

Près de 20 ans et plus de 20 000 exemplaires se sont écoulés depuis la première rédaction de cet ouvrage achevé en 2005... Et les plantes sont toujours là ainsi que l'engouement qu'elles suscitent génération après génération. Malgré tout, que savons-nous vraiment aujourd'hui de la douceur de velours de la guimauve, du pansement de fine peau que nous offre la joubarbe des toits, des vertus de la verveine officinale qu'il n'est permis de cueillir qu'après avoir demandé l'autorisation à l'esprit des lieux ? Savoirs oubliés à l'orée des villes, perdus aux confins de la mémoire...

Pour redécouvrir ce grand livre de la nature, celui que jadis on apprenait dès l'enfance, avant même l'alphabet, il faut un guide doué de patience, qui parle avec simplicité et n'hésite pas à s'attarder sur la description d'une herbe de bonne renommée.

Tel est le cas de Thierry Thévenin, herboriste méticuleux. Il sait les plantes qui soignent, le moment et la façon de les sécher, de les conserver.

Suivons-le au rythme qu'il affectionne, celui des saisons. Allons dans ses pas de la maison à la forêt, de la haie au ruisseau sur « son » chemin des herbes.

Ce livre n'est pas un énième ouvrage sur les plantes médicinales, c'est un livre rare ! D'ailleurs, Pierre Lieutaghi qui l'a préfacé n'écrit pas autre chose : « C'est un ami de papier qui, en moins de deux, redevient de bois bien vivant, fait de branches et de feuilles. »

978-24-948-3009-7 24 €



9 782494 830097

THIERRY THÉVENIN

LES PLANTES SAUVAGES



VIEILLES RACINES
& JEUNES POUSSES

Les mots qui portent

THIERRY THÉVENIN

Aquarelles de Louise Achard

Préface de Pierre Lieutaghi

LES PLANTES SAUVAGES

Connaître, cueillir, utiliser

AVANT-PROPOS

Près de vingt ans et plus de vingt mille exemplaires se sont écoulés depuis la première rédaction de cet ouvrage, achevée en décembre 2005. Lucien Souny, son premier éditeur, et Pierre Lieutaghi qui m'avait fait l'honneur de sa préface nous ont quittés, mais les plantes sont toujours là ainsi que l'engouement qu'elles suscitent génération après génération.

Volonté de partage des savoirs, quête d'autonomie et de liberté, résistance à l'oubli et au dédain des savoirs naturalistes traditionnels, autant de points qui nous avaient réunis autour de ce projet et qui me poussent encore aujourd'hui à vouloir rééditer ce livre avec l'association Vieilles racines et jeunes pousses et Véronique Thabuis des éditions Les Mots qui portent.

Les plantes sauvages semblent avoir acquis une place solide dans le cœur des gens, toutes générations, tous milieux confondus. Au fil des années, des scandales sanitaires de l'industrie pharmaceutique ou agroalimentaire, de la perte effrayante des zones naturelles et de la biodiversité, nous prenons conscience de la valeur inestimable des savoirs, des savoir-faire liés aux plantes alimentaires ou médicinales.

Nous sommes des millions en France et en Europe à consommer des aromates, des tisanes, des alcoolatures, des huiles essentielles, des baumes, des sirops et tout ce qui appartient à l'herboristerie.

Les plantes sauvages génèrent une économie florissante qui se chiffre en milliards

d'euros chaque année ; or la ressource est déclinante et souvent gaspillée à cause de l'industrialisation de nos sociétés.

Il convient donc plus que jamais d'être économe des plantes, au sens noble du terme, de réfléchir et de mesurer nos besoins, de privilégier les circuits courts et les circuits locaux, une autoproduction réfléchie et parcimonieuse autant que faire se peut.

Une plante comme l'ail des ours, quasi ignorée en 2005, est aujourd'hui fréquemment surexploitée, piétinée par des milliers de personnes pour faire le fameux pesto. Faites votre pied léger et soyez sobre. Même s'il s'agit d'une plante commune, elle est cantonnée à des sols forestiers préservés des écrasements des machines de l'industrie forestière, elle appartient au cortège des espèces de boisements naturels qui sont de plus en plus souvent détruits pour être remplacés par des monocultures de résineux ou de feuillus à cycle de production court. L'ail des ours ne pourra plus exister dans de tels milieux artificialisés.

Une cueillette responsable, douce et attentive, est une activité souhaitable qui offre une raison supplémentaire pour plaider la préservation des « forêts naturelles ».

L'usage des pesticides a enfin reculé dans l'espace public et dans les terrains des particuliers grâce à la loi Labbé (2019) et c'est tant mieux pour la survie

de nombreuses espèces citées dans ce livre ainsi que pour notre santé lorsque nous consommons le produit de notre cueillette. J'espère de tout mon cœur que les législateurs auront le plus rapidement possible le courage et la détermination qu'a eus Joël Labbé pour faire interdire les pesticides dans les parcelles agricoles. Nous cesserons de nous empoisonner et nous aurons d'autant plus de possibilités de cueillir parce que les plantes sauvages

pourront à nouveau prospérer et se perpétuer pour le plus grand nombre.

Le propos de cet ouvrage n'a pas changé, les gestes, les enjeux, les précautions et le plaisir sur le chemin des herbes sont les mêmes, je vous souhaite à toutes et à tous un très beau et très heureux chemin !

Thierry Thévenin

Mercin

1^{er} juin 2024

GÉNÉRALITÉS



*Tout homme est riche du monde.
L'air qu'il respire, l'eau qu'il porte à ses lèvres,
l'humus capable de moissons, de forêts
sont ses biens premiers.*

*Quiconque empoisonne l'air
vole aux hommes un peu de vie ;
quiconque souille ou gaspille l'eau
altère une ressource essentielle pour l'humanité ;
quiconque (...) sacrifie l'humus,
et avec lui l'avenir de la Terre,
est coupable de crime envers l'humanité.*

Pierre Lieutaghi, 1972.

CONNAÎTRE LES PLANTES

Près de 400 000 espèces de plantes à travers le monde, 6 000 en France, près de 2000 pour la seule région du Limousin où sont écrites ces lignes. Une vie humaine est bien trop courte pour prétendre connaître toutes les plantes.

Néanmoins, nous sommes toutes et tous capables – à l’instar de nos ancêtres d’hier et d’avant-hier – de trouver, de nommer et d’utiliser une centaine de plantes différentes poussant dans l’aire d’une journée de marche autour de notre domicile ou dans notre région. Il vous faudra certainement quatre ou cinq saisons de « promenades champêtres », d’observations attentives, de patience, de prudence et de persévérance avant d’arriver à ce résultat.

La première règle à suivre pour identifier une plante est, à mon avis, la rigueur. Il faut s’interdire les approximations ou les « raccourcis » afin de ne cueillir et de n’utiliser que ce dont vous êtes absolument certain.

Les espèces choisies pour cet ouvrage sont décrites de manière assez précise afin

d’éviter toute erreur. Lorsqu’il subsiste malgré tout un risque de confusion avec des espèces voisines, une mise en garde ainsi que des moyens de différenciation vous sont donnés. Il suffit de les respecter scrupuleusement.

À chaque fois, *tous* les caractères décrits doivent être vérifiés et concordants. Si vous aviez un doute ou un problème, récoltez un échantillon (si l’abondance de la plante le permet) afin d’aller consulter un spécialiste : herboriste, pharmacien ou, mieux, un botaniste. Vous trouverez en annexe (cf. p. 328), dans la rubrique des adresses utiles, les coordonnées des Conservatoires botaniques nationaux et d’organismes où les botanistes se font généralement « un plaisir » de vous aider.

Ce livre décrit seulement une centaine de plantes. D’autres volumes suivront sans doute, mais ils ne remplaceront jamais un ouvrage de détermination botanique complet.

On appelle ce genre d’ouvrage une « flore ». Il en existe plusieurs pour la France ou pour certaines régions particulières. Vous trouverez une bibliographie commentée (cf. p. 331).

Prudence et circonspection.



CUEILLIR

La cueillette est une activité primordiale. Sur les 4 millions d’années supposées de « l’aventure humaine », on compte, en l’état actuel de nos connaissances, 3 988 000 années de cueillettes pour 12 000 années d’agriculture... (environ 6 000 ans en France, moins d’un siècle pour certaines régions du monde !).

La cueillette est la seule activité humaine qui n’ait jamais cessé d’être pratiquée au fil des millénaires jusqu’à l’époque contemporaine. Elle reste donc très profondément enracinée dans notre bagage psychique, culturel et émotionnel, même si c’est souvent à notre insu. Elle fait partie de nos tout premiers gestes. Avant même que de savoir marcher, nous attrapons – et portons souvent à notre bouche – la feuille ou la fleur qui passe à notre portée.

Ces gestes participent de manière irremplaçable à l’apprentissage du monde.

Si ce mode d’apprentissage est le plus direct et le plus rapide, nous ne saurions faire autrement que de le déconseiller pour au moins deux raisons. Premièrement, il y a de grandes chances que cet apprentissage rapide soit brutal, voire très court : si seulement une trentaine d’espèces végétales sont mortelles pour l’homme en France, beaucoup d’autres peuvent causer de graves dommages pour notre organisme. Deuxièmement, une cueillette « aveugle » pourrait causer des dommages graves à la flore elle-même en ce sens qu’actuellement un grand nombre d’espèces sont menacées d’extinction du fait des modifications brutales de leurs milieux par



Un de nos tous premiers gestes.

diverses activités humaines : urbanisation, agriculture productiviste, boisements de résineux à vocation industrielle ou même piétinement des troupeaux en surnombre, animaux ou tourisme de masse (les 2/3 des espèces de la planète sont menacées d’extinction d’ici la fin du siècle !). Dans ce processus de dégradation de notre richesse floristique, la cueillette est un facteur marginal. En France, environ une cinquantaine d’espèces sont aujourd’hui concernées par une menace potentielle du fait de la cueillette. Quelques-unes, spectaculaires ou symboliques, le sont ou l’ont été réellement : lys sauvages, edelweiss, sabot de Vénus, osmonde royale...

Toutefois, devant la demande croissante de « produits de nature », il convient d’être prudent et circonspect avant de cueillir. On voit depuis quelques années l’industrie agroalimentaire et cosmétique rechercher des quantités très importantes de plantes sauvages. La flore spontanée n’est pas inépuisable, tant s’en faut... Aucune des plantes choisies pour ce livre n’est menacée de disparition à l’échelle du pays ou d’une région. Elles peuvent être néanmoins peu communes ou même

rare localement. Par ailleurs, vous serez sans doute tenté de sortir des limites du tout petit éventail proposé ici. C'est pour cela que je vous invite à rechercher systématiquement les différentes dispositions réglementaires (nationales, régionales ou départementales) qui protègent certaines plantes sauvages menacées de disparition. Tous ces documents spécifiques sont disponibles en ligne sur le site de l'INPN (Inventaire national du patrimoine naturel). Avant de cueillir une espèce, vous pouvez également rechercher sa fiche sur le site de Tela Botanica afin de connaître son statut légal de protection.

Enfin, la cueillette nous amène inévitablement sur la propriété d'autrui. Aussi est-il, dans la pratique, tout à fait recommandé et souhaitable d'obtenir une autorisation de cueillette auprès du propriétaire, laquelle est d'ailleurs très rarement refusée. Si vous ne le connaissez pas, il suffit, après avoir repéré la parcelle avec des « témoins topographiques » (routes, constructions, lignes, etc.), de consulter le cadastre à la mairie concernée ou le site Géoportail pour en trouver le numéro de référence. Le secrétariat de mairie se doit de donner les coordonnées du (ou des) propriétaire(s) ou gestionnaire(s) de la parcelle.

Voici maintenant quelques règles élémentaires de la cueillette.

Respectez les lieux

La plante que vous convoitez fait partie d'un grand système vivant constitué d'innombrables êtres indispensables et interdépendants : plantes, animaux, insectes,

micro-organismes... humains y compris (même si nous l'oublions ou l'ignorons trop souvent). Faites donc votre pied léger, regardez où vous le posez, vous apprendrez ainsi beaucoup !

Ne piétinez jamais, surtout si vous vous aventurez dans les marges d'une culture ou d'une prairie, sinon gare aux « foudres » légitimes du propriétaire

Respectez la plante

Ne ramassez pas plus que nécessaire, cueillez juste ce que vous pouvez sécher ou transformer. Cela vous paraît peut-être évident, mais même après des années de pratique, il arrive encore de faire des erreurs de jugement (je peux en témoigner !).

Sur un site, laissez toujours au minimum 3/5 des individus pour les espèces annuelles (qui font leur cycle de vie complet en moins d'une année) et 4/5 des individus pour les plantes bisannuelles ou vivaces (qui vivent plus d'un an).

Ne revenez pas de façon systématique au même endroit tous les ans. Le rythme de repos d'une station varie considérablement d'une espèce à l'autre : de 1 an pour le mouron des oiseaux ou le bleuet jusqu'à 20 ans pour la gentiane ! Cette fréquence varie également en fonction de la partie récoltée (fleur, feuille, bourgeon, racine...), du sol ou du climat.

En théorie, il faudrait estimer le nombre d'années nécessaires pour que l'endroit retrouve son état initial. Cette estimation est en réalité assez délicate, car il faut tenir compte de la dynamique de transformation d'un milieu végétal.

En pratique, « revenez sur le lieu de votre forfait », observez, notez, apprenez et adaptez-vous. Chaque situation est unique, je vous donnerai quelques conseils indicatifs pour les plantes évoquées, conseils qui auront seulement valeur d'exemple ou d'expérience particulière.

Enfin, si vous utilisez des outils de coupe (couteau, sécateur ou faucille), veillez à ce qu'ils soient propres et affûtés. Les plaies cicatriseront mieux et vous éviterez les éventuels phénomènes d'arrachement de la plante. Si vous avez coupé un individu qui vous semble malade, désinfectez votre lame à l'alcool ou à la flamme afin de limiter les risques de contamination sur les plantes suivantes.

