

# Ephedra fragilis Desf., 1799

Identifiants : 12790/ephfra

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 04/05/2024

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Classe : Gnetopsida ;
- Ordre : Ephedrales ;
- Famille : Ephedraceae ;
- Genre : Ephedra ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Joint pine ;

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** zone 7-10 ;



- **Note comestibilité :** \*\*

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Fruits - crus ; sucré, le fruit mesure environ 10 mm de diamètre<sup>(((5+))</sup>.

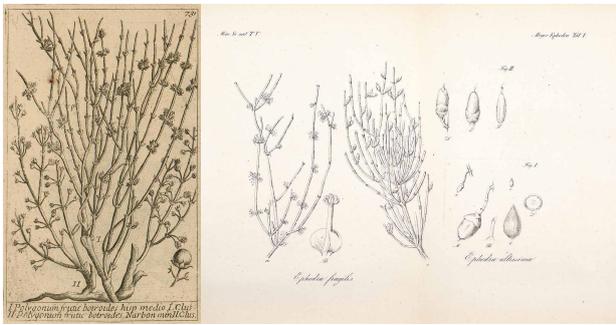


néant, inconnus ou indéterminés.

- **Note médicinale :** \*\*\*\*

- **Usages médicaux :** Les membres de ce genre contiennent divers alcaloïdes actifs en médecine (mais notamment l'éphédrine) et ils sont largement utilisés dans les préparations pour le traitement de l'asthme et du catarrhe [148, 238]. La plante entière peut être utilisée à des concentrations beaucoup plus faibles que les constituants isolés - contrairement à l'utilisation de l'éphédrine isolée, l'utilisation de la plante entière entraîne rarement des effets secondaires [254]. La plante a également des effets antiviraux, en particulier contre la grippe [238]. Les tiges sont une herbe piquante, amère et chaude qui dilate les vaisseaux bronchiques tout en stimulant le cœur et le système nerveux central [148, 238]. Les tiges sont également diaphorétique, diurétique, fébrifuge, hypertensive, nervine, pectorale, tonique, vasoconstricteur et vasodilatateur [165, 176, 238]. Ils sont utilisés en interne dans le traitement de l'asthme, du rhume des foies et des allergies [238]. Ils sont également combinés avec un certain nombre d'autres herbes et utilisés dans le traitement d'un large éventail de plaintes [238]. Cette herbe doit être utilisée avec beaucoup de prudence, de préférence sous la supervision d'un praticien qualifié [238]. Il ne doit pas être prescrit aux patients prenant des inhibiteurs de la monoamine oxydase ou souffrant d'hypertension artérielle, d'hyperthyroïdie ou de glaucome [238]. L'éphédrine est considérée comme une herbe stimulant les performances et, en tant que telle, est une substance interdite dans de nombreux événements sportifs tels que l'athlétisme [K]. Les tiges peuvent être récoltées à tout moment de l'année et sont séchées pour une utilisation ultérieure [238]. ;

- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**



De gauche à droite :

Par Barrelier, J., *Plantae per Galliam, Hispaniam et Italiam observatae* (1714) *Pl. Galliam Hispaniam Italiam Obs.* t. 729-732 f. 731.1 , via *plantillustrations*

Par Meyer, C.A. von, *Versuch einer Monographie der Gattung Ephedra* (1846) *Vers. Monogr. Ephedra* (1846) t. 1 f. 2 , via *plantillustrations*

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Distribution :**

**Il pousse dans les pays méditerranéens. Il est naturalisé près de Melbourne, en Australie**<sup>{{(0(+x)) (traduction automatique)}}</sup>.

**Original : It grows in Mediterranean countries. It is naturalised near Melbourne, Australia**<sup>{{(0(+x))}}</sup>.

- **Localisation :**

**Africa, Australia, Europe, Mediterranean, North Africa, Portugal, Spain**<sup>{{(0(+x)) (traduction automatique)}}</sup>.

**Original : Africa, Australia, Europe, Mediterranean, North Africa, Portugal, Spain**<sup>{{(0(+x))}}</sup>.

- **Notes :**

**Il existe environ 40 espèces d'éphédra**<sup>{{(0(+x)) (traduction automatique)}}</sup>.

**Original : There are about 40 Ephedra species**<sup>{{(0(+x))}}</sup>.

- **Liens, sources et/ou références :**

- <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [5https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ephedra+fragilis](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ephedra+fragilis) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) de [www.plantlist.org/](http://www.plantlist.org/) et [www.foodplantsinternational.org/](http://www.foodplantsinternational.org/) ;

**Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 30 ; Fl. atlant. 2:372, t. 253. 1799 ; Morley, B.D., & Toelken, H.R., (Eds), 1983, Flowering Plants in Australia. Rigby. p 33 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/>**