

# Houblon

## Nom latin :

*Humulus lupulus L.*

Famille : **Canabaceae**

Partie(s) de la plante utilisée(s) :

Inflorescence femelle dite "cône de houblon"



Historique :

Plante cultivée dès le VIII<sup>ème</sup> siècle en Allemagne pour son intérêt dans le brassage (aromatisation) des bières

## Caractéristiques de la **plante fraîche** :

Le houblon est une plante herbacée, dioïque (= pieds mâles et pieds femelles distincts). Les feuilles sont découpées en 3 à 5 lobes, dentées. Les fleurs femelles, regroupées en cônes appelés également strobiles (drogue utilisée) sont jaune-verdâtre. La plante a une odeur forte, caractéristique liée à la présence d'huile essentielle dans l'oléorésine (oléo = huileux).

## Caractéristiques de la **plante sèche** :

Cônes ovoïdes, jaune-verdâtre, (env. 2-3 cm de long), aplatis par le stockage, formés d'écaillés membraneuses imbriquées, légèrement translucides

Odeur : Un peu désagréable

Saveur : Amère et aromatique

## Métabolite(s) secondaire(s) d'intérêt et activités pharmacologiques

Dans les cônes de houblon, on trouve :

- une **huile essentielle** (HE) où dominent [myrcène](#) et [humulène](#). Les composés volatils et odorants de l'HE pourraient expliquer l'utilisation dans le passé d'oreillers remplis de cônes de houblon pour favoriser l'endormissement, en particulier des enfants. Lors des mouvements de la tête sur l'oreiller, l'odeur agréable se dégageant pourrait en effet favoriser ce dernier.

- des **flavonoïdes prénylés** :

- le [xanthohumol](#) (chalcone) : effet **agoniste** sur les récepteurs au **GABA** (à l'origine de l'effet sédatif?)

- la [8-prénylnaringénine](#) (isoflavanone **phyto-estrogène** : cf. précautions d'emploi).

- des **dérivés prénylés du phloroglucinol**, responsables de son **amertume** : [lupulone](#) et [humulone](#) (cf. précautions d'emploi). Ces dérivés sont présent dans le lupulin, sorte de résine

poudreuse, jaunâtre, amère et odorante, présente au niveau des bractées des inflorescences femelles. Le lupulin est utilisé en brasserie (amertume des bières).

## Usages traditionnels selon l'EMA

- Aide à **l'endormissement**
- Soulage les symptômes du **stress**

Forme et dose utilisées :

- Tisane : **0,5 g/prise** dans 150 à 200 mL d'eau en infusion jusqu'à 4 fois par jour (symptômes du stress)  
0,5 à 1 g dans 150 à 200 mL d'eau en infusion, 30 à 60 minutes avant le coucher (troubles du sommeil)
- Poudre : 400 mg/prise, 2 fois par jour (symptômes du stress)  
800 mg à 2 g, 30 à 60 minutes avant le coucher (troubles du sommeil)
- Extrait sec hydrométhanolique (50% MeOH) DER [4-5:1] : 125 mg/prise, 2 à 3 fois par jour (symptômes du stress) - 125 à 250 mg, 30 à 60 minutes avant le coucher

Contre-indications :

Non rapportées

Précautions d'emploi :

La **8-prénylnaringénine** est un phytoestrogène. Il faut donc éviter, par précaution, les cônes de houblon chez les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants (sein, utérus, ovaires). On trouve fréquemment du houblon dans les compléments alimentaires destinés à la prise en charge des troubles de la ménopause pour prendre en charge les troubles du sommeil associés aux effets estrogéniques (bouffées de chaleur).

Le **xanthohumol**, un phloroglucinol prénylé, est une substance **amère** qui va augmenter les sécrétions gastriques et salivaires. Il faut donc éviter de conseiller les formes liquides (tisanes, ampoules buvables) en cas d'ulcère gastro-duodénal ou d'acidité gastro-duodénale.

Effets indésirables :

Non rapporté

Surdosage :

Non rapporté

## Réglementation

Monographie EMA : [HMPC/Humulus lupulus L., flos \(2014\)](#)

ICONOGRAPHIE :



Houblon, lupulin



Houblon, planche botanique