Ne gâchez pas votre récolte

Une plante est constituée en majorité d'eau, environ 75 % pour la plupart. Dès que vous l'avez coupée ou arrachée, elle est sujette à des phénomènes naturels d'oxydation, de décomposition et de fermentation qui sont directement liés à la lumière, à la température et à l'humidité ambiantes.

L'idéal est de consommer ou de stabiliser votre récolte dans un délai maximal de 2 heures, voire 1 heure par temps chaud et humide. Durant ce délai, ne tassez pas les plantes, étalez-les en couches minces sur un drap ou une pièce de tissu à l'ombre. Si vous avez un trajet important jusqu'à la cuisine, au séchoir ou à l'atelier de macération, veillez aux risques d'échauffement en sondant à la main la température de votre récolte. N'hésitez pas, le cas échéant, à la brasser pour l'aérer.

UTILISER

Vous allez constater en feuilletant *Le Chemin des herbes* qu'il existe de multiples façons d'utiliser les plantes. Ces usages sont parfois simultanés et confondus. Où s'arrête l'aliment ? Où commence le médicament ? La bruyère est-elle d'abord utilisée pour teindre et protéger les fibres de la laine des parasites ou bien pour ses propriétés diurétiques ?

L'utilisation des plantes varie avec les lieux, les époques, les modes ou les croyances. Il n'était pas possible de rendre compte ici de tous leurs usages. Des ouvrages anciens ou modernes y sont spécialement consacrés. Les informations que je vous donne ici sont largement empruntées à quelques auteurs qui ont marqué et éclairé ma propre expérience. Je tiens à exprimer mon admiration et ma reconnaissance à leur égard. Leur œuvre de quête et de partage des savoirs constitue, pour des générations d'« herborisants », une source inépuisable d'inspiration et d'espoir. Je pense notamment à Pierre Lieutaghi et aux docteurs Cazin et Leclerc. Comme pour les ouvrages d'identification botanique, vous trouverez une



La ronce, une plante à usages multiples.



Le rythme idéal de repos d'une station de gentiane entre deux cueillettes devrait être de 20 ans.

bibliographie commentée des ouvrages sur lesquels s'est construite la plus grande partie de ma « culture » d'usager des plantes.

Je veux également exprimer ma gratitude à toutes celles et à tous ceux qui m'ont transmis oralement une parcelle du grand savoir collectif des simples. Je pense tout spécialement à mon arrière-grand-mère et à mon grand-père qui ont guidé mes premiers pas sur le chemin des herbes ; herbes pour lesquelles ils m'ont transmis leur confiance et leur amour indéfectibles.

Usage alimentaire

Depuis quelques années, il paraît un grand nombre d'ouvrages consacrés à la « cuisine aux herbes » (cf. p. 331). Il existe une véritable foule de salades, potages, tourtes, omelettes, ragoûts, beignets, desserts, sirops... créés par le génie humain, tout à fait brillant en ce qui concerne l'art culinaire. Vous trouverez ici quelques recettes « éprouvées » qui feront la part belle, je l'espère, à votre imagination et

à votre savoir-faire. Je veux simplement comme pour la cueillette vous donner quelques règles de base.

Préparation, tri, nettoyage

Commencez toujours, en profitant du lavage, par trier soigneusement votre récolte. Un élément toxique ou indésirable peut très facilement être ramassé par inadvertance. Les plantes ou les fruits de petite taille peuvent avoir été souillés par des animaux sauvages ou domestiques. Leurs déjections peuvent contaminer les plantes avec divers parasites.

Méfiez-vous particulièrement des espèces ramassées dans les prés pâturés, surtout par des ovins qui transmettent le parasite le plus dangereux : la douve du foie.

Tous ces parasites sont détruits par la cuisson ou l'ébullition. C'est la seule méthode de préparation qui puisse être considérée comme sûre. Dans tous les cas, un lavage soigneux suivi d'un trempage de 15 minutes dans de l'eau vinaigrée (1/10^e de vinaigre d'alcool) est très souhaitable.

Ces règles valent même pour le jardin, qui paraît souvent (faussement) plus fiable que la « nature », alors qu'il est fréquemment souillé par votre chien, votre chat ou ceux des voisins.

Salades

Un mélange de plantes sera toujours plus agréable, plus équilibré pour ce qui est des parfums et des saveurs. Les jeunes feuilles et les jeunes pousses sont particulièrement douces et délicates. Le printemps est donc la meilleure saison pour les salades.

Une salade sauvage se construit comme un parfum. Il y a d'abord le « corps » de la salade, sa base. Les plantes choisies doivent être douces, tendres, jamais amères. Parmi les plantes très communes, les feuilles de mauve, de violette, de mouron des oiseaux, de plantain, d'épilobe, de chénopode ; les toutes jeunes feuilles de lampsane, de tilleul ou de noisetier appartiennent à ce groupe.

Ensuite des plantes un peu plus relevées vont servir à constituer le « cœur » de votre salade : berce, bourse à pasteur, cardamine, aspérule odorante, lierre terrestre, lamier blanc, origan, porcelle, pourpier, primevère, vélar, pissenlit, etc.

Enfin, on ajoute par petites quantités les « notes de tête » de la salade : plantes goûteuses, voire piquantes comme le serpolet, la pimprenelle, la menthe, l'angélique, la barbarée, la tanaïse, l'alliaire, l'oseille ou l'oxalide. Ces deux dernières plantes sont intéressantes, par leur acidité propre à corriger l'éventuelle amertume de votre mélange.



Salades sauvages.

N'oublions pas les couleurs avec, suivant les disponibilités, les pétales de mauve, de bleuet, de coquelicot, les fleurs d'églantine, d'aubépine, de sureau ou encore de violette.

Un assaisonnement discret, un filet d'huile généreux et une pincée de sel laisseront s'exprimer pleinement la « symphonie sauvage » de votre salade.

Plantes à cuire

Toutes les plantes citées dans le paragraphe des salades se prêtent à la cuisson, sauf peut-être les fleurs (ce serait dommage !). On trouve toutefois des recettes de soupe avec des fleurs de mauve, car ces dernières, comme les autres parties de la plante, donnent du velouté à la préparation.

On fait cuire les plantes sauvages comme n'importe quel légume cultivé, on y ajoute généralement un féculent ou une céréale pour épaissir.

On peut également cuire à l'étouffée dans un peu d'eau et de matière grasse, comme on le fait pour les épinards. Pour ce type de préparation : mention spéciale aux jeunes rosettes de porcelle et de coquelicot. Parmi les plantes à cuire non citées en

salade, je décernerais une « mention d'excellence » à la bardane (racine), à l'épiaire des bois, à l'ortie et à la consoude (feuilles).

Si votre récolte est un peu amère, faites bouillir les plantes environ 5 minutes et jetez cette première eau avant de procéder à la véritable cuisson. Cette méthode vaut également pour les plantes à oxalates (chénopode, oxalide) qui sont par ailleurs déconseillées aux rhumatisants, aux arthritiques et aux hépatiques.

Vous trouverez quelques recettes de beignets, de gratins, etc., au long des plantes étudiées.

Conserver

À quelques exceptions près, les plantes ne sont disponibles que pendant une période de l'année assez limitée. Il existe plusieurs méthodes simples pour les conserver : le séchage, la stabilisation dans l'huile, le vinaigre, le sucre ou l'alcool et la fermentation (lactofermentation ou fermentation alcoolique).

Dans tous les cas, réduisez autant que possible le temps qui sépare la cueillette de la transformation : c'est la clef de la réussite et de la qualité.

Séchage

Comme je vous l'ai déjà dit, une plante est majoritairement composée d'eau (entre 65 et 85 % en moyenne !), alors, « n'en rajoutez pas ». Cueillez après la rosée, abstenez-vous les jours de pluie (et même les jours qui suivent une période de forte pluviosité).

Une exception : les graines, généralement peu riches en eau, peuvent se

ramasser à la rosée par beau temps : elles tombent alors moins facilement pendant la récolte.

En ce qui concerne les parties aériennes et les sommités fleuries, sachez que les tiges, difficiles à sécher, continuent à « donner » de l'eau aux feuilles ou aux fleurs pendant le processus de séchage. Il est donc généralement préférable de couper la plante en tronçons de 1 ou 2 cm, ou bien de la « monder » (séparer les feuilles et les fleurs des tiges) avant de les mettre à sécher.

Comptez environ 1 m² de surface de séchage pour 1 à 2 kg de plante fraîche récoltée.

Quant aux fleurs, récoltez-les en début d'épanouissement, surtout celles de la famille des astéracées ou celles des épilobes qui ont une étonnante et fâcheuse tendance à poursuivre le processus de maturation de leurs graines jusque dans le séchoir. Prévoyez 1 m² de surface de séchage pour étaler 0,3 à 1 kg de fleurs fraîches.

Les écorces et les racines, enfin, doivent être lavées (sans toutefois être délavées !), puis coupées en petits dés ou en tranches fines (3 à 5 kg de racines étalées par m²). Il faut les casser en fin de séchage, pour s'assurer qu'elles sont bien « sèches à cœur », et non seulement sur une « croûte superficielle ».

La main et le bout des doigts restent les meilleurs outils pour apprécier la qualité du séchage. S'il est réussi, la plante doit se briser et ne plus donner aucune sensation d'humidité au toucher. Elle contient alors encore 10 à 12 % d'eau. La couleur se modifie généralement, mais ne doit en aucun cas devenir brunâtre ou noirâtre.



Le séchoir.

Le séchoir

Le séchoir doit être un lieu sec, sombre et aéré. La température idéale se situe autour de 30 °C. En été, un grenier constitue un endroit propice, si la charpente n'a pas été traitée avec des produits chimiques rémanents.

En utilisant un déshumidificateur, on peut considérablement améliorer les conditions de séchage.

Assez sobre du point de vue de sa consommation énergétique, il « pompe » l'eau contenue dans l'air, il est couramment vendu pour assainir les lieux humides.

On peut également fabriquer relativement facilement un séchoir solaire. On consultera à ce sujet un excellent petit *Guide du séchage solaire*, La Pensée Sauvage (cf. p. 331).

Les plantes peuvent être suspendues en

bouquets, la tête en bas dans votre séchoir, cela suppose beaucoup de manipulations pour un résultat parfois décevant.

Vous fabriquerez vous-même, à peu de frais, des claies de séchage où vous étalerez votre récolte en couches minces et régulières. Une claie est un cadre de bois sur lequel on fixe une toile, un voile, un filet ou une moustiquaire (non traités). Évitez de construire des claies trop grandes, difficiles à manipuler ou des filets à mailles larges qui laissent passer les plantes.

Une feuille ou une fleur perd beaucoup de volume en séchant. Vous pouvez bien sûr superposer vos claies, comme les rayons d'une étagère pour multiplier votre surface de séchage. Laissez au moins 15 cm entre chaque claie et laissez 40 cm entre la première et le sol.

NOUS VOILÀ SUR LE CHEMIN

Toutes les plantes sont là, tôt ou tard évidentes,
Probables ou invisibles,
Déjà familières comme un visage reconnu,
Visage encore incertain du printemps,
Visage méconnaissable dans le gel d'automne,
Ou même visage caché, graine enfouie au cœur de l'hiver.
Elles sont, de toute façon, toujours ici ou là.

C'est pourquoi je veux tenter de vous les présenter
au fur et à mesure des saisons,
au fur et à mesure des lieux qu'elles préfèrent,
au fur et à mesure du chemin.

C'est pourquoi ce petit inventaire – perturbant
et l'alphabet et les classifications botaniques
habituelles – se feuillette en quatre chapitres,
de la maison, jusqu'à la forêt.

Combien de plantains, de ficaires ou de lierres
bousculent et dénoncent déjà mon classement ?

Puisse le chemin des herbes
être celui où l'on se perd,
pour mieux se retrouver...



AVERTISSEMENT

- ❶ Prenez le temps de lire (ou même de relire) attentivement la première partie de cet ouvrage, des informations de base indispensables vous y sont données.
- ❷ Tous les caractères décrits pour une plante doivent être concordants et vérifiés avant cueillette ou usage.
- ❸ Confusions : les illustrations de plantes pouvant prêter à confusion sont marquées du sigle ☒.
- ❹ Ne cueillez que ce dont vous êtes absolument sûr, tant pour ce qui est de l'abondance, que du réel besoin que vous avez de la plante convoitée. Abstenez-vous pour les plantes peu répandues ou visiblement déjà cueillies sur le site.
- ❺ Demandez toujours l'autorisation au propriétaire (privé ou collectivité) des lieux avant de cueillir.
- ❻ Assurez-vous que le lieu choisi ne recèle pas de pollution majeure.
- ❼ Les chiffres de rendement indiqués pour la cueillette sont indicatifs. Ils peuvent être très variables en fonction des sites et des cueilleurs.

LES 10 RÈGLES D'OR

- ❸ Usage alimentaire : la première fois que vous « essayez » une plante, mangez en quantité modérée, personne (vous ou vos convives) n'est à l'abri d'une intolérance ou d'une allergie particulière comme pour tout aliment.
- ❹ Usage médicinal : un bon diagnostic préalable par un médecin est incontournable avant tout usage à visée curative.
Les indications ou les modes d'emploi donnés dans ce livre proviennent d'ouvrages de professionnels de santé reconnus ou bien de l'héritage de la tradition orale dont le recul d'usage est dans ce cas très important ; ces informations ne doivent pas pour autant systématiquement dispenser de la consultation d'un phytothérapeute compétent.
- ❿ Automédication : l'automédication par les plantes est en constante progression du fait de la forte promotion des compléments alimentaires, « alicaments » et autres « suppléments de santé » ainsi que du fait du petit nombre d'herboristes compétents.
Elle doit rester au stade de la prévention et de la gestion des petits maux bénins – rhume, mal de gorge, mauvaise digestion, coup, coupure et autres « bobos ».
Nous sommes tous uniques et nous ne sommes pas statiques. Soyons attentifs aux réactions de notre organisme, sachons moduler les posologies ou même arrêter la cure le cas échéant.



