



Gratteron

Galium Aparine L.

Rièble, Gaillet accrochant, Caille-lait Gratteron,
Prend-main

Rubiacées

Out comme la bardane, qui est l'autre gratteron de notre flore, le gratteron accroche avec ténacité, par ses tiges, ses feuilles et ses fruits, aux vêtements des promeneurs et au pelage des animaux. Cette plante gracieuse, molle et légère, se sert de ses aiguillons crochus pour s'élever et s'agrippant aux arbustes voisins. Elle est annuelle, mais très envahissante, et se rencontre partout dans les haies et les buissons, qu'elle étoile pendant de longs mois de ses minuscules fleurs blanches. Les Anciens déjà la nommaient *Aparinè*, elle qui agrippe, qui est devenu son nom d'espèce, ou philantrope, parce qu'elle aime l'homme. Dioscoride explique dans ses textes comment les bergers utilisaient ses tiges liées en faisceau pour clarifier le lait. Ses fruits fournissent une sorte de café, et sa racine torréfiée peut remplacer la chicorée. On extrait de sa racine une belle teinture rouge. Elle possède des propriétés diurétiques, elle est efficace dans les paresseuses circulatoires des vieillards. Son suc frais, ou un cataplasme de feuilles fraîches pilées, posé sur une blessure en cas d'urgence, peut arrêter une hémorragie.



Habitat : Europe, lisière des bois, haies, buissons ; altitude moyenne.

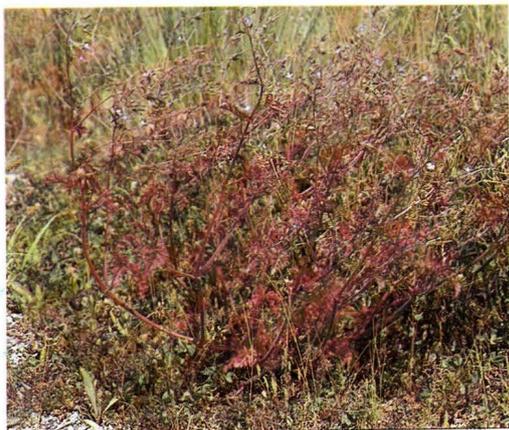
Identification : 0,20 à 1,50 m. Annuelle, tige grêle, grimpante, accrochante, carrée, munie d'aiguillons sur les arêtes, renflée, velue aux nœuds, rameuse dès la base ; verticilles de 6-8, feuilles longues, linéaires à pointes raides, face supérieure et bord munis de poils crochus ; fleurs blanches (mai-octobre), petites, en cymes pédonculées à l'aisselle des feuilles, corolle à 4 pétales, 2 carpelles accolés poilus ; fruit 3-4 mm, poilu, tuberculeux, crochu ; racine grêle. Odeur faible.

Parties utilisées : plante fraîche (mai-septembre) et séchée, jus frais ; séchage rapide pour éviter le noircissement des fleurs, conserver au sec.

● Constituants : glucosides (aspéruoside) ● Propriétés : anti-inflammatoire, apéritif, cicatrisant, diurétique, sudorifique, vulnéraire.

U.I., U.E. +

Voir : circulation, ictère, œdème, ulcère.



Géranium Robert

Geranium Robertianum L.

