

Balade « Conter fleurette » à Labeaume, 12 avril 2025

Usages des plantes sauvages rencontrées

Alliaire (*Alliaria petiolata*)

Ce n'est pas un ail au sens botanique du terme, mais il suffit de froisser ses feuilles pour comprendre l'origine de son nom...

Ses feuilles sont un excellent condiment dans salades, pestos et soupes, et ses racines quand elle est en feuilles, puis ses graines quand elle est en fruit, donnent du piquant aux sauces salades.

Elle est utilisée fraîche pour ses nombreuses vertus médicinales : antiseptique, expectorante (décoction), tonique, diurétique, sudorifique, antiscorbutique, vermifuge, antiputride, antidiarrhéique. Elle est également cicatrisante : le docteur Henri Leclerc utilisait ainsi l'alcoolature d'alliaire pendant la première guerre mondiale pour favoriser la cicatrisation des ulcères causés par le froid.

Barbarée, cresson d'hiver, Herbe de Sainte Barbe (*Barbarea sp*)

Cette plante des milieux frais et humides, à la saveur piquante de cresson, a été autrefois cultivée dans les jardins.

Elle était employée en externe sur ulcères et blessures, d'où peut-être son lien avec Sainte Barbe, patronne des artilleurs, mineurs et pompiers ! À moins que son nom ne vienne du fait que l'on récolte les feuilles de la plante dès l'hiver, autour de la Sainte Barbe, le 4 décembre, pour la manger en salade sauvage. En effet sa forte teneur en vitamines C et A en fait un bon antiscorbutique hivernal, à une période où peu de végétaux sont consommables frais.

Bardane, herbe aux teigneux, tire peu (*Arctium minus*)

Son nom vient de *arktos* : ours ou oursin en grec (la forme des fruits rappelle les oursins !).

Véritable alicament, la bardane connaît de nombreux usages à la fois en alimentation et en médecine, en Orient comme en Occident :

On cultive en Chine, en Corée et au Japon des variétés plus tendres consommées en légume-racine, comme carottes, panais ou salsifis. Bisannuelles, elles sont consommées crues ou cuites, à la fin de la première année (automne) et au début du printemps suivant. Les jeunes tiges pelées peuvent aussi être consommées crues ou à la vapeur.

En médecine occidentale les racines fraîches sont utilisées en usage interne comme dépuratif majeur, leur rôle antibiotique contre le staphylocoque doré a par ailleurs été mis en évidence. Leur goût d'artichaut est dû à l'inuline, un sucre très facilement assimilable, précieux pour les diabétiques puisqu'il permet de réduire la glycémie. Les feuilles sont également utilisées en cataplasmes, cicatrisants anti-infectieux, anti-venimeux (efficaces sur les piqûres d'insectes, elles auraient même une action sur les morsures de vipère). On leur attribue enfin des vertus anticancéreuses grâce à l'arctigénine, qui ralentirait le développement des tumeurs.

En médecine orientale, on soigne traditionnellement l'anémie avec le kinpira de bardane, qui consiste à faire légèrement cuire dans une poêle la racine découpée en allumettes. Le jus de bardane y est également préconisé en cas d'appendicite.

Au jardin le paillage à base de bardane broyée permettrait de lutter contre le mildiou : elle a en effet la capacité de "concentrer" les ions de cuivre, d'où son action fongicide.

Benoite, herbe de Saint Benoît (*Geum urbanum*)

Geum vient du Grec *genô* qui signifie «je donne du goût», évoquant l'étonnant goût de clou de girofle de la racine. *Urbanum* évoque le fait que la plante pousse souvent à proximité des habitations.

Les noms de *Plante bénie* ou *Herbe de Saint Benoît* lui ont été donnés au Moyen-Âge et font allusion à des usages anciens à des fins de purification et de protection.

