

Dimanche 20 mars 2016 – Compte-rendu de [Lo Stas](#)

Sortie botanique avec Bettina au bois de la Paderne à Tournefeuille



Figure 1 Ficaire : *Ranunculus ficaria*

Fleur jaune de ficaire ressemblant au bouton d'or (même famille des Renonculacées) aux pétales jaunes vernissés, comportant beaucoup d'étamines (organe mâle) et un pistil (organe femelle) au centre. Les feuilles sont crassulescentes (charnues) avec parfois une tache noire en forme de cœur.

Non comestible, très toxique comme toute les renonculacées car contient alcaloïdes.

Propriétés médicinales : vasoconstrictive (qui resserre le diamètre des vaisseaux sanguins). Pommade homéopathique avec sa racine soigne les hémorroïdes. Selon la théorie des signatures enseignée par Paracelse au 16^{ème} siècle, les tubercules des racines ressemblent aux hémorroïdes. La théorie des signatures se base sur l'aspect des plantes pour soigner les parties du corps d'aspect semblable. La ficaire stimule la circulation des veines engorgées.

Plante sauvage qui se propage facilement par ses bulbes, elle ne se cultive pas. Des cueilleurs professionnels la ramassent pour les laboratoires.

Elle n'est pas utilisée en macération solaire.

Une plante mortelle de la famille des Renonculacées comme la ficaire est l'aconit qui pousse essentiellement sur les plateaux montagneux. Il existe l'aconit jaune aussi appelé aconit tue-loup et l'aconit bleu appelé l'aconit napel. Si on la touche et que l'on porte ensuite la main à la bouche, on peut en mourir.



Figure 2 aconit tue-loup (photos internet)



Figure 3 Véronique de Perse

La Véronique de Perse vient du Moyen-Orient. Elle s'est bien acclimatée chez nous et certains la considèrent même comme indésirable ! Certes elle n'est ni comestible ni médicinale ni toxique d'ailleurs et envahissante, et pourtant si mignonne. Son nom, selon une légende, vient de Sainte Véronique qui essuya le visage de Jésus Christ alors qu'il portait la croix. Son voile reçut alors l'empreinte du visage de Jésus Christ. La fleur de la Véronique de Perse comporte 1 filet et 2 étamines avec chacune 1 anthère contenant le pollen.

Sa cousine, la Véronique officinale, pousse en montagne. Elle a été abandonnée par la pharmacopée de nos jours. Elle était utilisée dans les campagnes jusqu'au 19^{ème} siècle quand les connaissances de la flore se transmettaient encore comme pour la construction des outils (bois) ou en utilisation dans la vie quotidienne.



Figure 4 Véronique officinale (photos internet)



Figure 5 Erodium

L'érodium est de la même famille des Geraniacées que le géranium et le pélargonium. Un de ses noms vernaculaires est le géranium à feuilles de cigüe. Il pousse dans les pelouses, les sols calcaires. Il ne se mange pas et n'a pas d'utilisation médicinale connue. Il ne fait pas partie des plantes du codex pharmaceutique.



Les explications de Bettina intéressent les vers de terre...



La mâche appartient à la famille des valérianacées comme la valériane.
Comestible très douce en salade.

Figure 6 mâche sauvage ou doucette



Le trèfle appartient à la famille des Fabacées comme les fèves, pois de senteur, genêts...
Les feuilles de trèfle, trifolium pratense ou trifolium repens, se mangent cuites en soupe, ses fleurs crues en salade. Très mellifère, les abeilles en font du miel de trèfle. Il est riche en protéines. Les propriétés médicinales de trifolium pratense seraient de traiter les tumeurs cancéreuses. C'est l'emblème de l'Irlande.