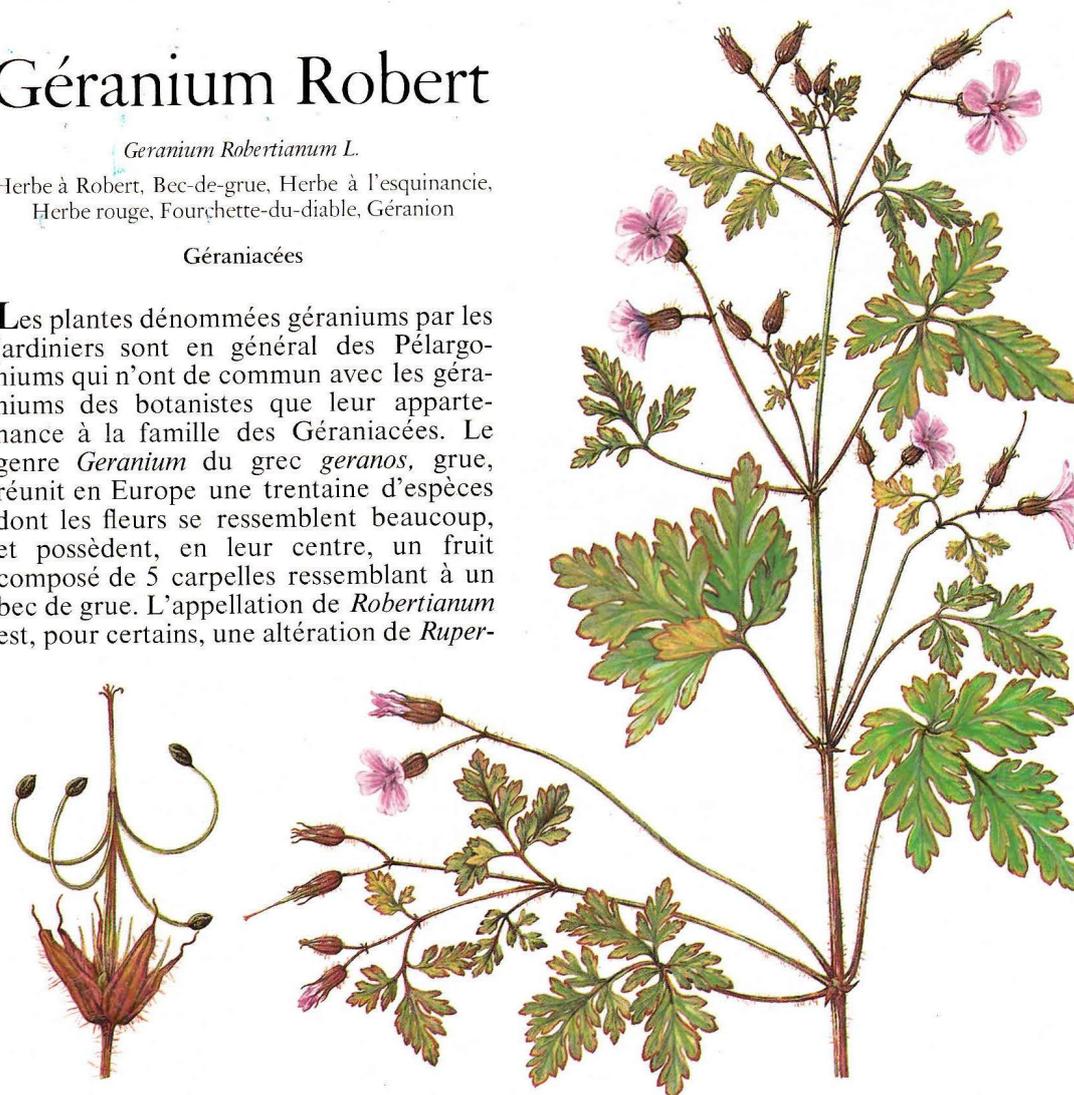
Herbe à Robert, Bec-de-grue, Herbe à l'esquinancie,
Herbe rouge, Fourchette-du-diable, Géranion

Géraniacées

Les plantes dénommées géraniums par les jardiniers sont en général des Pélargoniums qui n'ont de commun avec les géraniums des botanistes que leur appartenance à la famille des Géraniacées. Le genre *Geranium* du grec *geranos*, grue, réunit en Europe une trentaine d'espèces dont les fleurs se ressemblent beaucoup, et possèdent, en leur centre, un fruit composé de 5 carpelles ressemblant à un bec de grue. L'appellation de *Robertianum* est, pour certains, une altération de *Ruper-*

tianum, évoquant le nom de saint Rupert, évêque de Salzbourg, au VII^e siècle, et qui aurait découvert les propriétés hémostatiques de cette herbe rouge ; pour d'autres, l'origine du nom vient du latin *ruber*, rouge. Au XII^e siècle, elle faisait déjà partie des remèdes végétaux recommandés par l'érudite Hildegarde, abbesse du monastère bénédictin de Rupertsberg, situé près du Rhin.

