



À la découverte des

PLANTES SAUVAGES UTILES

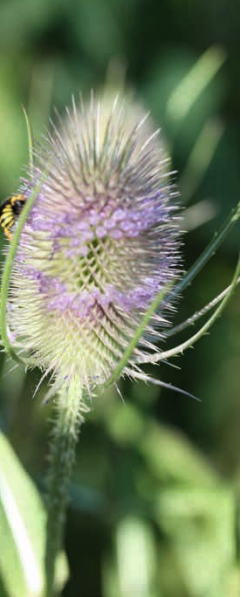
COMMENT LES IDENTIFIER,
COMMENT LES UTILISER

NATHALIE MACHON
ÉRIC MOTARD

DUNOD



MUSÉUM
NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE



Sous la direction d'Alain Foucault

Adaptation et mise en pages : Yves Tremblay

Maquettes (couverture et intérieure) : Maud Warg

Illustrations intérieures : Delphine Zigoni

AVERTISSEMENT

Ce livre présente plus de 120 espèces de plantes sauvages utiles parmi les plus courantes. Une dizaine d'entre elles sont signalées comme toxiques à l'ingestion. Méfiez-vous de vos identifications et ne consommez que ce dont vous êtes sûrs, si possible après avoir fait vérifier votre cueillette par un spécialiste.

Une précédente version de cet ouvrage a été publiée sous le titre *À la cueillette des plantes sauvages utiles*.

© Dunod, 2013, 2015, 2018

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN : 978-2-10-078335-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Comment utiliser ce livre ?	4
À la découverte des plantes sauvages utiles	7
Le monde des plantes sauvages	8
Les secrets des plantes sauvages utiles	17
Utiliser les plantes sauvages	33
Clé visuelle d'identification	56
Reconnaître des plantes sauvages utiles	61
 Plantes à fleurs vertes ou absentes	62
 Plantes à fleurs blanches	86
 Plantes à fleurs bleues	119
 Plantes à fleurs roses, violettes ou rouges	124
 Plantes à fleurs jaunes	153
Carnet pratique	183
Glossaire	189
Index des usages	191
Index des espèces	193

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES

LES ASTÉRACÉES

Jadis appelées « composées », elles forment la famille la plus importante des plantes à fleurs avec 20 000 espèces environ, dont les Astér qui lui ont donné leur nom. Les plantes de cette famille peuvent avoir des cycles de vie et des formes très variées : annuelles, vivaces, herbes, arbustes, lianes. Certaines espèces possèdent un appareil sécréteur bien développé qui peut produire des composés aromatiques (camomilles et armoises par exemple) ou du latex (pissenlits, laitrons). Ce qui caractérise le mieux les astéracées, c'est la forme particulière de leur inflorescence : le capitule. Il est composé d'un réceptacle sur lequel sont insérées des multitudes de petites fleurs en tube ou en languette. Le capitule de la pâquerette par exemple est formé au centre de petites fleurs jaunes en tube, et sur son pourtour, de petites fleurs blanches en languette. Le plus souvent les astéracées produisent des graines avec une petite plume appelée « pappus » qui leur permet de planer sur de longues distances. Les principales espèces peuvent être classées en deux groupes :

- ▶ les plantes à latex telles les chicorées, pissenlits, salisifis, laitrons ;
- ▶ les plantes à résine ou essence telles les chardons, artichauts, bleuets, séneçons, camomilles, pâquerettes, marguerites, chrysanthèmes, armoises, achillées, arnica...



Le capitule d'astéracées

LES SOLANACÉES

Cette famille tient son nom de la morelle (*Solanum* en latin). Ce sont plutôt des plantes des régions chaudes (Amérique du Sud) dont certaines ont été importées en Europe pour des usages alimentaires (pommes de terre, aubergines, tomates). Cependant, de nombreuses espèces vivent à l'état sauvage dans nos régions. Beaucoup de ces plantes sont toxiques. En effet, elles contiennent des produits très actifs dont on peut faire des médicaments : citons le datura, la belladone, la morelle douce-amère.



Morelle douce-amère

Plus de 500 photos et schémas

Des conseils pratiques

LA FERMENTATION

Les boissons alcooliques sont produites par des levures (champignons microscopiques) qui transforment le sucre en alcool. Les liquides qu'on peut soumettre à la fermentation alcoolique sont les jus de fruits mûrs riches en glucose, ou les germes de céréales concassées dans l'eau chaude. La distillation permet d'obtenir les eaux-de-vie de fruits, très fortes en alcool. Les liqueurs s'obtiennent en faisant macérer des plantes dans de l'alcool.