C'est surtout la racine fraîche qui est utilisée, en infusion, décoction ou en macération dans du vin : elle contient une essence aromatique, l'eugénol aux propriétés antiseptiques, ainsi que des tanins astringents. On l'utilise notamment dans les affections buccales et les angines. Elle est également tonique, favorise la digestion et fait tomber la fièvre. Dans l'alimentation l'odeur et le goût de girofle des racines en font un condiment pour parfumer boissons et plats. Les toutes jeunes feuilles peuvent également être consommées en salade.

Bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*)

On reconnaît aisément cette petite crucifère (famille du chou), très répandue dans les jardins et cultures, par ses petits fruits en cœur. Ils lui ont valu le nom latin *Capsella* qui signifie "petite boîte", ainsi que son nom populaire qui évoque également cette forme caractéristique qui rappelle les petites bourses plates que les bergers attachaient à leur ceinture.

C'est une adventice des cultures qui s'est répandue dans le monde entier et a été consommée depuis l'Antiquité. Ses feuilles en rosette se préparent en fin d'hiver crues ou cuites.

Plante des femmes, son suc frais est doté de propriétés hémostatiques reconnues (elle fut très utilisée par les sages-femmes en cas de règles trop abondantes). Elle régule ainsi le flux menstruel et favorise la lactation.

Récemment, on a aussi découvert son pouvoir d'antiseptique urinaire aidant à dissoudre les calculs rénaux.

Toute banale qu'elle puisse paraître, son écologie a de quoi nous surprendre : elle est à sa manière une plante carnivore puisque ses graines, une fois tombées à terre, se gorgent d'humidité et secrètent un mucilage qui attire, piège et digère divers micro-organismes du sol comme les nématodes. Les nutriments ainsi absorbés aident ces minuscules graines à germer.

Calépine irrégulière (*Calépina irregularis*)

Il s'agit d'une annuelle qui peut abonder dans les prairies, champs, vignes et jardins un peu humides.

Peu utilisée chez nous, c'est pourtant une des plantes sauvages alimentaires réputées en Corse (*arba bianca*) et en Italie (*miagro rostellato*). Ses feuilles en rosette comme les inflorescences (fleurs et fruits) se consomment crues ou cuites comme des épinards. En Italie on consomme également les racines (blanchies, enfarinées puis frites), en automne et en hiver avant la montée en fleurs. Toute la plante a un agréable goût de navet.

Comme toutes les brassicacées elle est antiscorbutique. En Géorgie elle est utilisée contre la constipation

Consoude (*Symphytum sp*)

Le nom français vient du latin *consolidare* =consolider, tandis que le nom latin vient du grec *symphyo*=unir en un tout. Ces noms indiquent bien les propriétés cicatrisantes de la plante, et en particulier des racines qui contiennent de l'allantoïne, accélérant la régénération des cellules).

Les très jeunes feuilles sont comestibles crues, plus tard elles se consomment

cuites. Leur consistance mucilagineuse épaissit les soupes, elles sont excellentes en beignets. Il faut cependant éviter de la consommer en trop grandes quantités, et préférer les jeunes feuilles tendres, car elles contiennent à faible dose un alcaloïde toxique pour le foie.

Attention également à la confusion qui peut se faire avec la digitale pourpre qui s'en distingue par sa feuille crénelée, moins pointue et non rugueuse.

Costeservio, cabridelle, bézègue, breou (*Lactuca perennis*)

C'est la salade sauvage la plus prisée des caussenards, et ses noms locaux semblent vouloir nous dire qu'elle est autant appréciée des cerfs que des chèvres ! Cette laitue sauvage que l'on ne trouve que dans les terrains calcaires a des feuilles croquantes et tendres, leur goût est doux et laiteux, sans aucune amertume, même lorsqu'elle est en fleurs. Comme toutes les laitues elle est calmante et aide à la digestion.

On la trouve dans les pentes rocailleuses des terres calcaires dans le sud de la France.

