

# Devineresse

## Achillée millefeuille

*Achillea millefolium*

Famille des Astéracées



### Signe distinctif

L'Achillée est très fréquente et couvre rapidement le sol. Ses feuilles sont longues et très découpées. Cela donne donc l'impression que la plante en a mille.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

### Un peu de bio

Elle repousse les animaux nuisibles et attire les pollinisateurs. Jadis, les éleveurs l'aimaient beaucoup car elle donne bon goût à la viande des animaux qui la mangent.

### Sa médecine

L'Achillée arrête le sang de couler si on se blesse. Elle favorise la cicatrisation. Elle protège le foie, diminue le cholestérol et déclenche les règles. Pour préparer une lotion cicatrisante : remplissez une bouteille de feuilles d'Achillée. Couvrez le tout avec de l'huile d'olive. Laissez macérer 1 mois au soleil avant de filtrer.

### Et ça se mange ?

On peut l'ajouter à la salade ou la faire bouillir avant de la poêler.

### Attention !!!

**Sa consommation est contre-indiquée aux femmes enceintes.**

### Où la trouver ?

Un peu partout sur le domaine du Centre, notamment sur la butte du C.H.T.

# Anémone sylvie

## Déparfumée

*Anemone nemorosa*

Famille des Renonculacées



### Un peu de bio

Si on trouve beaucoup d'anémones dans une forêt, cela veut dire que celle-ci est très ancienne. Par temps humide, les fleurs se referment. C'est une stratégie pour protéger le pollen.

### Sa toxicité

L'Anémone est rubéfiante. Cela veut dire qu'elle provoque des rougeurs. Quand elle est broutée ou cueillie, la plante libère de la proto-anémone pour se défendre. Selon la quantité absorbée, cette molécule va causer des vomissements, des diarrhées, voire des convulsions si la dose ingérée est plus forte.



### Où la trouver ?

Dans le virage de l'aire de scoutisme, à la fin de l'hiver ou au tout début du printemps.

### Signe distinctif

La fleur a 6 pétales blancs, rosés sur la face inférieure. Les feuilles sont palmées et découpées.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

L'Anémone sent très peu. La mythologie grecque raconte que Zéphyr, le dieu des vents, était tombé amoureux d'une nymphe, Anémone. Son épouse, jalouse, relégua sa rivale au bout du monde. Mais le dieu la retrouva à cause de son parfum. Quand elle s'en aperçut, l'épouse bafouée transforma la nymphe en fleur et lui ôta son odeur.

### Et ça se mange ?

Non ! Car la plante est toxique comme toutes les Renonculacées.

### Attention !!!

**L'Anémone des Bois est toxique, ne la cueillez pas.**

# Armoise commune

## *Artemisia vulgaris*

Famille des Astéracées

# Féminine

**Un peu de bio**

L'Armoise est une plante à rhizome. Un rhizome est une tige souterraine hérissée de petites racines.

**Bon à savoir pour épater les copains ;)**

L'Armoise est liée à la déesse Artémis de laquelle elle porte le nom. En Asie, en Europe et chez les Amérindiens, elle a été brûlée pour chasser les mauvais esprits. La ville de Tchernobyl doit son nom à l'Armoise dont elle porte le nom ukrainien.

**Et ça se mange ?**

On peut en utiliser les pousses pour aromatiser les salades, les volailles et les pâtisseries. Son parfum est fort et rappelle celui de l'Absinthe quand on en froisse les feuilles. Son goût est à la fois amer et sucré.

**Attention !!!**

**La consommation d'Armoise est contre-indiquée chez la femme enceinte car elle peut provoquer des fausses couches.**



**Signe distinctif**

Cette plante arbore de longues tiges pourvues de feuilles oblongues fort découpées, vertes d'un côté et blanchâtres de l'autre. Les fleurs sont petites et jaunes. Les feuilles dégagent un fort parfum. La seule confusion possible est avec l'Absinthe qui, elle, est grisâtre de tous les côtés.