LA MAISON, LE JARDIN

Le jardin, les alentours de la maison peuvent être de formidables espaces pour le développement de la vie végétale, pour peu que nous modérons l'usage de toute notre armada de moyens de domination de la nature.

Plantes originaires des falaises et des rochers sur le vieux mur de pierre, plantes de la forêt alluviale au pied des gouttières, à l'abri des ardeurs du soleil de midi, plantes de grandes prairies, des steppes, dans l'allée sablonneuse, dans la pelouse... vous pourrez découvrir – ou adopter – sur quelques dizaines de mètres carrés de terrain, une diversité écologique d'une richesse étonnante.

*Je veux que la mort me trouve plantant mes choux,
nonchalant d'elle, et encore plus de mon jardin imparfait.*

Michel de Montaigne, *Essais*, 1580.

Plantain lancéolé

herbe aux cinq coutures, queue de rat, pain d'oiseau

Plantago lanceolata L.

PLANTAGINACÉES



Occitan : l'èrba de las cinc còstas, la coà de rat

GB : rat's tail plantain, ribwort plantain

D : Spitzwegerich

Connaître

Sortez de la maison, faites cinquante pas. Vous n'avez pas trouvé le plantain ?... Vous avez dû marcher dessus ou bien vous avez passé la tondeuse en position basse, ou bien encore vous habitez une dune, un glacier, la forêt profonde ou une garrigue « déshéritée »... Revenez sur vos pas, ou plutôt « sous vos pas », c'est là que pousse le plantain, cette petite plante rustique, visible presque toute l'année.

Ce sont d'abord ses feuilles qui vous aideront à l'identifier : à cinq nervures parallèles, en rosette, elles partent directement du sol en un même point (comme les rayons d'une roue) ; larges et ovales pour le plantain majeur ; étroites, en fer de lance, pour le plantain lancéolé. Prenez une de ces feuilles, brisez-la entre vos doigts en ne tirant pas trop fort de chaque côté, au premier tiers de sa longueur. Vous sentirez – et verrez même – les cinq nervures élastiques résister et sembler vouloir retenir les deux parties déchirées (photo 1). Dans ce cas, plus de doute, il s'agit bien d'un plantain ! Ce sont ces nervures élastiques qui lui ont donné souvent son nom populaire d'« herbe aux cinq coutures » et qui lui permettent peut-être de s'adapter au piétinement permanent des lieux qu'il affectionne.

Il fleurira d'avril à octobre en épis allongés (photo 2) ou plus ramassés (photo 3), au sommet de la tige dressée. Ce sont les « queues de rat » de son autre nom populaire... Chacune des capsules qui composent cet épi renferme de 8 à 16 graines très recherchées par de nombreux oiseaux.



1. Nervures élastiques.



2. *Plantago major*.



3. *Plantago lanceolata*.

Grand plantain

plantain commun, plantain à grandes feuilles

Plantago major L.

PLANTAGINACÉES



Occitan : l'aurèlha de lebre
GB : larger plantain, bird's meat
D : grosser Wegrich

Confusions

Il existe surtout en altitude un plantain dont l'épi floral rose vous fera douter entre *Plantago major* L. et *Plantago lanceolata* L. Il s'agit du plantain intermédiaire, (*Plantago intermedia* L.), qui s'utilise de toute façon comme les deux premiers (photo 4).

Cueillir

Vous éviterez bien entendu de le ramasser sur les trottoirs des villes et dans tous les lieux urbains pollués où il n'est pas rare de le rencontrer.

On récolte les feuilles – de préférence pas trop abîmées ou trop âgées – presque toute l'année, à la main, ou à la faucille dans les stations denses. Comme elles sont riches en eau et assez délicates à sécher, il est préférable de les tronçonner avant le séchage (5 kg frais donnent 1 kg sec). Il faut les stocker bien au sec sinon elles risquent de noircir assez facilement.

Les graines, ou plutôt les capsules, sont récoltées en ramassant les épis mûrs. Vous pouvez bien sûr les donner tels quels à votre canari préféré, mais également les sécher, puis les « rouler » sur un tamis à mailles fines, afin de les trier.

Utiliser

Les jeunes feuilles sont comestibles, crues ou cuites. Petit goût de champignon pour les uns, de noisette pour d'autres, elles sont, en tout cas, agréables et nutritives. Elles sont notamment riches en calcium, vitamine C, protéines et zinc (Bertrand).

En tisane, ces feuilles sont, de l'avis de la plupart des auteurs, astringentes, émollientes, expectorantes, hémostatiques et anti-inflammatoires.

En usage externe, le « jus » d'une feuille écrasée entre les doigts soulagera les piqûres d'insectes ou d'ortie, les ampoules des marcheurs ainsi que la plupart des réactions d'ordre allergique (si vous êtes allergique au plantain, c'est certainement à son pollen et non à ses feuilles).

La recherche récente lui reconnaît de réelles propriétés anti-allergiques et antivenimeuses.

Enfin, l'infusion de feuilles (3 ou 4 par litre d'eau) constitue un collyre populaire utile et efficace pour les soins des yeux.

Les graines sont comestibles et nutritives. À utiliser comme condiments. Attention toutefois à leurs propriétés laxatives.



⊗ 4. *Plantago intermedia*.

Matricaire discoïde

Matricaria discoïdes DC. = *Matricaria suaeolens* (Pursch) Rydb.

ASTÉRACÉES



Occitan : l'amaro
GB : pineapple weed
D : stahlenlose Kamille

Connaître

La matricaire discoïde aime les lieux piétinés. C'est au XIX^e siècle, qu'elle arrive du nord-est asiatique ou d'Amérique du Nord pour coloniser les sols difficiles et tassés : entrepôts, places, terrains vagues, jusqu'en milieu rural aujourd'hui.

Assez discrète, vous allez pourtant la reconnaître à ses feuilles très découpées en fines lanières, à sa tige dressée de 10 à 20 cm et surtout peut-être grâce à son parfum fruité et suave qui rappelle celui de l'ananas et lui a donné son nom scientifique.

D'avril à octobre, ses fleurs sont réunies en petits groupes de capitules ronds et bombés, sans aucun pétale, jaunâtres à maturité.

Confusions

La matricaire discoïde ne se prête à aucune confusion lorsqu'elle est en fleur.

Cueillir

Étant donné qu'elle apprécie les lieux fréquentés, voire agressés, assurez-vous que le seuil de pollution du lieu soit acceptable (cf. p 16).

On récolte les sommités fleuries (en début de floraison) de juin à septembre. On peut la sécher assez facilement en la tronçonnant d'abord en frais (rapport de séchage : 3,5/1).

Si vous la ramassez pour la fabrication de teinture mère, c'est la plante entière fleurie fraîche que vous recherchez.

Utiliser

Sa ressemblance avec les autres matricaires n'a pas manqué de la faire essayer puis adopter par la médecine populaire. On peut l'employer en infusion, comme vermifuge et digestive, à raison de 3 ou 4 « têtes » par tasse.

Les sommités infusées et pliées dans un mouchoir et posées sur le front pendant un quart d'heure soulagent les maux de tête de manière efficace.

Enfin, quelques capitules en bouton sont tout à fait délicieux dans une salade de feuilles ou de fruits.

1. *La matricaire discoïde.*



Renouée des oiseaux

traînasse, langue d'oiseau, herbe à cochon

Polygonum aviculare L.

POLYGONACÉES



Occitan : la tira-gorret, l'èrba grassa, lo pè d'ausel

GB : knotweed, knotgrass

D : Vogelknöteric

Connaître

Pas besoin d'aller loin pour rencontrer celle dont le nom peu élégant de « traînasse » évoque pourtant son allure générale et sa prédilection pour les lieux piétinés.

Il s'agit d'une petite plante annuelle aux tiges noueuses et minces souvent étalées, couchées en touffes sur les sols des champs cultivés, dénudés et tassés en été, sur les chemins, les trottoirs et même parfois jusqu'entre les pavés des cours ensoleillées (photo 2).

Ses feuilles effilées ovales lui ont valu son nom populaire de langue d'oiseau. À chaque point d'insertion d'une feuille sur la tige, on peut voir une sorte d'écaille ou de gaine brune, molle, transparente qui est un attribut typique de toutes les plantes de la famille des polygonacées. Les fleurs minuscules, rosées à blanchâtres, sont solitaires ou bien en petites grappes de 3 ou 4 à l'aisselle des feuilles.

Elles donneront une graine triangulaire comme celle de toutes les polygonacées.



1. Renouée des oiseaux.



2. « La traînasse ».

Confusions

C'est une espèce qui possède beaucoup de variantes, comme la plupart des plantes qui sont capables de s'adapter dans les milieux difficiles. Elle présente notamment un port généralement plus dressé dans les champs cultivés. Toutefois, il n'y a pas de confusion possible avec une autre plante dans son milieu.

Cueillir

Comme toutes les plantes des lieux fréquentés, elle apprécie l'azote. Elle prospère dans les sols chargés en nitrates et en nitrites des cultures intensives. Attention donc de ne pas la cueillir n'importe où.

On la récolte en feuille et jusqu'au début de la floraison avec une faucille ou un couteau bien affûtés, car ses tiges sont assez résistantes. On évite de la prendre lorsqu'elle porte les graines, qui sont émétiques (vomitives) et purgatives. Elle est relativement peu riche en eau : 3 kg frais donnent 1 kg sec. On réalise plusieurs coupes de juin à août.

Utiliser

La plupart des auteurs s'accordent à considérer la renouée des oiseaux comme un hémostatique (arrête les épanchements de sang), astringent et vulnéraire de premier ordre.

C'est vrai que depuis des siècles, les gens du peuple utilisent le suc ou les infusions de ses feuilles ou de ses sommités fleuries contre les diarrhées, dysenteries, saignements de nez, hémorragies, hémorroïdes, hématurie des vaches, etc.

Les Chinois lui reconnaissent des propriétés diurétiques, vermifuges, et l'utilisent dans les maladies de peau (Boullard).

Elle serait bénéfique dans le traitement du diabète comme d'autres plantes nitrophiles des terrains « engorgés » telles la bardane ou l'ortie (Ducerf).

Riche en silice, nourrissante, facile à récolter, cette plante était très appréciée pour nourrir les volailles, les lapins et les cochons, comme l'indiquent d'ailleurs ses noms occitans d'« herbe grasse » ou « attire-cochon ».

Enfin, j'ai remarqué plusieurs fois qu'elle pousse avec une grande vigueur en été à l'endroit où stationnent les volailles en hiver ; est-ce pour cette raison que dans ma région on l'appelait le « pied d'oiseau » ?

Les déjections des animaux (et des humains !) stimulent, s'ils ont une alimentation convenable, la germination des espèces végétales qui leur sont favorables du point de vue nutritif ; les vaches « font » de l'herbe, les hommes de l'ortie ou de la bardane, et les oiseaux... de la renouée.

Laissez-en grainer des touffes plutôt que de la tondre, cela fera un garde-manger précieux pour toutes sortes de passereaux qui viendront en nombre y picorer tard dans la « mauvaise saison ».

Pâquerette

petite marguerite, fleur de Pâques

Bellis perennis L.

ASTÉRACÉES



Occitan : la pimparela, la pascareta

GB : daisy

D : Ganselblümche

Connaître

Vous n'avez pas quitté le sentier à moitié dénudé par la fréquence des allées et venues, en ce début de printemps, que dans la pelouse encore rase à cette saison, fleurissent les jolies pâquerettes. Elles prospèrent dans ces sols régulièrement tondus (ou pâturés), toujours lumineux.

Les racines sont légèrement traçantes : elles envoient des racines secondaires comme des « traits » au niveau de bourgeons souterrains, à la base du collet de la plante.

Les feuilles sont réunies en rosettes (comme les rayons d'une roue), elles sont petites, « en spatule » crénelées sur leur bord. Les tiges cylindriques, de 3 à 5 cm, portent des capitules solitaires à cœur jaune entouré de ligules (« pétales ») blanc-rose.

Cueillir

La plante entière fleurie (racine comprise) est cueillie pour les usages médicaux. Étant donné la petite taille de cette plante, on peut l'arracher avec une petite pelle ou même un couteau. On laisse bien entendu au minimum les 2/3 de la station, et on attend 3 ou 4 ans avant de revenir au même endroit.

On peut compter ramasser environ 5 kg frais par heure, soit 1 kg sec. C'est la rosette de feuilles avant (ou au début de) la floraison qui est récoltée en coupant au niveau du collet avec un couteau pour les usages alimentaires, comme toutes les autres salades sauvages.

Utiliser

Les jeunes feuilles sont comestibles en salades. Sachez qu'elles sont un peu laxatives.

Les rosettes un peu plus âgées feront un légume cuit agréable.

En médecine, la plante entière est réputée comme un très bon vulnéraire par la plupart des auteurs.

Elle soulagera en compresse d'infusion les coups, contusions et ecchymoses (c'est d'ailleurs le remède homéopathique classique pour ces indications, *Bellis*). Elle est considérée comme l'égal de l'arnica en Suisse ou en Allemagne, où elle est très utilisée.

L'infusion est également utile en usage interne comme expectorante, adoucissante et béchique (calme la toux).

À titre d'exemple, le Dr Cazin écrit que 2 poignées de fleurs fraîches infusées dans un litre de vin blanc (pendant quinze jours) constituent un remède contre les migraines consécutives à un choc ou à une commotion, à raison d'un verre le matin.

Enfin, la plante fleurie macérée dans l'huile d'olive, constitue un cosmétique simple qui aidera à raffermir la peau et luttera contre son vieillissement. On trouve ainsi de nombreuses préparations cosmétiques récentes dont la base est l'extrait de pâquerette...

Achillée millefeuille

herbe aux charpentiers, herbes aux coupures

Achillea millefolium L.

