

## BON A SAVOIR.....

### Mode de préparation des plantes médicinales

Les différents modes de préparation ont tous pour but d'extraire les principes actifs des plantes.

**La macération** consiste à laisser tremper la plante dans l'eau froide pendant plusieurs heures.

**L'infusion** consiste à verser de l'eau chaude sur la partie du végétal sélectionnée puis à la laisser tremper pendant quelques minutes.

**La décoction** consiste à jeter la partie du végétal dans l'eau, à porter celle-ci à ébullition pendant quelques minutes, puis éventuellement à la laisser refroidir. La décoction contient toujours une plus grande quantité de principes actifs de la plante que l'infusion.

### USAGE INTERNE

- Boisson : une **tisane** est une boisson obtenue par macération, décoction ou infusion d'une partie du végétal (fleurs fraîches ou séchées, feuilles, tiges, racines), dans de l'eau chaude ou froide. Le liquide obtenu est filtré afin d'éliminer les petits résidus de plantes.

- **Inhalation** : ce sont les vapeurs dégagées de la tisane qui décongestionnent. Il faut donc se recouvrir la tête d'une serviette et respirer par le nez les vapeurs dégagées.

### USAGE EXTERNE

- **Cataplasme, compresse** : pour le traitement d'une plaie, une égratignure ou une coupure. La partie du végétal est broyée pour faire sortir les principes actifs de la plante. On applique ensuite le jus (principe actif) directement sur la blessure à soigner que l'on recouvre avec un pansement stérile.

### Les effets des plantes médicinales

**Analgésique** : calme les douleurs.

**Anesthésiante** : rend insensible.

**Antiseptique** : lutte contre les bactéries qui sont à l'origine des infections (désinfectant).

**Anti-inflammatoire** : réduit les inflammations (douleur, rougeur, chaleur,...).

**Antispasmodique** : calme les contractions involontaires des muscles et des organes, soulage les spasmes et les crampes musculaires.

**Antiasthmatique** : facilite la respiration.

**Antidiabétique** : abaisse la glycémie (le taux de sucre dans le sang).

**Anticellulite** : lutte contre la cellulite.

**Apéritive** : stimule l'appétit.

**Astringente** : resserre les tissus et modère les sécrétions (ex : anti-diarrhéique, antihémorragique).

**Cholagogue** : favorise l'évacuation de la bile vers l'intestin.

**Carminative** : favorise l'expulsion des gaz intestinaux de l'estomac.

**Dépurative** : purifie l'organisme en éliminant les toxines.

**Digestive** : facilite la digestion.

**Diurétique** : augmente la production d'urine.

**Expectorante** : active l'expulsion des sécrétions pulmonaires pour soulager la toux.

**Laxative** : combat la constipation.

**Purgative** : favorise l'expulsion des excréments.

**Stimulante** : accroît l'activité physique et intellectuelle.

**Sudorifique** : stimule la transpiration.

**Tonifiante** : fortifie l'ensemble de l'organisme et stimule le système immunitaire.

**Vermifuge** : expulse les vers.

### Généralités sur les plantes

**Biodiversité** : désigne la diversité des espèces du monde vivant (animal et végétal).

**Botanique** : science consacrée à l'étude des végétaux.

**Ecosystème** : ensemble des animaux et des végétaux vivant dans un même milieu.

**Flore** : ensemble des espèces végétales.

**Plante invasive** : espèce introduite, qui en proliférant, met en péril d'autres espèces.

**Plante indigène** : espèce native d'une région spécifique et qui pousse spontanément dans cette région (sans l'intervention de l'Homme).

**Plante sauvage** : pousse spontanément dans une région donnée, elle peut être indigène, mais elle peut également être introduite sur le territoire par l'Homme.

**Plante mellifère** : ayant une floraison abondante et généreuse en nectar.

Ce sont des plantes qui attirent énormément d'insectes. Le nectar sera ensuite transformé en miel par les abeilles.

**Plante héliophyte** : se développe dans les zones humides, elle peut être submergée par l'eau.

**Photosynthèse** : processus qui permet aux plantes de fabriquer les substances nécessaires à leur vie et de rejeter de l'oxygène dans l'atmosphère grâce à l'énergie du soleil, l'eau et le gaz carbonique absorbé.

**Vertu** : qualité à produire certains effets, pouvoirs, propriétés.

### Pour plus d'informations :

Service Communication-Animation :  
01 69 12 15 40  
163, route de Fleury  
91172 Viry-Chatillon Cedex  
www.sivoa.fr



## Les Plantes Sauvages de la vallée de l'Orge (Usages & Vertus)



Les **“mauvaises” herbes** sont tellement familières qu’on ne les voit même plus. Elles poussent sous nos yeux, à côté de nous et nous les ignorons.

Depuis la nuit des temps, l’Homme a appris à reconnaître les plantes pour les utiliser.

Certaines **plantes sauvages** possèdent des vertus insoupçonnées !

Elles peuvent se manger, et même nous soigner. On parle de vertus **culinaires** et **médicinales**.

Pour bien utiliser les plantes, il est nécessaire d’apprendre à les identifier.

Au moindre doute, abstenez-vous de les cueillir car certaines plantes peuvent être très **dangereuses** pour la santé.

**Prends le temps d’observer les plantes autour de toi et écoute bien ce que le guide peut t’apprendre sur elles. Tu devrais être très surpris !**



-  Racines et bulbes
-  Feuilles
-  Fleurs et boutons de fleurs
-  Graines
-  Fruits
-  Tiges ou jeunes pousses

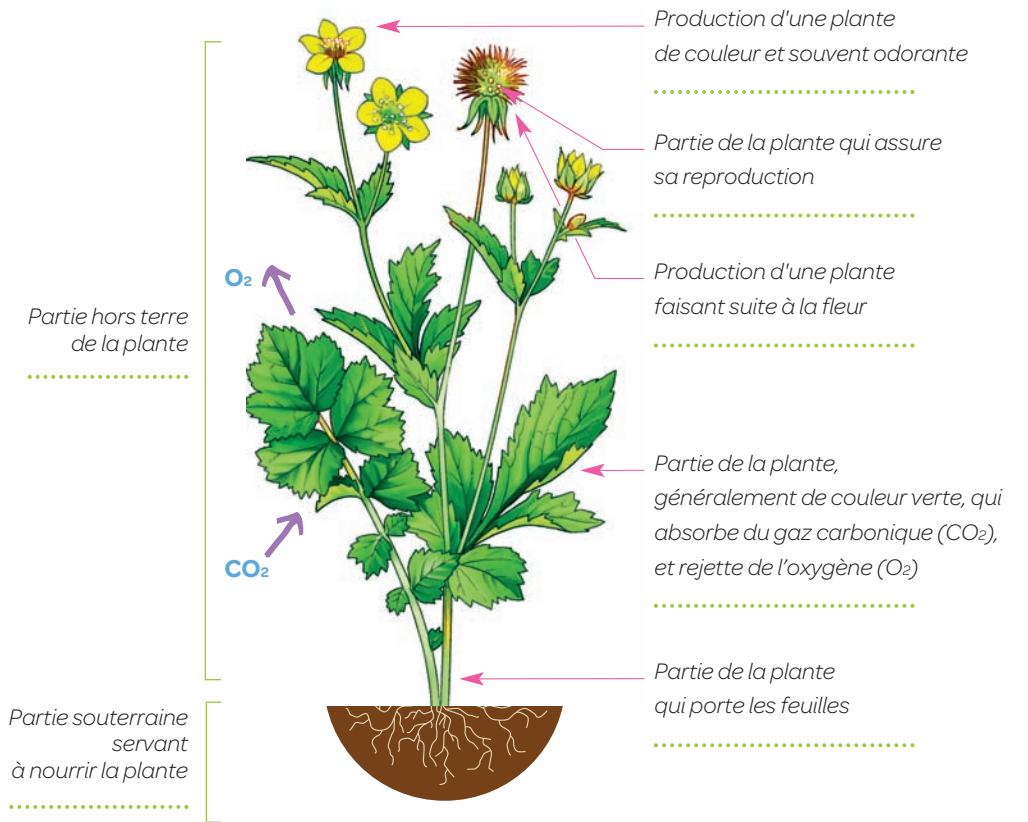
**Parties de la plante qui peuvent être consommées**

## Les différentes parties d’une plante



“ A toi de reconnaître les différentes parties d’une plante en plaçant chaque mot au bon endroit : ”  
**fleur, fruit, graine, feuille, tige, pousse, racines**

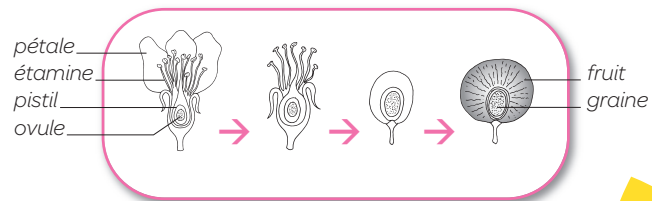
exercice



## Le cycle de vie d'une plante

Comme nous, les plantes naissent, grandissent, se reproduisent, vieillissent et meurent. C'est lorsque la fleur se fane qu'elle donne naissance à un fruit (transformation du pistil) qui contient les graines (transformation des ovules). Celles-ci, en germant, donnent de nouvelles plantes.

zoom > Schéma d'une fleur fécondée



Découvre le secret des plantes !