**Sa médecine**

L'Armoise est emménagogue, elle est connue pour régler les problèmes de menstruations et provoquer des contractions utérines. Ce n'est pas un hasard si on la dit liée à la déesse Artémis. Elle est connue depuis toujours comme une plante "de la femme".

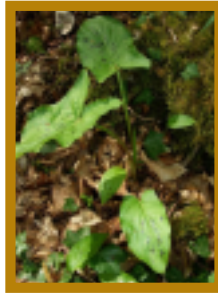
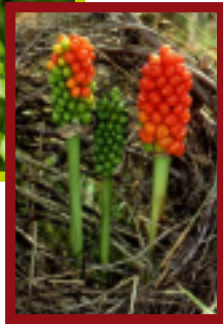
**Où la trouver ?** Sur le parking



# Arum tacheté

*Arum maculatum*

Famille des Aracées



## En flamme

**Signe distinctif**

### Un peu de bio

L'odeur de viande avariée de la fleur attire les mouches chargées du pollen d'une autre fleur. Elles glissent dedans et ne peuvent plus remonter tant les parois sont glissantes. Le pollen qu'elles portent féconde les fleurs femelles qui apparaissent les premières. La fleur nourrit les mouches tant qu'elles sont emprisonnées. Quand les fleurs mâles fleurissent, les parois ne glissent plus et les mouches rechargées en pollen, s'échappent.

Longue feuille verte tachée de brun. La fleur a une forme d'épi violet entouré d'une flamme verte. Les baies se regroupent sous la forme d'un épi reconnaissable.

**Bon à savoir pour épater les copains ;)**

Jadis, on récoltait la racine de la plante et on l'entourait de feuilles de laurier pour s'assurer la réussite lorsque l'on était impliqué dans une affaire juridique.

### Sa toxicité

Au simple contact, la plante peut causer des brûlures. Si on met une baie en bouche ou un morceau de feuille, la langue brûle et gonfle. Si on l'avale, on développe de la diarrhée sanguinolente. Avaler plusieurs baies provoquera des troubles cardiaques et des convulsions. On peut en mourir.

**Attention !!!**

**L'Arum tacheté ne se cueille pas.**

**Et ça se mange ?**

Non ! Même le bétail l'évite.

**Où la trouver ?**

Dans le virage de l'aire de scoutisme au printemps. Les baies rougissent en août.



# Berce sphondyle

## *Heracleum sphondylium*

Famille des Apiacées

# Herculéenne

Signe distinctif

## Un peu de bio

Chez les plantes, il existe des espèces dioïques, dont les fleurs mâles et les fleurs femelles sont portées par des individus différents. Chez les monoïques, un même individu porte à la fois des fleurs mâles et des fleurs femelles. Si les fleurs sont à la fois mâles et femelles, elles sont hermaphrodites. Pour compliquer le tout, il existe des plantes androdioïques, comme la Berce. Dans ce cas, il y a des individus mâles et des hermaphrodites mais pas d'individus femelles. Chez les plantes gynodioïques, il y a des individus femelles et des hermaphrodites, mais pas de mâles. Simple, non ? ;)

## Sa toxicité

La Berce sphondyle est beaucoup moins dangereuse que la Berce du Caucase dont la sève peut causer des brûlures importantes. On distingue les deux plantes par la taille, celle du Caucase peut atteindre 4 mètres avec de grandes feuilles d'1 mètre.

## Où la trouver ?

Sur le parking.

Haute tige creuse, cannelée et poilue, portant des feuilles divisées en segments lobés. La plante atteint de 50 cm à 120 cm et ses fleurs forment de belles ombelles.

