



# Houblon



Ph.Fr. (A)

Ph.Eur.

*Humulus lupulus* L., Cannabaceae

**Propriétés** : neurosédatif (troubles du sommeil, états anxieux et irritabilité notamment en période de pré-ménopause et de ménopause)

**Parties utilisées** : inflorescence femelle dite « cône de houblon » ; lupulin (poils sécréteurs donnant une huile essentielle)

**Habitats** : haies fraîches et lisières humides

**Attention** : vigilance pour les personnes ayant un cancer hormono-dépendant (activité oestrogénique du houblon)

