

Chélidoine

Chelidonium majus L.

Eclaire, Herbe aux verrues, Herbe d'hirondelle,
Herbe de Sainte Claire, Herbe aux boucs

Papavéracées

Le genre *Chelidonium* L. ne compte qu'une seule espèce, la chélidoine de nos vieux murs. Son nom lui vient du grec *chelidôn*, hirondelle, car elle fleurit à leur venue. C'est une plante vivace, fréquente sur les sols frais dans les sous-bois humides. Tous les enfants de la campagne la connaissent. Ils la nomment Herbe aux verrues, parce que son suc a le pouvoir de détruire ces excroissances, aussi bien que le puissant azote liquide des dermatologues, quoique plus lentement. La chélidoine était connue des médecins de l'Antiquité, qui la prétendaient bonne pour les yeux malades. Fort employée au Moyen Age, les alchimistes voyaient en elle un don du ciel, *coeli donum*. La plante n'est pourtant pas inoffensive. Appartenant à la famille des pavots, elle renferme comme ces derniers des alcaloïdes toxiques, et il est absolument déconseillé d'ingérer la plante, fraîche ou séchée, sauf sur prescription médicale. Les homéopathes emploient sa racine. En usage externe, comme le suc caustique brûle aussi bien la verrue ou le cor que l'épiderme qui l'entoure, il ne faut jamais l'appliquer sur les plaies ouvertes.



⊖ Ne pas utiliser en usage interne sauf sur prescription médicale.

Habitat : Europe, murs, décombres, haies, lieux frais ; jusqu'à 1 500 m.

Identification : 0,20 à 1 m. Vivace, tige rameuse cylindrique, velue, fragile, cassante, noueuse, suc laiteux jaune-orangé ; feuilles pennées, lobées comme les feuilles de chêne, vert tendre dessus, glauques dessous, molles ; fleurs jaune doré (mai-septembre), 4 pétales roulés dans le bouton puis étalés en croix, groupées en ombelles pauciflores, nombreuses étamines, 2 sépales jaunes caducs ; silique étroite (3 à 4 cm)

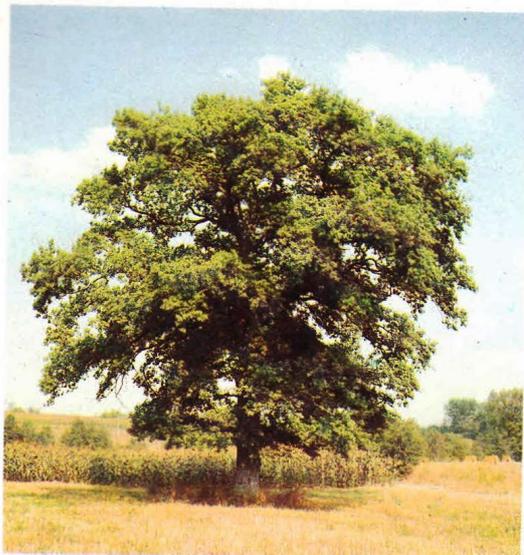
s'ouvrant de bas en haut ; rhizome épais, nombreuses tiges. Odeur vireuse ; saveur âcre, amère.

Parties utilisées : feuilles, racines, latex frais (avant la floraison) ; la racine noircit au cours du séchage.

● Constituants : 10 alcaloïdes, saponine, pigment, acide ● Propriétés : antispasmodique, caustique, cholérétique, hypotenseur, purgative.

U.I., U.E. +

Voir : cal, cor, verrue.



Chênes

Quercus robur L. (*sensu lato*)

Chêne rouvre, Chêne noir,
Chêne pédonculé, Chêne mâle

Fagacées

Il est peu de promeneurs qui ne sachent reconnaître un chêne, et pourtant, sous le nom de chêne rouvre, les botanistes ont longtemps confondu deux espèces différentes : le chêne noir, *Quercus sessiliflora* Salisb., aux feuilles brillantes et pétiolées, aux glands comme collés aux branches, et le chêne mâle ou chêne pédonculé, *Quercus pedunculata* Ehrh., aux glands suspendus à un long pédoncule et aux feuilles mates et presque sessiles, ici représenté. Il vit au moins 500 ans, parfois 2 000 ans, et la dureté de son écorce est telle que le gui, parasite heureux de plus d'une centaine d'arbres, ne réussit à l'entamer qu'avec le plus grand mal.