## Attention !!!

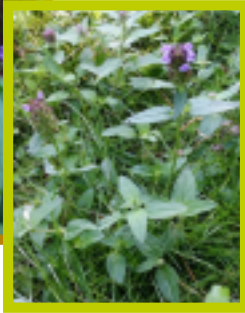
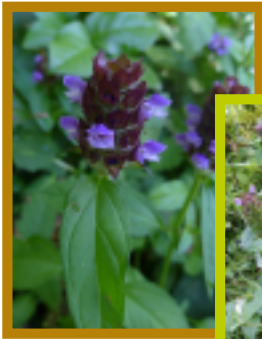
**La Berce commune est parfois confondue avec la Berce du Caucase, plus grande et surtout, plus dangereuse.**

## Bon à savoir pour épater les copains ;)

Le nom latin de la plante renvoie à Hercule et à un ancien mot qui désigne la force et la solidité. Cela exprime la résistance de la tige qui reste debout malgré le vent.

## Et ça se mange ?

Oui. Mais comme le goût est très fort, on utilise la plante plutôt comme condiment à la manière de l'ail ou du persil.



# Brunelle commune

*Prunella vulgaris*

Famille des Lamiacées

## Au charpentier

### Signe distinctif

Tige carrée à feuilles opposées dont la paire supérieure entoure la base d'un épi de petites fleurs mauves dont les pétales ressemblent à des lèvres.

### Un peu de bio

La Brunelle est une plante plutôt héliophile. Elle a donc besoin de beaucoup de soleil pour se développer. Une plante qui aime la mi-ombre est dite photophile. Celle qui préfère l'ombre est sciaphile. La Brunelle est également hémicryptophyte. Cela signifie que pendant la saison sombre, ses parties aériennes se dessèchent, à l'exception des bourgeons qui se trouvent à la base des tiges. Il n'y a donc pas que les racines qui survivent chez ce type de plantes. A l'opposé, les phanérophtes gardent leurs tiges pendant l'hiver. Et les criptophytes ne gardent que leurs racines.

### Sa médecine

La plante soulage les ballonnements, Elle est aussi utile en cas de rhume car elle fait baisser la fièvre et soulage à la fois la gorge et la toux. Elle est également hémostatique et stoppe donc les hémorragies.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

La Brunelle est parfois nommée "herbe au charpentier", sans doute parce qu'elle arrête le sang de couler et que c'est une profession où l'on se blesse facilement.

### Et ça se mange ?

Oui. En salade, essentiellement. On peut aussi en faire des tisanes pour se soigner à raison de 5 sommités fleuries par tasse.

### Étonnant !!!

Une tisane quotidienne de Brunelle protégerait contre les radicaux libres qui accélèrent le vieillissement. La plante soigne également les boutons d'Herpès.

### Où la trouver ?

Sur le parking et sur l'aire de scoutisme.



# Gaillet odorant

*Galium odoratum*

Famille des Rubiacées

## Amie de Stan'

**Signe distinctif**

Flleurs blanches à 4 pétales. Les feuilles sont nombreuses à se rassembler autour d'un même point (on parle de verticille).

**Un peu de bio**

Les Rubiacées ont en commun d'avoir des racines rouges. D'où leur nom, lequel évoque la pierre précieuse de la même couleur : le rubis.

**Sa médecine**

Le Gaillet odorant est également nommé Aspérule odorante. Il est connu essentiellement pour deux de ses propriétés. D'abord, il aide à décongestionner le foie. Il le nettoie de manière plus douce que ne le fait par exemple le Pissenlit. C'est également un anxiolytique léger, qui convient également aux enfants car ce n'est pas un assommoir. Attention néanmoins à respecter les doses et à ne pas utiliser la plante sur le long terme. La plante ne dégage son parfum que lorsqu'on la fait sécher ou qu'on la coupe. C'est à ce moment-là que sont produites les coumarines. Celles-ci sont responsables de l'action légèrement sédative de la plante et de son parfum de vanille. Elles repoussent également les insectes.

**Bon à savoir pour épater les copains ;)**

La légende raconte que Stanislas, roi de Pologne, en consommait chaque matin et qu'il devrait sa longévité (89 ans en 1866).