L'herbe à Robert ne survit pas à sa floraison et se dessèche aussitôt après ; mais il ne faut pas confondre ses feuilles de forme triangulaire, au contour profondément découpé, avec les feuilles de la ciguë.



Habitat : Europe, terrains vagues, sous-bois, murs ; jusqu'à 1 800 m.

Identification : 0,10 à 0,40 m. Annuelle, tige rougeâtre, mince, renflée aux nœuds surtout à la base, velue, rameuse, en touffes ; feuilles vert clair, triangulaires, palmées à 3-5 segments lobés ; fleurs rose-mauve violacé (avril-septembre), 2 par pédoncule, 5 sépales dressés, 5 pétales entiers striés, 10 étamines à anthères orange, pistil à 5 carpelles, 5 stigmates pourpres au sommet d'un bec ; fruit composé de 5 akènes contenant chacun une graine éjectée par brusque division du bec ; racine blanchâtre,

grêle, pivotante. Odeur forte, âcre ; saveur amère, astringente.

Parties utilisées : partie aérienne, fraîche ou sèche (mai-août) ; séchage en bouquets pendus dans un grenier aéré.

● Constituants : tanin, huile essentielle, résine, substance amère, vitamine C ● Propriétés : antispasmodique, astringent, diurétique, hémostatique, hypoglycémiant, tonique, vulnéraire.

U.I., U.E. + ♥ ▮

Voir : angine, bouche, dartre, diabète, diarrhée, hémorragie, néphrite, plaie, sein, yeux.



Lampsane

Lampsana communis L.

Herbe aux mamelles, Poule grasse, Grasse Géline, Grageline

Composées

La lampsane est une « mauvaise herbe », commune au bord des chemins, que l'on ramasse dans les campagnes comme régal pour les lapins. C'est une grande plante annuelle, un peu grêle, dont les fleurs possèdent le pouvoir charmant de s'ouvrir le matin vers 6 ou 7 heures et de se refermer le soir. Ses feuilles ont la forme de la lyre, et sa tige velue contient un suc laiteux au goût inattendu, amer et salé à la fois, qui rappelle beaucoup celui du pissenlit. Ainsi, dans les campagnes, on la consomme crue, assaisonnée comme une salade.

Le nom de la lampsane vient du verbe grec *lapadzô*, je purge : il lui a été donné en raison de ses propriétés émoullientes. La plante est en effet utilisée en médecine populaire pour désengorger les seins des femmes qui cessent d'allaiter ; elle est précieuse aussi pour guérir les gerçures. Pour cet usage, on emploie soit une pomme préparée en mélangeant le suc frais avec un corps gras, soit un cataplasme de feuilles fraîches hachées. La lampsane est utilisée en extrait fluide pour faire baisser le taux de sucre sanguin.

Habitat : Europe, sauf région méditerranéenne, terres incultes ou cultivées, coupes de bois, décombres ; jusqu'à 1800 m.

Identification : 0,20 à 1,20 m. Annuelle, tige dressée, ramifiée dans le haut, feuillue, à suc laiteux ; feuilles alternes, à dents espacées, les inférieures lyrées, à grand lobe terminal, les moyennes simples, ovales, pétiolées, les supérieures lancéolées, sessiles ; fleurs jaune clair (mai-septembre), par 8-12 en petits capitules, sur des pédoncules grêles disposés en panicules, à 5 dents ; akène long, strié, luisant, arrondi au sommet, sans aigrette ; racine

pivotante munie de racines secondaires. Saveur amère, salée (suc).

Parties utilisées : feuilles, suc.

● Constituants : principe actif indéterminé
● Propriétés : antidiabétique, émoulliente, laxative, rafraîchissante, vulnéraire.

U.I., U.E. +

Voie : allaitement, constipation, diabète, foie, gerçure.



Lierre grimpant

Hedera Helix L.