Mauve sylvestre (*Malva sylvestris*)

Ancien légume autant qu'ancien médicament depuis l'Antiquité, Hésiode (VIII^e siècle av J.C.) se moquait des sots qui ne savaient pas quelle richesse se trouvait dans la mauve et dans l'asphodèle, ces deux plantes prises comme exemples d'une nourriture à la portée de tous, dont seuls des gens cupides pouvaient méconnaître la valeur.

Elle est effectivement très riche en mucilages, émolliente, calmante, pectorale et doucement laxative. On a montré récemment une action anti-ulcère très significative.

En cuisine, on utilise ses jeunes feuilles crues en salade, puis en herbe à cuire, et les fleurs décorent les plats. Dans le Maghreb elle est encore aujourd'hui très utilisée (le bakkoula est une sauce marocaine de mauve, parfumée avec olives blanches, ail, persil, coriandre, cumin, gingembre, piment, citron confit et huile d'olive, un régal !).

Monnaie du pape, lunaire (*Lunaria annua*)

Le fruit très fin, soyeux et arrondi est à l'origine des deux noms de la plante, qui évoquent tour à tour l'astre lunaire ou une pièce de monnaie.

Mais que vient donc faire le Pape dans cette histoire ? Ce nom énigmatique pourrait bien évoquer la monnaie de cuivre très fin qui fut frappée en Avignon par un légat du Pape peu scrupuleux sous le règne du roi Louis XIII, dévaluant ainsi la monnaie du Pape !

Une branche de monnaie du Pape avec les silicules sèches et luisantes était autrefois réputée chasser les créatures censées sortir la nuit et les mauvais esprits qui envahissent la campagne. On pensait aussi qu'elle protégeait les personnes qui ouvraient le livre de magie noire "Le grand Albert" contre la libération de tous les sorts qu'il contenait¹ (ce livre avait en effet la réputation de libérer tous les sorts pour lequel il avait été utilisé, lorsque ce n'était pas son propriétaire qui le consultait).

Les fleurs sont très appréciées des papillons nocturnes, leur parfum se dégageant surtout la nuit.

Jeunes feuilles, fleurs et fruits en formation sont délicieux en salade, apportant leur léger piquant.

¹ Ce célèbre livre de magie populaire, en latin, a été commencé vers 1245, a reçu sa forme définitive vers 1580, et son édition française classique date de 1703

Nombril de Vénus, capeleto, coucoumello (*Umbilicus rupestris*)

C'est une plante grasse qui pousse dans les rochers et les murs. Elle est dédiée à Vénus : les médecins de l'Antiquité, Hippocrate et Dioscoride en tête, la recommandaient pour faciliter la conception.

Sa jeune feuille est délicieuse en salade. Traditionnellement on confectionnait avec la fine peau translucide qui protège les feuilles un pansement très efficace, et avec la pulpe un cataplasme pour faire mûrir les abcès et extraire les épines infectées. En interne elle est également réputée comme diurétique et aurait la propriété de dissoudre les calculs rénaux.

Parfétaire, épinard des murailles (*Parietaria judaica*)

Cette plante, cousine de l'ortie, pousse sur les murs, les parois et les rochers, d'où son nom signifiant "plante des parois".

Plante médicinale connue depuis l'Antiquité, elle tire de sa richesse en nitrate de potassium des propriétés diurétiques. Elle contient également des mucilages qui en font une bonne expectorante contre la toux et les maux de gorge. Elle est enfin utilisée contre les maladies de peau et les traumatismes.

Cette dernière propriété de vulnéraire est vantée par une légende relatée par Plin l'Ancien : lors de l'édification de l'Acropole, Athéna vint avertir l'architecte Periclès par un songe qu'un de ses esclaves travaillant sur l'Acropole avait fait une chute grave. Le songe révélait qu'une plante pourrait le guérir. Cette plante, consacrée depuis à la déesse, fut ainsi nommée Parthénion, et constituait de plus une ressource alimentaire pour les Athéniens en cas de disette. Elle est d'ailleurs encore utilisée aujourd'hui dans les campagnes grecques contre contusions et enflures.