Les abeilles jouent un rôle primordial dans la reproduction des plantes. La pollinisation favorise la dispersion du pollen et donc la fécondation.

exercice



“ A toi de placer les mots suivants : ”

dispersion, fleurs, fruit, graine, pistil, grandir, meurt

### 4 Fécondation

Tout se passe dans la fleur : c'est la rencontre entre un **grain de pollen** (organe mâle) contenu dans l'étamine et un **ovule** (organe femelle) contenu dans le .....

### 3 Floraison

Apparition des .....

### 2 Croissance

La plante a besoin de lumière, d'eau et de sels minéraux pour .....

### 1 Naissance d'une plante

Germination d'une .....

### 5 Fructification

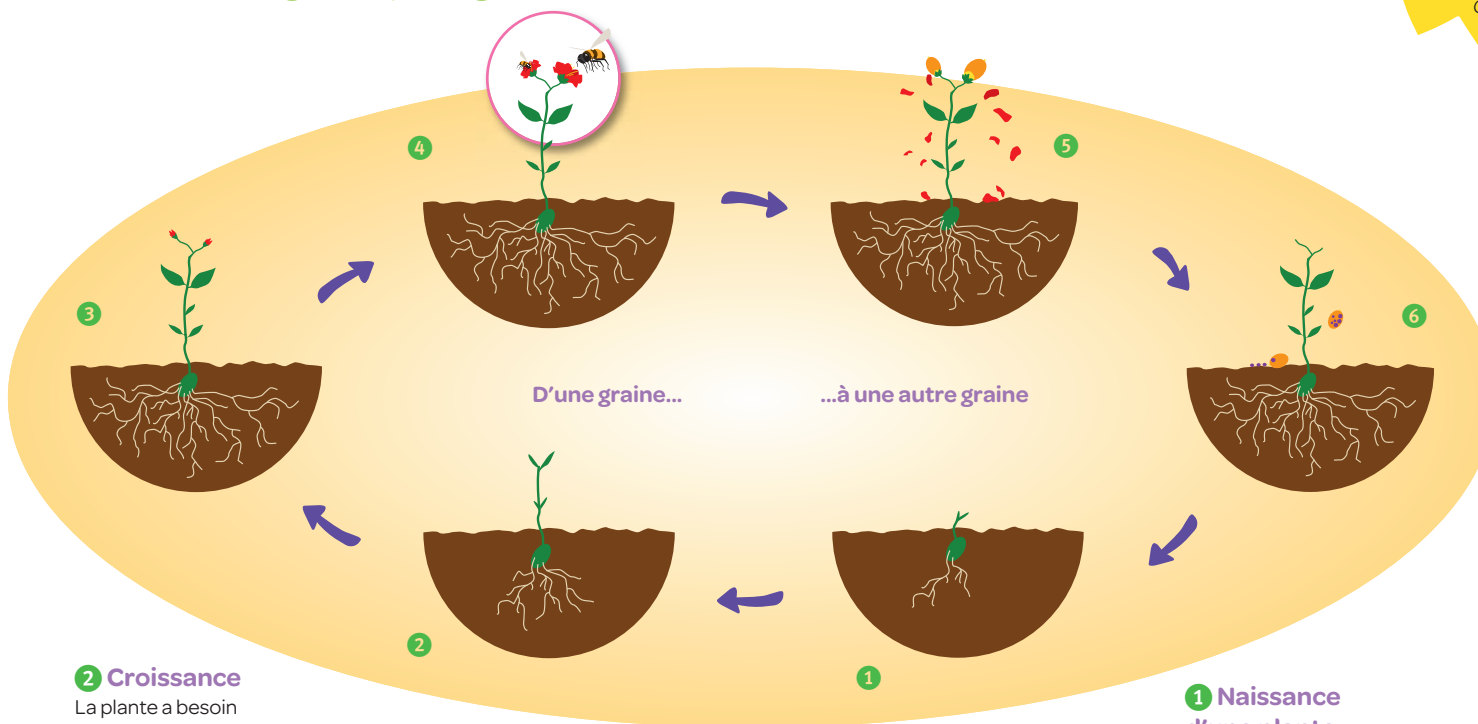
Le pistil grossit et devient un ..... contenant des graines

### 6 Libération

et ..... des graines

### 7 La plante fane

et .....



## La durée de vie des plantes

### Les plantes annuelles = durée de vie d'un an

Dès le **printemps**, la graine démarre sa germination. En **mars** et en **avril**, de petites feuilles se développent au ras du sol pour se protéger des dernières gelées. Au mois de **mai**, la plante se développe verticalement et fleurit. Durant l'**été**, la plante produit des graines, puis peu à peu se dessèche et meurt. Les graines dispersées germeront le printemps suivant.

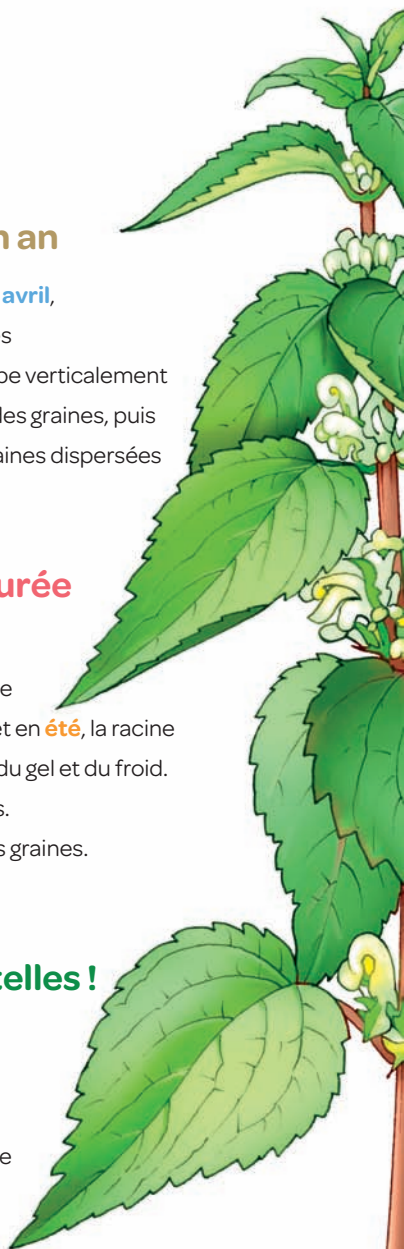
La hauteur d'une plante peut varier de 20 cm à 2 m !

