


Réglisse

 Pour l'article homophone, voir Regg'Lyss.

Réglisse

Glycyrrhiza glabra

Nom binominal

Glycyrrhiza glabra

L. 1753

Classification phylogénétique



Racines



Partie aérienne

La **réglisse** ou **réglisse glabre**, du grec *γλυκύριζα*^[1] (*Glycyrrhiza glabra* L.) est une plante vivace de la famille des Fabacées, de la sous-famille des *Faboideae*, aux racines aromatiques. Elle est originaire du sud de l'Europe et de l'Asie.

La **réglisse** désigne aussi la racine de cette plante. Élixir de longue vie pour la médecine traditionnelle chinoise et



Glycyrrhiza glabra - Muséum de Toulouse

selon Hippocrate, cette racine, au goût caractéristique, doux et amer, est récoltée depuis l'Antiquité sur la côte ionique calabraise, où elle pousse naturellement.

Le réglisse désigne l'extrait aromatique issu de la racine de cette plante, utilisé en confiserie (il désigne également la confiserie confectionnée à partir de cet arôme). Dans ce dernier cas, réglisse peut être employé au masculin comme au féminin^[2].

1 Description

La réglisse est une plante herbacée mesurant entre 1 mètre et 1,5 mètre de haut.

Ses racines forment des rhizomes.

Elle a de grandes feuilles pennées, de 7 à 15 centimètres de long, composées de 9 à 17 folioles, et de petites fleurs violettes d'un centimètre de diamètre, disposées en inflorescence.

Son fruit est une gousse plate, de deux à 3 cm de long, il contient de nombreuses graines.

2 Culture

La réglisse pousse préférentiellement dans un sol riche et humide et elle a besoin d'un climat chaud, comme sur le pourtour de la Méditerranée, au sud des États-Unis, au Moyen-Orient, en Afrique du Nord et à l'Île Maurice.

Une fois plantée dans une zone climatique lui convenant, la réglisse a tendance à devenir invasive : même après arrachage des racines, le moindre fragment laissé en terre engendrera un nouveau plant.

3 Synonymes

- *Glycyrrhiza glabra* - Réglisse
- synonymes : *Glycyrrhiza hirsuta*, *Glycyrrhiza echinata*, *Glycyrrhiza pallida*, *Glycyrrhiza officinalis*, *Glycyrrhiza laevis*, *Glycyrrhiza viscosa*, *Glycyrrhiza vulgaris*
- À Bruxelles la réglisse est appelée caliche^[3].

4 Histoire

Glycyrrhiza vient du grec γλυκύς *glucus* (doux, sucré), et ῥίζα *rhidza* (racine, rhizome). La réglisse a reçu différentes appellations : bois doux, bois sucré, racine douce, ou régalisse.

La réglisse était connue des Grecs et des Romains, de Théophraste et de Sainte Hildegarde, qui l'employaient notamment pour éclaircir la voix^[réf. nécessaire]. 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.

En 1950, elle a été utilisée dans les cas d'ulcères et de gastrites^[réf. nécessaire]. Elle était aussi utilisée pour le rhume, la bronchite ou les maux de gorge^[réf. nécessaire].

5 Utilisation

5.1 Composition

La réglisse contient de nombreux principes actifs, dont :

- l'acide glycyrrhizique^[4], lié aux sels de calcium et potassium.
- coumarine, maltol (0,03 % de l'extrait^[5])
- des flavonoïdes, dont^[4] :
 - le liquiritoside (liquiritine)

- l'isoliquiritoside (isoliquiritine)

- des phytostérines
- des alcaloïdes
- des saponines (glycyrrhizine)
- des phytoestrogènes

ainsi que

- de la mannite
- de l'asparagine
- des stéroïdes analogues à l'ACTH et à la cortisone, principes voisins de la progestérone (H. Costello et Lynn)
- et de l'atropine^[6]

5.2 Pour l'alimentation

- Pour la fabrication de sirop et de pâte à friandise.
- Un des composants du **pastis de Marseille** (Ricard).
- Le coco, appelé aussi à ses débuts *tisane*, boisson bon marché et très populaire vendue jadis dans la rue à Paris et Bruxelles.
- L'**Antésite**, concentré liquide de réglisse à diluer avec de l'eau.
- La réglisse, en bâton à mâcher, est utilisée notamment comme substitut au tabac, pour faire passer l'envie de fumer. Elle porte le nom de *bois doux* en Suisse.
- Le **Salmiakki Koskenkorva** est un alcool finlandais à base de chlorure d'ammonium et de vodka, mais n'est pas composé de réglisse, comme sa saveur pourrait le laisser croire.

- **Confiseries** de réglisses à l'anglaise

- Rouleaux de réglisse.

- Bâtons de réglisse.

- Lamelles de bois de réglisse (pour macération ou infusion)

5.3 Pour la cuisine

- La réglisse sous la forme de poudre ou de sirop pourra être utilisée pour cuisiner des plats et desserts salés ou sucrés (viandes blanches, poissons, glaces, gâteaux, jus de fruits).