Les témoignages du rôle mythique et religieux de cet arbre très symbolique, l'un des plus beaux de nos forêts, remontent à l'aube des civilisations. Ses rameaux feuillus servaient à couronner, dans la Rome antique, les citoyens méritants ; on a longtemps rendu la justice à son ombre. Même à l'ère de l'acier, on se fie encore à sa résistance pour les constructions supportant les efforts les plus grands comme les poutres maîtresses des charpentes et les bordés des yachts hauturiers.



● Éviter le contact avec les récipients en fer ; ne pas mélanger au sel de cuisine, aux plantes à alcaloïdes, ou carragaheen ; utiliser avec prudence l'écorce, irritante pour le tube digestif.

Habitat : Europe sauf région méditerranéenne et Nord, collines, forêts, talus.

Identification : 35 à 40 m. Arbre ; tronc trapu ; écorce gris-brun, noircit avec l'âge, crevasses formant des écailles de forme carrée ; feuilles glabres, vert foncé et luisantes dessus, plus claires dessous, dures, ovales, bordées de festons arrondis, caduques ; chatons (avril-mai), les mâles groupés, pendants, jaunâtres, lâches, à la base

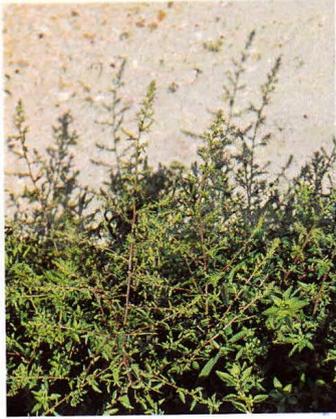
des rameaux de l'année, les femelles formées d'écailles serrées (avril-mai), gland ovoïde en-serré dans des cupules à écailles. Odeur fade ; saveur amère, astringente.

Parties utilisées : écorce des jeunes rameaux (printemps), feuille (juin), gland (automne).

● Constituants : tanin ● Propriétés : antiseptique, astringent, fébrifuge, tonique.

U.I., U.E. + ♥ ♣

Voix : alcoolisme, angine, bain, cheveu, diarrhée, engelure, épistaxis, gerçure, hémorragie, hémorroïdes, intoxication, leucorrhée, sudation.



Ansérine

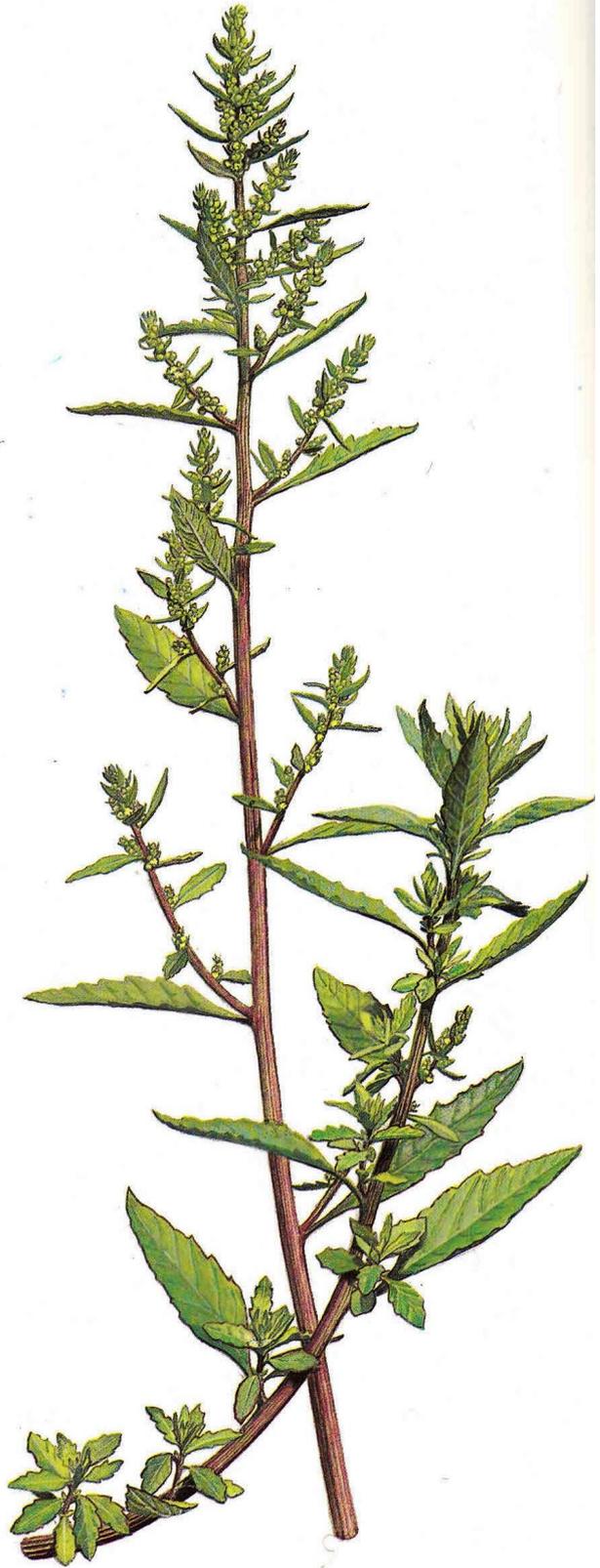
Chenopodium ambrosioides L. (*sensu lato*)