### Les plantes bisannuelles = durée de vie de 2 ans

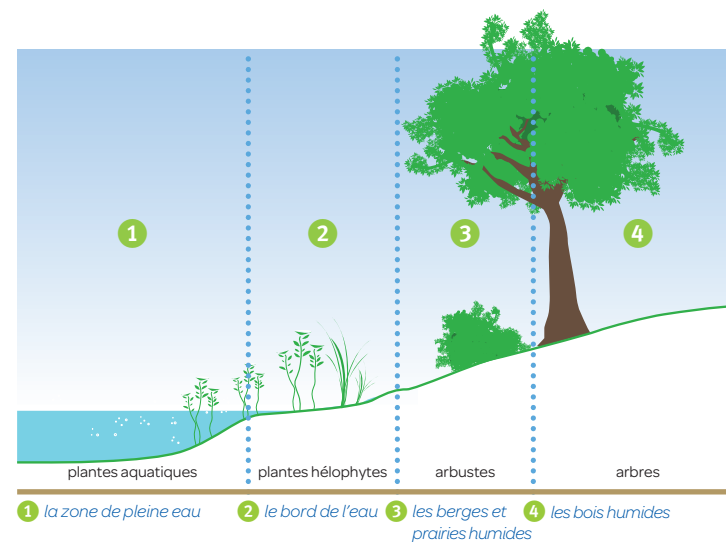
Au cours de la **première année**, la plante ne produit que des feuilles en abondance, et développe sa racine. Au **printemps** et en **été**, la racine grossit. L'**hiver**, les feuilles disparaissent, la plante se protège ainsi du gel et du froid. La **2<sup>ème</sup> année**, au **printemps**, la racine produit de nouvelles feuilles. La plante donne toutes ses forces à la formation des fleurs puis des graines. Les feuilles s'amenuisent et la racine meurt épuisée à l'**automne**.

### Les plantes vivaces = quasiment immortelles !

C'est la racine qui assure la pérennité de la plante pendant **plusieurs années**. Certaines plantes vivaces ont deux floraisons dans l'année : au **printemps** et à l'**automne**. L'**hiver** les feuilles disparaissent mais sous terre la racine est encore bien vivante !



## A chaque plante son milieu de vie



## Comment les plantes se dispersent-elles ?

Les plantes utilisent des moyens de dissémination très variés pour voyager d'un endroit à l'autre. C'est dans le fruit que se trouvent les graines qui une fois en terre vont germer.

### par le vent

les graines très petites et légères sont portées par le vent.

### par les animaux

de nombreux fruits sont comestibles, les animaux s'en nourrissent mais ne digèrent pas les graines qui sont évacuées avec leurs déjections.

### en s'ouvrant

beaucoup de fruits s'ouvrent lorsqu'ils sont mûrs et les graines tombent sur le sol.

### en explosant

certains fruits explosent lorsqu'ils sont mûrs en projetant leurs graines à plusieurs mètres de distance.

### en s'accrochant

parfois les fruits ont de petites épines ou crochets et s'accrochent aux pattes des animaux, aux chaussures ou aux vêtements des promeneurs.

## Les utilisations des plantes sauvages

Depuis des siècles, les plantes sont utilisées pour leurs vertus, certaines se mangent et d'autres peuvent nous soigner.

### Usages culinaires : des plantes qui se mangent

En cuisine, on peut utiliser des plantes sauvages comestibles en accompagnement (purée, beignet, salade), en condiment, en assaisonnement en tant qu'épices (les graines et les racines) ou aromates (les feuilles).



### Cycle de cueillette : il y a un temps pour tout !

- Le printemps est le temps des feuilles
  - L'été celui des tiges
  - L'automne celui des fruits, des racines
  - L'hiver celui du repos et de la vie souterraine pour la fabrication de réserves.
- Pour chaque plante, il faut utiliser la bonne partie pour obtenir les saveurs ou les effets désirés !**

### Vertus médicinales : des plantes qui soignent

En médecine, on utilise de nombreuses plantes pour soigner, renforcer nos défenses immunitaires ou agir sur notre bien-être. Chaque partie de la plante possède ses propres caractéristiques.



#### 1. Sélectionner la partie de la plante où se trouvent les principes actifs

Les effets bénéfiques sur notre santé sont dus aux **principes actifs** contenus dans certaines parties de la plante (racine, tige, feuille,...). Ce sont eux qui, une fois libérés dans notre organisme, agissent sur des maux tels que la digestion, le sommeil, les maux de tête, de gorge, de ventre, le nez encombré, les douleurs articulaires...

#### 2. Choisir le mode de préparation et d'administration le plus adapté

Après avoir sélectionné la partie végétale de la plante qui contient les principes actifs, choisir la bonne technique permettant de les libérer : à boire (sous forme de tisane), à inhaler ou à appliquer (en cataplasme). Chaque mode de préparation vise à extraire le meilleur de la plante.

## Reconnaître les plantes pour mieux les cueillir

**Pour identifier une plante, utilise tes sens !**

### La vue : observer

- > la **forme** générale de la plante et la forme de chaque partie
- > la **couleur** de la fleur
- > le **milieu** où elle pousse (dans l'eau, sur l'eau, au bord de l'eau, dans une prairie, un sous-bois...)

### Le toucher : ressentir la texture

doux, granuleux, velu, charnu, irritant...

### L'odorat : sentir son parfum

suave, fétide, iodé, camphré...

### Une fois que l'on est certain de l'identification de la plante :

### Le goût : goûter sa saveur

douce (sucrée), salée, acide, amère, piquante

**> LA FORME D'UNE PLANTE VARIE AU COURS DES SAISONS. EN QUELQUES SEMAINES, UNE PLANTE PEUT CHANGER COMPLÈTEMENT D'ASPECT.**

## Règles de cueillette

- Ne récoltez que les plantes dont vous êtes certains de l'**identification**
- Ne récoltez que les plantes qui poussent dans des **lieux non pollués** : évitez les bords des chemins ou des routes
- Utilisez un **panier** plutôt qu'un sac plastique, la récolte se fait par temps sec et ensoleillé (pour éviter les moisissures)
- Ne récoltez que les plantes présentes **en abondance** et limitez votre récolte à votre consommation
- Ne prélevez **pas toute la plante** à la même période : fleur, tige et feuilles lorsque la plante est jeune
- **Nettoyez** votre récolte avec de l'eau
- Consommez vos nouvelles plantes à **petites doses** pour vérifier d'éventuelles allergies ou effets secondaires
- Cuisinez vos plantes le plus **fraîchement** possible

## - Ail des ours -

**Nom latin :** *Allium ursinum*

**Famille :** Liliacées

**Nom commun :** Ail des bois



- Cueillette -

 avant la floraison

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 20 - 30 cm

**Floraison :** avril-juin

**Couleur fleur :** blanche

**Saveur :** légèrement sucrée et piquante, odeur d'ail.

### OBSERVATION :

Longues feuilles lancéolées qui rappellent celles du muguet. Les fleurs blanches forment une étoile.

La plante se développe en touffe (plante sociale) surtout en zone ombragée.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**

- Feuilles fraîches hachées : assaisonnent les salades, les crudités, les pommes de terre.
- Feuilles cuites : parfument les soupes, les viandes et les poissons.

**Vertus médicinales :**

- **Usage interne :** Tonifiante (vitamine C), régule le système gastro-intestinal, stimule les défenses immunitaires.
- **Usage externe (cataplasme) :** antiseptique.



Ne pas confondre avec les feuilles de muguet qui sont très toxiques.

Les ours en raffolent !

## - Alliaire officinale -

**Nom latin :** *Alliaria petiolata*

**Famille :** Brassicacées

**Nom commun :** Herbe à ail



- Cueillette -

	Avril/mai		Juin/juillet
	Avril/mai		Juillet/Août

### DESCRIPTION

**Type :** bisannuelle

**Taille :** 30 - 90 cm

**Floraison :** avril-juin

**Saveur :** les feuilles et fleurs ont un parfum et un goût d'ail mais ne donnent pas mauvaise haleine contrairement à l'ail. Les graines ont la saveur piquante de la moutarde.

### OBSERVATION :

La base de la tige est duveteuse, les feuilles sont en forme de cœur, bordées de grandes dents, les fleurs sont blanches en bouquet. Au sommet des tiges, les fruits en forme de gousses sont appelés siliques.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**

- Feuilles et fleurs : se consomment crues en salade.
- Graines : utilisées comme condiment (remplacent les graines de moutarde noire).
- Fruits (siliques) : se consomment frits ou à la vapeur lorsqu'ils sont verts et charnus.