Ses feuilles se consomment crues ou cuites, tout comme celles de sa cousine l'ortie. Elle a enfin des propriétés abrasives qui l'ont fait utiliser pour récurer les ustensiles en métal.

Précautions : attention en cas d'allergies respiratoires, son pollen est très allergène.

Petite pimprenelle (*Sanguisorba minor*)

Un délicieux goût de concombre à ajouter aux salades ! Le nom *Pimprenelle*, du latin médiéval *piper* qui signifie poivré, évoque son goût aromatique. Elle a d'ailleurs été cultivée dans les jardins jusqu'au XIX^e, ainsi qu'en témoignait Olivier de Serres :

"Sans artifice es champs non labourés, croit la pimprenelle d'où l'on se fournit de plants pour mettre es jardins, auxquels elle s'affranchit par culture".

Elle était également utilisée autrefois pour aromatiser le vin : l'anglais Parkinson écrivait en 1629 que ses compatriotes apprécient fort le goût qu'apporte au bon vin quelques jeunes feuilles de pimprenelle jetées dans une coupe, ce breuvage étant réputé rendre le cœur joyeux !

Quant au nom savant de *Sanguisorbe* (*sanguis*=sang et *sorbere*=absorber), il évoque les propriétés hémostatiques de la racine riche en tanins. Ces propriétés ont donné naissance à une légende hongroise affirmant que Csaba, le fils d'Attila, sauva grâce à la pimprenelle 1500 guerriers Huns massacrés au combat ...

Ces nombreux usages lui ont valu un joli proverbe provençal « *la pimpinela vaou l'or, mais l'or vaou pas elo* ». De récentes études scientifiques pourraient bien donner raison à ce dicton, montrant l'action anti-inflammatoire sur l'intestin, ainsi qu'une action positive des composés taniques de la racine pour prévenir ou limiter la progression de certains cancers (du sein, colorectal).

Plantains (*Plantago major*, *P. lanceolata*)

Le nom du plantain viendrait de *planta* qui veut dire plante des pieds, est-ce en raison de l'analogie entre cette partie du corps et la feuille du grand plantain, à moins qu'il ne s'agisse d'un usage très ancien consistant à mettre des feuilles de

plantain dans ses souliers pour éviter les irritations, ou encore parce que les plantains poussent dans des lieux tassés et piétinés ? C'est ainsi, dit-on, que les indiens d'Amérique, qui ont vu le plantain majeur s'installer sur les chemins suite à l'arrivée des colons européens, l'ont baptisé « *le pas de l'homme blanc* ».

Les différentes espèces de plantains ont des vertus émollientes et antihistaminiques (les enfants savent bien que les feuilles écrasées soulagent piqûres de guêpes et d'orties). Ainsi les feuilles en sirop sont utiles contre les allergies respiratoires, la toux, les encombrements bronchiques. On peut aussi utiliser une décoction comme collyre contre les inflammations des yeux (les yeux bruns disent certains, tandis que le bleuet serait plus propice aux yeux bleus !).

La cuisine n'est pas en reste pour valoriser ces plantes si communes : goûtez les jeunes feuilles crues et les épis, vous y trouverez une saveur inattendue de champignon ; plus tard elles sont un peu coriaces mais feront d'honorables herbes à cuire (jeter la première eau).

Poireau des vignes (*Allium polyanthum*)

Ce poireau sauvage, qui apprécie particulièrement les sols calcaires des vignes, se reproduit grâce à ses graines, mais aussi à de nombreux petits bulbilles produits chaque année, et qui donneront de nouveaux plants.

Il a des propriétés diurétiques et expectorantes, et est activement recherché dans les vignes au sortir de l'hiver par les amateurs.