LA FABRICATION DE LA BIÈRE

Les germes d'orge sont concassés et brassés dans de l'eau à 70 °C. Le moût est soutiré. On lui ajoute des clones femelles de houblon et on le met à bouillir. La cuisson dure plusieurs heures. Puis ce moût houblonné est refroidi. À lieu alors la fermentation alcoolique sur plusieurs jours.

SUCCADANÉ DE CAFÉ

Le café et le thé sont les boissons alcooliques les plus bues dans le monde. Ce sont des plantes tropicales. En France certaines plantes sauvages peuvent être utilisées pour faire des boissons analogues : chicorée ou seigle par exemple.



Chicorée

BOISSONS SUCRÉES NON ALCOLISÉES

Les fruits, pressés, donnent de délicieux jus de fruits. Additionnés de sucre en grande quantité, ils se gardent longtemps sous forme de sirops, qui peuvent être dilués pour être bus.

LES PLANTES FOURRAGÈRES

L'alimentation des animaux domestiques est surtout faite de plantes de prairies. Parmi elles, certaines ont des propriétés nutritives particulièrement intéressantes pour nos ruminants. Ce sont les poacées (vulpin, pâturin, ivraie, fétuque, flouze, houque, orge, agrostide) et fabacées (trèfles, luzerne, lotier, gesse) qui poussent naturellement dans certaines régions. Ces plantes peuvent d'ailleurs être fauchées et mises à sécher pour faire du foin qui se conserve quelques mois et permet de nourrir les animaux pendant l'hiver. À ces plantes s'ajoutent naturellement des végétaux qui par leur arôme sont appréciés du bétail : achillée millefeuille, bugle rampante, centauree, pimprenelle. Attention, d'autres espèces sont toxiques : colchiques, anémones, renoncules...

36

À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES UTILES

TECHNIQUE N° 2 : SÉCHER AU FER À REPASSER

Cette méthode ne convient qu'aux plantes peu épaisses. Attention, les plantes séchées ainsi sont plus fragiles et la couleur des fleurs est parfois modifiée.

Le matériel

- ▶ 2 feuilles de buvard ou de papier absorbant
- ▶ un fer à repasser réglé sur chaleur douce (ne pas laisser les enfants opérer seuls !)
- ▶ 2 feuilles de carton
- ▶ un objet lourd

Comment faire ?

Disposez la plante à sécher bien étalée sur 2 buvards ou 2 épaisseurs de papier absorbant. Recouvrez avec 2 buvards ou 2 papiers absorbants. Passez lentement le fer à repasser sur le tout et ceci à plusieurs reprises. Lorsque la plante vous semble sèche, mettez le tout entre les 2 cartons et posez l'objet lourd dessus pendant 2 à 3 jours pour qu'elle ne s'enroule pas.

TECHNIQUE N° 3 : UTILISATION D'UNE PRESSE

Cette méthode convient à toutes les plantes, surtout celles qui sont plus épaisses, vous pouvez en sécher plusieurs à la fois en superposant le dispositif. C'est donc un gain de place ! Il suffit d'être un peu bricoleur.

Le matériel

- ▶ 2 ou plusieurs planches de bois d'environ 30 cm x 30 cm x 1 cm
- ▶ 4 boudins plus longs que l'ensemble de vos planches empilées
- ▶ 4 écrous papillons
- ▶ 8 rondelles
- ▶ un nombre pair de feuilles de buvard ou de papier absorbant de 25 cm x 25 cm (en fonction du nombre de planches)
- ▶ le même nombre de feuilles de carton
- ▶ une perceuse et un foret d'un diamètre juste supérieur à celui des boudins

Comment faire ?

Empilez vos planches et percez-les aux quatre coins. Placez les quatre boudins verticalement et enfoncez une rondelle. Mettez une première planche, un carton, une feuille de buvard ou de papier absorbant, une rondelle. Mettez une deuxième planche, puis recouvrez d'un buvard ou d'un papier d'un carton, d'une troisième planche. Recommencez cette disposition jusqu'à la dernière planche. Placez sur chaque boudin une rondelle et vissez les écrous papillons en pressant le plus possible. Changez les buvards ou papiers absorbants tous les jours pendant environ deux semaines jusqu'à ce que les plantes soient bien sèches.