**Vertus médicinales :**

- Expectorante
- Anti-asthmatique
- Antiseptique
- Riche en vitamine C

*Plante mellifère*

## - Bardane commune -

**Nom latin :** *Arctium lappa*

**Famille :** Astéracées

**Nom commun :** Grande bardane, Herbe aux teigneux



“ C'est l'ancêtre du velcro : le fruit séché s'accroche aux vêtements et il est très difficile de l'enlever. ”

- Cueillette -



avant l'apparition de la tige principale  
printemps de la 1<sup>ère</sup> année

### DESCRIPTION

**Type :** bisannuelle

**Taille :** 90 cm - 2 m

**Floraison :** fin juillet de la 2<sup>ème</sup> année

**Couleur fleur :** pourpre

**Saveur :** la racine est douce, très légèrement amère, proche du salsifis.

### OBSERVATION :

**1<sup>ère</sup> année :** les feuilles deviennent très grandes (50 cm de long et de large). Elles sont vertes sur le dessus, blanchâtres et recouvertes de poils duveteux en dessous, aux bords arrondis et ondulés. La racine est noire à l'extérieur, beige à l'intérieur.

**2<sup>ème</sup> année :** une longue tige haute portant de petites feuilles pousse au centre. L'enveloppe de la fleur est recouverte de crochets durs et piquants.

### UTILISATIONS

#### Usages culinaires :

Jeunes pousses dans l'eau bouillante, accompagnent des crudités ou des légumes.

Les racines fraîches revenues à la poêle ou cuites ont un parfum de champignon ou d'artichaut.

#### Vertus médicinales :

- Application locale des feuilles fraîches contre l'eczéma, l'acné, les furoncles.
- Décoction de la racine : effet sudorifique et diurétique. Soigne le cuir chevelu (pellicule).

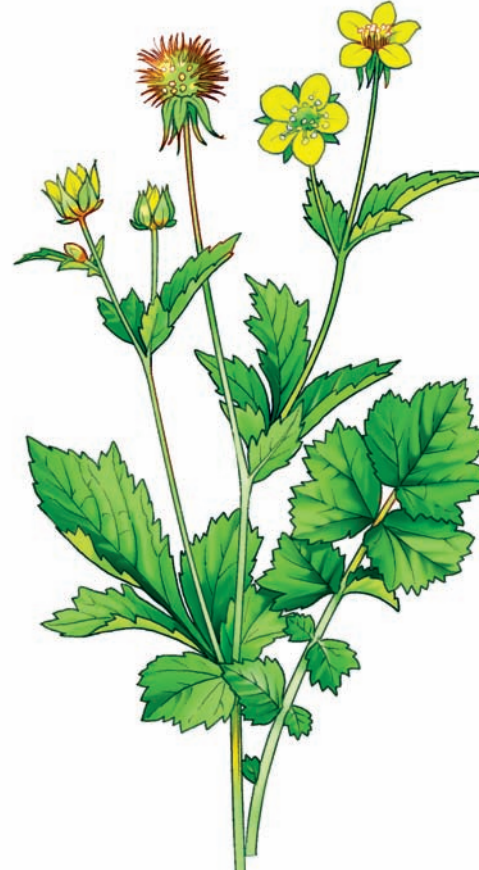


## - Benoîte commune -

**Nom latin :** *Geum urbanum*

**Famille :** Rosacées

**Nom commun :** Herbe de Saint-Benoît



- Cueillette -



en automne

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 20 - 70 cm

**Floraison :** mai-août

**Couleur fleur :** jaune

**Saveur :** la racine chevelue a une saveur légèrement piquante et un parfum de clou de girofle.

### OBSERVATION :

Les feuilles sont découpées et se terminent par un grand lobe dentelé. Au bout de chaque tige, la petite fleur jaune comprend 5 pétales bien séparés les uns des autres. Les fruits forment de petites têtes hérissées avec de fins crochets qui se collent aux habits ou sur les poils des animaux.

### UTILISATIONS

#### Usages culinaires :

La racine parfume les bouillons, les sauces, les légumes et aromatise des sirops, des compotes ou des boissons.

#### Vertus médicinales :

- Astringente (présence de tanin) permettant de combattre les diarrhées.
- En bain de bouche contre les aphtes, en gargarisme contre les maux de gorge.
- Antiseptique, anti-inflammatoire et anesthésiante : efficace pour apaiser les maux de dents.

Plante mellifère

## - Berce sphondyle -




**Nom latin :** *Heracleum sphondylium*

**Famille :** Apiacées

**Nom commun :** Patte d'ours, Herbe à lapins



- Cueillette -

	au printemps		au printemps
	en été		

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 50 cm - 1,50 m

**Floraison :** juin-septembre

**Couleur fleur :** blanche

**Odeur :** forte au froissement

### OBSERVATION :

Les feuilles de la base, divisées en 3 ou 5 segments, sont très grandes et sont portées par des tiges velues rougeâtres. Au centre, une grande tige robuste porte des fleurs blanches réunies en ombelles aplaties.

### UTILISATIONS

#### Usages culinaires :

- Jeunes pousses : crues en salade, une fois épluchées, elles sont croquantes et sucrées.
- Feuilles : en légume.
- Jeunes tiges : séchées au soleil, elles produisent un suc recueilli comme friandise.

#### Vertus médicinales :

- Racines et feuilles : toniques, digestives, calmantes (utilisées jadis contre les crises d'épilepsie), diurétiques.



Ne pas confondre avec la Grande Berce (Berce du Caucase) dont la sève provoque des brûlures.

## - Cardère sauvage -

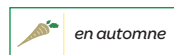
**Nom latin :** *Dipsacus fullonum*

**Famille :** Dipsacacées

**Nom commun :** Cabaret des oiseaux



- Cueillette -



### DESCRIPTION

**Type :** bisannuelle

**Taille :** 70 cm - 2 m

**Floraison :** juillet-août

**Couleur fleur :** mauve

### OBSERVATION :

La nervure principale des feuilles et la tige sont recouvertes d'épines. Ce n'est que la 2<sup>ème</sup> année que la plante produit des inflorescences ovales au sommet de la tige. Chaque inflorescence possède à la base une collerette de toutes petites feuilles épineuses recouvertes d'écaillés piquantes. La floraison se développe en un anneau de fleurs mauve, qui se déplace de la base au sommet (les fleurs "montent").

### UTILISATIONS

#### Vertus médicinales :

La racine est apéritive.

Toute la partie aérienne de la plante est utilisée comme plante ornementale.

Son surnom "cabaret des oiseaux" lui vient du fait que le long de la tige, certaines de ses feuilles opposées se soudent en cuvette à la base et retiennent l'eau de pluie. Les oiseaux viennent alors s'y abreuver.

*Plante mellifère*



## - Carotte sauvage -

**Nom latin :** *Daucus carota*  
**Famille :** Apiacées



### - Cueillette -

	fin de la 1 <sup>ère</sup> année		en début de floraison la 2 <sup>ème</sup> année
	au cours de la 1 <sup>ère</sup> année		fin de l'été de la 2 <sup>ème</sup> année

### DESCRIPTION

**Type :** bisannuelle  
**Taille :** 20 - 80 cm  
**Floraison :** printemps de la 2<sup>ème</sup> année  
**Couleur fleur :** blanche  
**Saveur :** la carotte sauvage est âcre et n'a rien à voir avec la carotte cultivée légèrement sucrée.

### OBSERVATION :

La forme de la carotte sauvage ne diffère de la carotte cultivée que par sa racine, mince et blanche. Les feuilles sont divisées en nombreux segments. Les ombelles de fleurs sont parfois roses en début de floraison. Le fruit est ovale, muni de poils rigides et très odorants.

### UTILISATIONS

#### Usages culinaires :

- Racines et feuilles : en soupe.
- Jeunes feuilles cuites : en légume.
- Fleurs fraîches : en beignet.
- Graines : écrasées avec du sucre aromatisent les desserts.