ASTÉRACÉES



Occitan : l'èrba dau charpentier, la trunija roja

GB : milfoil

D : gemeine Schafgarbe

Connaître

Avec le plantain, c'est l'autre « incontournable » des promenades ensoleillées. On la rencontre souvent avec la pâquerette, mais également dans des lieux assez variés, régulièrement fauchés ou cultivés : gazons, talus, bord des chemins, champs cultivés et jachères. Ces sols sont soumis à une certaine érosion, soit mécanique, soit par lessivage de la matière organique (Ducerf). Or ses racines un peu rosées, franchement traçantes, forment un véritable réseau en chignon, qui est capable d'enrayer cette érosion.

Ses feuilles sont suffisamment caractéristiques pour lui avoir donné son nom. Elles sont en effet extrêmement découpées en très fines lanières, ce qui pourrait faire penser à des milliers de feuilles rassemblées.

Contrairement à la pâquerette, ses fleurs sont composées de capitules blancs ou rosés, nombreux, regroupés en « grappes » planes, au sommet des tiges fortes (30 à 50 cm) ; ce qui les fait parfois prendre pour des ombelles. Le parfum de la plante est aromatique et puissant quand on la froisse.

Confusions

Les racines traçantes qui forment un réseau souterrain juste sous la surface du sol éviteront la confusion avec les matricaires ou camomilles à feuilles très découpées qui fréquentent les mêmes lieux. En outre, ces dernières sont soit inodores, soit d'un parfum plutôt suave et fruité. Leurs capitules sont plus grands.



1. *Achillea odorante*, feuilles arrondies.

Il existe plusieurs espèces d'achillée mais leurs propriétés sont similaires, au moins pour celles qui sont très ressemblantes comme par exemple l'achillée des collines (*Achillea collina* (Wirtg.) Heimerl) aux feuilles très étroites, l'achillée noble (*Achillea nobilis* L.) et l'achillée odorante (*Achillea odorata* L.). Ces espèces sont présentes dans les endroits secs, rocaillieux et calcaires dont les fleurs sont blanc-crème.

On rencontre encore l'achillée distante (*Achillea distans* Willd.) mais uniquement en montagne au-dessus de 1 600 m d'altitude.

Cueillez de préférence l'achillée millefeuille classique, car c'est de loin l'espèce la plus commune.



2. *Achillea millefeuille*, fleurs roses.

Cueillir

Les jeunes feuilles sont récoltées à la main, au printemps. La récolte est longue et assez fastidieuse. Vous pouvez espérer en ramasser environ 500 g frais par heure, soit 150 g secs. Les sommités fleuries se récoltent en été, de juin à septembre, au couteau ou à la faucille. Vous ramasserez facilement 10 kg par heure, soit 3 kg secs. Les inflorescences se « pincen » entre deux doigts, en tout début de floraison, lorsque la tige est encore tendre ; on peut en récolter 4 kg par heure, soit 1,3 kg sec. L'achillée se sèche très facilement et se conserve également très bien.



3. *Achillea millefolium*, sommités fleuries.

Utiliser

Les jeunes feuilles sont comestibles, en salade ou bien cuites. Leur saveur aromatique prononcée (et légèrement amère) en fait un ingrédient intéressant.

Hachées menu, elles peuvent très avantageusement remplacer le persil pour le « beurre persillé » de la sauce à escargots ou pour tartiner des fonds de toasts.

Le beurre est d'ailleurs un excellent « capteur » des arômes des plantes et notamment des huiles essentielles et des composés résineux ; on peut donc faire toute une gamme de beurres parfumés avec les plantes sauvages (graines de carotte, de berce, de fenouil ; feuilles d'ail des ours, de menthe, de thym, etc.) pour réaliser des sauces, des gâteaux, des mousses...

En ce qui concerne les usages médicaux, le suc frais de ces mêmes feuilles est hémostatique et cicatrisant. On l'emploie donc en médecine populaire contre les saignements de nez ou sur les plaies en compresses ou en applications externes.

C'est un petit pansement d'urgence très efficace simple à réaliser : quelques feuilles écrasées ou mâchées par la personne sont

appliquées sur la plaie et maintenues par un pansement quelques heures, avant de nettoyer et de recommencer si nécessaire.

On peut aussi appliquer une compresse imbibée avec l'infusion des sommités fleuries.

Les sommités fleuries, fraîches ou sèches sont par ailleurs considérées comme un tonique amer, elles stimulent la digestion, soulagent les flatulences. Enfin, elles sont réputées, sous forme d'infusion, régulariser le cycle menstruel et soulager les problèmes hémorroïdaires.

Dans tous les cas, on ne fait pas d'usage prolongé (au-delà de deux ou trois semaines) ni de surdosage (pas plus d'une pincée par tasse).

Une autre façon de les employer est de préparer un baume en les faisant macérer dans l'huile d'olive pendant 3 semaines au soleil. Filtrez. Conservez en petit flacons foncés.

Ce baume s'applique en massage local sur le bas-ventre en cas de règles douloureuses et sur les hémorroïdes.

Il complètera et renforcera l'action de la tisane.

Pissenlit

dent de lion, salade de taupe, liondent

Taraxacum sp.

ASTÉRACÉES



Occitan : lo pissa-lach, lo lachasson

GB : dandelion

D : Löwenzahn, echte Kuhblume

Connaître

Le pissenlit que Bernard Bertrand a appelé « l'or du pré » aurait peut-être même mérité le nom « d'or de la terre », tant il a su à force d'adaptation devenir une véritable plante planétaire ; de la plaine à la montagne, sur tous les continents, défiant les pôles, s'aventurant jusque vers l'équateur...

Connu et reconnu de tous les peuples, aliment, remède en Europe, en Afrique du Nord, à Madagascar, en Russie ou en Chine, il est dans le même temps une espèce de rebelle quasi insaisissable pour les botanistes, avec pas moins de 1 200 espèces décrites rien que pour l'Europe ! Il est en quelque sorte le révélateur végétal de la distance quasi schizophrénique qui sépare les deux tendances des

hémisphères du cerveau humain : distance entre l'approche scientifique, systématique des spécialistes des congrès de botanique débattant des variations morphologiques de ses graines (pardon, de ses akènes...), et entre l'approche magique des « enfants de la pensée sauvage » qui confient au vent de leur souffle ces mêmes graines dont les aigrettes plumeuses en feront les messagères de l'oracle des destinées amoureuses.

Il est en tout cas très vite familier avec sa rosette de feuilles allongées, sans poils ni duvet, fortement dentées, sa racine forte, brune à l'extérieur, profondément pivotante, sa tige cylindrique, creuse et laiteuse lorsqu'on la casse, et ses capitules jaune doré constitués de dizaines de fleurs serrées (photo 1).



1. Pissenlit.

Confusions

La détermination des différentes espèces et sous-espèces de pissenlit est très délicate : c'est une affaire de spécialistes ! Les pissenlits sont tous comestibles, et leurs propriétés médicinales voisines.

Toutefois, certaines espèces inféodées à des milieux écologiques particuliers (sources salées, rochers, marécages...) peuvent être rares ou même très rares ; ainsi, cueillez-le uniquement dans les endroits fréquentés par les espèces communes, à savoir les prés et pâturages.

Attention toutefois aux risques de contamination par les parasites des troupeaux (cf. p 22).

Cueillir

Les feuilles se coupent au ras du collet de la racine au couteau dès le début du printemps.

Certains cueilleurs les recherchent en priorité dans les taupinières, où l'absence de lumière les « blanchit » comme des endives. Lorsqu'elles sont vertes, et surtout dès le début de la floraison, elles deviennent amères ; et bien qu'excellentes pour votre santé, elles sont alors plus difficiles à apprécier du point de vue gustatif pour la plupart des gens.

Les racines se ramassent de la fin de l'été jusqu'à l'entrée de l'hiver, à la bêche ou à la pioche. On peut en récolter 4 kg par heure, soit 1 kg sec.

Pour fabriquer des préparations biodynamiques, cueillez les fleurs les jours où la lune se trouve devant une constellation « air » (jour fleur).

Comme pour la plupart des plantes de la famille des astéracées, le pissenlit possède une étonnante capacité à faire sa graine malgré tout ! Récoltez-les en tout début d'apanouissement.

Utiliser

Avant la floraison, les jeunes feuilles constituent l'une des rares salades sauvages qui n'ait jamais cessé d'être cueillie dans la plupart des régions. Vous pouvez les passer quelques instants à l'eau bouillante afin d'éliminer une éventuelle amertume, vous avez alors une « salade cuite » que dans le Massif central on « améliore » volontiers avec quelques lardons, à la poêle...

Ces mêmes feuilles se cuisent comme n'importe quel légume feuille, dans les soupes, les purées...

Toute la plante est très nutritive, riche en vitamines et en sels minéraux (Couplan).

C'est pour la plupart des auteurs un bon tonique amer qui convient très bien à tous ceux qui souffrent d'un mauvais fonctionnement du foie, de la vésicule biliaire ou de problèmes de peau chroniques. Elle facilite la digestion, décongestionne, nettoie les excès de cholestérol... et j'en passe ; c'est sans doute à cause de toutes ces vertus qu'on a pu l'appeler dans certaines régions « fleur des beaux garçons », ou « belle dame ».

Recette de vin de pissenlit

- Versez 5 litres d'eau bouillante sur 1,5 kg de fleurs fraîches de pissenlit, dans un récipient en terre ou en verre.
- Laissez macérer 48 heures.
- Ajoutez 800 g de miel ou de sucre, 500 g de raisins secs, 3 zestes d'orange, 1 citron entier coupé en deux.
- Poursuivez la macération 3 semaines en brassant tous les jours.
- Filtrez.
- Mettez en bouteilles, que vous garderez au frais.

Vous obtenez en 6 mois un délicieux « hydromel » de pissenlit qui se bonifiera pendant plusieurs années.



Porcelle

salade de porc, herbe à l'épervier, herbe au faucon

Hypochaeris radicata L.

ASTÉRACÉES



Occitan : los platons, borrut, pèl de grapaud
GB : bent, cat's tongue
D : grosses Ferkelkraut

Connaître

Vous allez très vite la repérer dans les pâtures et les pelouses rases (un peu « séchantes »). Cette plante très commune ressemble au pissenlit au premier abord, avec sa rosette de feuilles allongées, plus ou moins dentées ou sinuées ; par contre, ses feuilles sont rudes au toucher, couvertes de poils raides épars et de « petites verrues », lui valant ses noms occitans de « peau de crapaud » et « bourrue » (photo 1).

Sa racine est forte et épaisse. Dès le mois de mai, elle produit une tige raide, de 30 à 70 cm, ramifiée dans le haut, terminée par de petits capitules jaunes. Chaque capitule est entouré d'écailles (les bractées du réceptacle) de tailles inégales, se recouvrant plus ou moins les unes les autres sur plusieurs rangs. Enfin, après la floraison, si vous détachez une graine, vous verrez qu'elle est équipée pour le vol d'une aigrette plumeuse, comme celle du pissenlit, mais différente par son bec étroit au sommet.

Confusions

Il existe deux autres espèces de porcelles : *Hypochaeris maculata* L. dont les feuilles sont tachées de noir ou de violacé, et dont les capitules sont plus gros



1. Peau de crapaud.

et moins nombreux (seulement deux ou trois par plante) et *Hypochaeris glabra* L. qui se distingue par ses feuilles sans poils, ses capitules très petits et sa racine allongée et fine.

Avant la floraison, elles pourraient éventuellement se confondre avec d'autres astéracées du « type pissenlit », comme les crépides (*Crepis* sp.) ou les liondents (*Leontodon* sp.), ce qui serait sans conséquence pour la santé. Elles sont en effet toutes comestibles ; goûtez-les toutefois avant de récolter, elles peuvent être très amères, ce qui traduit alors une toxicité relative.

Cueillir

On peut la récolter tout l'hiver tant que la rosette est jeune avant la montaison à fleur de février à avril, voire mai dans les régions à hiver rude. On coupe la rosette au niveau du collet de la plante comme on le ferait pour un pissenlit, elle ne tardera pas à repousser ; on évitera toutefois de recouper la même plante plusieurs fois dans la même année.

Utiliser

Bien qu'un peu râpeuses, les jeunes feuilles de la porcelle enracinée sont très intéressantes et très goûteuses en salade.

La rosette un peu plus âgée se prête bien à la cuisson, fricassée à feu doux à la poêle avec une noisette de beurre et un peu d'eau, sa saveur et son arôme feront presque à coup sûr l'unanimité ! Si vous la trouvez trop amère, faites-la blanchir à l'eau bouillante quelques minutes et jetez l'eau de l'ébullition.



LA HAIE, LE CHAMP

La campagne, c'est d'abord le champ.

Ici, l'intervention humaine est forte. Il s'agit de milieux où les conditions de vie sont régulièrement et souvent assez brutalement modifiées. Ces milieux sont très exposés aux pressions climatiques (vents, amplitude thermique, etc.). Quand ces paramètres sont adoucis et même optimisés par la haie, comme dans les pays de bocage, la campagne offre alors un formidable potentiel de ressources pour se nourrir, se soigner, se chauffer, etc.

En témoignent les plantes que nous allons aborder dans ce chapitre, heureusement encore communément accessibles.

*La Nature ne se hâte jamais,
ses révolutions suivent un cours régulier,
le bourgeon se gonfle imperceptiblement,
sans hâte ni désordre,
comme si les journées du printemps étaient une éternité.*

Henry David Thoreau, *Journal*, 1839.

Tussilage

pas d'âne, tacounet

Tussilago farfara L.

ASTERACÉES



Occitan : lo pè-polin
GB : coltsfoot, farfara
D : Huflattich, Eselsfuss

Connaître

L'hiver est à peine achevé, la roche est encore à nu sur le bord du chemin, dans la carrière ou le remblai. Semblant jaillir du caillou ou de l'argile, sortent des tiges droites (10 à 20 cm), couvertes d'écaillés et terminées par des fleurs en capitule jaune brillant. Il est pressé d'annoncer les beaux jours, le tussilage (photo 2). Parfois dès février.