Bourreau des arbres, Lierre des poètes,
Herbe à cors, Herbe à cautère

Araliacées

Longtemps appelé *eyre, yere, heire, edre, iedre, hierre*, jusqu'à ce que l'article vienne se fondre avec le nom, le lierre est au féminin dans toutes les langues romanes, conformément au latin ; curieusement, en français, il est au masculin. Certains l'apprécient et le laissent tapisser leurs tonnelles, leurs grilles ou les façades de leurs maisons qu'il pare d'un manteau frémis-sant ; d'autres, tel Montaigne, le considéraient comme un corrupteur, et le détruisent. Il est vrai qu'il détériore les murs et que, là où il envahit le sol, aucune végétation ne peut trouver son chemin vers la lumière. Mais ce n'est pas un parasite : s'il s'accroche aux arbres, il ne se nourrit pas de leur substance. Le lierre peut vivre très longtemps : on en connaît de 400 ans d'âge ; alors, parfois, sa tige devient aussi épaisse que le tronc d'un arbre. Au printemps, les fruits mûrissent ; il convient d'être prudent, car ils sont toxiques et ne doivent pas être mangés.

Dans l'Antiquité, le lierre était connu pour troubler les esprits. C'était l'emblème de l'ivresse et, avec la vigne, il était un des attributs de Bacchus.



⚠ Ne jamais consommer les fruits ; pour les feuilles, bien respecter les doses indiquées.
Habitat : Europe ; jusqu'à 1 000 m.
Identification : 3 à 50 m. Liane ; tige ligneuse, vigoureuse, grimpant aux murs et aux arbres au moyen de racines-crampons ; feuilles vert foncé, luisantes, coriaces, alternes, pétiolées, persistant environ 3 ans, de triangulaires à palmatilobées, ovales sur les sommets florifères ; fleurs jaune-vert (septembre-octobre), en petites ombelles sphériques à nombreux rayons, calice à 5 dents, courtes, soudé à l'ovaire, 5 pétales lancéolés, réfléchis ; fruit globuleux,

noir à 4-5 graines roses. Odeur aromatique ; saveur amère.

Parties utilisées : jeunes feuilles fraîches (août-septembre).

● Constituants : œstrogènes, hédérine ● Propriétés : analgésique, antispasmodique, emménagogue.

U.I., U.E. + ♥

Voir : bain, bronchite, brûlure, cellulite, cheveu, coqueluche, cor, coup de soleil, hypertension, œdème, règles, rhumatisme, trachéite, vergetures.

Le Lierre grimpant



"le lierre n'a vraiment que des qualités. Mon conseil, laissez-le pousser sur les murs de votre ville. Il protégera les vieilles pierres contre l'érosion, fera disparaître de la vue toutes ces épouvantables surfaces de béton, tellement hideuses. Il dépolluera l'atmosphère en absorbant le CO₂, comme n'importe quelle autre plante- mais il attirera par dessus le marché une foule d'insectes pollinisateurs et de petits oiseaux, luttera contre la pollution aux particules fines, si dangereuse pour l'Homme, rafraîchira les murs de votre maison d'une dizaine de degrés en été, tout en l'empêchant de trop se refroidir en hiver.

Et les inconvénients? Difficile d'en trouver... contrairement à une légende tenace, un mur en bon état et bien jointoyé ne court absolument aucun risque d'être endommagé par un lierre."



Lierre terrestre

Glechoma hederacea L.

Courroie-de-Saint-Jean, Herbe de Saint-Jean, Drienne,
Couronne-de-terre, Terrète, Rondelette, Rondotte,
Gléchome hédéracé

Labiées

Le lierre terrestre n'a de commun avec le lierre grimpant que la reptation, qu'il accomplit « à la façon du lierre » mais au ras du sol. C'est une plante vivace du bord des chemins, des pelouses, du pied des haies et des arbres, où ses tiges, cramponnées à chaque nœud par des faisceaux de



Habitat : Europe, sauf région méditerranéenne, taillis, haies, terrains humides et ombragés ; jusqu'à 1600 m.

Identification : 0,05 à 0,25 m. Vivace, tige couchée, radicante, poilue, les florifères dressées, simples ; feuilles vertes, molles, gaufrées, crénelées, en cœur, arrondies ; fleurs bleu-violet, tachées de pourpre, parfois roses (mars-mai), unilatérales, par 2-4 à l'aisselle des feuilles supérieures, calice à 5 dents, tubuleux, corolle à 2 lèvres échancrées, lobées, 4 étamines, ascendantes, anthères en 2 croix ; tétrachène dont chaque akène ovoïde, lisse, brun.