Ambroisie, Thé, Thé des Jésuites,
Ansérine ou Botrys du Mexiquee,
Pied-d'oeie, Herbe de Sainte Marie

Chénopodiacées

Au XVII^e siècle, les jésuites ont importé du Mexique l'ansérine afin de la cultiver comme succédané du thé ; certains de ses usagers déclarent même la préférer au vrai thé. On peut l'associer à la menthe ou au quinquina. C'est une plante très aromatique à odeur camphrée, à tige rougeâtre. Sous les feuilles se trouvent de petites glandes jaune d'or, qui répandent une très agréable odeur de citronnelle. Il existe une espèce américaine voisine, *Chenopodium ambrosioides* L. *ssp. anthelminticum*, à odeur très désagréable, qui constitue un vermifuge extrêmement puissant. En raison de sa grande toxicité, il est très important de le différencier de notre plante. Sa tige est plus velue, elle atteint facilement la hauteur de 1 m, mais bien souvent l'odeur seule suffit à éviter toute confusion. On employait autrefois l'ansérine contre les troubles nerveux, la danse de Saint-Guy, l'hystérie, certaines « maladies de poitrine ».

Dans le Midi, on fabrique avec l'ansérine une liqueur appelée « moquine » en l'honneur du savant poète naturaliste occitan, Alfred Moquin-Tandon.



Habitat : Europe méridionale tempérée, lieux sablonneux, décombres ; jusqu'à 300 m.

Identification : 0,30 à 0,60 m. Annuelle ou vivace, tige droite, striée de vert, souvent rouge et poilue à la base, ramifiée ; feuilles obovales, entières ou à dents irrégulières et larges, ponctuées dessous de glandes à essence aromatique ; fleurs verdâtres (juillet-octobre), en panicules feuillées, peu visibles, périanthe à divisions, 6 étamines ; fruit à 1 graine luisante, brune. Odeur aromatique, camphrée.

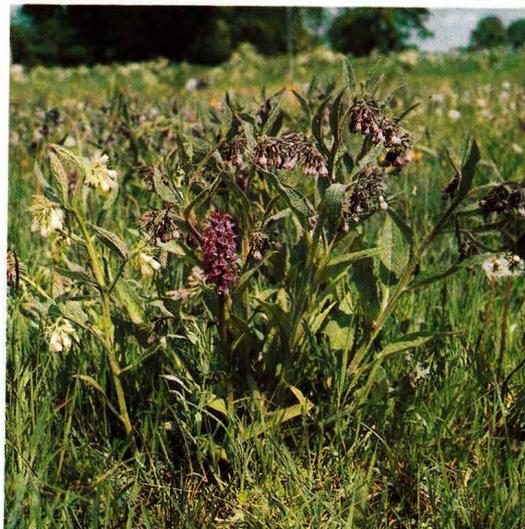
Parties utilisées : sommités fleuries, feuilles.