Figure 7 trèfle trifolium pratense

La luzerne, qui lui ressemble, se différencie par sa feuille en forme de cœur où une petite pointe se profile, nettement visible avec la loupe de poche :

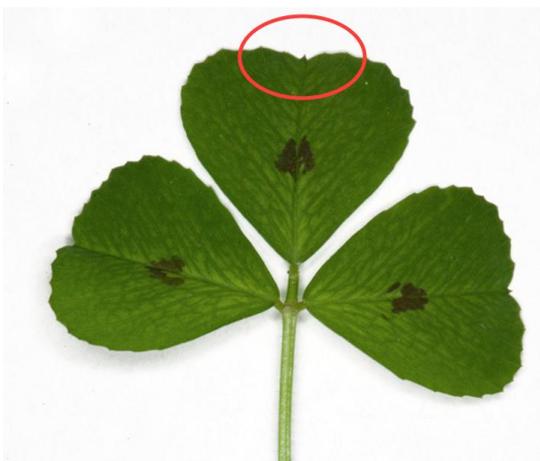


Figure 8 luzerne (internet)



Luzerne

Les animaux ingérant la luzerne fraîche à forte dose peuvent être sujet de gonflements, ballonnements.

Certaines plantes toxiques pour les humains ne le sont pas pour les animaux, comme les baies de pyracantha par exemple. Le fait que les animaux mangent certaines plantes n'est pas un critère de comestibilité pour nous.

De plus, les plantes sauvages lorsque elles sont comestibles pour nous, doivent être consommées en petite quantité car elles sont très riches en vitamines et sels minéraux. Elles se rajoutent dans les plats comme la salade, ou dans les soupes.



Figure 9 pâquerette

La pâquerette, *Bellis perennis*, appartient à la famille des Astéracées, anciennes composées. Elle présente plusieurs fleurs sur un même réceptacle : les jaunes au centre, les tubules, et les blanches autour, les ligules. Elle procure une piste d'atterrissage pour certains insectes.

Ses jeunes feuilles en forme de spatule sont comestibles en salade, au petit goût âcre et piquant.

Elle possède des vertus médicinales pour guérir la toux, les voies respiratoires : elle est béchique. Elle est vulnéraire : soigne bleus, ecchymose. Elle raffermi la peau. On peut faire une huile solaire tout comme le millepertuis.



Figure 10 bourse à pasteur

Capsella bursa-pastoris est comestible : feuilles, fleurs et graines, crues en salade.

C'est une Brassicacée : fleur à 4 pétales en croix comme moutarde, giroflée, colza, chou, radis,...

Pas de toxique chez Brassicacées sauf giroflée.

Propriété médicinale : soufre. Dépuratif du foie, au printemps, à la sortie de l'hiver. Nettoie les voies respiratoires, comme la moutarde utilisée en cataplasme.



Figure 11 plantain média plantain lancéolé

Il existe 7 ou 8 espèces de plantain selon les régions et le sol : grand plantain, plantain corne de cerf vers Carcassonne, le plantain major, le plantain lancéolé... Le plantain lancéolé est le plus utilisé.

C'est l'herbe aux 5 coutures car ses nervures parallèles sont bien marquées.

C'est un légume du moyen-âge. Ses inflorescences ont le goût du champignon et il rentre dans la composition de soupes, gelées, pesto.

Plantago vient du latin « plante du pied ». Il affectionne les sols et chemins piétinés, foulés aux pieds.

C'est l'herbe aux marcheurs car il soigne les ampoules des randonneurs.

Il possède plusieurs vertus médicinales : antiseptique, anti-inflammatoire, antihistaminique, antitussif : tisane, sirop. Contre les piqûres d'insectes ou d'orties, le frotter directement sur la peau après l'avoir écrasé entre les doigts.



Figure 12 Euphorbe réveil matin Euphorbe characias : source internet

Principalement dans les pays tropicaux, quelques espèces d'euphorbes vivent chez nous dont l'euphorbe réveil matin, l'euphorbe arborescente méditerranéenne et l'euphorbe characias.

Les euphorbes ne sont pas comestibles.

Quand on coupe la tige, un lait s'écoule. C'est du latex, il est corrosif. Il a des vertus médicinales pour soigner les cors et les verrues.

Un arbre qui contient du latex dont on fait les pneus, le caoutchouc, la gomme est l'hévéa.