Odeur forte, agréable ; saveur chaude, âcre, un peu amère.

Parties utilisées : plante fraîche ou séchée, suc frais, feuilles (au début de la floraison) ; séchage rapide au soleil ou dans un local ventilé.

● Constituants : principe amer, huile essentielle, tanin, glucides, potassium, résine ● Propriétés : diurétique, pectoral, tonique, vulnéraire.

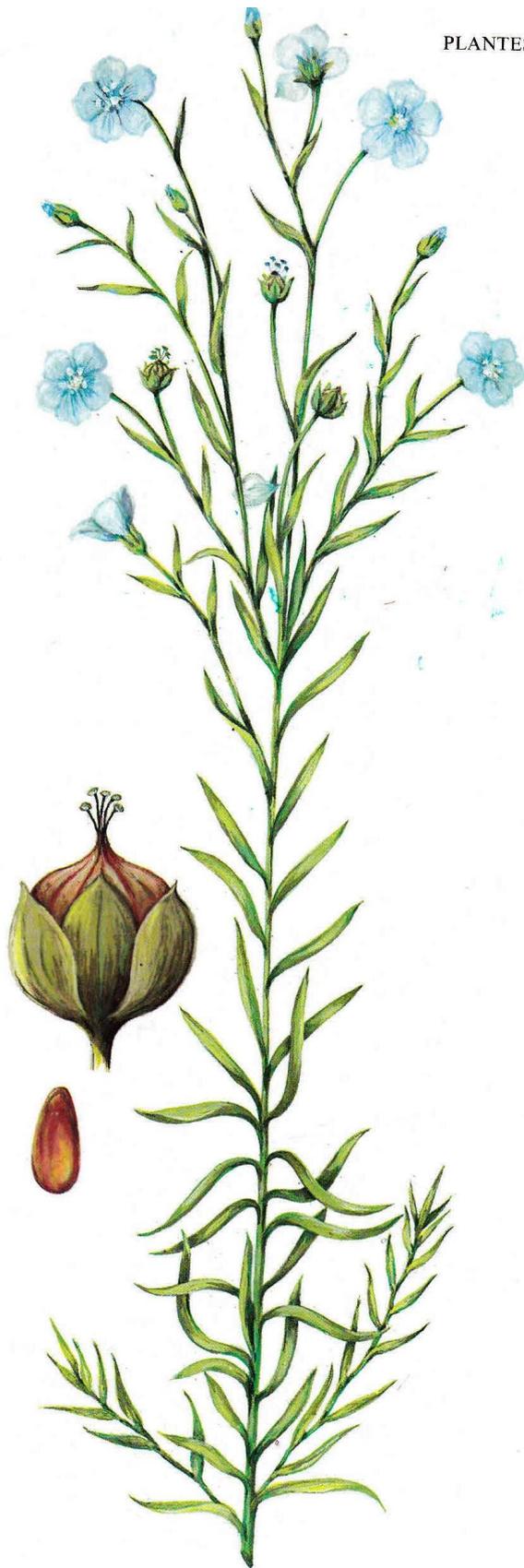
U.I., U.E. +

Voir : asthme, bronchite, emphyseme, estomac, furoncle, rhume.

racines, s'allongent souvent sur près de 1 m, émettant des rejets stériles et également couchés. De place en place, de courts rameaux se dressent portant des paires de feuilles rondes et gaufrées à l'aisselle desquelles s'épanouissent dès mars de très jolies fleurs violettes.

Connu depuis le haut Moyen Age comme plante médicinale, le lierre était apprécié par sainte Hildegarde, au XII^e siècle, pour deux de ses usages modernes : pectoral, vulnéraire. Au XVI^e siècle, il était recherché pour soigner les plaies internes et externes et même pour combattre la folie. Cuit dans du lait, c'est de nos jours encore un des remèdes les plus couramment utilisés dans les campagnes contre les affections des bronches.