● Constituants : huile essentielle contenant de

l'ascaridol, saponine ● Propriétés : antispasmodique, digestive, emménagogue, tonique, vermifuge.

U.I.

Voir : asthme, parasitose, poumon, règles.



Grande Consoude

Symphytum officinale L.

Consoude officinale, Langue-de-vache, Oreille-d'âne,
Herbe à la coupure, Herbe aux charpentiers

Borraginacées

C'est au bord des fossés, des ruisseaux, près des marécages et dans les terres gorgées d'eau, que se dressent les tiges velues et anguleuses de la grande consoude.

Le nom qui lui a été attribué, *Symphytum*, du grec *symphuō*, je réunis, fait allusion à la propriété qui lui assura, vingt siècles avant le Christ, sa célébrité ; elle est celle qui consolide, qui ressoude les os brisés et les lèvres des plaies. Il a fallu pourtant attendre le xx^e siècle pour que l'analyse faite par deux médecins anglais, A.W. Thiberley et N.G.S. Coppin, confirme cette action en décelant dans le rhizome de la grande consoude la présence d'allantoïne, substance utilisée en dermatologie pour son pouvoir cicatrisant. Le rhizome contenant un mucilage visqueux aux propriétés émollientes, s'emploie frais, en cataplasme de pulpe, ou séché, en compresse pour calmer les douleurs des brûlures et achever la cicatrisation des plaies.

Habitat : Europe sauf région méditerranéenne, terrains humides ; jusqu'à 1 500 m.

Identification : 0,30 à 0,80 m. Vivace, tige robuste, dressée, quadrangulaire, rameuse ; feuilles ovales, longuement décourtes, épaisses, garnies de poils rudes, les basales plus grandes ; fleurs violacées, rosées ou jaunâtres (mai-juillet), réunies en grappes spiralées terminales pendantes, corolle en longue clochette à 5 dents courtes, calice à 5 sépales lancéolés ; tétrakène dur, brillant, entouré par le calice persistant ; souche épaisse, charnue, noire en surface, blanche et visqueuse à la coupe. Odeur nulle ;

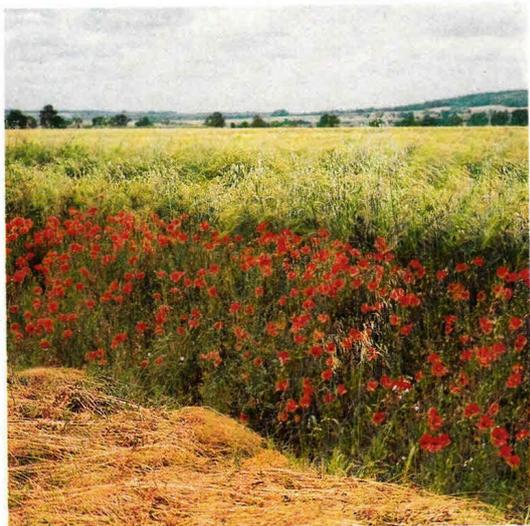
savoir douceâtre, très légèrement astringente.

Partie utilisée : racine (printemps ou automne) fraîche ou séchée ; laver, racler, fragmenter, sécher rapidement au soleil, conserver dans des boîtes bien closes.

● Constituants : tanin, mucilage, huile essentielle, allantoïne, glucides, alcaloïde ● Propriétés : adoucissante, astringente, béchique, cicatrisante, émolliente.

U.I., U.E. +

Voir : angine, brûlure, dermatose, diarrhée, entorse, estomac, gerçure, peau, psoriasis, ulcère.



Coquelicot

Papaver rhoeas L.

Pavot coquelicot, Ponceau, Pavot des champs, Pavot coq, Mahon, Chaudière d'enfer, Gravesolle

Papaveracées

Chassé des moissons où ses fragiles pétales rouge vif frémissaient autrefois parmi l'or des épis, le coquelicot, chassé par les pesticides, se réfugie, à présent, le long des autoroutes et des voies de chemins de fer. Annuel, il meurt vite et bientôt deviendra rare, comme le bleuet des champs et toutes les « messicoles », les mauvaises herbes, de *messi*, moisson et de *colo*, j'habite. Originaire de la Méditerranée orientale, le coquelicot semble s'être introduit en Europe avec la culture des céréales. Utilisée depuis les temps les plus anciens, cette fleur pectorale entre, à présent, dans le mélange des sept plantes qui composent la « tisane des quatre fleurs ». Il convient de respecter les doses prescrites, car il peut, à haute dose, devenir toxique. Et si la couleur attirante de ces fleurs fragiles favorise l'envie d'en faire des bouquets, il faut être attentif à ses caractères distinctifs et, pour l'utilisation médicinale, rejeter toutes les fleurs moins rouges et plus petites, à capsule poilue ou étranglée au sommet.



