdes et aux sels de potassium. Son activité antioxydante et anti-inflammatoire justifierait son emploi fréquent dans les atteintes bactériennes et inflammatoires des voies urinaires.
- Sa réputation de reminéralisant tient à sa richesse en silice. Élément constitutif du tissu conjonctif, le silicium contribue à son intégrité et à son élasticité. Des observations ponctuelles en médecine de ville tendent à conforter l'intérêt de la prêle dans la constitution d'un cal osseux après fracture.

Quelle est sa posologie ?

- En drainage des voies urinaires :
 - tisane : 2 à 3 g de plante pour 250 ml d'eau, décoction 15 min, 3 fois par jour (goût peu agréable),

- gélule de poudre de plante : 570 mg, 3 fois par jour,
- teinture au 1/5 : 20 gouttes, 3 fois par jour diluées dans de l'eau.

Pour les formes gélule et goutte, conseiller la prise d'une quantité suffisante de liquide pour assurer le drainage.

Durée du traitement : 2 à 4 semaines ; en cas de cystite, si les symptômes urinaires persistent au-delà de 1 semaine de prise, il est conseillé de consulter.

- Comme reminéralisant : 1 à 3 g de poudre par jour en gélules ou à la cuillère (1 cuillère à café = 3 g) à mélanger à un yaourt par exemple.

Quels sont ses inconvénients ?

- La prêle est déconseillée chez la femme enceinte ou qui allaite et chez l'enfant de moins de 12 ans faute de données suffisantes.
- En drainage, la prêle est déconseillée chez toute personne devant limiter l'ingestion de liquide (insuffisance rénale ou cardiaque sévère).
- La prêle peut être à l'origine de réactions cutanées allergiques et de légères douleurs gastro-intestinales.

Chantal Ollier

L'ESSENTIEL À RETENIR

- Les parties aériennes stériles de prêle sont utilisées pour faciliter l'élimination rénale de l'eau et pour drainer les voies urinaires.
- La prêle est également réputée reminéralisante.
- Elle est déconseillée en cas de grossesse, allaitement et chez l'enfant de moins de 12 ans faute de données suffisantes.