Figure 13 Pissenlit dent-de-lion

Le pissenlit dent de lion, *Taraxacum dens-leonis*, astéracée, se reconnaît à ses folioles fines, minces et très découpées. Tout est comestible dans le pissenlit. La racine se prépare à la poêle, et ses fleurs en bouton se mangent en salade. La cramailotte, spécialité de Franche-Comté, est un miel à base de plus de 300 fleurs macérées et mijotées dans de l'eau avec du citron et de l'orange.

Le pissenlit est un diurétique de printemps : hépato draineur. Sa décoction ou tisane de feuilles et racines est excellente pour le foie. Bon nettoyant des reins, foie et vésicule biliaire.

Il est de la même famille d'Astéracées que les crépis aux feuilles plus larges et les picris « qui piquent ».



Figure 14 Crépis (photo internet) Picris (photo internet)



Figure 15 blette sauvage



Figure 16 Laiteron



Laiteron : photo internet

Le laiteron contient un lait, un latex, visible quand on coupe la tige.
 La rosette de laiteron est comestible jeune en salade. Ne plus le manger quand monte en fleurs car devient caoutchouteux et amer.

Il est de la même famille des Astéracées que la laitue. Le genre lactuca contient ce lait aux propriétés narcotiques qui agit sur le système nerveux et dont on fait des sirops.

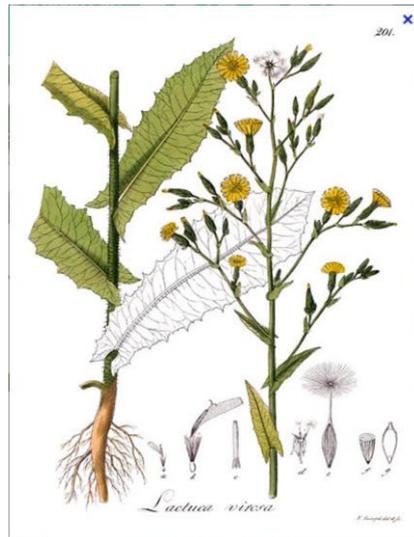


Figure 17 *Lactuca virosa* (photos internet)



Figure 18 Prunelier

Le prunellier est appelé épine noire par opposition à l'aubépine appelée épine blanche. Son fruit âpre, la prunelle, est utilisé pour les liqueurs apéritives.

Au Pays basque, le patxaran est une liqueur à base de prunelles. Dans les Deux-Sèvres, les prunelles sont aussi utilisées dans une liqueur.

Le prunellier appartient à la famille des Rosacées qui est la famille des arbres fruitiers : prunier, cerisier, pêcher, abricotier, amandier... Les noyaux de ces fruitiers ont une amande très amère qui contient de l'acide cyanhydrique, un poison. D'ailleurs il est préférable de ne pas manger plus de 6 amandes amères.

C'est un arbuste commun aux aiguillons vénéreux, utilisable dans une haie défensive tout comme le pyracantha.

WELEDA commercialise une préparation aux vertus apéritives pour l'estomac qui stimule la digestion, à base de baies : prunelles, cassis et groseilles.



Figure 19 Lamier pourpre

Le lamier pourpre ressemble à une ortie. On le reconnaît facilement à l'odeur poivrée et au toucher doux. Il fait partie de la famille des Lamiacées comme la sauge, le romarin, la sarriette,... Sa fleur est composée d'une lèvre supérieure et d'une lèvre inférieure.

Il existe plusieurs espèces de lamier : le lamier blanc aussi nommé l'ortie blanche est médicinal ; la lamier maculé = *lamium maculatum*

Le lamier pourpre est le lamier sauvage, commun, des prés et des pelouses. C'est l'une des premières fleurs du printemps. Sa fleur et ses feuilles sont aromatiques.



Figure 20 Gaillet gratteron

Le gaillet gratteron, *Galium aparine* L., se reconnaît à ses feuilles verticillées autour de sa tige carrée, le tout accrochant. À la loupe, on voit les aiguillons accrocheurs. Ses fleurs blanches donnent des fruits, petites capsules brunes, avec lesquelles on peut obtenir un succédané de café par torréfaction.

Il appartient à la famille des Rubiacées comme le caféier et la garance voyageuse – la garance tinctoriale de Provence (rouge de la Guerre de 14/18).