Il est tellement pressé que, pour les feuilles, « on verra plus tard », à partir d'avril ou mai. Ce seront les fameux « pas d'âne », car ces feuilles ont une forme qui rappelle effectivement celle de l'empreinte du sabot de cet animal. Dentées, en forme de cœur, elles sont vertes dessus et couvertes d'un réseau de poils blancs duveteux en dessous (photo 1). Elles sont épaisses et leur texture est un peu caoutchouteuse.

Les racines sont blanches, traçantes, très longues. Elles aident à la fixation des sols instables menacés par l'érosion.

Cueillir

Ainsi que je vous l'ai déjà dit, le tussilage est pressé, comme tous les pionniers. Il est même pressé de faire sa graine.

Aussi, vous devez le ramasser, encore presque en bouton, dès que vous pouvez apercevoir les premiers fleurons jaunes « sortir » du capitule. Si vous le ramassez trop tard, votre séchoir sera bientôt rempli de petites aigrettes plumeuses qui voleront un peu partout au moindre courant d'air...

Vous le garderez bien au sec, car il reprend très facilement l'humidité.

Dans une bonne station, en « pinçant » les fleurs entre le pouce et l'index, vous pouvez récolter environ 2 kg frais à l'heure, soit 0,7 kg sec.

Les feuilles se ramassent de fin mars à début mai suivant l'altitude. Assez riches en eau, vous devez vous assurer qu'elles soient bien cassantes avant de les sortir du séchoir. Et stockez-les avec les mêmes précautions que pour les fleurs.

Confusions

Au moment de la fleur, il n'y a pas de confusion possible avec quelque autre plante que ce soit.

Pendant la feuillaison, la taille modeste des feuilles (diamètre maximum 20 cm) et leur texture caoutchouteuse permettront de la distinguer des pétasites qui, en montagne, fréquentent parfois les mêmes endroits.

Utiliser

La fleur de tussilage entre souvent dans la composition des mélanges pectoraux traditionnels. Son nom est d'ailleurs, évidemment, lié à son action bénéfique sur la toux.

En médecine chinoise, on le conseille pour les asthmatiques et dans la convalescence de la grippe (Boullard).

Cette plante fait aujourd'hui l'objet de méfiance de la part d'un certain nombre de chercheurs, qui ont découvert quelque substance cancérigène, toxique pour le foie. Peut-être, à l'heure où vous lirez ces lignes, vous ne pourrez plus la trouver dans le commerce.



1. Dessous de la feuille de tussilage.

En tous cas, si, comme vos ancêtres, vous choisissez de faire confiance à la fleur de pas d'âne, n'en faites pas d'usage prolongé : au maximum 1 semaine, comme le recommandait d'ailleurs souvent la tradition populaire, d'après la plupart des enquêtes ethnobotaniques (Lieutaghi). Méfiez-vous vraiment des bords de routes, où les rejets des automobiles sont eux aussi cancérigènes, et souvent accumulés en grande quantité dans les herbes.

Les feuilles ont souvent été employées en remplacement des fleurs. Elles ont été fréquemment utilisées en fumigation, contre l'asthme et le coryza, inhalées ou roulées en cigarettes.

On peut en effet préparer un succédané de tabac assez agréable. Dans ce cas, on les laisse fermenter après la récolte en les empilant fraîches, jusqu'à ce qu'elles brunissent un peu. Alors, seulement, on les met à sécher. Après quoi, on les trempe dans un sirop de miel concentré (2 kg par litre d'eau) pendant une demi-heure.

On les sèche à nouveau pour enfin les écraser le plus finement possible.

On peut y ajouter un peu d'aspérule odorante, d'origan, ou quelques feuilles d'armoise.

Il existe un ouvrage assez complet sur le sujet : *Les Plantes fumables* d'Alain Saury (Maloine, 1980).



2. Tussilage en fleur.

Violette odorante

violette de mars, violette des haies

Viola odorata L.

VIOLACÉES



Occitan : la violeta

GB : sweet violet

D : Märzviole, Märzveilchen

Connaître

Elle talonne le tussilage, la violette odorante. Avec elle, l'hiver s'en va. Son parfum somptueux et délicat embaumant l'air adouci de mars nous la fait aimer tout de suite. C'est lui qui nous la fait parfois découvrir dans les haies et les talus encore lumineux à cette saison.

Sur une souche ligneuse, écailleuse, rampante, elle porte des feuilles en forme de cœur finement dentées et longuement pétioles. Les fleurs, longuement pétioles elles aussi, partent directement de la souche. Elles sont violettes ou blanches. Les 2 pétales supérieurs sont dressés (la fleur en compte 5). À l'arrière, elle présente un éperon creux (photo 1).



1. Violette, fleur.

Confusions

Sa floraison précoce et son parfum puissant devraient permettre d'éviter de la confondre avec les autres espèces moins actives concernant leurs propriétés.

La confusion serait toutefois sans danger.

Cueillir

Voilà une cueillette précieuse. Dans une station fournie, 300 g à l'heure sera déjà une belle performance (une fois sèches, il vous restera environ 50 g de fleurs). Vous remarquerez que votre station s'étoffe au fur et à mesure des années. En fait, la suppression des fleurs stimule la reproduction végétative de la souche. Laissez tout de même quelques pieds indemnes afin de permettre la production de graines et donc l'évolution génétique du site.

On ramasse également les feuilles, un peu plus tard en avril/mai.

Utiliser

Fleurs et feuilles sont comestibles. Elles sont même délicieuses dans les salades, bien qu'un peu laxatives.

En infusion, la violette entre dans les mélanges pectoraux. Elle fluidifie et facilite l'évacuation des sécrétions bronchiques, en même temps qu'elle calme les toux opiniâtres (Leclerc).

Au Magreb, infusée et placée en compresse sur le front, elle est connue pour soulager les migraines et chasser la fièvre.

Sirop de violette

- 1 litre d'eau,
- 100 g de fleurs fraîches,
- 1 200 g de sucre.

Verser l'eau bouillante sur les fleurs, laisser infuser 6 heures au minimum, filtrer, ajouter le sucre et cuire jusqu'à consistance d'un sirop (environ 3 min), embouteiller et boucher à chaud.

Primevère officinale

coucou, primerole, herbe de la paralysie

Primula veris L.

PRIMULACÉES



Occitan : lo cocut, las chauças de cocut

GB : cowslip

D : Duftende, Schlüsselblume

Connaître

Le coucou au soleil, au bord du chemin ou dans les prés, voilà un incontournable des bouquets printaniers.

Vous le connaissez sûrement déjà avec sa rosette de feuilles ovales, un peu velues en dessous, aux nervures bien dessinées, brusquement rétrécies sur un pétiole bordé de 2 « ailes » latérales. Vous connaissez sans doute également ses fleurs, leurs petits tubes jaune vif à 5 lobes dépassant le calice ovoïde vert clair. Elles sont réunies par grappes de 5 ou 6, pendantes, au bout de la tige dressée (10 à 25 cm). (photo 1)



1. *Primevère officinale*.

Confusions

On ne la confondra pas avec le coucou des bois (*Primula elatior* (L.) Hill), dont les feuilles sont moins brusquement rétrécies sur le pétiole (photo 2). Les fleurs plus grandes (diamètre supérieur à 15 mm) ont des corolles jaune soufre, foncées à la base, dont les lobes sont largement étalés au moment de l'épanouissement. Enfin, cette dernière espèce préfère l'ombre ou la mi-ombre.



2. *Primevère des bois*.

Cueillir

Les fleurs se ramassent à la main ou au peigne (type peigne à myrtilles). Dans les stations abondantes, on peut ramasser jusqu'à 3 kg frais à l'heure, soit 1 kg sec. On peut également ramasser les feuilles avant la floraison, et les racines à l'automne. Le séchage ne pose pas de problèmes particuliers.

Utiliser

Cette plante a été autrefois vantée par plusieurs auteurs importants (Matthioli,

Chomel) contre la paralysie, l'apoplexie, le bégaiement, les vertiges et les migraines nerveuses.

Sa réputation a ensuite été dépréciée au XIX^e siècle. Aujourd'hui, la fleur et la feuille de coucou nous offrent au moins la possibilité de déguster une infusion suave, d'une couleur dorée superbe, utile contre les inflammations des voies respiratoires, les migraines et la nervosité.

La décoction de la racine appliquée en compresse, est un bon vulnéraire contre les contusions, les inflammations, et constitue donc un remède intéressant pour les randonneurs (foi de randonneur meurtri par des chaussures neuves !).

Pulmonaire

herbe aux poumons, sauge de Jérusalem

Pulmonaria sp.

BORRAGINACÉES



Occitan : la cocut roge, la cosina cuòu

GB : narrow leaved lungwort

D : Knollen Lungenkraut

Connaître

Elle a sans doute très tôt attiré l'attention avec ses grandes feuilles ovales, velues, un peu rudes au toucher, plus ou moins allongées, souvent tachées de blanc. Elle ne passe en effet pas inaperçue dès la fin de l'hiver, bien verte au milieu des feuilles mortes et des herbes sèches.

Sa tige épaisse, velue et anguleuse, porte un groupe de fleurs en tube à 5 divisions, bleues, roses, pourpres... sur le même pied. Les fleurs s'épanouissent de bas en haut, toutes du même côté de la hampe, laquelle est enroulée en « queue de scorpion ».

Confusions

Les confusions sont possibles avant la floraison, surtout dans le cas des pieds dont les feuilles ne sont pas tachées de blanc. On fera donc attention de ne pas se tromper avec la consoude qui dégage un parfum caractéristique de concombre au froissement, la digitale pourpre dont le réseau des nervures des feuilles est profondément marqué, ou les molènes, douces au toucher.

La confusion entre les différentes espèces de pulmonaire est sans inconvénient pour la santé. Il faut toutefois éviter de récolter la pulmonaire officinale (*Pulmonaria obscura* Dum.), qui est trop rare. Vous la rencontrerez seulement dans les Alpes du Nord, sa feuille possède un long pétiole et est vraiment en forme de cœur. On peut la cultiver facilement, un peu partout où elle trouvera suffisamment de fraîcheur et d'humus.



1. *Pulmonaire officinale*.

Utiliser

Son nom occitan, « cocut roge », est sans doute dû autant au fait qu'elle fleurisse à la même époque de l'année que le coucou primevère, qu'au fait qu'elle a également été réputée efficace contre les problèmes pulmonaires. On a d'ailleurs vu dans les taches de ses feuilles la signature de sa vertu, par la ressemblance avec les alvéoles pulmonaires.

Aujourd'hui, la recherche moderne la considère comme suspecte de toxicité (Bruneton). On a découvert dans ses feuilles des alcaloïdes hépatotoxiques (les mêmes que dans d'autres plantes de la famille : bourrache, consoude). Même si ces substances sont quasiment insolubles dans l'eau et ne présentent par conséquent aucun danger en tisanes, on préférera d'autres plantes pectorales comme la violette ou la mauve.

On pourra se contenter de profiter de la richesse en protéines de ses feuilles (Couplan) en les ajoutant, avec modération, aux salades et soupes printanières. Quelques fleurs décorent avantageusement les plats.



AU BORD DE L'EAU

Même si, tantôt asséchées par les drainages agricoles, tantôt noyées par des retenues artificielles, les zones humides ont considérablement diminué en quantité et en qualité au point d'être devenues les zones prioritaires dans les programmes de protection de l'environnement, votre chemin passera certainement à côté d'une mare, d'une rivière, d'une prairie inondable ou d'un marécage.

C'est une flore, dite hygrophile, qui habite ces lieux. Encore beaucoup de ressources et donc beaucoup de tentations de cueillir...

Que ces tentations ne nous fassent pas oublier que ces milieux sont, avec tous les ruissellements qui y aboutissent, des zones « privilégiées » en matière d'accumulation des polluants. Même si aucun élément de la chaîne du vivant n'est aujourd'hui indemne, et si les végétaux issus de l'agriculture ne sont pas plus « sûrs » que les végétaux sauvages, essayez toujours de « diagnostiquer » votre lieu de cueillette avec les riverains, les propriétaires et votre bon sens.

« Quand le puits est à sec,
on sait ce que vaut l'eau. »

Proverbe français

Ficaire fausse renoncule

éclairette, petite chélidoine, billonnée

Ficaria verna Huds. = *Ranunculus ficaria* L.

RENONCULACÉES



Occitan : l'èrba dau fic
GB : lesser celandine
D : Scharbockskraut

Connaître

La ficaire nous annonce tout autant la présence de l'eau que l'imminence du printemps. L'hiver est encore là qu'elle tapisse déjà, de ses petites feuilles luisantes en forme de cœur, le sol riche et dénudé des chemins frais et ombragés, des lisières humides (photo 1).

Dès mars-avril, ses fleurs en étoiles jaunes et brillantes comportent trois sépales caducs et de 6 à 12 pétales bien distincts et luisants.

Les tiges (10 à 30 cm) portent les feuilles en cœur assez longuement pétiolées, parfois tachées de brun.

Les racines sont renflées en tubercules allongés, comme de petites figues, d'où son nom occitan (photo 2).

Confusions

Attention aux autres renoncules qui sont toutes toxiques, en particulier avec le populage (*Caltha palustris* L.) qui fleurit au même moment et possède lui aussi des fleurs jaune brillant et des feuilles en cœur (photo 3). Il est bien plus grand (30 à 60 cm), sa tige est creuse et ses fleurs n'ont pas de pétales ; ce sont les sépales (5 ou plus) qui sont jaune brillant. Ses racines ne portent pas de tubercules. Il pousse généralement dans des lieux très humides, voire marécageux.



1. Ficaire.



2. Ficaire, racines.



⊗ 3. Populaire des marais.

Cueillir

Les toutes jeunes feuilles peuvent être cueillies avant la floraison pour être consommées en quantité modérée dans une salade. Pour atténuer encore leur toxicité – faible à ce stade –, on peut les faire blanchir comme des endives ou des pissenlits en les couvrant avec des feuilles mortes ou de la sciure (Couplan).

Pour l'usage médicinal, les petits tubercules des racines sont ramassés, à la même période. Cette plante ne se sèche pas, car elle perdrait la plupart de ses propriétés.