**Et ça se mange ?**

On en fabrique le *maitrank*. Laisser macérer pendant 48 heures 60 grammes d'aspérule sèche avec 80 grammes de sucre dans un litre de vin blanc. On peut y ajouter des rondelles d'une orange bio. Filtrer. La boisson se sert bien fraîche en apéritif ou avec une pâtisserie.

**Attention !!!**

**La plante est déconseillée aux femmes enceintes.**

**Où la trouver ?**

Dans le sous-bois près du bungalow.

# Cardamine des Bois

## *Cardamine flexuosa*



Famille des Brassicacées

## La féerie

### Signe distinctif

Fleurs blanches à 4 pétales et 4 sépales. La tige de la plante est un peu poilue. La plante aime les lieux ombragés et frais.

### Un peu de bio

Une famille de plantes attire le plus souvent une espèce bien précise de papillons et pas les autres. Ces papillons la prennent pour plante hôte. Ils y pondent leurs oeufs et les chenilles se nourrissent des feuilles. Celui que la Cardamine attire est l'Aurore (*Anthocaris cardamines*).

### Sa médecine

La Cardamine est assez riche en vitamine C. On l'a donc utilisée pour lutter contre le scorbut. Elle a aussi des qualités expectorantes.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Les Anglo-saxons associent la Cardamine aux fées. Pour cette raison, ils ne l'utilisent pas dans les guirlandes qu'ils confectionnent pour les fêtes de mai.

### Où la trouver ?

### Et ça se mange ?

La Cardamine peut s'utiliser sur des sandwiches de fromage de chèvre auxquels elle donnera un léger goût moutardé un peu amer. On peut aussi faire des omelettes. Voici une recette de sauce : battre dans un bol un jaune d'œuf avec 1 cuillère à café de moutarde, Y ajouter 1 pincée de sel et de poivre. Incorporer lentement à la sauce 1 verre d'huile d'olive afin de la lier. On ajoute alors le jus d'1 citron ainsi que 10 feuilles de cardamine hachées très finement. Il faut ensuite battre le blanc d'œuf en neige et l'incorporer avec délicatesse. La sauce accompagnera une viande froide avec bonheur.

### Attention !!!

La Cardamine empêche la fabrication de certaines hormones produites par la thyroïde. **Il ne faut donc pas en abuser.**

Sur la butte du Thonger.



# Chélidoine

*Chelidonium majus*

Famille des Papavéracées

## Aux verrues

### Signe distinctif

La fleur a 4 pétales jaunes. Les feuilles inférieures sont en rosette et ont un pétiole. Les feuilles qui se trouvent plus haut sur la tige n'ont pas de pétiole et sont alternes. Les feuilles sont assez découpées

### Un peu de bio

La Chélidoine a besoin d'un sol calcaire riche en nitrates. Quand on trouve cette plante quelque part, cela veut dire que le sol contient des éléments calcaires et qu'il a été marqué par une certaine activité humaine.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Les hirondelles utiliseraient la plante pour en frotter les yeux des oisillons. Sa causticité permettrait en effet d'ouvrir l'ourlet de peau qui les recouvre. Le latex jaune de la Chélidoine a beaucoup stimulé l'imaginaire des temps anciens. On prétendait jadis qu'une personne emprisonnée injustement devait porter de la chélidoine fraîche à même la peau et que cela hâterait sa libération. Madame de Brinvilliers y aurait eu recours quand l'affaire du collier de la Reine tourna au vinaigre pour elle. Mais la plante se serait desséchée à son contact, tant la dame était mauvaise.

### Sa médecine

La Chélidoine est surnommée à juste titre "herbe aux verrues". Le latex qui coule de sa tige est de couleur orange. Si on applique plusieurs fois ce latex sur les verrues, les cors ou les durillons, il est possible de les faire disparaître.

