

# LA REGLISSE

*Glycyrrhiza glabra*



La réglisse est une petite plante étonnante. Elle est à la fois banalisée par les marchands de confiserie et portée en haute estime par les médecines traditionnelles.

Cette plante, dont le nom vient du grec (glucus : doux) et riza (racine), a reçu différentes appellations : bois doux, racine douce, régalisse, bois sucré.

Arbrisseau vivace, sauvage ou cultivé depuis des siècles, originaire du sud de l'Europe et de l'Asie, il se cultive facilement au jardin si le climat n'est pas trop rude.

Plante décorative aux petites fleurs lilas plus ou moins foncé, en grappes dressées en épis qui apparaissent en juin, elle peut devenir envahissante à cause de son système racinaire très étendu.



La réglisse désigne aussi la racine aromatique, au goût caractéristique doux et amer, récoltée et utilisée depuis l'antiquité :

- connue des médecins chinois en 2800 av J-C comme élixir de longue vie et du pharaon égyptien Toutankhamon : on a retrouvé dans sa chambre funéraire une description de l'importance curative de la racine de réglisse

- connue des Grecs et des Romains, de Théophraste et de Sainte Hildegarde, qui l'employaient notamment pour éclaircir la voix. Mélangée à de la racine de chiendent torréfiée, elle entrait dans la composition de la boisson dite « hospitalière », qui se trouvait jadis sur les tables de chevet dans tous les hôpitaux.

- remède classique de la médecine tibétaine

C'est pour ses propriétés pectorales, adoucissantes et expectorantes que la racine de réglisse figurait à la pharmacopée.

Cette plante a également des propriétés thérapeutiques (contre la toux, la bronchite, les gastrites, en laxatif doux, en anti inflammatoire).

Rafraichissante, elle permettait aussi de préparer une boisson connue sous le nom de « coco », boisson bon marché et très populaire vendue jadis dans la rue à Paris et Bruxelles et qui a désaltéré les malades fébriles et des générations d'assoiffés.

En confiserie, à croquer ou sucer, contenant du suc de réglisse, dès la fin du 19<sup>ème</sup> siècle et pendant presque 100 ans, la réglisse a fait la renommée des villes d'Uzès et Moussac grâce au « Zan »

.... Zan, pour z'en veut de la réglisse » !

L'extrait aromatique issu de la racine est utilisé pour parfumer des bonbons (pastilles, ruban...) ; conditionnée en bâton à sucer ou « bois doux », la réglisse est utilisée comme substitut au tabac pour faire passer l'envie de fumer.



L'antésite, concentré liquide de réglisse à diluer dans de l'eau est une boisson rafraichissante.

Attention ! un excès de consommation peut entraîner de l'hypertension