Utiliser

Malgré la toxicité des renoncules – la ficaire, faisant figure d'exception –, la feuille de ficaire a été consommée cuite dans de nombreuses régions, la cuisson faisant disparaître une bonne partie de sa toxicité.

Les tubercules constituent, eux, un remède ancien contre les hémorroïdes.

Ne peut-on pas reconnaître dans leur forme une ressemblance avec ces dernières ; ne peut-on pas également reconnaître dans leur habitat la signature d'un terrain « engorgé » où la circulation est problématique ?

On a employé la racine fraîche écrasée dans l'eau (1 g pour 6 d'eau) en applications externes, voire en interne.

Étant donné la toxicité de cette plante, il convient de ne pas l'utiliser en automédication. Enfin, en médecine vétérinaire populaire, elle a été employée avec succès contre les « fics » (tumeurs scrofuleuses assez fréquentes sur les chevaux ou les ânes et dont la forme évoque une figue allongée et un peu ridée). C'est alors la racine écrasée dans l'eau (1 g pour 3 d'eau) qui est appliquée comme résolutif. Cette utilisation lui a valu son nom occitan : *ërba dau fic* ; et son nom français : ficaire.

Cardamine des prés

cresson des prés, cressonnette

Cardamine pratensis L.

BRASSICACÉES



Occitan : la creissoneta
GB : lady's smock, wildcress
D : Wiesenkresse

Connaître

C'est également au printemps que vous pourrez remarquer la cardamine des prés, dans les prairies humides à très humides, qu'elle parsème de fleurs rose lilas (parfois blanches) en colonies souvent visibles de loin (photo 1). Il s'agit d'une plante vivace (10 à 40 cm), sans poils, à tiges dressées non ramifiées, portant quelques feuilles divisées en segments étroits et allongés. Les feuilles de la base ont entre 3 et 7 segments arrondis, dont le terminal est plus développé. Les fleurs comportent 4 pétales en croix sur un calice à 4 sépales, et 6 étamines dont 2 plus petites (photo 2). Les fruits ressemblent à de petites gousses minces et allongées (1 à 3 cm).



1. *Cardamine des prés*.

Confusions

Elle est parfois confondue avec la cardamine amère (*Cardamina amara* L.). Ses fleurs sont le plus souvent blanches. Ses feuilles comptent jusqu'à 11 segments. Comme son amertume beaucoup plus développée ne permet pas d'en consommer beaucoup, la confusion est improbable et de toute façon sans dommage pour la santé.

Utiliser

C'est vraiment dans les salades que la cardamine des prés est la plus intéressante, pour la saveur piquante et un peu amère de ses feuilles, ainsi que pour la couleur et la saveur relevée de ses fleurs. Riche en vitamine C, elle est tonique, digestive, expectorante et antiscorbutique. C'est une source de renouveau et de vitalité à ne pas négliger à la sortie de l'hiver.



2. *Cardamine*, fleurs à 6 étamines.

Cresson de fontaine

cresson vrai, cresson des fontaines, cresson officinal

Nasturtium officinale R. Br.

BRASSICACÉES



Occitan : lo greisson

GB : watercress

D : Cresse, Kreissig

Connaître

Après le cresson des prés, voici le cresson officinal, le cresson des maraîchers. Véritable plante aquatique, on le reconnaît un peu plus tard car il fleurit à partir de juin, dans des eaux pures, pas trop acides, où le courant est faible, mais régulier.

C'est là qu'il forme des colonies denses avec ses tiges couchées, parfois flottantes, épaisses, anguleuses, formant de place en place des racines adventives (photo 1).

Ses tiges, qui peuvent atteindre 2 m de longueur, se redressent dans leur partie terminale pour porter des grappes de

petites fleurs blanches à 4 pétales allongés, plus longs que le calice.

Ses feuilles sont alternes, vert foncé, luisantes, divisées en 5 à 7 parties ovales et arrondies distinctes (la dernière étant largement ovale).

Ses fruits, allongés comme de petites gousses (environ 1 cm), sont recourbés en croissant et renferment les graines, disposées sur deux rangs dans chacune des deux parties du fruit.

Toute la plante dégage au froissement une odeur forte et piquante.

Son nom latin, *Nasturtium*, signifie littéralement « tordre le nez ».



1. *Cresson officinale*, racines adventives.



⊗ 2. L'ache faux cresson.

Confusions

Avant la floraison, vous veillerez à ne pas le confondre avec des apiacées aquatiques (ciguë aquatique, oenanthe aquatique, etc.) très dangereuses. La confusion est toutefois peu probable, car ces dernières, aux feuilles dont les folioles ou les lobes sont dentés, ne sont ni rampantes ni flottantes.

La seule plante aquatique qui pourrait avoir un port et des feuilles ressemblant à ceux du cresson est l'ache faux cresson (*Apium nodiflorum* L.) (photo 2). Ses feuilles sont pourvues, comme toutes celles de la famille des apiacées, d'une gaine en étui à la base. Ses fleurs en ombelle finiront d'éliminer tout risque de confusion avec le cresson.

Cueillir

Les feuilles se récoltent avant la floraison au fil des besoins, à la main ou à la faucille (avec une paire de bottes !).

Le cresson de fontaine est en régression à l'état sauvage dans la plupart des régions, aussi laissera-t-on toujours quelques tiges indemnes pour assurer une fructification régulière de la plante.

Le cresson de fontaine est un bon « bio indicateur » de la qualité de l'eau, sauf pour ce qui concerne les parasitoses.

On s'abstient de le récolter dans les prés pâturés, surtout par des moutons. Il pourrait transmettre la douve du foie (*Fasciola hepatica*), dangereuse pour l'homme.

Utiliser

Cultivé en Europe depuis le xvi^e siècle, le cresson semble consommé depuis les temps les plus anciens.

Il est stimulant, diurétique, expectorant, dépuratif, antiscorbutique, et apprécié pour sa saveur relevée, piquante.

Il est très riche en vitamines, en provitamine, en fer et en iode. Bref, c'est un légume sauvage très précieux qui restitue bien la vitalité présente dans toutes les choses vivantes à chaque retour de la belle saison.

Le cresson est puissant : il est contre-indiqué aux personnes fragiles souffrant de troubles urinaires (cystites), d'états fébriles, ou d'instabilité nerveuse (Cazin).

En usage externe, le cresson pilé, appliqué en cataplasmes, a été employé contre les ulcères en tant que résolutif et cicatrisant (sa teneur élevée en iode joue certainement un rôle important). Par ailleurs, la feuille mâchée raffermi les gencives et favorise la cicatrisation des ulcérations de la bouche (Lieutaghi).

Enfin, en Europe centrale, on fabrique avec le cresson une « choucroute » par lactofermentation, ce qui permet d'avoir cette plante à disposition tout au long de l'année (elle perd presque tout son intérêt au séchage...).

Précautions d'emploi :

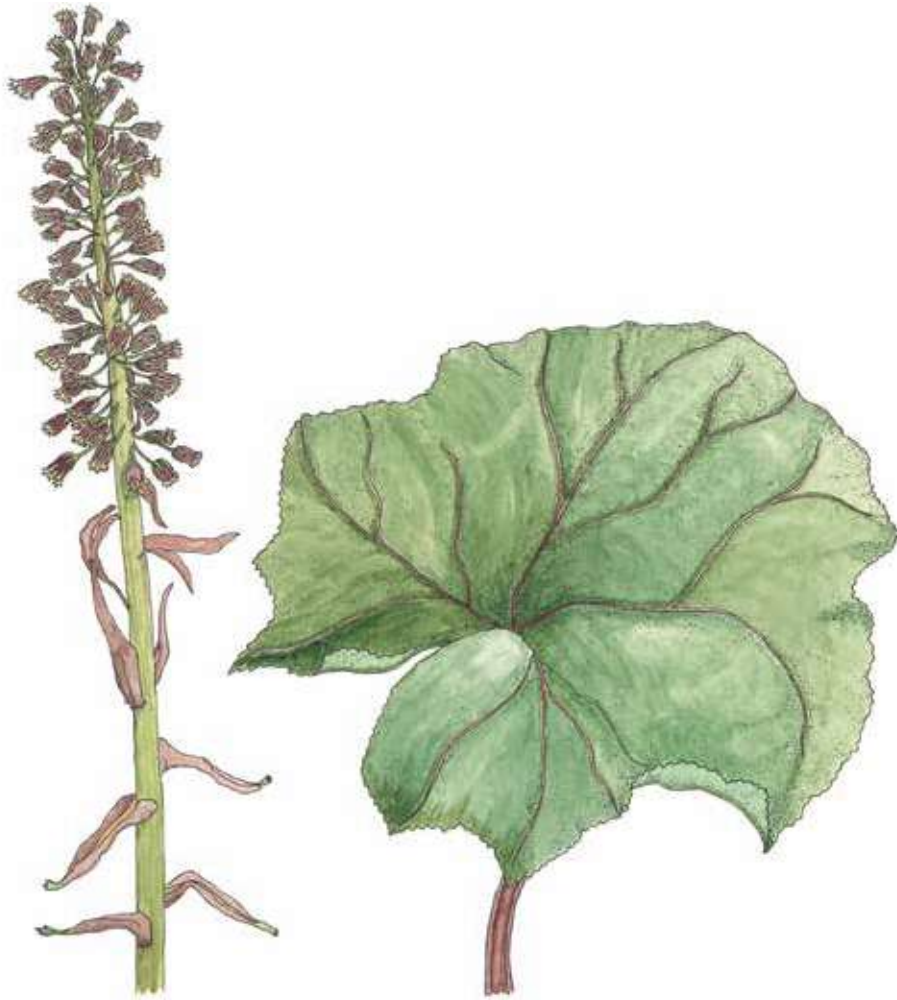
Dans tous les cas, pour être sûr de détruire tout parasite éventuel, il faut faire cuire votre cresson avant de le consommer.

Pétasite officinal

rhubarbe des marais, grand pas d'âne, herbe à la peste

Petasites hybridus (L.) Gaertn., B. Mey. & Scherb.

ASTÉRACÉES



Occitan : l'èrba daus tinhos
GB : butterbur, bog rhubarb
D : Pestwurz, Nagenkraut

Connaître

Vous vous souvenez probablement du tussilage, le « pionnier ». Eh bien, voici son pendant aquatique et « géant », le pétasite ! Il colonise les rives sableuses, les berges instables, se fixant au sol avec ses longues racines cylindriques, traçantes et odorantes. Comme celles du tussilage, ses fleurs apparaissent avant les feuilles, dès les premiers beaux jours (avril-mai), sur le sol encore nu, en grappes allongées (10 à 25 cm de hauteur), cylindriques, rosées à rougeâtres, à légère odeur de vanille (photo 1). Les feuilles, d'une taille impressionnante (jusqu'à 60 cm de diamètre !) sont grisâtres en dessous, en forme de cœur et à pointe arrondie. Elles se dressent sur un fort pétiole creux, arrondi, anguleux (photo 2). Elles forment parfois des stations importantes qui, en été, donnent une ambiance un peu « tropicale » à la rive.



1. Pétasite, fleur.

Confusions

On ne le confondra pas avec les deux autres pétasites de notre flore : le pétasite odorant (*Petasites pyrenaicus* (L.) G. López) (photo 3) plus petit (15 à 30 cm), très odorant, à odeur de vanille ; et le pétasite blanc (*Petasites albus* Gaertn.) montagnard des pentes humides.

Ses fleurs sont blanches et ses feuilles cotonneuses en dessous (photo 4).

Ces confusions ne présenteraient toutefois pas de danger particulier.

Cueillir

Les rhizomes se ramassent pendant l'hiver. Leur extraction est en général facile dans ces terrains sablonneux.

On doit de préférence les couper en tronçons de 2 ou 3 cm avant de les étaler pour les faire sécher, car ils sont riches en eau (6 pour 1).

Les feuilles se récoltent jusqu'en été. Elles contiennent également beaucoup d'eau (5 pour 1) ; il faut étaler rapidement la récolte pour éviter les fermentations.

Les fleurs se ramassent à la main ou au couteau tout au début de la floraison, car, comme c'est le cas du tussilage et d'autres astéracées, le processus de maturation des graines continue après la cueillette, jusque pendant le séchage.



2. *Pétasite*, feuilles.



⊗ 3. *Pétasite odorant*.

Utiliser

Les usages du pétasite sont à peu près similaires à ceux du tussilage.

Les fleurs peuvent être utilisées contre la toux ou la bronchite. Elles sont sudorifiques, diurétiques et expectorantes. Comme pour le tussilage, on ne doit pas en faire un usage prolongé (1 semaine maximum).

Les feuilles étaient autrefois fumées ou inhalées en fumigation pour lutter contre l'asthme et le coryza. Elles peuvent constituer un succédané du tabac.

En usage externe, la feuille fraîche écrasée a été appréciée par la médecine populaire pour soigner les plaies ulcérées et soulager les gonflements articulaires et les douleurs de la goutte (Cazin).

Certains pêcheurs l'utilisent pour envelopper leurs prises. Elles se conservent ainsi mieux pendant le transport.

Les rhizomes ne devraient être utilisés qu'en usage externe, car ils contiennent des alcaloïdes toxiques pour le foie (alcaloïdes généralement très peu solubles dans l'eau, il est vrai...). Ils sont astringents, vermifuges, spasmolytiques et sudorifiques. Ils étaient autrefois réputés pour soigner la peste.



⊗ 4. *Pétasite blanc*.

Consoude officinale

herbe à la coupure, langue de vache, oreille d'âne

Symphytum officinale L.

BORRAGINACÉES



Occitan : l'èrba de la còpa
GB : comfrey, ass ear
D : Beinwell, Beinheil

Connaître

Elle aurait « mérité » de figurer au chapitre du jardin, tant elle a fait d'adeptes parmi les jardiniers « au naturel ». On la trouve un peu partout : dans les fossés, les bois des vallées, sur les talus... Il suffit que la terre soit suffisamment riche, profonde et humide. Son nom populaire de « langue de vache » lui va à merveille ; ceux qui connaissent son toucher râpeux et la forme évocatrice de ses feuilles ne me contrediront pas.