### Et ça se mange ?

Son parfum et son goût sont suffisamment repoussants pour décourager toute personne qui voudrait l'absorber.

### Attention !!!

La Chélidoine **ne doit pas être ingérée**, ce qui se comprend quand on voit ce qu'elle fait aux verrues.

### Où la trouver ?

A l'entrée du parking de l'extension du Thonger.



# Digitale pourpre

## *Digitalis purpurea*



Famille des Scrophulariacées

## La renarde

### Signe distinctif

Quand elle est en fleur, la Digitale ressemble à une grappe de clochettes roses à l'intérieur desquelles on pourrait aisément introduire un doigt.

### Un peu de bio

La Digitale pourpre est bisannuelle. La première année, la graine germe et émet des racines ainsi que des feuilles en rosette qui restent tout près du sol. La tige est assez courte. Cette année-là, la plante ne fleurit pas. Elle a besoin de connaître une période de froid avant de fleurir. La deuxième année, la tige s'allonge, les fleurs apparaissent et les graines sont produites. Ensuite, la plante meurt.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Les Anglais la nomment *foxglove*, qui signifie "gant de renard". Les Norvégiens disent *Revebjelle*, "cloche de renard". Mais pourquoi renard ? Cela renvoie d'abord à une légende scandinave que ces animaux se chaussaient de digitales pour approcher les poules sans faire de bruit. Le mot "renard" renvoie également à celui qui, le premier, donna un nom à la plante. Il s'appelait Fuchs, ce qui signifie renard en Allemand. Au Pays de Galle, on chassait les mauvais esprits en extrayant du jus de digitale et en enduisant les jointures des dalles.

### Sa médecine

La digitaline qu'elle contient exerce une action calmante sur le cœur qui peut aller jusqu'à la mort. Jadis, la Digitale a été utilisée à des fins médicinales jusqu'au XIX<sup>ème</sup> siècle. De nos jours, l'industrie pharmaceutique en extrait et en dose les molécules actives.

### Attention !!!

### Et ça se mange ?

Certainement pas, non !

**La plante est extrêmement toxique et ne doit donc en aucun cas être cueillie.**

### Où la trouver ?

La plante érige ses tiges florales dans la hêtraie qui longe l'aire de scoustime.



# Egopode podagraire

## *Aegopodium podagria*

Famille des Apiacées

# L'herbe aux goutteux

### Signe distinctif

La tige a une section en forme de fer à cheval. Quand on la coupe, une odeur assez forte de Céleri se dégage.

### Un peu de bio

La plante est envahissante. Ce peut être une bénédiction si vous souhaitez la manger. Mais elle empêche assez facilement d'autres plantes de pousser tant elle occupe l'espace. Si vous en avez dans votre jardin, il est inutile de rêver de vous en débarrasser. L'Egopode est une des plantes les plus tenaces qui soient. Ni le feu, ni le piétinement, ni l'arrachement, ni l'étouffement n'en viennent à bout.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Le nom latin de l'Egopode signifie "pied de chèvre" à cause de la forme de ses feuilles. Ce sont les Romains qui ont introduit la plante chez nous. Ils l'appréciaient pour purifier leur organisme au lendemain de leurs orgies.

### Et ça se mange ?

Oui. On peut par exemple en faire de la soupe, de la salade ou même la cuire comme si c'était des épinards. On peut aussi badigeonner des feuilles avec de l'huile d'olive et les laisser dessécher dans un four à 80 ° C pendant toute une nuit. On pourra alors les consommer à l'apéritif le lendemain. Il est même possible de les frire.

### Sa médecine

L'Egopode podagraire est l'"herbe aux goutteux". Comme elle est un assez bon diurétique, elle permet d'évacuer l'excès d'acide urique.

