

À la cueillette *des* plantes sauvages utiles

2^e édition

Nathalie Machon
Danielle Machon



DUNOD





COLLECTION

L'AMATEUR DE NATURE

Sous la direction d'Alain Foucault,
en partenariat avec le Muséum national d'Histoire naturelle

Adaptation maquette et mise en pages : Nord-Compo

Maquette de couverture : Pierre-André Gualino

Illustrations intérieures : Delphine Zigoni

Avertissement

Ce livre présente 110 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.

© Dunod, 2013, 2015

5 rue Laromiguière, 75005 Paris

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-072444-4

ISSN 2117-6388

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

Mode d'emploi	4
---------------------	---

À la découverte des plantes sauvages utiles 7

Le monde des plantes sauvages	8
Les secrets des plantes sauvages utiles.....	19
Utiliser les plantes sauvages	38
Clé visuelle d'identification	66

Reconnaître les plantes sauvages utiles 70

■ Plantes à fleurs vertes ou absentes	72
□ Plantes à fleurs blanches	95
■ Plantes à fleurs bleues	126
■ Plantes à fleurs roses, violettes ou rouges	131
■ Plantes à fleurs jaunes	157
Carnet pratique.....	183
Glossaire.....	189
Index des espèces	191
Index des usages.....	195

Mode d'emploi

À la découverte des plantes sauvages



La 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.



Mullein douce-amère

§ Les renonculacées

Ce sont les plantes de la famille des boutons d'or (*Ranunculus* en latin), très présentes en régions tempérées et froides. Beaucoup sont vénéreuses, possèdent un bulbe ou un rhizome, et fleurissent tôt au printemps (souvent des bois, fleur 1). À part le diéramide qui est grimpante, les autres renonculacées sont plutôt des plantes herbacées. Elles portent des feuilles très découpées et



Fleur

Des explications
scientifiques

Des conseils pour bien
utiliser les plantes

L'extraction des pigments

Le procédé d'extraction des pigments colorés peut varier en fonction de la qualité de la plante. La plus souvent, les plantes sont broyées dans un solvant dans lequel le pigment se dissout. Certaines plantes, comme la vigne, sont broyées pour libérer des pigments solubles. En ajoutant aux pigments un solvant (par exemple de l'eau), de l'alcool ou un solvant (dans ce cas, selon le cas, de la soude ou du citron par exemple), on obtient une liqueur utilisable en peinture.



Protocole d'extraction des pigments
(l'orange et le bled peuvent être remplacés par des pots à confiture)

Les pigments non-azotés : les caroténoïdes, les flavonoïdes, les anthocyanes

Les caroténoïdes sont des pigments rouges, orange et jaunes, présents dans un grand nombre de plantes. Ils participent aussi à la photosynthèse et sont synthétisés par toutes les plantes vertes, principalement au niveau de leurs feuilles. Généralement, on ne les perçoit pas car ils sont masqués par les chlorophylles, sauf à l'automne, lorsque les pigments verts se dégradent. Certains caroténoïdes, comme le carotène, sont impliqués dans la synthèse de la vitamine A. Ils jouent donc un rôle important dans la vision et la croissance des humains qui les absorbent dans leur alimentation.

Les flavonoïdes bloquent les ultraviolets et les empêchent de dégrader les cellules. Ils donnent leur couleur aux fleurs allant des teintes jaune-orange au rouge et au bleu, mais sont présents dans toutes les parties de la plante. Ainsi, ils participent à la coloration des aliments. Les anthocyanes sont des flavonoïdes particuliers, bleus ou mauves.

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 séparant le diéramide. C'est donc un peu plus sûr 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 boudins supports
- 8 rondelles
- un nombre pair de feuilles de boudin ou de papier absorbant de 25 cm x 25 cm (en fonction du nombre de planches)
- le même nombre de feuilles de carton
- une presse et un boudin (un diamètre juste supérieur à celui des boudins)

Comment faire ?

Empilez vos planches et posez-les aux quatre coins. Placez les quatre boudins verticalement et enfoncez une rondelle. Mettez une première planche, un carton, une feuille de boudin ou de papier absorbant, disposez une première plante bien étalée, puis recouvrez d'un boudin ou d'un papier, d'un carton, d'une planche. Recommencez cette disposition jusqu'à la dernière planche. Placez sur chaque boudin une rondelle et vissez les boudins supports en pressant le plus possible. Changez les boudins ou papiers 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

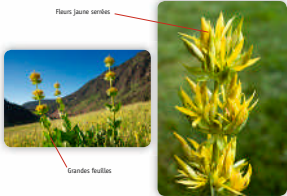
Comment réaliser un herbier
ou créer son jardin

Reconnaître les plantes sauvages utiles

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

Gentiane jaune

Gentiana lutea



Flowers yellow variegated

Grandes feuilles

40 à 120 cm
Juin à août
Vivace
En montagne

Description
C'est une grande plante peut être cinquantaine ans et met dix ans pour fleurir la première fois. Les grandes feuilles sont des nervures très profondes. Les fleurs jaunes sont serrées à la base des feuilles supérieures.

Risques de confusion
Attention, le blanc blanc (ou hellebor blanc, hellebor albus) lui ressemble beaucoup mais il est toxique. Pour les reconnaître, regarder les feuilles : elles sont isolées par deux sur la tige chez la gentiane (feuilles opposées) et isolées alternativement l'une au dessus de l'autre sur la tige du vélaire.