#### Vertus médicinales :

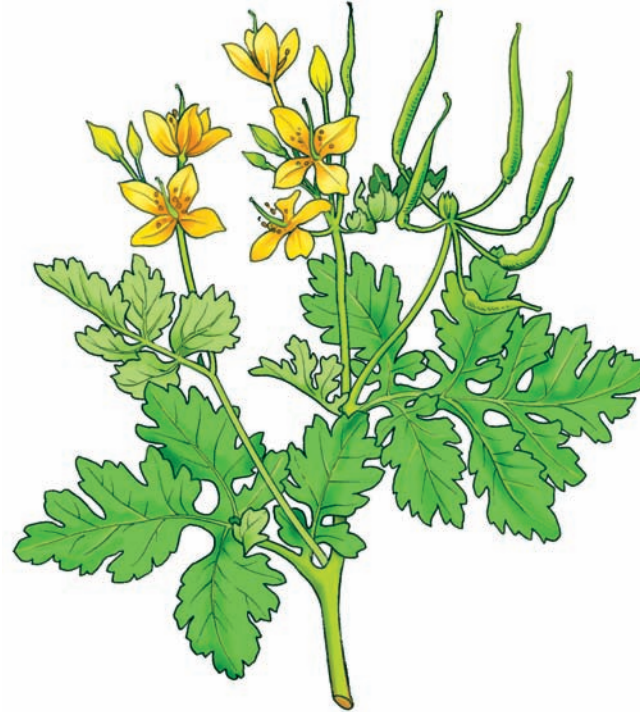
- Vitamine C
- Cholagogue
- Diurétique
- Carminative

**Grande prudence :** confusion possible avec la cigüe (très toxique). Sa tige est bien lisse contrairement à celle de la carotte (velue).



## - Chélidoine -

**Nom latin :** *Chelidonium majus*  
**Famille :** Papavéracées  
**Nom commun :** Herbe aux verrues,  
Herbe de l'hirondelle



### - Cueillette -

	été		après la floraison
	avant la floraison		

### DESCRIPTION

**Type :** vivace  
**Taille :** 30 - 90 cm  
**Floraison :** mai-septembre  
**Couleur fleur :** jaune  
**Selon les anciens :** sa floraison coïncide avec l'arrivée des hirondelles et jadis, elles déposaient une goutte de suc au coin de l'œil de leurs petits pour leur donner la vue.

### OBSERVATION :

La grande chélidoine est une plante qui forme des touffes robustes aux feuilles vertes légèrement bleutées et découpées en lobes arrondis. Les fleurs, d'un jaune très vif, sont groupées en grappe au sommet des tiges. A l'intérieur de la tige coule un suc jaune orangé.

### UTILISATIONS

#### Vertus médicinales :

- **Usage interne :** feuilles séchées et racines séchées : contre les troubles digestifs, relaxe les muscles des bronches et des intestins, stimule le système immunitaire.
- **Usage externe :** le suc de la plante fraîche (en cassant la tige) : contre les verrues et les cors.

A forte dose la chélidoine est toxique.

## - Consoude officinale -

**Nom latin :** *Symphytum officinale*

**Famille :** Borraginacées

**Nom commun :** Grande consoude,  
Herbe à la coupure, Oreille d'âne



- Cueillette -

 avant la floraison

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 0,60 - 1 m

**Floraison :** mai-juillet

**Couleur fleur :** rose, pourpre  
ou blanche

**Saveur :** légèrement iodée  
(comme les huîtres).

### OBSERVATION :

La consoude est velue. Les feuilles sont rêches, allongées et pointues avec beaucoup de nervures à la surface. En été, une tige épaisse couverte de poils durs apparaît. Les fleurs en clochette sont groupées à l'extrémité des tiges. La racine, noire à l'extérieur, blanche à l'intérieur est visqueuse et se brise facilement.

### UTILISATIONS

#### Usages culinaires :

Les jeunes feuilles se consomment de préférence cuites et font d'excellents beignets au goût de poisson.

#### Vertus médicinales :

- La substance autour de la racine fraîche calme les brûlures, cicatrise les plaies.
- Les feuilles sont astringentes, antihémorragiques, laxatives et expectorantes.
- La consoude est utilisée aussi en cosmétologie et en dermatologie.

A forte dose, la consoude est toxique.

Plante mellifère

## - Ficaire fausse-renoncule -

**Nom latin :** *Ranunculus ficaria*

**Famille :** Renonculacées

**Nom commun :** Petite chélidoine,  
Herbe aux hémorroïdes, Bouton d'or



- Cueillette -

 avant la floraison

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 5 - 25 cm

**Floraison :** mars-mai

**Couleur fleur :** jaune

### OBSERVATION :

Les feuilles, en forme de petit cœur renversé, sont d'un vert luisant et de texture caoutchouteuse. Les fleurs solitaires ont 6 à 12 pétales formant une étoile jaune brillante. La partie aérienne de la Ficaire disparaît dès le mois de mai, mais la plante persiste dans le sol grâce à ses nombreuses racines (tubercules) en forme de figue (d'où son nom). Les fruits ovales sont pointus au sommet.

### UTILISATIONS

#### Usages culinaires :

Jeunes feuilles crues en salade.

#### Vertus médicinales :

**En usage interne ou externe :** soigne les hémorroïdes.

Peut provoquer des irritations de la peau et des diarrhées.

Les tubercules crus sont toxiques.

## - Gaïlet gratteron -

**Nom latin :** *Galium aparine*

**Famille :** Rubiacées

**Nom commun :** Gratteron, Herbe collante, Gratte-langue



- Cueillette -

Plante entière

### DESCRIPTION

**Type :** annuelle

**Taille :** 0,15 - 1,20 m

**Floraison :** juin-septembre

**Couleur fleur :** blanche

**Saveur :** les graines ont le goût du café.

### OBSERVATION :

La plante est recouverte de poils raides munis de crochets à leur extrémité. Elle s'accroche facilement aux vêtements et aux poils des animaux, ce qui permet la dissémination de ses graines. Les feuilles sont très fines et disposées en étage autour de la tige. De minuscules fleurs blanchâtres se développent et produisent des fruits ronds couverts de poils crochus. Le comportement du gratteron est proche de celui des lianes. Il forme des touffes inextricables de tiges mêlées.

### UTILISATIONS

**Vertus médicinales :** Diurétique, sudorifique, calmante, soulage les irritations de la peau.



## - Géranium herbe à Robert -




**Nom latin :** *Geranium robertianum*

**Famille :** Géraniacées

**Nom commun :** Herbe à Robert, Bec-de-grue



- Cueillette -

	avant la floraison		été
	printemps/été		

### DESCRIPTION

**Type :** annuelle à bisannuelle

**Taille :** 20 - 40 cm

**Floraison :** mai-septembre

**Couleur fleur :** rose, mauve

**Odeur :** forte et désagréable.

### OBSERVATION :

Les tiges, grêles et velues, sont souvent teintées de rouge. Ses feuilles sont découpées en 3 ou 5 segments eux-mêmes profondément divisés. Elles prennent une teinte rouge en fin de saison. Les fleurs, à 5 pétales, donnent un fruit muni d'un long bec qui évoque celui de la Grue (d'où son nom commun Bec-de-Grue). Lorsque le fruit éclate, les graines sont projetées à plusieurs mètres.

### UTILISATIONS

**Vertus médicinales :**

- Astringente, cicatrisante, diurétique, antispasmodique, antidiabétique, tonique, antiseptique.
- Lutte contre les angines et l'inflammation des amygdales.



## - Iris faux acore -

**Nom latin :** *Iris pseudacorus*

**Famille :** Iridacées

**Nom commun :** Iris jaune, Iris des marais



- Cueillette -



### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 0,40 - 1,20 m

**Floraison :** juin-juillet

**Couleur fleur :** jaune

### OBSERVATION :

L'iris est issu d'un rhizome épais, à tiges rameuses portant 4 à 12 fleurs. Il pousse en touffe essentiellement au bord de l'eau, d'où son nom l'Iris des marais. Les feuilles en forme de glaive, sont caractérisées par une nervure centrale saillante. Les fleurs possèdent des sépales jaunes d'or pendants surmontés de 3 pétales plus petits. Une fois les fruits mûrs, ils tombent à l'eau. Grâce à leurs capsules, ils flottent et sont emportés par les eaux. Les graines gardent leur pouvoir germinatif pendant 12 mois.

### UTILISATIONS

**Vertus médicinales :**

Maux de tête, ulcères.

La sève et les feuilles de la plante sont toxiques et provoquent diarrhées et vomissements.

Sa magnifique fleur jaune d'or a inspiré le blason des rois de France : la fleur de Louis et non la fleur de lys !