⊖ Respecter les doses indiquées, risque d'intoxication à forte dose.

Habitat : Europe, champs, talus, remblais, en voie de régression dans les moissons ; jusqu'à 1700 m.

Identification : 0,25 à 0,80 m. Annuelle, tige dressée, poilue, rameuse, à latex blanchâtre ; feuilles velues, découpées en lobes lancéolés triangulaires, les inférieures très découpées ; fleurs rouges, souvent tachées de noir (mai-juillet), isolées au bout d'un long pédoncule, éphémères, calice à 2 sépales, corolle à 4 pétales, à préfloraison chiffonnée, étamines

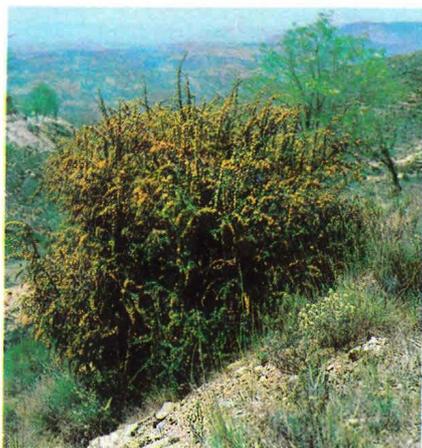
noir bleuâtre ; capsule courte, ovoïde, glabre, s'ouvrant sous un couvercle orné de stigmates, nombreuses graines noires. Odeur faible, vireuse ; saveur amère.

Parties utilisées : pétales (à la floraison) ; étaler en couche mince, conserver au sec.

● Constituants : traces d'alcaloïdes, anthocyanes ● Propriétés : adoucissant, antispasmodique, émollient, hypnotique, pectoral, sédatif, sudorifique.

U.I., U.E. + ♥ ▣

Voir : angine, bronchite, colique, nervosité, ride, sommeil.



Épine vinette

Berberis vulgaris L.

Berberis vulgaire, Vinettier, Oseille des bois

Berbéridacées



Habitat : Europe, terrains calcaires, bois, haies, broussailles ; jusqu'à 1 900 m.

Identification : 1 à 3 m. Arbuste dressé, écorce grise ; rameaux cannelés, bois dur jaune ; feuilles vert clair, raides, inégales, obovales, bordées de cils épineux, veinées dessous, réunies en bouquet au niveau d'une épine à 3 branches ; fleurs jaune vif (mai-juin), constituées chacune de 6 faisceaux comprenant sépales, pétales et étamines autour d'un carpelle surmonté d'un disque stigmatique persistant, en grappes pendantes plus longues que les feuilles ; baie rouge corail, ovoïde (5 mm), 2 ou 3 graines.

Odeur nulle ; saveur très acidulée (baie), amère (écorce).

Parties utilisées : fruit (septembre), feuilles (mai-juin), écorce de la racine fraîche (automne).

● Constituants : alcaloïdes, vitamine C ● Propriétés : apéritive, cholagogue, diurétique, laxative, stomachique, tonique.

U.I., U.E. +

Voir : appétit, asthénie, circulation, constipation, foie, goutte, grossesse, lithiase, ménopause, règles, rougeole, scorbut, varice.

L'épine-vinette



Famille : Berberidaceae, **Type :** arbuste, **Exposition :** soleil, mi-ombre, **Type de sol :** S'adapte à toute structure comme pionnier !

Résistance au froid : - 35°, **Plantation :** septembre à avril, **Arrosage :** Arrosage lors de la plantation. Faible besoin par la suite, **Entretien :** Taille de forme si souhaité. Accepte toute taille une fois enraciné.

