



# *Cymbopogon citratus* (D.C.) Stapf.

Poaceae

## Noms vernaculaires

Français : citronnelle

Mooré : sitronel

Lyele : nasar suelé

## Botanique



Cette herbe vivace pousse en touffes de 30 à 60 cm de hauteur. Les feuilles sont garnies de poils rêches.

Toute la plante dégage une odeur de citron quand on la froisse.

Celle-ci est due à la présence d'une huile essentielle à hauteur de 0,5 %.

## Médecine traditionnelle burkinabè

La décoction des feuilles de citronnelle est bue pour faciliter la digestion. On l'emploie aussi pour lutter contre les fièvres, les maux de tête et les douleurs des rhumatismes.

## Usages thérapeutiques et posologie

Parties utilisées : parties aériennes (de préférence les gaines à la base des feuilles).

La citronnelle est recommandée en cas de digestion difficile, d'infection urinaire, de fièvre, d'insomnie ou de nervosité.

On l'emploie sous la forme d'une décoction de 15 grammes de gaines de feuilles fraîches par litre d'eau.

## Propriétés pharmacologiques

Les parties aériennes sont antispasmodiques, antiseptiques, analgésiques, anti-inflammatoires, diurétiques et permettent de lutter contre la fièvre.

## Toxicité

La plante est dénuée de toxicité aux doses préconisées.

Il est cependant vivement conseillé de filtrer correctement la tisane afin d'éviter l'irritation de l'œsophage par les micro poils présents sur la feuille.



Pour cela, on recommande de n'utiliser que la partie claire à la base des feuilles.

Dans la tige de citronnelle, il ne faut prendre que la base claire des feuilles. La partie verte contient des poils irritants.