La plante entre dans une préparation du Codex à base de vulnéraires, le thé suisse, sorte de tonique réconfortant utile après les commotions de toutes sortes, même après les chocs moraux.



Lin sauvage

Linum angustifolium Huds

Lin à feuilles étroites

Linacées

La culture du lin date des premiers âges de l'humanité. Dès cette époque et jusqu'au milieu du XIX^e siècle, où il fut en grande partie supplanté par le coton, les hommes le cultivaient pour ses fibres textiles qu'ils ont filées, teintes, tissées. Au VI^e siècle av. J.-C., il faisait partie de l'alimentation et fut cité comme remède, au V^e siècle av. J.-C., par Théophraste dans « l'Histoire des plantes ».

Les peintres, au Moyen Âge, eurent l'idée de remplacer une partie de l'œuf dans la composition du tempera par de l'huile de lin cuite et décantée au soleil ; ces opérations la rendaient brillante et permettait une utilisation plus souple de la matière. L'eau de lin était très en vogue au Grand Siècle, et M^{me} de Sévigné en buvait pour se bien porter. Ce lin aux multiples usages fut baptisé par les botanistes *Linum usitatissimum* L., lin très usité. Cultivé sur une grande échelle dans le nord de la France, il ne doit pas faire oublier son cousin sauvage, *Linum angustifolium* Huds. Il existe une troisième espèce de lin médicinal, le lin purgatif, *Linum catharticum* L., qui est une plante fluette aux minuscules fleurs blanches et à l'odeur nauséabonde.

⊖ Ne jamais utiliser une farine défrâchée, moisie, rance pour les cataplasmes.

Habitat : Europe méridionale, ouest de la France, collines, pelouses ; jusqu'à 800 m.

Identification : 0,30 à 0,60 m. Vivace, tige dressée ou ascendante, sans nœuds, glabre, fréquents rejets à la base, feuillés, stériles ; feuilles vert tendre, lancéolées, étroites, alternes, marquées par 1-3 nervures ; fleurs bleu clair (mai-juillet), grandes, à long pédicelle, fermées par mauvais temps, 5 sépales ovales, pointus, à 3 nervures, 5 pétales denticulés, 2 fois plus longs, caducs, 5 stigmates, étroits, en massue,

5 étamines fertiles et 5 avortées sans anthère ; capsule brunâtre, à cloisons intérieures barbuées, libérant 10 graines allongées, brunes, luisantes, lisses.

Parties utilisées : graines (juillet-août).

● Constituants : mucilage, pectine, lipides, enzymes, glucoside, vitamine F ● Propriétés : adoucissant, diurétique, émollient, laxatif, vermifuge.

U.I., U.E. + ▣

Voir : abcès, bronchite, constipation, dermatose, furoncle, parasitose, toux.



Mauve

Malva silvestris L.

Grande Mauve, Fausse Guimauve, Fromageon

Malvacées



Les mauves se reconnaissent à leurs fleurs à 5 pétales écartés, étroits à la base, larges et échancrés au sommet, et à leurs fruits en rondelles biconcaves disposés en couronne dans le calice persistant. La mauve sauvage, l'une des plus communes, se rencontre sur les sols abondamment azotés des jardins et des anciennes fumières, et dans les lieux incultes.

Dès le VIII^e siècle av. J.-C. cette plante était recherchée comme légume et comme remède. On en mangeait les jeunes pousses; elles donnèrent à Cicéron, qui en était très friand, des indigestions; Martial en

faisait une cure après ses orgies, et, selon Pline, une potion à base de suc de mauve met à l'abri des malaises pour la journée. Les pythagoriciens voyaient en elle une plante sacrée, libérant l'esprit de l'esclavage des passions; Charlemagne la voulait comme ornement dans ses jardins impériaux. Au XVI^e siècle, en Italie, on la nommait *omnimorbia*, « remède à toute maladie ». La mauve fait partie de la « tisane des quatre fleurs », composée de sept espèces, avec le coquelicot, le tussilage, le pied-de-chat, le molène bouillon blanc, la guimauve et la violette.