Le café a été découvert en Ethiopie grâce à une chèvre qui après avoir mangé les feuilles de caféier sautait partout. Le café a des propriétés toniques qui stimulent le système nerveux. Pris en trop grande quantité, il fatigue, épuise le corps et le système nerveux.

Le gaillet gratteron n'a pas les mêmes propriétés. Il n'est pas inscrit au codex pharmaceutique, mais était utilisé dans les campagnes comme diurétique, dépuratif du foie, en tisane.

C'est une plante comestible : ses jeunes pousses sont consommables en salade.



Figure 21 Ornithogale

L'ornithogale, *Ornithogalum umbellatum*, est aussi nommée « la Dame de 11h » car les fleurs ne s'ouvrent que lorsqu'elles reçoivent le soleil haut, vers 11 heures, et se referment dans l'après-midi. Elle appartient à la famille des Liliacées.

Il faut éviter de la ramasser. Elle n'est ni comestible ni médicinale.

C'est une fleur en ombelle comportant plusieurs boutons floraux. Son bulbe est toxique. C'est une monocotylédone : les nervures sur les feuilles sont parallèles.



Figure 22 Mouron des oiseaux

Le mouron des oiseaux, *stellaria media*, est apprécié des poules et des oiseaux. Il est aussi nommé morgeline. Certains jardiniers le trouvent indésirable car il est envahissant.

Sa fleur est en étoile et ses feuilles opposées à poils d'un seul côté.

Ses feuilles, tiges et fleurs sont comestibles en salade ou soupe, au printemps. Plus tard il devient filandreux. Il est riche en vitamine C (qui excite si on en manque).

L'Abbé Kneipp au 19^{ème} siècle le recommandait. Il soignait les patients avec de l'eau. Le mouron des oiseaux soigne les affections respiratoires, bronchites.



Figure 23 Houx fragon



Fleur houx fragon

Le petit houx, ou fragon petit houx, *Ruscus aculeatus*, fait partie de la famille des Asparagacées. Ses petites fleurs poussent à l'aisselle de ce qui ressemble à des feuilles mais ne sont pas des feuilles. Ce sont en fait des tiges, des rameaux aplatis, une fleur ne pousse pas sur une feuille. Ses vraies feuilles sont minuscules comme des écailles.



Figure 24 fleur houx fragon : photos internet

Il attire tous les pollinisateurs qui s'intéressent au suc de ses petites fleurs. Ses jeunes pousses sont comestibles et amères, comme l'asperge de la même famille, mais il faut le faire bouillir plusieurs fois. Son rhizome possède des vertus médicinales pour soigner les veines et les hémorroïdes. Son principe actif est vasoconstricteur en teinture mère ou décoction de ses racines. Contre les hémorroïdes, il s'associe à la vigne rouge, l'hamamélis, le marron d'Inde et le noisetier.

Ne pas le confondre avec le houx qui est entièrement toxique.
Photo ci-contre :





Figure 25 Pervenche

La pervenche, vinca minor ou vinca major, se propage par stolons dans les bois et sous-bois. Aussi appelée « violette des morts » ou « violette des sorciers ».

Vinca minor stimule le cerveau, les connexions entre les neurones, et est utilisée en teinture mère pour soigner les problèmes de mémoires, la sénilité.

Elle agit également contre la fièvre.

Les laboratoires Pierre FABRE utilisent la Pervenche de Madagascar pour lutter contre les tumeurs cancéreuses.