## - Lamier blanc -

**Nom latin :** *Lamium album*

**Famille :** Lamiacées

**Nom commun :** Ortie blanche, Ortie morte



- Cueillette -



### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 20 - 60 cm

**Floraison :** avril-novembre

**Couleur fleur :** blanche

**Selon les anciens :** la plante était utilisée pour teindre les cheveux en blond.

### OBSERVATION :

Le lamier blanc ressemble à l'ortie par son port et ses feuilles mais il n'est pas urticant d'où son nom populaire d'ortie morte. Les feuilles dentées en forme de cœur pointu sont opposées le long de la tige parfois rougeâtre. Les fleurs blanches en forme de gueules béantes sont groupées en cercle à la base des feuilles supérieures. Toute la plante est velue. Il existe d'autres lamiers, tous comestibles : lamier pourpre, lamier jaune, lamier tacheté.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**

Les jeunes feuilles se consomment cuites en potage, en légume.

**Vertus médicinales :**

- **Usage interne :** en infusion pour régulariser le flux menstruel et contre la diarrhée.
  - **Usage externe :** en gargarisme contre les inflammations de la gorge, en lotion contre les pellicules.
- Le lamier blanc entre dans la composition de certains shampoings.



## - Lierre commun -

**Nom latin :** *Hedera helix*

**Famille :** Araliacées

**Nom commun :** Lierre grimpant,  
Lierre des poètes



- Cueillette -

 en toute saison

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 1 m à 50 m de long !

**Floraison :** septembre-octobre

**Couleur fleur :** jaune verdâtre

### OBSERVATION :

Cette plante s'installe sur les arbres.

Ses tiges rampent sur le sol puis grimpent à l'aide de leurs courtes racines modifiées en crampon.

Le lierre possède 2 types de feuilles : celles des **rameaux sans fleurs** se divisent en lobes triangulaires vert foncé et marbrés ; celles des **rameaux fleuris**, ovales ou en losange sont d'un vert plus vif, luisant.

Les fleurs, jaune verdâtre à cinq pétales, apparaissent en automne.

Ce sont les dernières fleurs en saison à offrir du pollen aux abeilles. C'est en hiver que les fruits du lierre mûrissent.

Ces baies bleu violet en forme de billes en grappe sont toxiques pour l'homme mais jouent un rôle fondamental pour les oiseaux en hiver.

### UTILISATIONS

**Vertus médicinales :**

- **Usage interne :** contre les problèmes respiratoires.
- **Usage externe :** anticellulite, contre les vergetures, les gerçures et les piqûres d'insectes, calme les douleurs : rhumatismes, lumbago, sciatique (massage).

Les **baies** sont purgatives et provoquent des **vomissements**.

Les **feuilles** peuvent entraîner des **irritations** de la peau et des allergies.

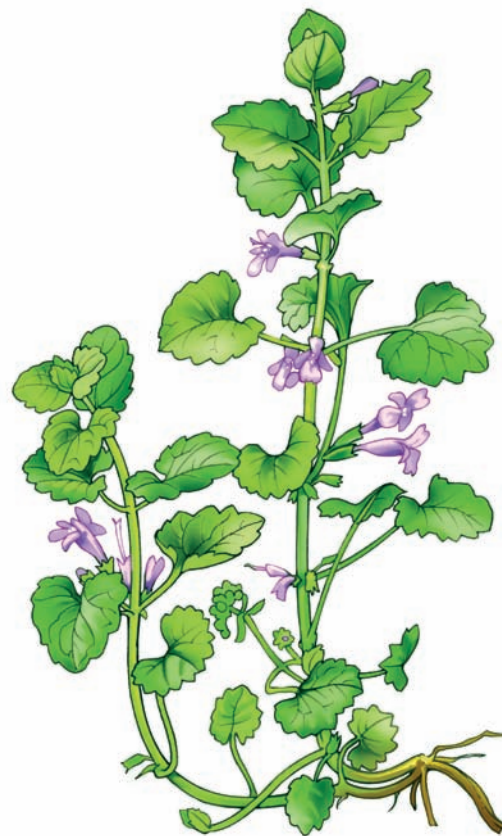


## - Lierre terrestre -

**Nom latin :** *Glechoma hederacea*

**Famille :** Lamiacées

**Nom commun :** Rondote, Herbe de Saint-Jean



- Cueillette -

 avant la floraison

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 10 - 30 cm

**Floraison :** mars-juin

**Couleur fleur :** violette

**Odeur :** léger parfum mentholé avec une touche de citron avec une forte odeur de sous-bois.

### OBSERVATION :

Plante à tiges rampantes, s'enracinant aux nœuds, elle tapisse les sols ombragés.

A chaque nœud, apparaît une tige dont la section carrée porte feuilles et fleurs. Les feuilles presque circulaires, sont bordées de larges dents arrondies. Les fleurs, en forme de trompette, sont groupées par 2 ou 3 à la base des feuilles.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**

Jeunes feuilles crues dans les salades ou les soupes.

**Vertus médicinales :**

- Affections du tube digestif et des voies urinaires (sinusite).
- Irritation des muqueuses dues à la bronchite, à la grippe, à l'asthme (expectorant).
- Contient de la Vitamine C.

Le lierre terrestre contient à faible dose une molécule **toxique**, il doit être consommé avec **modération**.

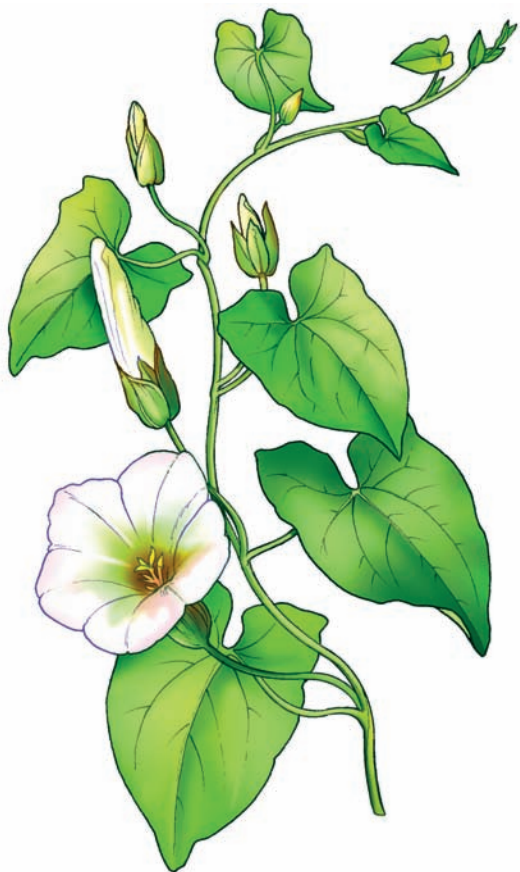


## - Liseron des haies -

**Nom latin :** *Calystegia sepium*

**Famille :** Convolvulacées

**Nom commun :** Grand liseron, Clochette de la Vierge



### - Cueillette -



en automne



en pleine floraison



en pleine floraison

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** plusieurs mètres

**Floraison :** juin-septembre

**Couleur fleur :** blanche, rose pâle

### OBSERVATION :

La tige grimpante peut s'étendre sur plusieurs mètres. Elle s'enroule autour des autres végétaux dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et peut parfois les priver de lumière. Les feuilles en forme de cœur sont très pointues. Les fleurs en forme d'entonnoir s'ouvrent au soleil et se ferment à l'ombre. La racine est longue, charnue et blanchâtre.

### UTILISATIONS

**Vertus médicinales :**  
Laxative, diurétique.

### Esthétique :

Le liseron est aussi utilisé comme plante ornementale.

C'est une plante **envahissante** qui prolifère très vite (parasite), et devient le **cauchemar** de nombreux jardiniers !