5.4 Pour la santé

Cette section **ne cite pas suffisamment ses sources**. Pour l'améliorer, ajouter en note des références vérifiables ou les modèles {{Référence nécessaire}} ou {{Référence souhaitée}} sur les passages nécessitant une source.

La réglisse est utilisée depuis des siècles dans la pharmacopée chinoise, comme stimulant des facultés cérébrales^[réf. nécessaire].

Une récente étude a montré que de l'extrait de réglisse, à raison de 0,1 gramme par jour, abaisse le taux de cholestérol et de lipides sanguins chez les sujets souffrant de problèmes cardiovasculaires^[réf. nécessaire]. La glycyrrhizine et l'acide glycyrrhétinique ralentissent le développement des virus^[réf. nécessaire].

Une molécule, baptisée BHP, extraite de la réglisse stopperait précocement la croissance des tumeurs cancéreuses de la prostate et du sein, en désactivant une protéine qui favorise leur prolifération^[réf. nécessaire].

- Action expectorante et calmante de la toux, donc favorable au système bronchique^[réf. nécessaire].
- Apaise la soif^[réf. nécessaire].
- Anti-inflammatoire au niveau du tube digestif et de l'estomac, protège les cellules hépatiques et restaure la muqueuse gastrique^[réf. nécessaire].
- Peut aggraver des problèmes d'hypertension artérielle, l'acide glycyrrhizique favorisant la rétention d'eau et de certains ions (effet anti-diurétique).
- De même, effet non désiré de blocage de la fixation du potassium, via son effet bénéfique sur l'accroissement de la durée de vie des aldostérones, avec les mêmes conséquences sur l'hypertension artérielle^{[7],[8]}
- Composant du médicament Polykaraya.
- Propriétés laxatives^[réf. nécessaire]
- Facilite la digestion^[réf. nécessaire]
- Propriétés antiarthritiques^[réf. nécessaire].

La réglisse accentue l'effet de certains médicaments comme la digitaline, certains diurétiques et corticostéroïdes. Il vaut donc mieux s'abstenir d'en consommer simultanément.

La réglisse (sèche) contient 3 à 5 % de glycyrrhizine, cette substance modifie le métabolisme des hormones corticoïdes principalement en inhibant une enzyme importante (11-béta-hydroxystéroïde déshydrogénase) qui transforme normalement le cortisol, très actif, en cortisone, beaucoup moins active. Cette inhibition entraîne

l'apparition d'un syndrome de pseudo hyperaldostérisme qui associe œdèmes, augmentation de la pression artérielle (HTA) et baisse du potassium sanguin. L'enoxolone (acide glycyrrhétique : métabolite de la glycyrrhizine) est 200 à 1000 fois plus active sur ce système enzymatique que la réglisse pure. Le seuil toxique serait aux alentours d'un gramme de glycyrrhizine par jour sur une durée prolongée, mais certaines personnes peuvent montrer des signes d'intoxication à des doses plus faibles (300 à 400 mg/j). La teneur en extrait de réglisse dans la confiserie et les boissons est assez variable et bien notifiée sur les étiquettes ; les pharmacologues estiment qu'en utilisation prolongée il est préférable de ne pas absorber plus 125 à 150 mg de glycyrrhizine par jour^[9]. La réglisse servait, avec l'orge et le chiendent, à préparer la tisane ordinaire des hôpitaux, sans indication particulière, dite "bonne à tout"^[6].

6 Voir aussi

Dans le calendrier républicain, la **Réglisse** était le nom donné au 9^e jour du mois de fructidor^[10].

7 Notes et références





- [1] Définitions lexicographiques et étymologiques de « réglisse » du *Trésor de la langue française informatisé*, sur le site du Centre national de ressources textuelles et lexicales
- [2] Larousse
- [3] Louis Quiévreux, *Dictionnaire du dialecte bruxellois*, 1985, Éditions Libro-Sciences
- [4] (en) [PDF] K Kondo, M Shiba, R Nakamura, T Morota and Y Shoyama2(2007) Constituent Properties of Licorices Derived from Glycyrrhiza uralensis, G. glabra, or G. inflata Identified by Genetic Information. *Biological & Pharmaceutical Bulletin*, 30 (7), 1271. DOI :10.1248/bpb.30.1271
- [5] (en) J Wright (2004) Flavor Création. Allured publishing. (ISBN 1-932633-01-4)
- [6] La Phytothérapie, D^r Jean Valnet, page 442-444, éditions Vigot 2001 poche, isbn=978-2253-03790-3
- [7] Haute autorité de santé, *Prise en charge des patients adultes atteints d'hypertension artérielle essentielle*, 2005
- [8] Gérard Chenuet et al., *Phytothérapie : la santé par les plantes*, Vidal - Sélection du reader's digest, 2007, 320 p. (ISBN 978-2-7098-1851-3)
- [9] <http://www.phytomania.com/reglisse.htm> *Réglisse dans Phytomania Plantes et Médecine*
- [10] Ph. Fr. Na. Fabre d'Églantine, *Rapport fait à la Convention nationale dans la séance du 3 du second mois de la seconde année de la République Française*, p. 30.