Une technique de séchage pour les plantes d'herbier

Comment réaliser un herbier ou créer son jardin

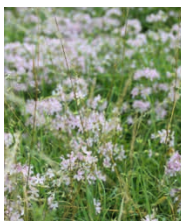
RECONNAÎTRE DES PLANTES SAUVAGES UTILES

Attention, certaines plantes peuvent être toxiques. En cas d'ingestion, contactez votre centre antipoison.

SAPONAIRE OFFICINALE

Saponaria officinalis

Fleurs regroupées au sommet



USAGES

Usage pharmaceutique : la principale utilisation de la saponaire est un usage externe pour traiter les maladies de la peau (les Romains en mettaient dans leur bain pour guérir les démangeaisons), les rhumatismes et les insuffisances hépatiques. La racine de cette plante, une fois infusée, est aussi utilisée en gargarisme contre les maux de gorge. **Usage ménager :** grâce à la saponine qu'elle contient, la saponaire est naturellement moussante et nettoyante, d'où son usage pour le nettoyage des tissus.

40 à 70 cm

juin à octobre

Vivace

Toutes régions

DESCRIPTION

Cette plante possède une tige ronde et renflée aux nœuds. Ses feuilles sont bien plus longues que larges et sont pointées à leur extrémité. Ses grandes fleurs rose pâle sont regroupées à son sommet. Elles possèdent cinq

pétales, sont odorantes et s'épanouissent durant l'été.

BIOTOPE

On la rencontre généralement dans des endroits ensoleillés, le long des routes et des chemins de fer, le long des cours d'eau, dans les lisières humides et les décombres.

Autres noms

Savonnaire, Savonnière, Saponière, Herbe à savon, Herbe à foulon, Savon des fossés

Famille

Caryophyllacées

UNE PLANTE QUI MOUSSE

Il suffit de froisser les fleurs de la saponaire dans le creux de sa main avec un peu d'eau pour voir apparaître une mousse nettoyante : c'est la saponine contenue dans la plante qui lui confère cette propriété.

FLEURS ROSES, VIOLETTES OU ROUGES 145

GENTIANE JAUNE

Gentiana lutea

Fleurs jaunes serrées



Grandes feuilles



USAGES

Usage pharmaceutique : le glucoside amer contenu dans cette plante provoque la salivation et l'excrétion des suc gastriques aidant à la digestion. **Usage alimentaire :** la racine séchée, râpée, macérée dans du vin blanc est utilisée pour la fabrication de boissons apéritives amères.

80 à 120 cm

juin à août

Vivace

En montagne

DESCRIPTION

Cette grande plante peut vivre cinquante ans et met dix ans pour fleurir la première fois. Les grandes feuilles ont des nervures très prononcées. Les fleurs jaunes sont serrées à la base des feuilles supérieures.

BIOTOPE

Prairies, lisières, clairières.

RISQUES DE CONFUSION

Attention, le verMORE blanc (ou hellébore blanc, *Veratrum album*) lui ressemble beaucoup mais il est toxique. Pour les reconnaître, regarder les feuilles - elles sont insérées

par deux sur la tige chez la gentiane (feuilles opposées) et insérées alternativement l'une au-dessus de l'autre sur la tige du verMORE.