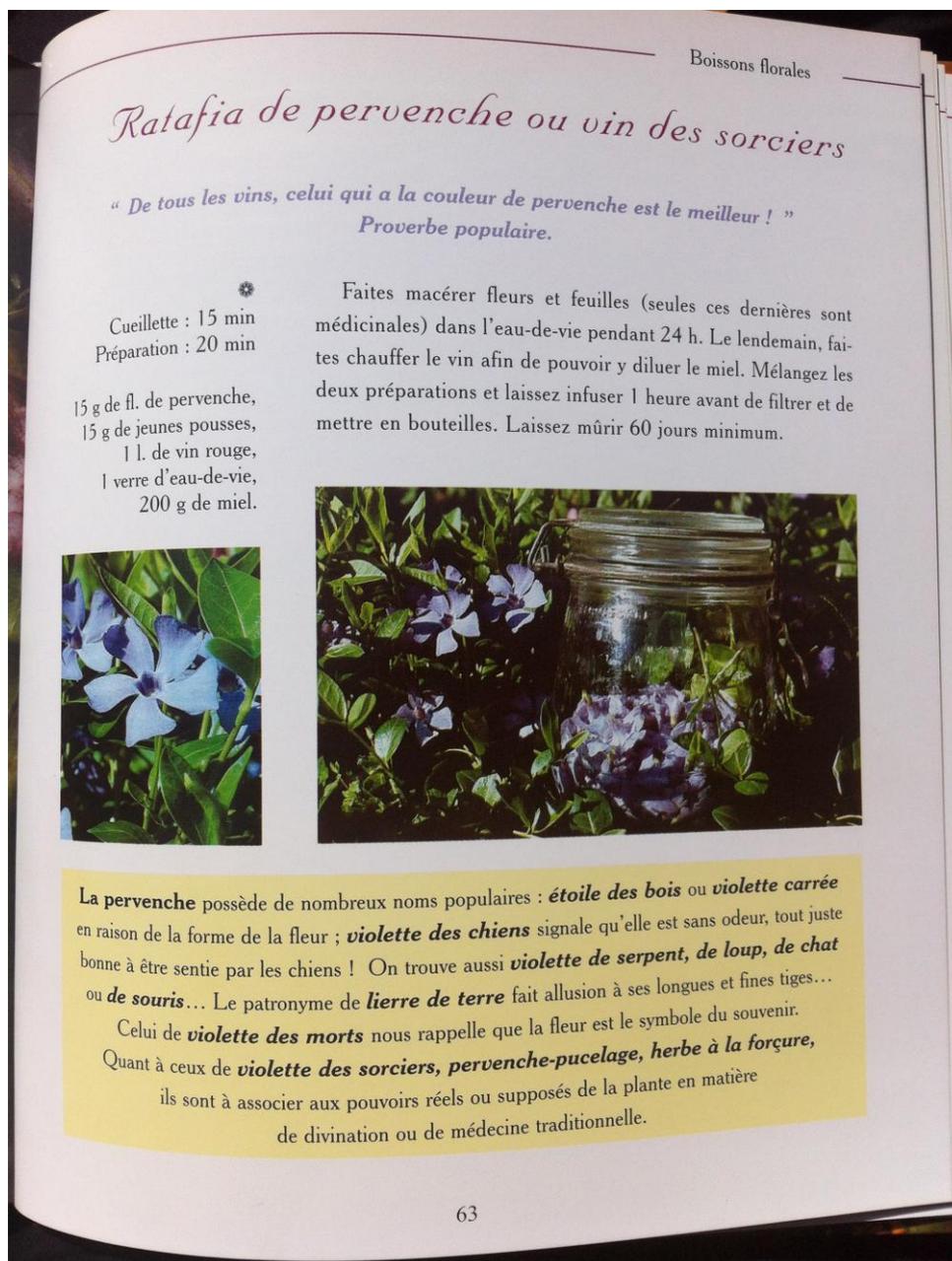




Figure 26 Mauve

La mauve sylvestre, *malva sylvestris*, appartient à la famille des Malvacées. Il existe plusieurs espèces de mauve, dont arbustives en Méditerranée.

La mauve est comestible tout comme la rose trémière sa cousine : ses feuilles en soupe et ses fleurs en salade.

En Egypte, la molokhia est une fondue de feuilles de mauve.

La mauve possède plusieurs vertus médicinales : son mucilage est adoucissant et émoullit, soignant les muqueuses irritées. Elle soigne aussi la toux et les colites des intestins.

Elle est laxative.



Figure 27 Lin sauvage

Lin sauvage, *Linum angustifolium*.

En Normandie, *Linum usitatissimum*, lin cultivé pour l'industrie textile.

