

- Zoom plantes -

LA REINE DES PRÉS

Filipendula ulmaria

Famille : **Rosacées**

Strate : **herbacée** 50cm - 1,5m

Exposition : **soleil / mi-ombre**

Floraison : **Juin - Août**

Parties comestibles : **fleurs**

Usages : **biodiversité, cuisine, médicinale...**

Fidèle à son nom, la Reine des prés vient illuminer les paysages humides de ses fleurs blanches et aériennes en été. Une plante élégante, de la grande famille des rosacées, derrière laquelle se cachent de multiples vertues, écologiques, culinaires ou encore médicinales.

Son nom latin, *Filipenduria* signifie «qui est suspendu à un fil» en référence aux parties souterraines de la plante, formées de tubercules reliées par de très fines racines, tels des fils. Elle vient ainsi coloniser les sols gorgés d'eau, telles que les prairies marécageuses, les fossés et bords d'eau, ou encore les bois humides.

Elle est aussi appelée *Barbe de chèvre*, en raison de ses fleurs brumeuses. Ces dernières s'élèvent au-dessus d'un grand feuillage découpé, pouvant rappeler celui de l'Orme, d'où son nom d'espèce *ulmaria*.

Son inflorescence, en corymbes, est constituée de multiples petites fleurs en étoiles blanches/jaunâtres dont se dégage un parfum d'amande et de vanille. Son nom anglais est d'ailleurs *Meadowsweet* (prairie sucrée). Ses grappes se récoltent en début de floraison et servent, entre autres, à aromatiser des desserts, en faisant infuser les fleurs dans du lait.

Un autre de ses petits noms, *Fleurs des abeilles*, vient traduire son caractère mellifère. Ses fleurs offrent une source abondante de pollen et de nectar entre juin et août. En plus des abeilles, certains papillons et insectes (des espèces de tenthrèdes et pucerons notamment) se nourrissent de cette plante de manière exclusive, c'est à dire que leur survi dépend de sa présence.

Du côté de sa réputation historique, La Reine des prés profite d'une symbolique tout aussi chargée que ses fleurs en nectar... Messagère de paix et d'harmonie, elle était sacrée pour les druides qui l'utilisait pour confectionner des philtres d'amour.

Concernant ses intérêts médicaux, elle a des vertues reconnues et étudiées depuis le XIX^e siècle. Elle contient de l'acide spirique, à partir duquel est synthétisé un des principes actifs aujourd'hui bien connu : l'*acide acétylsalicylique*, aussi présent dans le saule. C'est ce dernier qui a donné naissance à l'aspirine.

Une page est bien trop courte pour énumérer l'ensemble de ses bienfaits. Aujourd'hui, en raison de la régression globale des zones humides, sa population tend malheureusement à diminuer. Installez la en bord de mare ou dans un sol adapté au jardin, elle cohabitera avec d'autres plantes sauvages (Angélique, Epilobe, Consoude...). Inviter des reines au jardin, c'est donc à portée de main !