Autre nom

Grande gentiane

Famille

Gentianacées

FLEURS JAUNES 161

Les principaux critères d'identification



Taille



Cycle de vie



Floraison



Répartition

CARNET PRATIQUE

CARNET PRATIQUE

GUIDES ET OUVRAGES

- *Fleurs sauvages des jardins*, Christian Bernard, Éditions du Rouergue, 2000.
- *Dégustez les plantes sauvages*, François Couplan, Le Sang de la Terre, 2007.
- *Les bonnes mauvaises herbes*, François Couplan, Le Sang de la Terre, 2009.
- *Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées*, François Couplan, Delachaux et Niestlé, 2011.
- *Petit Larousse des plantes médicinales*, François Couplan, Gérard Debuigne, Pierre Vignes et Délia Vignes, Larousse, 2009.
- *Teindre au naturel avec les plantes - Les plantes tinctoriales et leur utilisation*, Élisabeth Dumont, Eugen Ulmer Éditions, 2010.
- *Guide des fleurs sauvages*, Alastair Fitter, Richard Fitter, Marjorie Blamey, Delachaux et Niestlé, 2009.
- *Les fleurs des champs mon herbarier*, Catherine Lachaud et Mimy Doinet, Flammarion, 2007.
- *Plantes sauvages à l'usage des randonneurs*, Guy Lefrançois Rando Éditions, 2008.
- *Sauvages de ma rue - Guide des plantes sauvages des villes de la région parisienne*, Nathalie Machon (Collectif), Éditions Le Passage, 2011.
- *Sauvages de ma rue - Guide des plantes sauvages des villes de France*, Nathalie Machon (Collectif), le Passage Éditions, 2012.
- *Cultivez les plantes sauvages comestibles*, Didier Magnan et René Auburn, Éditions Artémis, 2009.
- *Guide des plantes à fleurs des arbres et des arbustes d'Europe occidentale*, David Mc Clinck, Richard Fitter et Claude Favarger, Delachaux et Niestlé, 2005.
- *Les plantes médicinales encyclopédie pratique*, Pénélope Odé, Sélection du Reader's Digest, 2001.
- *Encyclopédie visuelle des plantes sauvages*, Jean-Marie Polese, Éditions Artémis, 2007.
- *Herbier essentiel des plantes remarquables et surprenantes*, Germain Rouhan, Glénat, 2010.
- *Plantes, baies et fruits sauvages*, Nadine Sanchez, Libris, 2006.

Comment les utiliser

Des adresses et des références d'ouvrages pour aller plus loin





À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES UTILES



LE MONDE DES PLANTES SAUVAGES

Chacun utilise des plantes quotidiennement : dès le petit-déjeuner, encore vêtu d'un pyjama de coton, confortablement installé sur une chaise en paille, devant une table en merisier, aux prises avec une tranche de pain, tartinée de confiture de fraise, trempée dans du café ! Cet usage intensif des végétaux ne signifie pas pour autant qu'on les connaisse : qui, derrière la tisane de camomille, voit la petite fleur croisée au bord des chemins ?

Toutes les plantes jouent un rôle dans la nature. Cependant, certaines d'entre elles ont été plus spécialement remarquées par les hommes, et utilisées pour satisfaire des besoins variés. Les pages qui suivent ont pour objectif de présenter les grandes familles de végétaux qui, dans nos régions, ont fait, et font encore, notre quotidien.

DES PLANTES ET DES HOMMES

Les plantes sont des organismes vivants, uni- ou pluricellulaires, qui se développent en utilisant l'eau, le gaz carbonique et l'énergie lumineuse par le processus de photosynthèse. Elles constituent la base de toute la chaîne alimentaire des écosystèmes de la planète. Depuis leur émergence sur la Terre, par évolution à partir d'êtres unicellulaires déjà capables d'activité photosynthétique, elles ont permis le développement de tous les autres groupes d'êtres vivants.

Elles sont ainsi indispensables à la vie des êtres humains, étroitement dépendants des plantes poussant dans leur environnement, soit directement, en les consommant, soit indirectement, en mangeant des animaux, essentiellement herbivores.

Progressivement, les hommes ont, avec ingéniosité, utilisé les plantes à des fins autres qu'alimentaires. Outils, matière première pour la construction ou l'habillement, les plantes sont devenues une source



Cyperus papyrus

renouvelable d'objets et de produits qui ont amélioré leur qualité de vie et leur santé (médicaments), même si, parfois, leur utilisation a eu des objectifs moins recommandables (poisons, armes). Les diverses espèces de plantes ne sont pas réparties uniformément sur l'ensemble de notre planète. Certaines poussent mieux en milieu humide, d'autres dans des zones sèches. Certaines supportent de fortes chaleurs, d'autres de grands froids. Selon les régions, les hommes ont ainsi eu à leur disposition des ensembles de plantes variés, et les usages qu'ils en ont tirés ont été différents en fonction de cette offre de la nature, de leurs besoins, et de leur niveau de technicité. Ainsi, par exemple, on inventa en Égypte une forme de papier à partir de la plante *Cyperus papyrus*, le papyrus, qui poussait abondamment sur les bords du Nil et dans son delta. Pendant ce temps, en Chine, c'est la feuille du mûrier *Broussonetia papyrifera* qui servait à fabriquer du papier. Dans chaque région du monde, à des époques plus ou moins lointaines, diverses plantes ont servi de support aux écrits (écorce de bouleau, bambou, chanvre).

Aujourd'hui, même les fibres synthétiques (viscose et nylon) et les matières plastiques sont dérivées du pétrole, lui-même issu de matière organique sédimentée et transformée durant des millions d'années.

