

# Pélargonium : bienfaits et vertus



Surnommé « **Géranium des fleuristes** », « **star des balcons** », « **le roi de tous les balcons** » et même à tort, « géranium », le **Pélargonium** est une **plante vivace** originaire d'**Afrique du Sud**, qui pousse dans les **zones ensoleillées** et résistant aux gelées hivernales.

**Plante annuelle**, le géranium du Cap est un arbuste à racines tubéreuses dont, selon les espèces, les tiges sont ligneuses ou subsucculentes, herbacées ou succulentes. Il présente des **fleurs** très **colorées** ; des **feuilles**, alternes, entières ou même **composées**.

Quant à ses **fruits**, ils possèdent un bec (axe central) et cinq méricarpes à une graine plumeuse et ellipsoïdale : ce qui fait penser à un **bec de cigogne**.

Cet **arbrisseau** généralement **très parfumé**, pousse dans un **terreau riche**, bien aéré, léger, **très drainé**, mais surtout un sol à base de terre de jardin et de feuilles.

Il trouve sa place dans toutes les **régions**, même celles **désertiques**. Un atout qui pourrait lui être encore plus favorable, vue la **diversité** de son espèce.

Cependant, outre son rôle ornemental, le Pélargonium joue depuis fort longtemps un rôle important dans la **médecine traditionnelle**, surtout celle **africaine**.

Pourquoi les phytothérapeutes recommandent cette plante ? Quels maux soigne-t-il ? Quels sont ses effets ou **bienfaits** sur la **santé** de l'Homme ? Comment effectuer la prise pour un **résultat efficace** ?

Suivez ce guide ...

## Pelargonium : pour la petite histoire

**Etymologiquement**, le terme scientifique en **latin** « **Pelargonium** » vient du mot **grec** « **pelargós** » qui signifie « **cigogne** » du fait de la forme de son fruit apparenté au bec de cet oiseau.

Appartenant à la **famille des Geraniaceae**, le Pelargonium a été découvert vers le **15e siècle** par les **européens naturalistes** et **explorateurs** du monde.

Il était cultivé depuis les années 1600 dans le jardin de plantes de Leyde. Peu à peu, cet arbrisseau aux **variétés diverses** a conquis l'Europe. Un siècle plus tard, les pélagoniums caractérisés par de grandes fleurs voient le jour. Dès lors, Charles Louis (botaniste français et Héritier de Brutelle) considère que les **Géraniums** et les **Pélagoniums** sont **2 espèces bien distinctes**.

Si la majeure partie des espèces de pélagonium est originaire d'Afrique Australe, on retrouve certaines espèces en **Australie** ou encore, en **Nouvelle Zélande**.

## Espèces de Pelargonium et utilisations

Aujourd'hui, on compte, **280 espèces de Pelargonium sauvages** dont la majorité (à 71 %) pousse en **Afrique du Sud**.

Dans la **diversité** des pélagoniums, il existe plusieurs **groupes** aux **usages** bien spécifiques :

– **pélagonium hederifolium**, encore appelés « lierres » est caractérisé par des feuilles vert vif. Il est utilisé en **suspension** ou en **balconnière**.

– **pélagonium zonale** de couleur violet, rose, pourpre, rouge, orange. Très répandu dans les massifs, il est très apprécié en été sur les **balcons**.

– **pélagonium grandiflorum**, caractérisé par de grandes fleurs, des feuilles larges et des fleurs, très volumineuses, il est **cultivé en intérieur**.

**Mais quels sont ses bienfaits pour la santé ?**

## **Pelargonium : vertus et bienfaits pour la santé**

Depuis des **siècles**, le pélargonium est utilisé en **phytothérapie moderne** par les Fingos, les Xhosas, Zoulous et les Basothos.

En effet, les phytothérapeutes y reconnaissent les **vertus médicinales** et, recommandent ainsi la **racine** du pélargonium pour aider à réduire les symptômes d'**infections respiratoires** dont la **pneumonie**, la **sinusite**, la **toux**, l'**angine**, les **maux de gorge** et, le **rhume**.

Plus encore, le recours à cette **plante vivace** est préconisé pour prévenir les **infections secondaires** comme la **bronchite chronique**.

Dans la majeure partie des cas, le géranium du Cap sert de substitut aux **antibiotiques** dans certaines de ces affections.

Pour mieux comprendre les **vertus assainissantes** du Pelargonium, on notera que ce dernier combat les micro-organismes présents dans les poumons et les voies aériennes supérieures : ce qui facilite la respiration dans le cas d'une bronchite ou toute une autre forme d'infection respiratoire.

Cette plante est très souvent recommandée en **hiver** où, les petits **maux de gorge** et **affections respiratoires** sont récurrentes.

Par ailleurs, le Pelargonium est préconisé dans les cas de **fatigue**, de **stress**, de baisse de tonus car, grâce aux propriétés thérapeutiques qu'il renferme, on note sa capacité à **renforcer le système immunitaire**.

## **Usages, posologies, mode d'emploi du pelargonium**

Le « Pelargonium sidoides » est vendu en :

- **extrait** pour soigner la **bronchite** et le **rhume**. Pour ce qui est de la posologie, il est vivement conseillé de suivre les indications du fabricant.
- **gélules/comprimés** pour soigner le **rhume**. Une prise de 2 gélules de 400 mg, matin et soir est recommandée. Pour les enfants de 6 ans et plus, la dose doit être diminuée de moitié.
- et sous forme de **teinture**. La posologie habituelle est de 1 cuillère à café (5 ml) à prendre 3 à 4 fois par jour.

## Conseils pratiques à propos du pelargonium

Le **Pelargonium** est préconisé pour soigner une bronchite, un rhume, une grippe ou même la sinusite ; et ses extraits sont en général **bien tolérés**.

A noter tout de même que, à l'issue de la prise des extraits de racine de pélargonium, certains patients ont signalé des **éruptions cutanées**, de **légers maux de ventre**, et des **troubles du système nerveux**.

Par contre, l'utilisation des extraits de racine de pélargonium est **contre-indiquée** en cas de **grossesse** et d'**allaitement**.

La prise du **Pelargonium** ne remplacera jamais un traitement de fond. Il est plus souvent préconisé dans le cadre d'un **traitement additif**.

Pour un **traitement curatif** de ces affections respiratoires, une **consultation médicale**.

Source

jardiner-malin