

*AcoriS calamus* (Aracées ou Acoracées)

# ACORE VRAI, ROSEAU AROMATIQUE



**ACORE VRAI**  
Herbacée semblable au jonc aquatique. Grandes feuilles allongées et aplaties en forme d'épée (1 m)

DEPUIS LONGTEMPS, LES HOMMES emploient l'acore vrai comme tonique et stimulant. La médecine ayurvédique accorde une grande importance à cette plante qui est également très utilisée en Europe et aux Etats-Unis. Facilitant la digestion, son rhizome a une action tonifiante sur le système nerveux. Cette plante stimule l'appétit, atténue les flatulences et soulage indigestions et coliques. Elle a une saveur amère.



**sols humides et on le trouve** plutôt dans les fosses. On peut le cultiver en automne ou au début du printemps, en divisant les bouquets de rhizomes pour les replanter dans de l'eau peu profonde.

### ESPÈCES VOISINES

*Accrus grammaeus* (shi chang pu) est une plante chinoise, assez proche de l'acore vrai. Les utilisations médicinales des deux plantes sont semblables.

### PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle — sesquiterpènes (uniquement dans la variété *amencanus* de *Acorus calamus*), asarone (sauf dans la variété *amencanus* de *Acorus calamus*)

- Principe amer (acorone)
- Mucilage

### PRINCIPAUX EFFETS

- Favorise l'expulsion des gaz
- Soulage les contractions musculaires
- Active la **transpiration**
- Stimulant
- Tonique

### RECHERCHES EN COURS

- **L'asarone** Isolée, elle est cancérigène. Les prescriptions ne devraient concerner que la variété *amencanus* de *Acorus calamus*, qui ne contient pas d'asarone.
- **La plante entière** En Inde, l'acore vrai en poudre utilise depuis des siècles, n'a jamais provoqué aucun cancer. L'usage de la plante entière semblerait donc **inoffensif**.

### USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Les usages anciens** En Egypte et en Inde, l'acore vrai est considéré comme un aphrodisiaque depuis au moins 2 500 ans.

En Europe, on recherchait surtout son action stimulante, apérente et digestive. En Amérique du Nord, **les décoctions de cette** plante soulageaient fièvres, crampes d'estomac et coliques. **On** en mâchait le rhizome **pour** atténuer les rages de dents.

- **L'Ayurveda** La tradition médicale hindoue considère l'acore vrai comme une plante régénérante pour le cerveau et le système nerveux.
- **L'herboristerie occidentale** L'acore vrai résout divers troubles :
  - aérophagie, coliques ou mauvaises digestions
 La variété *amencanus* s'avère être un antispasmodique plus puissant des intestins. Elle réduit les ballonnements, apaise les migraines et facilite la digestion. A petites doses, cette plante contribuerait à diminuer la production d'acide stomacal, alors que, des doses plus importantes la stimuleraient. Différents dosages d'une même plante peuvent ainsi provoquer des résultats contraires.

L'acore vrai est une plante aquatique ressemblant à l'iris. En été, il porte des fleurs jaunes.

### HABITAT ET CULTURE

## PARTIES UTILISÉES



Rhizome sèche

Les rhizomes ont un parfum aromatique épicé.

**Les rhizomes** atteignent environ 3 cm d'épaisseur. On les récolte à toute époque de l'année.

Rhizome frais

## PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser sans avis médical pour une durée supérieure à un mois.



**La décoction** soulage les indigestions, les flatulences et stimule l'appétit.



**La teinture est** recommandée pour les troubles digestifs.



**La poudre** est considérée comme tonique dans l'Ayurveda.