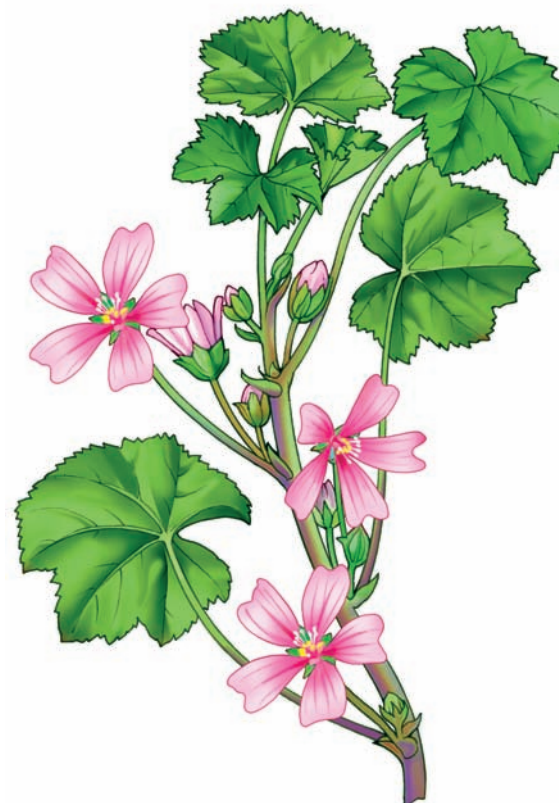


## - Mauve sylvestre -

**Nom latin :** *Malva sylvestris*

**Famille :** Malvacées

**Nom commun :** Mauve des bois, Fausse guimauve, Petit fromage



### - Cueillette -



fin de l'automne, en hiver, au printemps



en été

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 30 - 90 cm

**Floraison :** juin-août

**Couleur fleur :** rose pourpre

### OBSERVATION :

Très résistante à la chaleur comme au froid, sa forme s'adapte aux saisons. L'hiver, elle court à ras de terre, formant un tapis de ses feuilles arrondies. L'été, ses tiges se redressent et des fleurs apparaissent. La racine est presque indéradicable. Les feuilles dentées sont arrondies en éventail, ou découpées en 5 à 7 lobes. Les fleurs ont 5 pétales en forme de cœur bien séparés. Elles sont groupées par 2 ou 3 à la base des feuilles. Les fleurs deviennent bleutées en séchant. Les petits fruits circulaires, composés de 12 quartiers, sont connus des enfants sous le nom de "fromage".

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**

- Feuilles : tarte aux légumes, omelette, beignet.
- Fleurs : décorent les salades et les desserts.

**Vertus médicinales :**

- Riche en vitamine A, en calcium et en fer.
- **Usage interne :** laxative, contre la toux et les irritations.
- **Usage externe :** soulage les inflammations.

*Plante mellifère*



## - Menthe aquatique -

**Nom latin :** *Mentha aquatica*

**Famille :** Lamiacées

**Nom commun :** Menthe à grenouille



- Cueillette -

en toute saison

### DESCRIPTION

**Type :** vivace  
**Taille :** 30 - 80 cm  
**Floraison :** juillet-septembre  
**Couleur fleur :** rose pâle ou mauve  
**Saveur :** sensation de fraîcheur

### OBSERVATION :

Sa tige est souvent rouge pourpre. Les feuilles ovales, recouvertes de poils veloutés, sont dentées et opposées. Les fleurs sont rassemblées à la base des feuilles supérieures, en tête arrondie au sommet de la tige. Comme son nom l'indique, on la retrouve au bord de l'eau ou dans l'eau (plante héliophyte). Elle dégage un agréable parfum de menthe.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**  
Parfume des desserts, des boissons.

**Vertus médicinales :**  
Digestive, tonique, antiseptique, analgésique.

Le menthol extrait de la plante est utilisé en parfumerie et en confiserie.

*Plante mellifère*



## - Ortie dioïque -

**Nom latin :** *Urtica dioica*

**Famille :** Urticacées

**Nom commun :** Grande ortie



“ L'Ortie contient 7 fois plus de vitamine C que les oranges et 2 fois plus de fer que les épinards ! ”

- Cueillette -

avant la floraison  
après la floraison

### DESCRIPTION

**Type :** vivace  
**Taille :** 0,20 - 2 m  
**Floraison :** juin-octobre  
**Couleur fleur :** vert  
**Saveur :** les feuilles cuites ont un saveur qui rappelle celle des haricots verts et de la laitue cuite.

### OBSERVATION :

Les racines dans le sol forment un réseau inextricable, c'est pourquoi l'ortie pousse en touffes compactes. La tige robuste et les feuilles à dents pointues sont recouvertes de poils durs contenant une substance urticante. Les fleurs vertes minuscules pendent en grappes à la base des feuilles supérieures. Les fleurs mâles et les fleurs femelles poussent sur des pieds différents d'où son nom dioïque qui signifie "deux maisons".

### UTILISATIONS

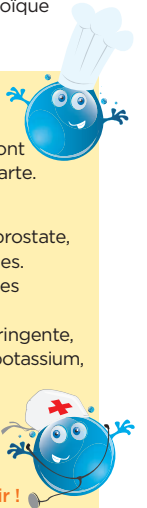
**Usages culinaires :** Les feuilles sont bonnes en soupe, en gratin, en tarte.

### Vertus médicinales :

**Racine :** pour les troubles de la prostate, diurétique, contre les rhumatismes.  
**Suc d'ortie :** dépurative (contre les maladies de peau : eczéma).  
**Feuilles :** anti-inflammatoire, astringente, anti-hémorragique, riche en fer, potassium, magnésium, en vitamine A et C.  
**Usage externe :** fortifie le cuir chevelu, élimine les pellicules, prévient la chute des cheveux.

**Se munir de gants pour la cueillir !**  
 Une fois cuites les feuilles ne piquent plus du tout.

Elle est très utilisée par les **jardiniers** sous forme de purin, pour **dynamiser** la croissance des plantes.



## - Oseille sauvage -

**Nom latin :** *Rumex acetosa*

**Famille :** Polygonacées

**Nom commun :** Oseille des prés,  
Vinette, Surelle



- Cueillette -

 au printemps

### DESCRIPTION

**Type :** vivace  
**Taille :** 30 - 80 cm  
**Floraison :** mai-juin  
**Couleur fleur :** vert rosé  
**Saveur :** acidulée

### OBSERVATION :

Les feuilles ovales, avec à leur base deux oreillettes pointues séparées par la nervure centrale, naissent en touffes. Au printemps, la tige florale rougeâtre porte en son sommet un épi de petites fleurs mâles ou femelles selon les pieds. Il existe différentes variétés d'oseille, toutes sont comestibles.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**  
Les feuilles crues en salade, en soupe ou en omelette (peut remplacer le citron dans la salade).

**Vertus médicinales :**  
**Usage interne :** apéritive, dépurative car diurétique et laxative.  
**Usage externe :** fait mûrir les abcès (en cataplasme).

Comme tous les Rumex, l'oseille sauvage contient de l'**acide oxalique**. Il ne faut donc pas en abuser.



## - Pâquerette -



**Nom latin :** *Bellis perennis*

**Famille :** Astéracées

**Nom commun :** Petite marguerite,  
Fleur de Pâques



- Cueillette -

 avant la floraison  
 toute l'année

### DESCRIPTION

**Type :** vivace  
**Taille :** 5 - 15 cm  
**Floraison :** toute l'année  
**Couleur fleur :** blanche teintée de rose  
**Saveur :** légèrement âcre et aromatique

### OBSERVATION :

Ses petites feuilles en forme de spatule sont réunies en rosette au niveau du sol. De son centre sort une tige unique dépourvue de feuilles mais recouverte de poils. Au sommet de la tige se développe une fleur, jaune au centre et entourée de nombreux pétales blancs souvent rosés aux extrémités.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**  
Jeunes feuilles crues en salade à mélanger avec d'autres plantes pour atténuer le goût un peu âcre et une possible irritation de la gorge. Ce désagrément disparaît à la cuisson.

**Vertus médicinales :**

- Nettoie et guérit les plaies, contre les coups (contusions, entorses, ecchymoses).
- Diurétique et sudorifique.





## - Pissenlit -

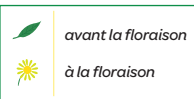
**Nom latin :** *Taraxacum officinale*

**Famille :** Astéracées

**Nom commun :** Dent-de-lion, Salade-de-taupe, Couronne-de-moine



- Cueillette -



### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 10 - 60 cm

**Floraison :** mars-octobre

**Couleur fleur :** jaune

**Saveur :** amère

### OBSERVATION :

Les feuilles dentées à lobes étalés, se regroupent à la base de la plante (en rosette). La racine charnue, noire à l'extérieur et blanche à l'intérieur, produit un liquide blanc (latex). L'inflorescence jaune contient de toutes petites fleurs serrées les unes aux autres appelées capitules. Placée au bout d'une tige souple, la fleur s'ouvre au printemps. Ses fruits, à aigrettes de soie plumeuse, disposés en une boule blanchâtre, s'éparpillent au moindre souffle de vent.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**

- Les feuilles crues se consomment en salade, cuites en soupe.
- Les fleurs fraîches se préparent en sirop appelé miel de pissenlit.