Pour l'alimentation, cependant, la plupart des végétaux n'ont pu être remplacés par des produits de synthèse (aux arômes ou colorants près). Et c'est pour être moins dépendants des phénomènes naturels défavorables, ainsi que pour accroître leurs ressources alimentaires, que les humains ont développé l'agriculture. Cette activité est l'aboutissement d'un long processus de domestication des espèces sauvages, c'est-à-dire une longue histoire de sélection, génération après génération, des plantes les plus belles et les plus prolifiques jusqu'à l'obtention de nos variétés actuelles, qui ressemblent bien peu à leurs ancêtres sauvages.

DES PLANTES UTILES À TOUS

Les hommes ne sont pas les seuls à savoir utiliser des plantes sauvages comme outils, matières premières ou principes actifs. Un grand nombre d'oiseaux construisent des nids avec des brindilles et des branchages. Il en est même qui fabriquent des outils : le corbeau de Nouvelle-Calédonie (*Corvus moneduloides*), réalise des crochets à partir de feuilles de pandanus (plante tropicale à feuilles rubanées fibreuses) pour attraper des larves d'insectes dans les troncs d'arbres. Les chimpanzés reconnaissent des plantes et les consomment pour se soulager de maux tels que difficultés digestives ou parasitoses.

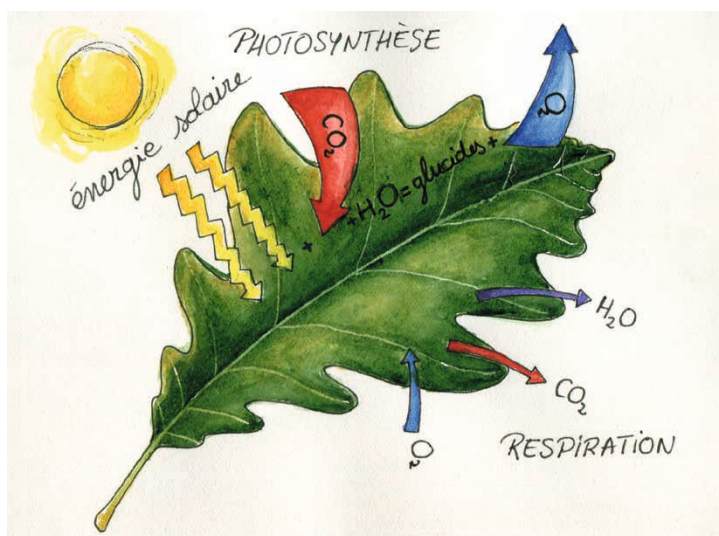


**Corbeau de Nouvelle-Calédonie
attrapant des larves d'insectes
avec une brindille**

Ce guide présente une sélection de plantes sauvages et leurs usages en recensant les diverses utilisations que l'on peut tirer des végétaux qui poussent spontanément dans notre pays. Ces plantes sauvages assez communes, et qui font, ou ont fait, l'objet d'usages variés dans nos campagnes ou dans nos villes, sont décrites en termes simples et présentées sous forme de fiches. Ainsi vous pourrez les reconnaître au cours de vos promenades.

PANORAMA DU RÈGNE VÉGÉTAL

Le terme de « plantes » désigne une grande variété d'organismes qui ont tous en commun de se développer en utilisant les sels minéraux du sol et le carbone de l'air. Pour croître, les plantes utilisent l'énergie solaire. Le pigment de couleur verte, appelé chlorophylle, qui se trouve dans leurs cellules, leur permet de transformer le dioxyde de carbone (CO_2) de l'air en sucres (photosynthèse). À quelques exceptions près, toutes les plantes possèdent de la chlorophylle et n'ont pas besoin de se nourrir aux dépens d'autres êtres vivants. Une autre caractéristique des végétaux est la présence d'un squelette de cellulose (ou d'une substance voisine) entourant chacune de leurs cellules. Cette substance a des propriétés particulières qui leur confèrent à la fois robustesse et souplesse.



La photosynthèse

À partir de ces caractéristiques, de nombreux organismes peuvent être classés parmi « les plantes ».

Certaines vivent en milieu aquatique et sont composées d'une seule ou de plusieurs cellules. Ce sont les **algues**, dont quelques-unes font tristement la une des journaux par leur prolifération sur certaines de nos côtes océaniques (algues vertes).