



MONOGRAPHIE PLANTE

Fucus vesiculosus L.



Désignations vernaculaires

Fucus, Fucus vésiculeux,
Varech vésiculeux, Goémon à ampoules,
Chêne marin, Laitue marine

Désignation anglaise

Bladder wrack, black tang, rockweed,
bladder fucus, sea oak, cut weed, dyers fucus, red fucus,
rock wrack

Partie extraite

Thalle

Origines courantes

Océans Atlantique et Pacifique, Mer du Nord,
Manche, Mer Baltique

Classification botanique

Règne : Chromista
Embranchement : Ochrophyta
Classe : Phaeophyceae
Ordre : Fucales
Famille : Fucaceae
Genre : Fucus

Habitat et description botanique

Il s'agit d'une algue brune à olive foncé, robuste, coriace, dioïque, pérenne, qui forme des buissons touffus. Elles forment des rubans plats à côte médiane. Le thalle, mince et ramifié, est parsemé de vésicules gazeuses claires qui servent de flotteurs. D'autres vésicules, jaunâtres et plus rugueuses, sont présentes à l'extrémité en période de reproduction et contiennent les cellules reproductrices mâles ou femelles. Elle pousse sur les rochers dans les eaux froides et peu profondes, jusqu'à 4-5 m de profondeur.





Période de cueillette

Le thalle se récolte au cours de la période de "fructification".

Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

Les romains confectionnaient des cataplasmes à base de fucus pour soulager les douleurs articulaires. Au XIXème siècle, on le préconisait dans les problèmes de peau et les crises d'asthme. Au XIXème siècle, on lui reconnaît ses vertus pour les troubles de la thyroïde et en cas de goitre. Aujourd'hui, il est particulièrement connu comme coupe-faim et draineur.

Au Japon, il fait partie des aliments de base.

Il est également utilisé comme combustible, fertilisant naturel et pour l'alimentation du bétail.

Constituants biochimiques

- Minéraux : iode, brome, sodium, magnésium, calcium, fer, potassium, sodium, phosphore, soufre
- Vitamines : A, B1, B2, B6, B12, PP, C, D3, E, K
- Eléments traces : arsenic, cadmium, cobalt, cuivre, mercure, manganèse, nickel, plomb, zinc
- Polyphénols : phlorotannins
- Polysaccharides : acide alginique, laminarine, fucanes et dérivés, acides uroniques
- Protéines (avec les acides aminés essentiels)
- Caroténoïdes : fucoxanthine
- Phytohormones

Propriétés organoleptiques

Odeur : marine, iodée, peu agréable Saveur : fade, mucilagineuse, salée



Propriétés scientifiques

- Stimulant de la thyroïde (l'action peut être inversée en fonction de la dose utilisée)
- Reminéralisant
- Anti-asthénique
- Laxatif
- Stimulant du métabolisme général
- Effet coupe-faim, action amaigrissante (via l'action sur la thyroïde)
- Protecteur mécanique des muqueuses gastriques
- Action antibiotique (phlorotannins)



Indications traditionnelles

Voie interne :

- Asthénie
- Anorexie
- Convalescence
- Chute de cheveux
- Affections ganglionnaires non évolutives
- Sénescence
- Prise de poids (due à l'hypométabolisme)
- Reflux gastro-oesophagien
- Certaines hypothyroïdies

Voie externe :

- Bains revitalisants et amaigrissants
- Petites coupures, saignements légers

Conseils d'utilisation / Posologie courante

Voie interne :

- En décoction : 2 g par litre d'eau, faire bouillir 5 min ; boire 1 l par jour en cas d'hypo-thyroïdie et d'obésité.
- En teinture-mère ou extrait fluide : 20 à 50 gouttes par jour (TM), 5 à 15 gouttes par jour (extrait fluide).

Associer avec Avena sativa.

- En gélules de poudre micronisée : 250 mg par gélule, à raison d'une gélule le matin pendant le petit déjeuner avec un grand verre d'eau ; dans le cas d'un terrain hypo-thyroïdien, pendant plusieurs mois (6 mois à 1 an), sous contrôle médical avec dosages hormonaux thyroïdiens trimestriels. Pour la perte de poids, jusqu'à 1 g de poudre par jour maximum, ne pas dépasser 1 mois en continu.

Voie externe :

- Dans le bain : fatigue, obésité.
- En compresses imprégnées : en cas de petits saignements.
- Dans les gels, crèmes.

Précautions d'emploi / Contre-indications

- Déconseillé en cas d'hyper-thyroïdie (apport d'iode) et en cas de problèmes cardiaques.
- En cas d'utilisation prolongée, des symptômes d'un hyper-fonctionnement thyroïdien peuvent apparaître : agitation, palpitations, insomnie, etc.
- Déconseillé en cas d'allergie à l'iode.

À retenir

Le fucus est particulièrement utilisé dans les régimes amaigrissants en cas d'obésité liée à un hypo-métabolisme. Il est également conseillé dans les terrains d'hypo-fonctionnement thyroïdien, dans ce cas, les dosages hormonaux thyroïdiens sont recommandés en parallèle. Grâce à sa richesse en vitamines et minéraux, il est intéressant en cas de fatigue, déminéralisation, convalescence.



Références / Bibliographie

- L'herboristerie – Manuel pratique de la santé par les plantes-Patrice de Bonneval-Editions désiris
- Traité pratique de phytothérapie-Dr. Jean-Michel Morel-Editions Grancher