



## GATTILIER

Aussi appelé « arbre au poivre » ou « arbre chaste »

Nom latin : *Vitex agnus-castus*

Famille : *Lamiaceae*

Origine : Bassin méditerranéen

Partie utilisée : Baies et feuilles

### Usages médicaux

Le gattilier agit sur le système hormonal, il permet d'augmenter la production de progestérone. Il peut donc être utilisé en cas de troubles menstruels (règles irrégulières, douloureuses, syndrome prémenstruel) et stérilité chez la femme.

Il peut aussi être utilisé en cas de troubles légers du sommeil.

### Toxicité et précautions d'emploi

À éviter chez la femme enceinte et allaitante. Utiliser à partir de 18 ans.

À éviter chez les personnes atteintes d'un cancer hormono-dépendant.

### Anecdote

Anciennement appelé « poivre des moines », il fut utilisé dans les monastères et les couvents pour ses propriétés anaphrodisiaques.