### Attention !!!

**La plante est photosensibilisante et favorise les coups de soleil si vous avez un peu de son suc sur la peau.**

### Où la trouver ?

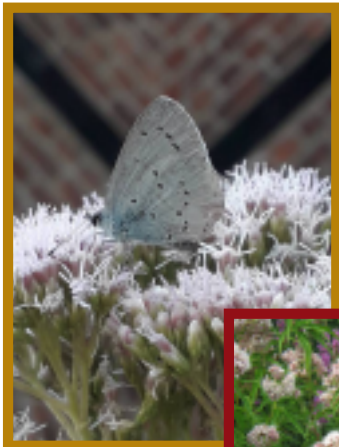
Dans le petit bosquet juste à côté du bungalow.

# Eupatoire chanvrine

## *Eupatorium cannabinum*

Famille des Astéracées

## Amie des cerfs



### Signe distinctif

Les feuilles sont opposées et se composent de longs folioles dentés avec présence de glandes sur la face inférieure, ce qui leur donne une ressemblance avec les feuilles de Cannabis.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Les cervidés se frotteraient à elle pour soigner leurs plaies.

### Sa médecine

L'Eupatoire chanvrine présente des propriétés anticancéreuses. Elle agit aussi en prévention contre les maladies virales et lorsque l'on suspecte un souci biliaire. En effet, elle nettoie le foie.

### Attention !!!

**Son usage est déconseillé aux femmes enceintes et/ou allaitantes ainsi qu'aux enfants en bas âge. Une utilisation à forte dose ou prolongée est à éviter.**

### Un peu de bio

L'Eupatoire chanvrine est très mellifère et attire énormément les pollinisateurs, comme les papillons et certains diptères. Contrairement à ce que son nom suggère, elle n'a rien à voir avec le Cannabis. Elle fait partie de la famille des Astéracées. Cette famille présente des fleurs trompeuses. Ce que l'on prend pour une fleur est en fait un ensemble de fleurs. C'est par exemple le cas aussi de la Pâquerette.

### Et ça se mange ?

Son goût est amer et piquant. Elle n'est pas utilisée en cuisine.

### Où la trouver ?

Sur le parking, notamment.

# Ficaire

## *Ficaria verna*

Famille des Renonculacées

## La star d'Yves Rocher



### Un peu de bio

La Ficaire pratique la nyctinastie. Elle ouvre ses pétales le matin et les referme le soir ou quand il pleut. Ce procédé est défensif. La plante se protège ainsi des limaces et autres animaux friands de ses fleurs, lesquels sont surtout actifs la nuit.

### Et ça se mange ?

Certainement pas, non !

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Yves Rocher doit à cette plante son premier succès. En 1944, alors âgé de 14 ans, il rencontra une guérisseuse qui lui confia la recette d'une pommade anti-hémorroïdaire à base de ficaire. Il décida alors d'en produire dans le grenier familial et de la commercialiser.

### Signe distinctif

Les feuilles sont de formes différentes selon leur position sur la tige. Les corolles sont de couleur jaune, verdâtres sur leur face inférieure.

### Attention !!!

**Ne cueillez pas cette plante, elle est toxique.**

### Sa médecine

Toutes les renonculacées contiennent de la protoanémone, Au simple contact d'une feuille écrasée, la peau s'irrite. L'ingestion de la plante provoque des troubles digestifs à divers degrés, selon la quantité avalée. Si elle est absorbée de manière régulière, elle peut causer des hépatites. En séchant la plante, on neutralise par contre sa toxicité.

### Où la trouver ?

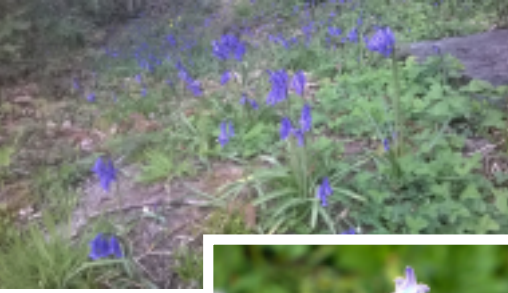
Sur la butte du Thonger.

