

# Actaea racemosa L., 1753

Identifiants : 585/actrac

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 05/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Ranunculales ;
- Famille : Ranunculaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Ranunculales ;
- Famille : Ranunculaceae ;
- Genre : Actaea ;

- Synonymes : *Cimicifuga racemosa* (L.) Nutt. 1818 ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : black cohosh, black snakeroot, bugbane ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : zone 4-10 ;



- Note comestibilité : \*

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

Feuilles ; attention<sup>{{10(+x)}}.(1\*)</sup>



(1\*)ATTENTION : la plante est toxique à fortes doses ; de fortes doses irritent les centres nerveux et peuvent provoquer un avortement ; troubles gastro-intestinaux, hypotension, nausées, maux de tête. Non recommandé pendant la grossesse ou pendant l'allaitement ; ne pas prendre en concomitance avec du fer.(1\*)ATTENTION : la plante est toxique à fortes doses ; de fortes doses irritent les centres nerveux et peuvent provoquer un avortement ; troubles gastro-intestinaux, hypotension, nausées, maux de tête. Non recommandé pendant la grossesse ou pendant l'allaitement ; ne pas prendre en concomitance avec du fer<sup>{{5(+)}}</sup>.

- Note médicinale : \*\*\*\*

- Usages médicaux : L'actée à grappes noires est un remède traditionnel des Indiens d'Amérique du Nord où elle était principalement utilisée pour traiter les problèmes des femmes, en particulier les règles douloureuses et les problèmes liés à la ménopause [254]. Un remède à base de plantes populaire et largement utilisé, il est efficace dans le traitement de diverses maladies [4]. La racine est altérative, antidote, antirhumatismale, antispasmodique, astringente, cardiotonique, diaphorétique, diurétique, emménagogue, expectorante, hypnotique, sédatrice, tonique et vasodilatatrice [4, 7, 21, 46, 57, 165, 192, 222]. Il est récolté à l'automne au fur et à mesure que les feuilles meurent, puis coupé en morceaux et séché [4]. La racine est toxique en cas de surdosage, elle doit être utilisée avec prudence et être complètement évitée par les femmes enceintes [222]. Voir également les notes ci-dessus sur la toxicité. Les ingrédients médicalement actifs ne sont pas solubles dans l'eau, donc une teinture de racine est normalement utilisée [222]. Il est utilisé dans le traitement des rhumatismes, comme sédatif et emménagogue [213]. Il est traditionnellement important dans le traitement des plaintes des femmes, agissant spécifiquement sur l'utérus, il soulage les crampes utérines et a été utilisé pour aider à l'accouchement [222, 268]. La recherche a montré que la racine a une activité oestrogénique et on pense qu'elle réduit les niveaux d'hormone

lutéinisante hypophysaire, diminuant ainsi la production ovarienne de progestérone [222, 254]. La racine est également hypoglycémique, sédative et anti-inflammatoire [222]. Utilisé en association avec le millepertuis (*Hypericum perforatum*), il est efficace à 78% dans le traitement des bouffées de chaleur et autres problèmes de ménopause [254]. Il a été démontré qu'un extrait de racine renforce l'organe reproducteur mâle chez le rat [222]. La racine contient de l'acide salicylique, ce qui la rend utile dans le traitement de divers problèmes rhumatismaux - elle est particulièrement efficace au stade aigu de la polyarthrite rhumatoïde, de la sciatique et de la chorée [268]. Son action sédative le rend utile pour traiter une gamme d'autres plaintes, y compris les acouphènes et l'hypertension artérielle [254]. Les racines sont utilisées pour fabriquer un remède homéopathique [232]. Ceci est principalement utilisé pour les femmes, en particulier pendant la grossesse [232]. Les monographies de la Commission E allemande, un guide thérapeutique de la phytothérapie, approuvent *Cimicifuga racemosa* (*Actaea racemosa*) pour les troubles climatiques (ménopause) et le syndrome prémenstruel. (voir [302] pour les critiques de la commission E).

;

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



Par Good, P.P. , family flora and materia medica botanica (1845) Family Fl. Mat. Med. Bot. vol. 2 , via plantillustrations

- Liens, sources et/ou références :

- <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) :

[5https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cimicifuga+racemosa+\(Actaea+racemosa\)](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cimicifuga+racemosa+(Actaea+racemosa)) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2620567](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2620567) ;

dont livres et bases de données : <sup>0</sup>"Food Plants International" (en anglais) ;

dont biographie/références de <sup>0</sup>"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 253 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 160 ; Gen. N. Amer. pl. 2:15. 1818 ; Joyce, D., 1998, The Garden Plant Selector. Ryland, Peters and Small. p 217 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/>