

## Lichen d'Islande



### Botanique :

La mousse d'Islande ou lichen d'Islande (*Cetraria islandica*) est un lichen de la famille des Parmeliaceae.

Il pousse sur des sols acides et landes à bruyères généralement dans les sous-bois et les forêts de pins. On le rencontre également très fréquemment sur les rochers, les murs et les arbres. Notamment dans les régions froides, très abondant localement et répandu : régions septentrionales ou hautes montagnes arides d'Europe du Nord, de l'Est et du Centre ; abondant dans les landes à Bruyères des



contrées boréales, mais aussi en France (Pyrénées, Alpes, Vosges). C'est aussi un lichen terricole, c'est-à-dire poussant sur le sol et calcifuge. La désignation latine de la mousse d'Islande est *Cetraria islandica* (L.) Acharius s.l. Son nom générique *Cetraria* est dérivé de *cetra* (petit bouclier de cuir) en raison de ses apothécies en forme de bouclier. La mention

„islandica“ comme provenance est due au fait que les Islandais étaient les premiers à utiliser cette "fjällagrös" (herbe des rochers) pour des applications médicales.

Au sens botanique du terme, la mousse d'Islande n'est pas réellement une mousse ; mais plutôt un lichen. Les lichens sont des associations symbiotiques entre une algue et un champignon. Les deux organismes vivants sont unis dans un processus de coexistence et de mutualisme. Les cellules de l'algue effectuent la photosynthèse

et fournissent l'énergie aux deux organismes. Les hyphes du champignon se propagent entre les cellules de l'algue, leur servent de support et leur donne une forme et un aspect.

#### Classification :

Classification phylogénétique Eukaryota Opisthokonta  
Règne Fungi  
Sous-règne Dikarya  
Embranchement Ascomycota  
Sous-embr. Pezizomycotina  
Classe Lecanoromycetes  
Sous-classe Lecanoromycetidae  
Ordre Lecanorales  
Famille Parmeliaceae  
Genre Cetraria

Nom binominal : *Cetraria islandica*

Sous-espèces :

sous-espèce *Cetraria islandica crispiformis*

sous-espèce *Cetraria islandica islandica*

#### Récolte :

Le thalle (*lichen islandicus*) est récolté par temps sec, à la fin de l'été et en automne puis séché dans un endroit obscur, au cours d'un processus lent car ses vertus sont prononcées surtout quand le lichen ne s'effrite pas et après séchage sur place et dans un courant d'air.

#### Reconnaissance :

Le thalle est fruticuleux possédant des lanières de 2 à 6 cm de longueur avec 4 à 15 mm de largeur, généralement en touffes dressées ou pendantes. Les lanières forment des gouttières où le dessus est brun clair allant au brun plus rougeâtre à la base, et dont le dessous est brun foncé ; bords à cils dressés. Il a l'aspect d'un tout petit buisson dressé, d'environ 8 cm de haut. Selon le lieu de son implantation, le lichen contient des quantités variables de pigment brun qui lui sert de protection contre le soleil. En haute montagne, les lichens sont en général de couleur brun foncé ou brun noir.

#### Histoire

En Norvège et en Islande, la mousse d'Islande est utilisée depuis les temps les plus reculés comme médicament et comme aliment. Dans diverses provinces d'Islande, les lichens séchés et concassés étaient utilisés pour remplacer les céréales. Selon une légende alpine très répandue, la mousse d'Islande était par le passé une plante juteuse, au même titre que le lichen des rennes; mais elle a été ensorcelée. En médecine populaire, la mousse d'Islande est utilisée pour traiter la tuberculose, et même contre la coqueluche. Elle exerce une action adoucissante dans la bouche, le

pharynx ainsi que dans le tube digestif. En usage interne, la mousse d'Islande soigne la bronchite, la coqueluche, la nausée et les vomissements, les troubles gastriques, les affections biliaires, les ballonnements, les maladies des reins et de la vessie, la diarrhée et les états d'épuisement. En usage externe, on l'utilise en cataplasme sur les plaies qui guérissent mal.

Selon la médecine tibétaine, les lichens, qui appartiennent au groupe des médicaments contenant l'élément terre procurent un soulagement en cas d'états fébriles. Ces médicaments sont connus pour leur action rafraîchissante et leur saveur amère et astringente. La médecine tibétaine attribue à Rdo dreg (lichen d'Islande) des propriétés rafraîchissantes très efficaces pour soigner la fièvre pulmonaire, la fièvre hépatique, la fièvre neurologique ainsi que la fièvre toxique.

Utilisation actuelle :

Cette plante est particulièrement bien connue des peuples du Nord qui utilise le lichen d'Islande comme aliment humain ou animal.

Après l'avoir trempée dans l'eau, elle peut être bouillie pour obtenir une gelée qui peut servir de base pour les soupes ou les ragoûts.

Utilisation médicinale : Verser de l'eau bouillante sur 1 à 2 cuillerées à café et filtrer après 10 min ; on peut aussi jeter immédiatement l'eau puis ajouter de nouveau de l'eau chaude, afin déliminer l'amertume mais de garder les principes antibiotiques.

Existe en TM.

#### Composants principaux de la plante :

Polysaccharides solubles dans l'eau chaude 50 % (lichénine et isolichénine), et solubles dans les alcalis (galactomannanes immuno-stimulants) ; acides spécifiques du lichen: les depsidones (acide cétrarique et acide fumaroprotocétrarique, acide protolichestéarique, acide usnique)

#### Propriétés de la plante

- Immuno-stimulant par les polysaccharides
- Anti-oxydant
- émollient, expectorant
- Antibiotique et bactériostatique par ses acides spécifiques, acide usnique et acide protolichestéarique et par les polysaccharides
- Adoucissant dans les affections de la gorge
- Stimulant de l'appétit (fait partie des " amers ")
- Tuberculostatique chez le cobaye
- Potentialités antitumorales

En résumé, ce lichen est un antitussif et expectorant utilisé pour lutter contre la toux, l'asthme, les atteintes bronchite. Les sucs amers ouvrent l'appétit et stimulent la sécrétion des liquides gastriques.

Indications principales du thalle :

Affections respiratoires, bronchites chroniques, pharyngites, angines.

Gastrites et ulcères gastro-duodénaux

Commentaires

Le lichen, une fois débarrassé de son amertume est utilisé pour obtenir de la farine et de l'alcool.

Il existe une autre variété de lichen : Evernia prunastri qui pousse sur les pruniers et qui possède des propriétés équivalentes au lichen d'Islande.