# Jacinthe des bois

## *Hyacinthoides non-scripta*

Famille des Liliacées

## La belle bleue



### Un peu de bio

La Jacinthe des bois est typique des forêts anciennes que l'on n'a pas trop déboisées. Son cycle de vie est très court. Ses feuilles et ses fleurs se développent avant que les arbres ne commencent eux-mêmes à se réveiller. La Jacinthe constitue alors des réserves qu'elle concentre dans son bulbe jusqu'au printemps suivant. Pendant les autres saisons, on n'observe rien de cette plante jusqu'au printemps d'après.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

La Jacinthe des bois est protégée en Belgique et dans certaines régions de France (Centre, Lot et Garonne, Limousin...). Elle est également protégée en Grande Bretagne grâce à un plan de préservation nommé le "Bluebell project";

### Signe distinctif

Sa tige de clochettes bleues est typique de notre bois en avril. Ses feuilles basales sont assez longues et lancéolées.

### Attention !!!

**Ne la cueillez pas, c'est interdit.**

### Un usage étonnant

Jadis, on portait des collerettes autour du cou. On doit la rigidité de celles-ci à une colle que l'on fabriquait au moyen de la sève recueillie des bulbes et de la base de la tige des jacinthes.

### Et ça se mange ?

Non, elle est protégée et son bulbe est toxique.

### Où la trouver ?

Dans la hêtraie, à la sortie du virage de l'aire de scoutisme. Elle est typique de la région.



# Laitue vireuse

## *Lactuca virosa*

Famille des Astéracées

# Hispide psychotrope

### Signe distinctif

Ses fleurs sont jaunes mais ses feuilles, fréquemment dentées, embrassent la tige qui est violacée à la base. La tige est également hispide, c'est-à-dire recouverte de poils hirsutes et espacés. L'adjectif vaut pour les barbes aussi ;)

### Un peu de bio

L'adjectif "vireux" signifie généralement que la plante dégage une odeur fétide ou que son goût est particulièrement désagréable.

### Attention !!!

**La plante est réputée psychotrope.**

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Le latex blanc qui s'écoule de la tige coupée porte le nom de *lactucarium*. On le surnomme également l'opium de laitue.

### Sa médecine

Le suc blanc de la plante est sédatif. Il a été testé comme substitut à l'opium avec des effets bien moindres toutefois. Certains fument la Laitue vireuse, au risque d'en attraper des maux de tête. D'autres en consomment des tisanes amères assez difficiles à avaler.

### Et ça se mange ?

Les toutes jeunes feuilles sont consommables mais c'est rare.

### Où la trouver ?

Sur la butte du Thonger. A ne pas confondre avec le Pissenlit dont les feuilles ne sont pas embrassantes.

# Lierre terrestre

## *Glechoma hederacea*

Famille des Lamiacées



## En bière

### Signe distinctif

Cette plante a des feuilles en forme de rein à la base de la tige et en forme de coeur au-dessus. Ses fleurs sont mauves, avec des taches pourpres et la forme typique des lamiacées. Le Lierre terrestre est assez odorant. Son goût est légèrement mentholé, bien que les tiges et les feuilles soient plus amères.

### Un peu de bio

Le Lierre terrestre a des stolons. Les stolons sont des tiges rampantes. Elles peuvent être souterraines ou non. Elles s'accrochent au sol par de petites racines et émettent régulièrement des tiges verticales que l'on prend parfois pour des plantes différentes alors qu'elles viennent du même individu.

### Attention !!!

**La plante est dangereuse pour les reptiles et les tortues terrestres en particulier.**

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Avant qu'on utilise du houblon pour fabriquer de la bière, on faisait appel au Lierre terrestre pour lui donner du goût.

### Sa médecine

Le Lierre terrestre soigne, en sirop, la plupart des affections respiratoires. En huile de massage, on peut l'utiliser sur les articulations douloureuses, les ecchymoses ou encore contre l'acné.