**Vertus médicinales :**

- **Usage interne :** diurétique (d'où son nom de "pisse-audit"), dépurative, amie du rein et du foie, elle facilite l'appétit et la digestion. Riche en vitamine A, en calcium, fer, potassium et magnésium.
- **Usage externe :** la racine nettoie et raffermi la peau.

## - Plantain lancéolé -

**Nom latin :** *Plantago lanceolata*

**Famille :** Plantaginacées

**Nom commun :** Petit plantain, Herbe-à-cinq-coutures



- Cueillette -



### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 10 - 60 cm

**Floraison :** avril-novembre

**Couleur fleur :** blanchâtre

**Saveur :** rappelle celle du champignon avec une légère amertume.

### OBSERVATION :

Ce sont ses feuilles qui le distinguent du plantain majeur. Fines et allongées, ses feuilles sont réunies à la base de la plante en rosette. Cinq nervures parallèles bien marquées les parcourent dans leur longueur, d'où leur surnom "Herbe-à-cinq-coutures". Les tiges sans feuilles se dressent au centre de la rosette. Elles portent à leur sommet un mince épi cylindrique recouvert de minuscules fleurs.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**

- Jeunes feuilles crues (encore tendres) en salade.
- Les feuilles âgées, plus coriaces, se consomment cuites en soupe ou comme légume.

**Vertus médicinales :**

- Feuilles écrasées en cataplasmes : calment la douleur des piqûres d'insectes ou d'orties, cicatrisent les plaies, évitent les infections.
- Le sirop de plantain adoucit les gorges irritées.

## - Plantain majeur -

**Nom latin :** *Plantago major*

**Famille :** Plantaginacées

**Nom commun :** Grand plantain,  
Herbe à cinq coutures



- Cueillette -

 au printemps et en automne

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 10 - 60 cm

**Floraison :** avril-novembre

**Couleur fleur :** beige/brun

**Saveur :** rappelle celle du champignon avec une légère amertume.

### OBSERVATION :

Ce sont ses feuilles qui le distinguent du plantain lancéolé. Larges, courtes et sans poils, ses feuilles sont réunies à la base de la plante en rosette. 5 à 9 nervures parallèles bien marquées les parcourent dans leur longueur, d'où leur surnom "Herbe-à-cinq-coutures".

Les tiges sans feuilles se dressent au centre de la rosette. Elles portent à leur sommet un mince épi cylindrique recouvert de minuscules fleurs.

Les graines sont le régal des petits oiseaux.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**

Cf. Plantain lancéolé.

**Vertus médicinales :**

Cf. Plantain lancéolé.

Autrefois les **tiges** solides étaient **tressées** par les enfants pour fabriquer du mobilier de poupée (chaise, lit,...)



## - Tanaisie commune -

**Nom latin :** *Tanacetum vulgare*

**Famille :** Astéracées

**Nom commun :** Herbe aux vers, Barbotine,  
Chartreuse, Herbe Saint-Marc



- Cueillette -

 avant la floraison

### DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 0,30 - 1,10 m

**Floraison :** juin-août

**Couleur fleur :** jaune

**Odeur :** la plante dégage au froissement une odeur balsamique puissante, semblable à celle du camphre destiné à déboucher le nez.

### OBSERVATION :

C'est une plante à rhizomes formant des touffes denses aux tiges robustes et souvent rougeâtres. Les tiges portent des feuilles finement divisées en segments étroits, pointues et très découpées. Au sommet de ces grandes tiges, les capitules jaunes sont formés de très petites fleurs en tube.

### UTILISATIONS

**Usages culinaires :**

- Les feuilles hachées : pour remplacer les fines herbes dans l'omelette, ou les épices comme la cannelle ou la muscade.
- Les fleurs peuvent être utilisées pour faire du vin ou des liqueurs.

**Vertus médicinales :**

Elimine les vers (vermifuge), calme les rages de dents et les rhumatismes.

Sa forte senteur aromatique assainit l'air, chasse les fourmis, mouches, mites, et puces. Jadis, des bouquets de Tanaisie étaient pendus dans les maisons et les armoires.

**A haute dose, la tanaisie peut empoisonner.**



## - Trèfle des prés -

**Nom latin :** *Trifolium pratense*

**Famille :** Fabacées

**Nom commun :** Trèfle violet, Gros trèfle



- Cueillette -



## DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 10 - 30 cm

**Floraison :** mai-septembre

**Couleur fleur :** rose ou pourpre violet

**Saveur :** le nectar contenu dans les fleurs dégage une saveur sucrée.

## OBSERVATION :

Ses feuilles découpées en trois parties, résistent à l'hiver grâce à de nombreuses tiges souterraines. De mai à septembre, il est facilement reconnaissable à ses fleurs formant une inflorescence globuleuse, de couleur violette à rose au sommet et blanchâtre à la base. A l'automne, elles donnent des fruits allongés appelés gousses. On peut confondre le trèfle des prés avec d'autres espèces similaires comme le trèfle incarnat (*Trifolium incarnatum*) ou le trèfle pourpre (*Trifolium purpureum*). Le trèfle blanc (*Trifolium repens*) est également commun dans les prairies où chacun tente sa chance à la recherche du fameux trèfle à quatre feuilles !

## UTILISATIONS

### Usages culinaires :

Cru : Agrémente les salades ou les desserts.

Cuit : en légume.

### Vertus médicinales :

Diurétique, dépurative, calme les spasmes des bronches.

Le trèfle est inclus dans le menu des pollinisateurs (papillons, abeilles, bourdons...), cette **plante mellifère** participe à la biodiversité.



## - Véronique petit-chêne -

**Nom latin :** *Veronica chamaedrys*

**Famille :** Scrofulariacées

**Nom commun :** Véronique des bois, Fausse germandrée



- Cueillette -



## DESCRIPTION

**Type :** vivace

**Taille :** 15 - 40 cm

**Floraison :** mars-juillet

**Couleur fleur :** bleu

**Saveur :** amère

## OBSERVATION :

Plante rampante à rhizomes. Ses tiges grêles et poilues sont souvent rougeâtres. Les feuilles, opposées, sont petites, ovales, dentées et aux nervures marquées. Elles ressemblent en miniature à des feuilles de chêne d'où son nom. Les fleurs en grappes lâches sont caractérisées par une corolle à 4 pétales bleu vif, et blanche au centre. Le fruit est une capsule poilue en forme de cœur.

## UTILISATIONS

### Vertus médicinales :

Astringente, cicatrisante, tonique.

Elle est peu utilisée car elle provoque des **diarrhées**.





Dessine la plante de ton choix



### Précaution

Les personnes allergiques, les femmes enceintes ou qui allaitent, doivent s'abstenir de consommer des plantes sauvages.

En règle générale, les plantes doivent être consommées avec modération. C'est souvent la quantité qui provoque des effets secondaires dangereux.

En cas de doute, ne pas consommer la plante. Les plantes ne remplacent pas les médicaments prescrits par le médecin.

### En cas d'intoxication

> Ne pas faire vomir

> Ne pas boire ou manger

Appelez le centre anti-poison le plus proche ou composez le 15.

### Index des 28 plantes

- Ail des ours
- Alliaire officinale
- Bardane commune
- Benoîte commune
- Berce sphondyle
- Cardère sauvage
- Carotte sauvage
- Chéridoine
- Consoude officinale
- Ficaire fausse-renoncule
- Gaillet gratteron
- Géranium herbe à Robert
- Iris faux acore
- Lamier blanc
- Lierre commun
- Lierre terrestre
- Liseron des haies
- Mauve sylvestre
- Menthe aquatique
- Ortie dioïque
- Oseille sauvage
- Pâquerette
- Pissenlit
- Plantain lancéolé
- Plantain majeur
- Tanaisie commune
- Trèfle des prés
- Véronique petit-chêne