8 Annexes

8.1 Articles connexes

- Liste des spécialités régionales de confiserie et de chocolaterie en France
- Acide glycyrrhizique
- Antésite
- Hypertension artérielle

8.2 Liens externes

- Référence Flora of Pakistan : *Glycyrrhiza glabra* (en)
- Référence ITIS : *Glycyrrhiza glabra* L. (fr) (+ version anglaise (en))
- Référence NCBI : *Glycyrrhiza glabra* (en)
- Référence GRIN : espèce *Glycyrrhiza glabra* L. (en)
-  Portail de la botanique
-  Portail de l'alimentation et de la gastronomie
-  Portail des plantes utiles
-  Portail de la pharmacie

9 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

9.1 Texte

- **Régilisse** *Source* : <http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9glisse?oldid=107459688> *Contributeurs* : Jeffdelonge, Céréales Killer, Treanna, Kelson, Semnoz, Abrahami, Deuxtroy, ZeroJanvier, Okki, Spedona, Fafnir, Verdy p, Nguyenld, Dr gonzo, Phe, MedBot, Fcrozat, Phe-bot, Liné1, ~Pyb, Ollamh, Valérie75, Korigan, Pixeltoo, Criric, Erasmus, Sherbrooke, YolanC, Mirgolth, Lmaltier, Gzen92, Jeansef, Yurik-Bot, Litlok, Loveless, KoS, Oxo, Pautard, Harrieta171, Hexabot, Johner, Tiramisu2, Ptyx, GaMip, Bloubéri, Brya, Salix, Laurent Nguyen, Pj44300, JAnDbot, AdM, HAL, Soulbob, MirgolthBot, IAlex, Nono64, Salecabot, Dfeldmann, Marcdemarseille, Wazouille, CommonsDelinker, HAF 932, Salebot, Nebula38, AlnoktaBOT, Idioma-bot, TXiKiBoT, Tooony, VolkovBot, Jeremyah76, QualiaBot, AlleborgoBot, Gz260, Badock, Nipisiquit, SieBot, Louperibot, JLM, Abalg, Cdrk, Ange Gabriel, Vlaam, Mathieuw, Jerombo, Sensonet, Ir4ubot, Égoïté, Dominiko, Basilou, HerculeBot, Jsperrri, Maleine258, Darkknow, Luckas-bot, Micbot, Jotterbot, MBi, Plussoie, ArthurBot, Cantons-de-l'Est, Tpa2067, Xqbot, Citron, RibotBOT, Alex-F, Skull33, Tabulation, Varlaam, Lomita, TobeBot, Dynamik-bot, The Titou, EmausBot, Jules78120, Louiscanonet, MerllwBot, Vago, OrlodrimBot, Vagobot, Olivier Cheminet, Fredojoda, Jmvernay, Ercé, Addbot, Suc et Anonyme : 54

9.2 Images

- **Fichier:Coupe_d'Hygie.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1a/Coupe_d%27Hygie.svg *Licence* : CC-BY-SA-3.0-2.5-2.0-1.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Vallat David Vallatd
- **Fichier:Foodlogo2.svg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d6/Foodlogo2.svg> *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Original *Artiste d'origine* : Seahen
- **Fichier:Glycyrrhiza_glabra_MHNT.BOT.2011.3.43.jpg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f9/Glycyrrhiza_glabra_MHNT.BOT.2011.3.43.jpg *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Roger Culos
- **Fichier:Homoph_colour.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/63/Homoph_colour.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- **Fichier:Icône_botanique01.png** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8b/Icône_botanique01.png *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Transferred from fr.wikipedia ; transfer was stated to be made by User:Jacopo Werther. *Artiste d'origine* : Original uploader was Pixeltoo at fr.wikipedia
- **Fichier:Régilisse(feilles).JPG** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/12/R%C3%A9glisse%28feuilles%29.JPG> *Licence* : CC-BY-SA-2.5 *Contributeurs* : Transferred from fr.wikipedia ; transferred to Commons by User:Bloody-libu using CommonsHelper. *Artiste d'origine* : Original uploader was Jeansef at fr.wikipedia
- **Fichier:Régilisse(racine).JPG** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/66/R%C3%A9glisse%28racine%29.JPG> *Licence* : CC-BY-SA-2.5 *Contributeurs* : Originally from fr.wikipedia ; description page is/was here. *Artiste d'origine* : Original uploader was Jeansef at fr.wikipedia
- **Fichier:Sunflowers.JPG** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/09/Sunflowers.JPG> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Trojanbackoncommons

9.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0