Feuillage : caduc, **Hauteur :** 2m, **Floraison :** mai

Période de récolte : avril à septembre (feuilles), juillet à août (fruit)

Intérêt : Cuisine, médicinal, mellifère, teinture, haie défensive, haie brise-vent

Partie(s) comestible(s) : Feuilles, fruits

Au jardin → Cet arbuste à l'allure dense possède un feuillage pourpre foncé, qui deviendra rouge flamboyant pendant l'automne. Ses petites fleurs jaunes d'or mellifères poussent en grappe pendant le mois de mai et produisent des fruits rouges vifs à l'automne. Cette plante s'adapte sur tout type de sol, une belle plante à avoir absolument !

Pour la cueillette → De septembre à octobre, on pourra récolter les fruits à maturité, après les premières gelées. Pour la conservation on peut opter pour le séchage ou la congélation.

En cuisine → Piquantes et acidulées, elles feront des merveilles dans vos sauces sucré-salé. C'est aussi une épice traditionnelle en Iran, où on la consomme avec du riz aux amandes. De façon plus originale encore, il est possible de les préparer lacto-fermentées ou en conserves de vinaigre, comme des cornichons. Mais ce n'est pas tout ! Les baies peuvent être transformées en confiture et sirops comme les cynorhodons.



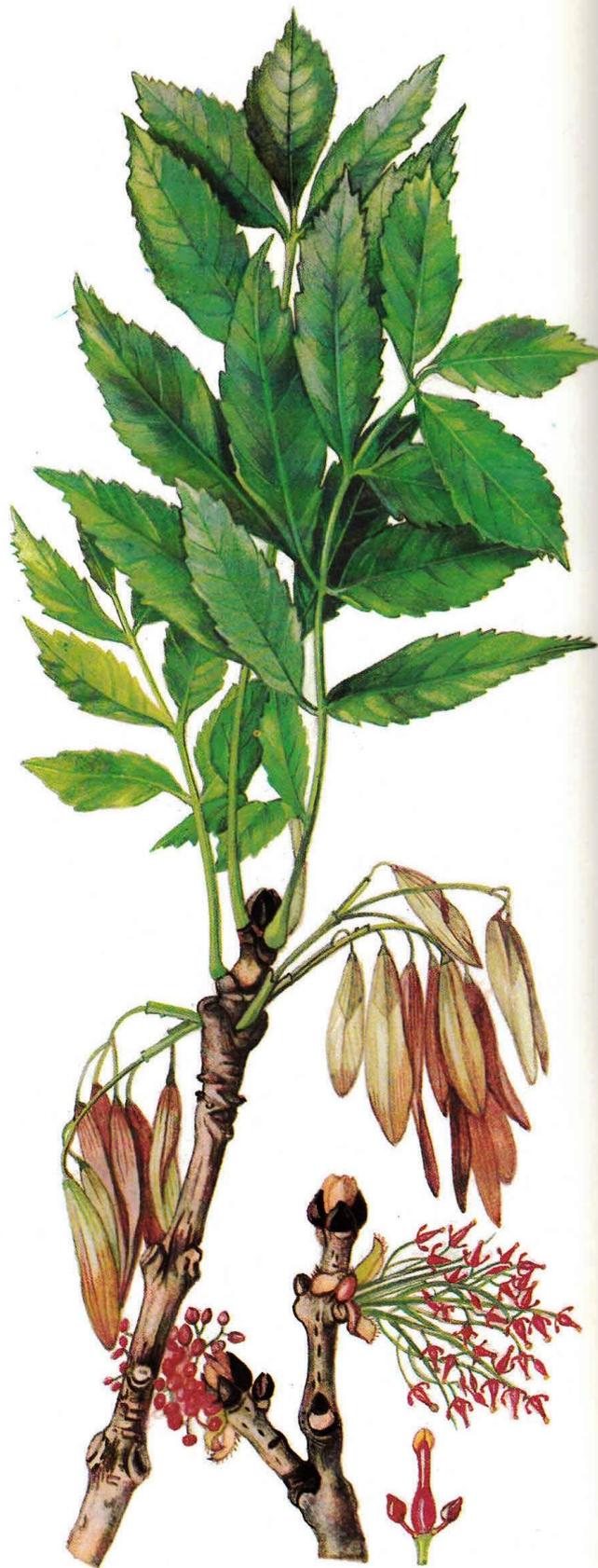
Frêne

Fraxinus excelsior L.