C'est une plante vigoureuse qui développe, sur une racine épaisse et pivotante à écorce brun foncé (blanche et un peu visqueuse à l'intérieur), de grandes feuilles ovales, rugueuses, qui peuvent atteindre 40 cm de long. Le limbe de ses feuilles se prolonge longuement sur la base

du pétiole. Les tiges fleuries sont fortes, rameuses (80 à 120 cm) et portent des grappes florales penchées (souvent par 2), dont les corolles en tube à 5 dents retournées vers l'extérieur sont roses, pourpres ou blanchâtres. Floraison de mai à juillet.

Les feuilles dégagent au froissement un net parfum de concombre.

Confusions

Avant la floraison, quand les premières feuilles apparaissent, ce parfum (ainsi que le limbe de la feuille prolongé jusqu'à la base du pétiole) devrait éviter de la confondre avec les plantes qui produisent le même type de feuilles.

Il y a d'abord la digitale pourpre. Cette confusion serait très regrettable et périlleuse.



1. Racines de consoude coupées pour le séchage.

La feuille est bordée de grosses dents arrondies, le toucher non rugueux, et l'odeur forte et fétide. En outre, elle n'aime guère l'eau (photo 3).

Il faut également éviter la confusion avec les molènes qui ont des feuilles un peu ressemblantes, surtout la molène noire (*Verbascum nigrum* L.) peu duveteuse. Cette dernière ne possède pas le parfum de concombre caractéristique ; sa racine, moins grosse, est blanche à l'extérieur.

Cueillir

Les racines s'arrachent d'octobre à mars avec une bêche longue et solide, car elles sont profondes et susceptibles de se briser. Si on remet une petite portion

de racine après l'arrachage, elle donnera très facilement une nouvelle plante, assurant ainsi la pérennité de la station. On peut espérer ramasser aisément une vingtaine de kg frais par heure, soit environ 4 kg après séchage. Ces racines étant riches en eau, il est conseillé de les couper en morceaux après les avoir lavées, pour permettre un séchage plus rapide. Grâce à leur richesse en mucilage, elles sont capables de reprendre facilement l'humidité. On les conservera donc bien au sec.

Les feuilles se ramassent jeunes. On peut faire 3 ou 4 récoltes successives d'avril à septembre. Elles perdent 6 fois leur poids au séchage, et sont également sensibles à la reprise d'humidité.

Utiliser

Voilà encore une plante qui, bien que consommée par les hommes et le bétail depuis les temps les plus reculés, est aujourd'hui considérée comme « suspecte ». Elle contient en effet, comme toutes les borraginacées, des alcaloïdes toxiques (pyrrolizidine). Mais ces molécules sont présentes en quantité tellement faible dans la feuille (0,003 à 0,02 % d'alcaloïde pour la feuille sèche [Bruneton], donc 6 fois moins pour la feuille fraîche) que l'on n'a jamais pu à ce jour trouver de cas d'empoisonnement – mortel ou même bénin (photo 2).

Malgré cela, la consoude a fait l'objet d'une interdiction de commercialisation dans plusieurs pays (les États-Unis, la Belgique, et peut-être la France au moment où vous lirez ces lignes). Bien entendu, cette propension grandissante des autorités de santé à la « toxification » d'espèces longtemps réputées salutaires (millepertuis, bourrache, berce, tussilage...) tient aux découvertes de la biochimie et de la pharmacovigilance. Cependant, elle semble parfois liée à une application abusive du fameux « principe de précaution », voire aux pressions d'intérêts particuliers. En ce qui concerne la consoude, sa « mise à l'index » permettrait de supprimer les inquiétudes d'un *lobby* comme celui du soja, pour qui sa culture pourrait constituer une sérieuse concurrence. Je vous invite à consulter le livre de Bernard Bertrand : *La Consoude, trésor du jardin*.

Les racines n'ont jamais été utilisées pour l'alimentation humaine ou animale (photo 1). En période hivernale, elles peuvent contenir jusqu'à 0,4 % de cette même pyrrolizidine, ce qui invite donc à la prudence en usage médicinal, surtout pour les personnes fragiles du foie. En résumé, on évitera un usage prolongé (3 semaines maximum), et on préférera les infusés ou décoctés aux gélules et aux poudres, les pyrrolizidines étant peu solubles dans l'eau.

Sa feuille est très riche en protéines (2,5 à 3,5 % de son poids frais), ce qui en fait un aliment très intéressant dans les régimes végétariens.

En médecine, la pulpe de ses feuilles ou de sa racine est connue depuis 2 000 ans (Dioscoride) comme un cicatrisant et hémostatique de valeur sur les plaies, les contusions et les brûlures. Un peu oubliée à partir de la fin du Moyen Âge, elle est réhabilitée au début du XX^e siècle avec la redécouverte de son exceptionnelle faculté cicatrisante : grâce aux résultats obtenus par le Dr Leclerc – l'un des plus grands phytothérapeutes français – sur les terribles blessures et brûlures des soldats de la Première Guerre mondiale.

À mon avis, il serait dommage de se priver, surtout en usage externe (ses alcaloïdes toxiques ne sont pas absorbés par voie cutanée), d'une plante aussi précieuse qui, pour résumer ses propriétés, est cicatrisante, vulnérable, hémostatique, analgésique et anti-inflammatoire.



2. Consoude officinale.



3. Digitale pourpre, fleur.



LA FORÊT

La forêt est l'aboutissement de ce chemin, comme elle est l'aboutissement naturel de toute parcelle de terre de notre pays...

La forêt primaire n'existe plus depuis très longtemps en Europe occidentale : elle est soit plantée, soit en situation de reconquête à la suite d'une « déprise ». Elle n'en demeure pas moins un formidable espace de vie, de découverte, de santé. On sait le bien-être, la détente, l'énergie que peut apporter une balade ou une sieste en forêt. On sait sans doute moins le rôle considérable et bienfaisant que les arbres jouent en tant que limitateurs de la pollution atmosphérique et apaisants sur notre psychisme et notre rythme cardiaque...

N'hésitons donc pas à courir les bois sur notre chemin des herbes. L'arbre ne cache pas la forêt, il nous y appelle...

*Les destructeurs des forêts sont
les pires ennemis du bien public.*

Cicéron, 1^{er} siècle av. J.-C.

Fougère mâle

Dryopteris filix-mas (L.) Schott

DRYOPTÉRIDACÉES



Occitan : la faugiera bastarda
GB : male fern
D : gemeiner Wurmfarne

Connaître

En forêt, on ne peut pas emprunter le chemin sans rencontrer la fougère. Il faut plutôt dire « les fougères », car sont réunies sous ce nom pas moins d'une centaine d'espèces, dont la majorité poussent dans des lieux frais et ombragés.

La fougère mâle est l'une des plus communes. Son nom scientifique, *Dryopteris*, est très significatif : *dryo* dérive de « drus » (le chêne, en grec) et *pteris* de « pteron » (plume d'aile). Il s'agit d'un nom imagé convenant bien à l'aspect général de cette plante, qui pousse volontiers sous le chêne, comme un bouquet d'ailes emplumées. Elles sortent du sol en touffes hautes de 60 à 120 cm, ça et là dans les bois plutôt humides et ombrés.

En avril, elles forment des crosses enroulées, roux clair, très écailleuses et très belles. Elles se déroulent ensuite, jusqu'à se déployer en « ailes » qu'on appelle des frondes.

Leur « tige » est simple, non ramifiée, couverte d'écailles fauve clair, d'une seule couleur, nombreuses à la base et plus rares en haut. Les « feuilles plumes » insérées sur cette tige (le pétiole) sont allongées, se rétrécissant finement en pointe au bout. Elles sont divisées une fois en segments ovales, dentés sur tout leur bord et arrondis au sommet.

À l'envers de ses feuilles se trouvent les spores assemblées en « petits paquets » brun fauve à gris (photo 1).

La forme et la disposition de ces « paquets » sont des éléments importants pour différencier les espèces de fougères. Chez la fougère mâle, ils ont la forme



1. Envers d'une feuille fertile.

de reins ou de fers à cheval, disposés par paires sous les segments de la feuille. La souche de la plante est composée de rhizomes épais, couverts d'écailles fauves très nombreuses et très serrées au sommet, au ras du sol. Les racines sont noires et fines.

Confusions

J'ai bien pris soin de vous donner une description précise de la fougère mâle, afin d'éviter les confusions fréquentes avec d'autres fougères, notamment le dryoptéris écailleux, appelé aussi « fausse fougère mâle » *Dryopteris affinis* (Lowe) E.-J. subsp. Borreri (Newm.) E.-J.

Quel nom n'est-ce pas ?

Cette dernière se distingue par ses écailles foncées, très nombreuses jusqu'en haut du pétiole, et par les taches noires présentes à la base des « plumes » de la fronde. Cette espèce est bien moins commune.

Les autres fougères du genre *Dryopteris* (qui possèdent toutes des spores assemblées en fer à cheval) ont soit des écailles bicolores (rousses et noires), soit des frondes dont le limbe est divisé au moins deux fois.



2. Crosse de fougère.

Cueillir

Lorsque vous saurez reconnaître la fougère mâle avec certitude, ce qui n'est pas aussi difficile que pourrait le laisser supposer le paragraphe précédent, vous irez peut-être (en été, si vous suivez les conseils du Dr Cazin, qui a bien pratiqué notre flore médicinale) récolter la souche de la plante à l'aide d'une bêche ou d'une pioche. Il nous dit également qu'elle perd rapidement ses propriétés. Il faut donc la nettoyer, la couper et la sécher sans tarder. Dans les stations abondantes (forêts humides de montagne), vous pouvez récolter environ 5 kg par heure, soit 1 kg sec. La fougère mâle est très commune, mais, comme dans tous les cas où l'on arrache une plante vivace, il faut laisser au minimum 1/3 des pieds de la station et ne pas revenir au même endroit tant que la population ne s'est pas reconstituée.



3. Fougère mâle qui pousse en forme caractéristique d'entonnoir.

Utiliser

Cette plante, comme d'autres fougères, est plus ou moins toxique. On ne l'emploiera donc pas en automédication. Par contre, elle est récoltée pour les laboratoires pharmaceutiques, car « irremplaçable » en tant qu'antiparasitaire végétal, notamment contre le ténia. Pline et Dioscoride la signalaient déjà pour cet usage.

L'extraire de fougère mâle, produit résineux obtenu à l'aide de l'alcool, constitue ainsi – aujourd'hui encore – la base de plusieurs préparations vétérinaires antiparasitaires. Cazin rapporte la posologie suivante concernant la poudre de rhizome en décoction dans l'eau : 250 g pour un cheval ; 130 g pour un bœuf ou une vache ; 32 à 64 g pour le mouton, le veau et le chien. On trouve encore des recettes populaires où la poudre de plante est mêlée en quantité égale à du miel, ce qui facilite la prise.

Malgré sa relative toxicité, la fougère mâle a été utilisée dans les temps de disette pour rallonger le pain. Les jeunes pousses encore enroulées sont consommées en Europe du Nord, comme des asperges (Cazin) (photo 2).

Dans certaines croyances populaires, cette plante est chargée d'une aura magique, orientée vers une idée de puissance et de protection.

On utilisait ses frondes sèches (celles d'autres fougères également) pour confectionner des paillasse aux enfants malin-gres, rachitiques. En magie proprement dite, les souches qui, au printemps, « sortaient » cinq crosses, comme les doigts d'une main, étaient recherchées, car considérées comme un talisman : « la main de saint Jean ».

Petite pervenche

violette des morts, violette des sorciers, violette des serpents

Vinca minor L.
APOCYNACÉES



Occitan : l'èrba daus surciers, la pervencha
GB : periwinkle
D : Immergrün, Sinngrün

Connaître

Ses noms populaires surprennent peut-être aujourd'hui ceux qui aiment la jolie petite pervenche, souvent cultivée comme plante ornementale. Ils reflètent pourtant bien les peurs et la défiance de l'homme d'hier vis-à-vis de la forêt et plus généralement du « différent ».

Pour l'homme ancien, la pervenche accumule les symptômes qui appellent la suspicion et la méfiance. Forestière, elle l'est sans aucun doute, formant souvent de véritables tapis de feuilles ovales vert luisant, indifférentes aux saisons. Elle pousse çà et là toujours assez vigoureusement, en lançant ses tiges flexibles et rampantes, serpents verts enracinés.

Différente, elle l'est assurément, fleurissant parfois dès février, à contretemps, constellant le sous-bois de corolles (d'un bleu violet lumineux) assez grandes, à cinq pétales disposés un peu obliquement en roue (photo 1).

Confusions

Les confusions sont *a priori* improbables sauf avec la grande pervenche (*Vinca major* L.), qui se distingue par les cils qui bordent ses feuilles, et par ses fleurs également plus grandes (40 à 50 mm de large), ou bien avec la pervenche difforme (*Vinca difformis* Pourr.) des régions méditerranéennes, dont les fleurs sont très pâles et les feuilles parfaitement glabres.

Cueillir

Les feuilles se récoltent à la main ou à la faucille après la période de floraison, généralement en mai.



1. Pervenche.

Elles sèchent facilement : 3,5 kg frais pour 1 kg sec.

Si vous vouliez cueillir la plante entière fleurie comme c'est l'usage pour les préparations homéopathiques, sachez que cette plante ne se régénère pas facilement. Évitez donc les arrachages à blanc. Préférez un prélèvement diffus et attendez au moins 7 ans avant de revenir au même endroit.

Utiliser

La pervenche contient de la vincamine, un alcaloïde toxique. Bien qu'utilisée depuis longtemps en médecine végétale, cette plante demande d'être employée avec prudence et jamais en automédication.

La pervenche a toujours été considérée comme vulnérable et astringente (Cazin) : l'infusion des feuilles a été proposée, en gargarismes, contre les inflammations de la gorge et des amygdales, et comme décongestionnant et anti-galactogène sur les engorgements mammaires.