Habitat : commune en Europe, chemins, lieux de décharge, cours des villages, sols riches en azote; jusqu'à 1 300 m.

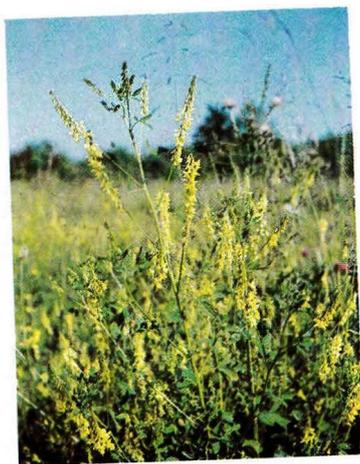
Identification : 0,20 à 0,70 m. Bisannuelle, tige en partie dressée, rayonnante à partir du pied central, velue; feuilles longuement pétiolées, palmilobées, dentées, à poils rudes; fleurs mauves veinées (mai-août), grandes, par 2-4, calice à 5 lobes, calicule à 3 folioles étroites, 5 pétales bilobés au sommet, étamines nombreuses, soudées par leurs filets, 12 stigmates; 12 carpelles devenant 12 akènes réniformes. Saveur fade.

Parties utilisées : racine, feuilles, fleurs (avant épanouissement); séchage à l'air et à l'ombre, conservation difficile, bleuissent en séchant, se décolorent à la lumière.

● Constituants : mucilages, anthocyanes ● Propriétés : calmante, émolliente, laxative.

U.I., U.E. + ♥ ♀

Voir : abcès, aphte, asthme, bain, bronchite, constipation, couperose, dent, furoncle, gencive, nervosisme, obésité, pharyngite, piqûre d'insecte, toux, yeux.



Mélilot

Melilotus officinalis (L.) Pall.

Petit Trèfle jaune, Trèfle des mouches, Meigle, Pratelle, Mirlilot, Casse-lunettes

Papilionacées

Le mélilot n'est pas difficile à distinguer des autres Papilionacées. C'est une plante herbacée des décombres et des lieux cultivés commune sur les sols calcaires et graveleux ; ses feuilles ont 3 folioles dentées, et ses petites fleurs jaunes se dressent en longues grappes ; la floraison est étagée et dure longtemps. Son nom dérive du grec *méli*, miel, et *lotos*, lotus ; effectivement, c'est une des meilleures plantes mellifères sauvages de nos régions. Hippocrate, Théophraste parlent d'un mélilot, mais est-ce bien le nôtre ? Le Moyen Age n'en fait pas état. Plus tard, les avis se partagent : les uns jugent le mélilot suspect de toxicité, d'autres l'estiment efficace dans les cas de colique et de néphrite. On y voyait aussi un remède à l'ivresse. Sa vertu antispasmodique tient à sa teneur en coumarine, plus élevée dans le mélilot frais ; il peut devenir dangereux pour le bétail lorsque la plante avariée est mêlée au fourrage. Le mélilot, comme le bleuet des champs et les plantains, est un casse-lunettes : il convient d'appliquer sur les yeux fatigués une infusion très chaude de la plante.



Habitat : Europe, sols calcaires, champs, bord des chemins, terrains vagues, vignes, voies ferrées ; jusqu'à 600 m.

Identification : 0,50 à 1 m. Bisannuelle, tiges dressées, très ramifiées ; feuilles à 3 folioles dentées, la médiane pédonculée, stipules ; fleurs jaunes (juin-septembre), en longues grappes axillaires, lâches, calice court, à 5 lobes, corolle papilionacée, ailes plus longues que la carène ; petite gousse courte, glabre, brun clair, ridée, pendante ; forte racine pivotante. Odeur agréable.

Parties utilisées : sommités fleuries (juin-sep-

tembre) ; séchage rapide à l'air libre, à l'ombre.
 ● Constituants : coumarine, glucosides, résine, flavonoïdes, vitamine C ● Propriétés : anti-inflammatoire, antispasmodique, astringent, diurétique, sédatif.

U.I., U.E. +

Voir : bléharite, bronchite, colique, conjonctivite, nervosisme, névralgie, sommeil, varice, yeux.