Frêne élevé, Grand Frêne,
Quinquina d'Europe

Oléacées

Le frêne élevé appartient, avec l'olivier, le lilas et le troène, à la famille des Oléacées qui compte plus de 400 espèces. Il fait partie d'un groupe de plantes très évoluées, un des derniers apparus sur la Terre, les Angiospermes, dont les graines sont enfermées dans un ovaire clos. C'est le plus grand des frênes de nos climats ; c'est aussi le plus beau, avec son tronc élancé, sa douce écorce cendrée, ses fragiles rameaux et son feuillage léger. Ses feuilles sont caractéristiques : elles sont divisées en un nombre impair de folioles non pétiolées et apparaissent tardivement, au mois de juin, bien après les fleurs. Il faut les récolter jeunes, encore couvertes de leur enduit un peu collant et sucré, et les faire sécher sans leur pétiole ; elles permettent de préparer un thé qui est une véritable boisson de jouvence. L'écorce et les semences du frêne sont astringentes et fébrifuges. Autrefois, on attribuait à son bois, râpé sur les morsures de serpent, le pouvoir de les guérir ; ce bois souple et nerveux a longtemps servi pour la fabrication des skis ; aujourd'hui encore, il est très apprécié pour l'ébénisterie et la boissellerie.



Habitat : Europe sauf région méditerranéenne, bois frais, ravins, sols fertiles ; jusqu'à 1400 m.
Identification : 20 à 40 m. Arbre ; tronc droit, nu, écorce gris cendré, lisse devenant crevascée, cime aérée, rameaux gris, glabres, bourgeons noirs, veloutés, gros, carrés, opposés ; feuilles pétiolées, imparipennées à 7-15 folioles sessiles, vert foncé dessus, plus pâles dessous, ovales, dentées ; fleurs brunâtres (avril-mai), en panicules, réduites à 1 stigmate et 2 étamines à anthères presque sessiles ; samare simple, en faisceaux pendant ; racine pivotante, robuste. Odeur nulle ; saveur amère.

Parties utilisées : semences, feuilles jeunes (fin juin), écorce des rameaux de 2-3 ans (avril).

● Constituants : glucosides, sucres, résine, acide malique, vitamines C et P, tanin, sels minéraux, pigments ● Propriétés : astringent, diurétique, laxatif, sudorifique, tonique.

U.I., U.E. + ♥

Voir : cellulite, cholestérol, constipation, douleur, goutte, haleine, lithiase, névralgie, obésité, rhumatisme, urée, vieillissement.

Le gattilier, "Poivre des moines"



Famille : Verbenaceae, **Type :** arbuste, **Exposition :** soleil **Type de sol :** Préférence pour sols frais et riches.

Résistance au froid : - 18°, **Plantation :** septembre à avril, **Arrosage :** Arrosage lors de la plantation. Arrosage en cas de sécheresse et emplacement drainant.

Entretien : Accepte toute taille une fois installé, **Feuillage :** caduc, **Hauteur :** 3m

Floraison : septembre à octobre, **Période de récolte :** décembre à janvier

Intérêt : cuisine, mellifère, médicinal, haie, ornemental, vannerie, teinture, huile essentielle, bois d'œuvre, **Partie(s) comestible(s) :** graines (condiment, remplaçant de poivre en climat tempéré)

Au jardin→ Cet arbuste aromatique, donne de belles fleurs en épis bleus/mauves avant d'offrir les fameux fruits qui arrivent en grappe. Rustique, le gattilier ne souffre ni du froid ni des maladies ! A planter au soleil, il crée en plus de superbes massifs colorés et odorants.

Pour la cueillette→ Une fois séchées, à même la branche, les graines seront ramassées avant leur chute et pourront être utilisées comme condiment, parfait remplaçant du poivre. Particularité qui explique son nom car avant l'importation du poivre des tropiques, le gattilier était le poivre des jardins médiévaux !

En cuisine→ La saveur piquante du Gattilier aujourd'hui oubliée, gagne à être redécouverte : dans les soupes, en sauce poivrée, sur des grillades... Une façon simple de cultiver un "poivre" directement depuis son jardin, quelle satisfaction en le cuisinant !