La graine de lin recommandée moulue en phytothérapie est la variété de lin cultivé, *Linum usitatissimum*.



Un joli bouquet de mâche.



Figure 28 Photos fruits et fleur : internet



Figure 29 *Arum italicum* [chambre florale remplie de moucheron](#)

Un arum sauvage et très toxique est *Arum italicum*.

Sa feuille pointue, sagittée, tâchée de blanc aime les bois frais. Sa fleur est une spathe translucide et au spadice jaune. Il est pollinisé par des petites mouches qui se retrouvent alors coincées dans l'arum jusqu'au lendemain.

Le fruit de l'arum est rouge, nommé « pain de serpent », il brûle si on essaie de l'ingérer. Avant l'arrivée du légume pomme de terre au 19^{ème} siècle, la racine de l'arum italicum était un légume courant, bouilli à plusieurs eaux.



Figure 30 Alliaire officinale

L'alliaire officinale se reconnaît à son odeur et goût d'ail.

Elle se mange en salade, feuille, fleur et tige.

Elle appartient à la famille des Brassicacées, anciennement crucifères, que l'on reconnaît à la forme de la fleur : 4 pétales en forme de croix.

Ses propriétés médicinales sont antiscorbutique et tonique.



Figure 31 Laurier sauce

Le laurier sauce, *Laurus nobilis*, ou laurier noble, est aussi appelé laurier d'Apollon. Dans la mythologie grecque, Apollon, fils de Zeus, aimait poursuivre les nymphes. Il tomba amoureux de Daphné qui le repoussait. Daphné alla voir son père, le dieu fleuve, qui la transforma en laurier. Dès lors, Apollon en fit son arbre et le consacra aux triomphes. Daphné en grec signifie laurier. Les Grecs et les Romains couronnaient les vainqueurs de laurier.

Baccalauréat vient du latin « bacca laurea » signifiant baie de laurier.

Il appartient à la famille des Lauracées.

En cuisine, le laurier sauce s'utilise séché en bouquet garni avec du thym.

Il possède des vertus médicinales : stomachique, il favorise la digestion. Il conserve, on l'utilise dans les conserves. Il combat la putréfaction intestinale. C'est un anti rhumatisme et il soigne les articulations.

La baie de laurier est utilisée en Syrie, avec l'huile d'olive, pour la fabrication du savon d'Alep.

Ne pas le confondre avec le laurier rose, *Nerium oleander*, qui est entièrement toxique et n'appartient pas à la famille des Lauracées mais aux Apocynacées.

Ne pas le confondre non plus avec le laurier-tin, *Viburnum tinus* L., qui n'appartient pas non plus à la famille des Lauracées mais aux Adoxacées, qui est une viorne, non comestible mais très mellifère.

Parfois mieux vaut se référer au nom botanique quand il diffère du nom vernaculaire qui peut créer des confusions.



Figure 32 Bryone dioïque

La bryone dioïque, *Bryonia dioica*, est une grimpante volubile qui s'accroche grâce à ses feuilles devenues vrilles. Les feuilles se sont adaptées et modifiées en vrille pour le besoin en lumière de la plante. Elle est dioïque, ce qui signifie qu'il y a le pied femelle et le pied mâle. Elle est toxique. Sa racine est surnommée « le navet du diable ». Au Moyen-Âge, les paysans raclaient et suçaient la racine pour se purger (violente purgation).

Dans certaines régions, les jeunes pousses de Bryone sont consommées, comme les respouchous de l'Aveyron au Tarn-Et-Garonne. Elle est utilisée en homéopathie à dose infinitésimale comme purgatif.



Figure 33 Ajonc

L'ajonc, *Ulex*, faisait autrefois partie des Papilionacées, en raison des ses pétales de fleurs en forme de papillon. Il fait à présent partie de la famille des Fabacées, car le pétale inférieur des Fabacées est constitué de deux pétales fusionnés et rappelant la carène d'un bateau. Il est de la même famille que le genêt. Il pousse sur les sols siliceux des Landes et de Bretagne. Il ressemble au genévrier.

Bettina propose des promenades botaniques sur son site <http://sortie-botanique.com/>