Autre nom
Grande gentiane

Famille
Gentianaceae

Usages
Usage pharmacologique : la gentiane amère contenue dans cette plante provoque la salivation et l'excrétion des acides gastriques aidant à la digestion. Usage alimentaire : la racine séchée, râpée, mélangée dans du vin blanc est utilisée pour la fabrication de boissons spiritueuses amères.

Saponaire officinale

Saponaria officinalis



Flowers variegated on the summit

40 à 70 cm
Juin à octobre
Vivace
Toutes régions

Description
Cette plante possède une tige ronde et velue au toucher. Ses feuilles sont bien plus longues que larges et sont pointues.

Usages
Usage pharmacologique : la principale utilisation de la saponaire est en usage externe pour traiter les maladies de la peau (les Romains en avaient fait un remède dans leur bain pour guérir les dermatoses), 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 traditionnellement moussante et grasse, d'où son usage pour le nettoyage des bacs.

à leur extrémité. Ses grandes fleurs rose pâle sont regroupées à son sommet. Elles possèdent cinq pétales, sont tubulaires 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 jardins humides et les décharges.

Autres noms
Savonnère, Savonnière, Saponière, Herbe à savon, Herbe à frotter, Savon des frotteurs

Famille
Caryophyllaceae

Une plante qui moussse
Il suffit de froisser les fleurs de la saponaire dans le creux de la 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.

Les principaux critères d'identification

- Taille
- Floraison
- Cycle de vie
- Répartition

Comment les utiliser

Carnet pratique

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

Carnet pratique

Guides et ouvrages

- Plantes sauvages des jardins, Christian Bernard, Éditions du Rouergue, 2000.
- Diagnoser les plantes sauvages, François Couplan, Le Sang de la Terre, 2007.
- Les herbes médicinales, François Couplan, Le Sang de la Terre, 2009.
- Guide national des plantes sauvages et cultivées, François Couplan, Delachaux et Niestlé, 2011.
- Petit Larousse des plantes médicinales, François Couplan, Gérard Dailly, Pierre Vigès et Didier Vigès, Larousse, 2009.
- Encyclopédie des plantes sauvages utiles, Les plantes médicinales et leur utilisation, Elizabeth Damont, Éditions Ulmer Éditions, 2010.
- Guide des fleurs sauvages, Alain Fiter, Richard Fiter, Marjorie Blumey, Delachaux et Niestlé, 2009.
- Le Jardin de l'herbe, Catherine Lachaud et Mimi Doinet, Flammarion, 2007.
- Plantes sauvages à l'usage des randonneurs, Guy Lefrançois Kando, Éditions, 2008.
- Sauvages de ma rue - Guide des plantes sauvages des villes de la région parisienne, Nathalie Machon (Collectif), Éditions Le Pasage, 2011.
- Sauvages de ma rue - Guide des plantes sauvages des villes de France, Nathalie Machon (Collectif), Le Pasage Éditions, 2012.
- Culture des plantes sauvages médicinales, Didier Magagnat et René Aubert, Éditions Armand, 2009.
- Guide des plantes à fleurs des arbres et des arbustes d'Europe occidentale, David del Cima, Richard Fiter et Claude Fawcett, Delachaux et Niestlé, 2005.
- Les plantes médicinales encyclopédie pratique, Penelope Ody, Sélection de la Revue « Digne », 2001.
- Encyclopédie des plantes sauvages, Jean-Marie Polèse, Éditions Armand, 2007.
- Herbarium des plantes médicinales et thérapeutiques, Germain Roubaud, Glénat, 2010.
- Plantes, herbes et fruits sauvages, Nadine Sanchez, Librairie, 2006.
- Guide Delachaux des plantes pour le culinaire, Thomas Schaefer et Claude Couplan, Delachaux et Niestlé, 2009.





À la découverte des plantes sauvages utiles

Le monde des plantes sauvages

Chacun utilise des plantes quotidiennement : dès le petit-déjeuner, encore vêtu de son pyjama de coton, confortablement installé sur sa chaise en paille, devant sa table en merisier, aux prises avec sa 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, le quotidien de l'humanité.

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. Éléments essentiels des écosystèmes, elles constituent l'alimentation de nombreux organismes : les herbivores et autres phytophages. Elles permettent donc aussi la vie des carnivores qui se développent aux dépens de ceux-ci. Ainsi, elles sont à la base de toutes les chaînes alimentaires, et conditionnent la vie de presque tous les êtres vivants de la planète. On les trouve dans tous les écosystèmes, sans exception. 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 indispensables à la vie des êtres humains qui ont toujours été étroitement dépendants des plantes poussant dans leur environnement, soit directement, en les consommant, soit indirectement, en mangeant le produit de leur chasse, essentiellement composé d'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 intarissable 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



Cyperus papyrus

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).

Par ailleurs, des procédés industriels autorisent maintenant la fabrication de matières synthétiques qui permettent de s'affranchir de l'utilisation de végétaux. Ainsi viscose et nylon remplacent le coton ; les sacs en matière plastique remplacent les paniers en osier. 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.

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. Une centaine de 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.

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 (sorte de palmier) 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