Polypode, réglisse du berger (*Polypodium vulgare*)

Cette petite fougère des murailles et talus cache un rhizome aromatique et sucré, parfois un peu amer, au puissant goût de réglisse. Bergers (et jeunes enfants sur le chemin de l'école) les grignotaient comme friandise, d'où son nom populaire. Ce fort pouvoir sucrant (500 fois celui du sucre) est dû à une saponine, l'osladine.

Outre cet usage, le rhizome a des propriétés médicinales connues depuis l'antiquité : il est laxatif, expectorant et anthelminthique (contre les vers), et a aussi une action hépatique, facilitant l'évacuation de la bile.

Renouée du Japon (*Reynoutria japonica*)

Cette plante très productive est originaire du Japon. Elle a été d'abord introduite aux Pays-Bas vers 1825, puis diffusée en Europe comme plante ornementale, mellifère, fourragère et fixatrice des dunes, puis s'est largement naturalisée dans différents écosystèmes : berges des cours d'eau, lisières forestières, talus et bords de routes...

Elle est aujourd'hui considérée comme l'une des "pestes végétales" les plus envahissantes. Elle n'est pourtant pas sans usages : ses pousses sont consommées comme des asperges et ses rhizomes utilisés en médecine traditionnelle en Asie du Sud-Est, contre les plaies et les brûlures, ainsi que pour leurs propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antivirales. En japonais, le remède fourni par les rhizomes s'appelle d'ailleurs *Itadori-kon*, ce qui peut se traduire par « racine du bien-être ».

Robinier faux-acacia, acacia (*Robinia pseudacacia*)

Originaire d'Amérique du Nord, le Robinier a été introduit chez nous par Jean Robin, jardinier du Roi, en 1601. S'il est aujourd'hui considéré comme une espèce invasive qui banalise des écosystèmes, notamment les terrasses alluviales des rivières, il sait aussi se rendre utile : les inflorescences délicatement parfumées sont très mellifères et sont utilisées pour confectionner beignets et sirops. Son bois donne des piquets et poteaux, ses racines traçantes permettent de fixer les sols instables. Précautions : à part les fleurs, toutes les parties de l'arbre sont toxiques à l'état cru.

Ne pas confondre avec le cytise (grappes jaunes) très toxique.

Ruine de rome (*Cymbalaria muralis*)

Originnaire des rochers ombragés du sud de l'Europe, elle fut importée d'Italie au XV^e siècle pour orner de ses délicates fleurs et feuilles très décoratives les murs de châteaux et édifices, d'où son nom de "ruine de Rome".

Observez la façon dont la plante se dissémine, grâce à un phénomène ingénieux : après fécondation, les fleurs laissent place à des capsules portées par des pédoncules qui se mettent à se courber, se dirigeant vers la paroi, et allant ainsi déposer la capsule dans une anfractuosité du mur. Les graines peuvent alors germer dans un endroit favorable.

Elle était autrefois utilisée pour lutter contre le scorbut. En application externe, elle est également cicatrisante et hémostatique.

Saules (*Salix sp*)

Le nom vient du Celte *Sal lis* = près de l'eau. Depuis l'antiquité l'écorce de saule est connue comme astringente, utilisée notamment sur les plaies. Plus tard, au Moyen-Âge et à la Renaissance les propriétés calmantes des chatons et des feuilles sont mises à profit, en particulier comme anaphrodisiaque. On peut utiliser les chatons en mélange avec aubépine, tilleul, passiflore, serpolet en tisane contre l'insomnie. Enfin, on mettra en évidence au XVII^e la vertu fébrifuge de l'écorce, procurant ainsi un efficace remède aux fièvres intermittentes développées dans les milieux humides (où pousse justement le saule !). Dernière étape, dans les années 1830, on isole le principe actif de l'écorce de saule, l'acide acétylsalicylique qui, synthétisé, donna naissance à l'aspirine en 1897.

Sophie Lemonnier "En compagnie des plantes"

Saint-Laurent-de-Tr ves - 48400 Cans et Cévennes - 04 66 45 25 10 - 06 23 80 278 45

sophie.lemonnier48@yahoo.fr