Cette plante est l'un des ingrédients traditionnels du *faltrank*, thé suisse. On lui reconnaît les propriétés suivantes : astringente, diurétique, dépurative, tonique et vulnérable.

Ail des ours

ail des bois, ail à larges feuilles

Allium ursinum L.

AMARYLLIDACÉES



GB : brodleafed garlic, bear's garlic
D : Bärenlauch, Ramsel

Connaître

Si vous avez la chance de trouver cette plante qui pousse, comme la pervenche, en tapis vert luisant, vous vous trouvez, d'après les botanistes, dans le groupe herbacé riche et original de la forêt alluviale primitive – ou du moins « peu anthropisée », expression scientifique que l'on peut malheureusement souvent traduire par « peu massacrée » ! Dit ainsi, cela vous laisse peut-être dubitatif... Mais lorsque vous marcherez, par une belle journée d'avril, dans un tapis d'ail des ours en fleurs, sous la lumière qui pleut à travers

les frondaisons encore à peine feuillées, avec le bruissement de l'eau vive, vous direz certainement que vous avez devant vous un milieu effectivement privilégié qui appellera peut-être votre âme primitive ! Avant même qu'elle n'ouvre ses grappes de fleurs étoilées, d'un blanc pur, vous saurez la reconnaître grâce à ses feuilles en fer de lance, vert luisant, munies d'un long pétiole et laissant échapper un fort et évident parfum d'ail au froissement. Son bulbe allongé, assez petit, est formé de deux ou trois écailles blanches et charnues.



1. *Ail des ours*, fleur.



2. La cueillette intensive de la plante entière, au Québec, a failli provoquer la disparition de l'ail des ours bien qu'il fût très répandu.

Confusions

Il existe de nombreuses espèces d'ail à l'état sauvage, dans tous les milieux. La seule qui lui ressemble – pour ce qui est de l'aspect général et du parfum – est l'ail de la victoire (*Allium victorialis* L.), plante montagnarde rare qu'il ne faut pas cueillir.

On la distingue de l'ail des ours à ses feuilles beaucoup plus courtement pétio-lées, et surtout à ses fleurs blanc verdâtre, qui ne sont pas étalées en grappes lâches, mais réunies en « têtes » rondes et serrées.

D'autres plantes forestières possèdent des feuilles ressemblantes à celles de l'ail des ours, mais pas ce fort parfum caractéristique. Attention, plusieurs sont véné-neuses : muguet, scille lis-jacinthe... Cette dernière pousse souvent en mélange dans le même endroit.

Il y a eu ces dernières années des confusions avec le colchique d'automne (*Colchicum autumnale* L.), dont quelques cas mortels ! Le colchique a des feuilles sans pétiole, réunies par trois, et il pousse au milieu des prés, il ne sent pas l'ail. Soyez vigilant et vérifiez bien que ce soit la feuille qui sente l'ail, et pas vos doigts !

Cueillir

Toute la plante peut se cueillir, mais on se contente généralement des feuilles. Elles se ramassent à la main ou à la fau-cille, en bouquets. La récolte est rapide et aisée, car les stations sont souvent très denses (photo 2).

On peut facilement récolter une dizaine de kg de feuilles fraîches par heure, ce qui donne environ 1,5 kg de feuilles sèches.

Cette plante est donc très riche en eau : on veillera à étaler et remuer réguliè-rement la récolte, et à l'apporter le plus rapidement possible au séchoir (2 heures maximum) afin d'éviter les noircissements dus à l'échauffement.

Les bulbes se récoltent également, mais avec parcimonie, pour être consommés frais (photo 2).

Enfin, sur les stations le long des ruis-seaux, faites votre pied léger et « étroit » lors de vos inévitables allées et venues. De nombreuses stations ont été endomma-gées par la pression de la cueillette.

Laissez reposer votre site tous les 3 ans, car l'ail des ours est très sensible au pié-tinement – peut-être plus encore qu'à la coupe.

Utiliser

On utilise l'ail des ours comme celui du jardin, en condiment dans les salades ou les plats cuisinés. Il est riche en vitamine C, diurétique, stomachique et hypotensif.

On prépare un vinaigre de table de la façon suivante :

Laissez macérer pendant 3 semaines 100 g de feuilles fraîches d'ail des ours grossièrement coupées dans un litre de vinaigre, de cidre ou de vin.

En naturopathie, c'est un remède pour éliminer les métaux lourds et notamment l'aluminium, grâce à sa richesse en sélénium et en acides aminés soufrés.

Aspérule odorante

gaillet des bois, muguet des bois

Galium odoratum (L.) Scop

RUBIACÉES



Occitan : la reina daus bòscs

GB : sweet woodruff

D : Waldmeister

Connaître

C'est un peu plus tard, au mois de mai, que l'aspérule odorante forme elle aussi des tapis de fleurs blanches, dans des lieux moins humides, mais tout de même frais, dans les clairières ou les lisières des hêtraies et des sapinières. Ces tapis sont généralement moins denses que ceux de l'ail des ours, et les fleurs sont beaucoup plus petites.

Il s'agit d'un gaillet, qui présente donc la même « construction » que les autres gaillets, c'est-à-dire des feuilles réunies comme les rayons d'une roue, à intervalles réguliers, sur une tige anguleuse à section carrée. Les feuilles sont ovales (mais peu larges) et pointues au bout, un peu rudes sur leurs bords. La plante mesure de 10 à 50 cm de hauteur (photo 1). Au sommet des tiges, les fleurs s'épanouissent en grappes plates et rameuses. Elles sont blanches, petites, à tube divisé en 4 pétales courts et réguliers. Les racines sont fines, rougeâtres, ramifiées ; elles tracent avec les rhizomes un réseau assez régulier à faible profondeur dans l'humus, sous les feuilles mortes. Même si les fleurs fraîches ont une odeur agréable, la plante ne devient vraiment odorante qu'après séchage.

Cueillir

Il faut être particulièrement soigneux et vigilant quand vous cueillez l'aspérule odorante, car son « cortège végétal » compte plusieurs espèces toxiques dangereuses, comme la parisette à 4 feuilles (*Paris quadrifolia* L.), l'ancolie vulgaire (*Aquilegia vulgaris* L.), l'euphorbe des bois (*Euphorbia amygdaloides* L.) ou même

simplement le lierre grimpant (*Hedera helix* L.). Vous ferez donc attention à la pureté de votre récolte (photo 2).

Cette plante est sensible à l'arrachement, lequel compromet rapidement la pérennité de la station ; aussi devez-vous impérativement utiliser pour sa récolte un couteau ou une faucille bien affûtés. Laissez au minimum deux « étages » de feuilles pour lui permettre de nourrir ses racines. Enfin, ne revenez pas avant 3 ans sur la même station.

La plante fraîche contient beaucoup d'eau (7 kg frais donnent 1 kg sec). Il faut surveiller votre récolte et l'étaler rapidement au séchoir. Si elle venait à noircir pendant le séchage ou le stockage, ne la consommez pas : c'est le signe d'une transformation chimique des plantes qui contiennent de la coumarine, comme l'aspérule ou le mélilot officinal. La coumarine se transforme en furocoumarine et ce phénomène rend la plante toxique.

Utiliser

Cette plante est très populaire dans l'est de la France, en Allemagne, en Suisse et en Autriche. Elle sert notamment à préparer le fameux « vin de mai » ou « mai-trank » (cf. page 30).

Son infusion est intéressante pour les personnes nerveuses ou angoissées qui présentent des troubles du sommeil.

Elle donne – la plupart du temps – un résultat dès la première semaine.

Elle stimule la digestion et le foie, ainsi que l'élimination par la diurèse. Pas étonnant qu'on l'appelle « hépatique des bois ».



1. *Asperule odorante*.

À dose modérée, elle fait partie de ces quelques plantes (comme la feuille de frêne ou le thé) qui, consommées au quotidien, ont été appelées « secrets de longue vie ». Dans la pratique, il est déconseillé de consommer quotidiennement quelque plante que ce soit sur une très longue période.

Dans toutes les régions où elle est commune, l'aspérule a servi à protéger

l'armoire à linge contre les mites. C'est en effet un bon répulsif au parfum très tenace, donc durable dans le temps.

Enfin, elle peut se fumer en mélange avec le tussilage, le bouillon-blanc, l'origan ou la menthe.

On la trouve d'ailleurs dans certains mélanges de tabac aromatisés.



2. Cueillette d'*aspérule odorante*.

Oxalide petite oseille

pain de coucou, oseille de lièvre, alleluia, surelle

Oxalis acetosella L.

OXALIDACÉES



Occitan : lo pan de cocut

GB : wood sorrel

D : Waldsauerklee, Buchbrod

Connaître

C'est lorsque le coucou revient d'Afrique à la fin du mois d'avril que l'on remarque le mieux cette toute petite plante à fleurs blanches des sous-bois un peu sombres. Elle colonise les tapis de mousse ou les litières humides grâce à sa souche rampante, fine, couverte d'écailles charnues imbriquées sous le collet de la plante. Elle ne possède pas de tige. Les feuilles sont longuement pétiolées, hautes de 10 cm environ, composées de trois parties égales en cœur renversé, ce qui les fait parfois prendre pour du trèfle par les néophytes. Les fleurs blanches ou rosées, à pétales veinés, sont solitaires au sommet d'un long pétiole qui part entre les écailles de la souche (photo 1). Les graines sont logées dans des capsules ovoïdes et pointues. Cette plante est rare – voire absente – en terrain calcaire.

Confusions

L'oxalide ne peut être confondue qu'avec les trèfles (*Trifolium* sp.) avant la floraison. Ces derniers n'apprécient pas l'ombre et ne poussent jamais en forêt.

Cueillir

Ce sont les feuilles fraîches que l'on cueille jusqu'à la floraison. Étant donné leur petite taille et leur grande richesse en eau, on ne les fait pas sécher.

La plante entière fleurie peut être ramassée pour fabriquer des remèdes homéopathiques. Son enracinement étant très superficiel, il n'est point besoin d'outil pour la récolter. Il faut laisser au moins 1/5^e des pieds pour assurer la pérennisation du site. Comptez au moins 800 g frais par heure pour la plante entière...



1. *Oxalide*, pain de coucou.

Utiliser

Malgré son goût finement acidulé, l'usage alimentaire reste – vu sa taille – forcément anecdotique. On dit d'ailleurs que son nom « pain de coucou » est teinté de dérision.

Il n'empêche qu'elle possède les mêmes propriétés que l'oseille vraie (*Rumex* sp.) : elle est rafraîchissante, diurétique et antiscorbutique » (Boullard). Elle sera évitée par les sujets aux reins fragiles ainsi que par les arthritiques, à cause de sa teneur non négligeable en acide oxalique. Le docteur Cazin, toujours fidèle aux ressources indigènes accessibles aux plus démunis, nous dit : « Dans ma pratique, je fais avec l'alleluia une limonade des plus agréables ; elle remplace celle que l'on compose avec le citron, que l'on n'a pas toujours sous la main et que le pauvre ne peut se procurer. » Cazin ne nous a pas donné sa recette, mais on peut toutefois en préparer une agréable en laissant macérer pendant 12 heures 2 poignées d'oxalide fraîche dans 1 l d'eau (dans laquelle on a dilué 100 g de sucre). Il ne reste plus qu'à filtrer. On peut alors la conserver telle quelle pendant quelques jours au frais, ou bien la stabiliser à l'acide tartrique (3 cuillères à café par litre). Les contre-indications sont les mêmes que celles citées plus haut.

Podagraire

herbe aux goutteux, pied de chèvre

Aegopodium podagraria L.

APIACÉES



GB : goutweed, ground elder

D : Geissfuss

Connaître

Est-ce parce qu'elle est plutôt rare dans l'Ouest, à peu près absente dans le Sud et peu commune en Limousin qu'elle ne possède pas – à ma connaissance – de nom occitan ?

On la trouve pourtant facilement dans la plus grande partie de la France et de l'Europe, sur les lisières, les chemins forestiers aux sols frais riches et profonds, de préférence calcaires, jusqu'à 1 700 m d'altitude.

Sa souche rampante lui permet de pousser en colonies denses. Du sol partent les feuilles divisées en 3 parties, elles-mêmes divisées en trois folioles irrégulièrement dentées en scie, au bout d'un long pétiole à section triangulaire muni d'une gaine à la base comme c'est le cas pour toutes les plantes de la famille des apiacées.

Les tiges creuses et striées sont dressées (30 à 80 cm de hauteur), un peu ramifiées dans le haut. Elles portent des ombelles de 10 à 20 fleurs blanches qui donneront des fruits non ailés à dix côtes fines et régulières. Toute la plante est parfaitement glabre (photo 1).

Confusions

En forêt, seule l'angélique sylvestre, plante plus robuste, peut présenter quelque ressemblance. Les longues racines blanches traçantes de la podagraire se distinguent de la souche épaisse odorante et rougeâtre de l'angélique. Enfin, les feuilles de l'angélique n'ont pas les folioles systématiquement groupées par trois.



1. Podagraire, feuilles.

Cueillir

On récolte les feuilles au printemps avant la montée à fleur.

Les fruits se ramassent juste avant leur complète maturité en coupant les ombelles le matin à la rosée pour limiter la chute des graines.

Utiliser

Ses feuilles et ses tiges, dont la saveur assez aromatique rappelle un peu la carotte, sont employées en Russie et en Europe centrale en salades, en soupes ou comme épinards sauvages.

Elle est diurétique, stimulante, vulnérinaire et résolutive. Ces qualités l'ont surtout fait recommander dans les affections goutteuses, soit en cataplasmes de feuilles fraîches écrasées sur les parties douloureuses, soit plus souvent en infusion de ses graines (Fournier).



ANNEXES

*Que serait l'homme sur une terre nue
sans arbres sans oiseaux sans fleurs ?
Le monde entier est sa plus profonde mémoire.
Sauver la nature aujourd'hui,
jusqu'à la moindre plante solitaire,
c'est combattre une amnésie commençante
sans autre issue que le dessèchement du cœur.*

Pierre Lieutaghi, 1972.