



CONSOODES

SYMPHYTUM UPLANDICUM



Description botanique

- Plante vivace herbacée vigoureuse en grosses touffes.
- Taille adulte : 60 à 120 cm de haut, 80 cm de large.
- Feuillage : grandes feuilles ovales, rêches, très riches en minéraux.
- Floraison : clochettes violettes, très mellifères (**de mai à juin**).

Conditions de culture

- ❄️ Rusticité : excellente (-25 °C).
 - ☀️ Exposition : soleil ou mi-ombre.
 - 🌱 Sol profond, riche, frais, tolère sols lourds et humides.
 - 💧 Besoins en eau élevés, aime les zones fraîches.
- Croissance : extrêmement vigoureuse, forte biomasse annuelle.



Rôle dans un jardin-forêt

Étage occupé : herbacée haute / couvre-sol vigoureux.

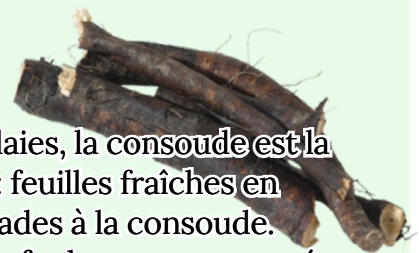
Fonctions permacoles :

- Accumulation dynamique de minéraux → fertilité du sol.
- Production massive de biomasse.
- Très mellifère et refuge pour faune auxiliaire.
- Plante compagne idéale sous fruitiers (engrais naturel in situ).

Associations favorables : fruitiers, légumes gourmands (tomates, courges, pommes de terre).



- Jeunes feuilles tendres : utilisées cuites comme des épinards (d'où son surnom d'épinard du pauvre) ou dans des soupes.
- Bourgeons floraux et jeunes tiges : consommés en beignets
- Riche en protéines végétales, minéraux (potassium, calcium, fer, bore) et en allantoïne (favorise la cicatrisation).
- Très appréciée autrefois comme légume et plante fourragère.
- La consoude contient des alcaloïdes nocif pour le foie mais une consommation raisonnable est sans danger.



- Cicatrisation des plaies, la consoude est la plante "qui soude" : feuilles fraîches en cataplasme, pommades à la consoude.
- Fractures, entorses, foulures : surnommée "plante aux os", appliquée en cataplasmes pour aider à ressouder et réduire la douleur.
- Douleurs articulaires et musculaires : compresses, macérats ou baumes pour soulager arthrose, tendinites, rhumatismes.
- Brûlures et irritations cutanées : effet apaisant et réparateur.

Conseils pratiques du pépiniériste pour choisir sa consoude

- **Grande de Russie** : c'est la base, elle peut se ressemer et donc évoluer, son feuillage est plus large que les autres cultivars, c'est un bon choix en général
- **Bocking 14** : C'est le cultivar le plus vigoureux, il est stérile donc ne risque pas de se ressemer. C'est la consoude STAR des permaculteurs.
- **Bocking 4** : Serait plus pauvre en alcaloïdes et plus riche en vitamine. C'est pour cette raison qu'elle est préférée pour l'alimentation. Très utilisée comme plante fourragère.
- **La consoude du Caucase** n'a rien à voir avec toutes celles là. C'est un couvre-sol très vigoureux.