### Et ça se mange ?

Oui, le Lierre terrestre accompagne certains plats de poisson ou relève le goût d'un vin blanc, d'un jus de pomme et de certaines pâtisseries.

### Où le trouver ?

En de nombreux endroits du domaine, notamment près de l'aire de scoutisme.



# Marguerite commune

## *Leucanthemum vulgare*

Famille des Astéracées



# Pureté

**Signe distinctif**

**Un peu de bio**

Les pétales blancs sont en réalité des fleurs blanches. Elles sont dites ligulées et ont une forme de petite langue. Le coeur jaune est, lui, un ensemble de fleurs tubulées. Ces fleurs ont une forme de tubule (ou petit tube) dont la partie supérieure est munie de 5 petites dents.

**Bon à savoir pour épater les copains ;)**

Le nom latin de la plante signifie "fleur blanche". Le nom français vient du grec *margaratès*, qui se traduit par "perle" ou encore "pureté".

**Et ça se mange ?**

Oui, Les feuilles se mangent en salade, crues. Et les boutons floraux se consomment comme des câpres. On peut même en décorer des gâteaux par exemple.

**Ne pas confondre**

La Pâquerette est plus petite que la Marguerite. De plus, ses pétales ont le bout rosé.

**Sa médecine**

La Marguerite a des propriétés assez semblables à celles de la Camomille. Elle est donc surtout calmante et digestive. Une "fleur" par tisane est suffisante, à ne pas prolonger au-delà de trois semaines.

**Où la trouver ?**

Sur la butte du Thonger essentiellement.

# Mélisse citronnelle

## *Melissa officinalis*

Famille des Lamiacées

## La Dame de la Cour



### Un peu de bio

Les plantes vasculaires sont celles qui ont des vaisseaux par lesquels la sève circule. On les appelle aussi trachéophytes ou trachéobiontes.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

La Mélisse citronnelle n'a pas le pouvoir d'éloigner les insectes contrairement à la Citronnelle asiatique. Par ailleurs, le mot Mélisse évoque le miel, ce qui est intrigant car les apiculteurs en frottaient leurs ruches pour attirer les abeilles.

### Et ça se mange ?

Oui, on peut l'utiliser en accompagnement de nombreux plats dont ceux de poisson. On peut également l'infuser en tisane ou en confectionner des liqueurs.

### Signe distinctif

Il suffit de froisser une de ses feuilles pour que se dégage une forte odeur de citronnelle assez reconnaissable. La forme des feuilles est également assez typique.

### Ne pas confondre

La Mélisse citronnelle n'a rien à voir avec la Citronnelle que l'on trouve en Asie et qui parfume certains plats.

### Sa médecine

La plante entre dans la composition de l'eau des Carmes, un remède apprécié jadis à la cour de Louis XIV. Ses propriétés calmantes et digestives sont reconnues depuis très longtemps.

### Où la trouver ?

A l'entrée du parking. Mais sa présence y est assez limitée.

# Ortie dioïque

## *Urtica dioica*

Famille des Urticacées

## L'urticante

### Signe distinctif

Ses feuilles dentées, opposées, sont munies de poils urticants présents surtout sur leur face inférieure. Les fleurs sont regroupées par grappes. Quand la plante est montée en graine, elle pique moins.

### Je suis piqué, que faire ?

Les poils urticants de l'ortie se brisent au contact et libèrent une substance qui provoque brûlure et démangeaison. L'eau ravive cette sensation. Pour apaiser la brûlure, on peut écraser des feuilles de plantain et en frotter la peau en répétant l'opération plusieurs fois.

### Sa médecine

Diurétique, l'Ortie facilite l'élimination des toxines responsables de certaines inflammations articulaires. On l'utilise aussi contre l'anémie. Elle purifie le sang. Encore aujourd'hui, on fabrique des vêtements en fibre d'ortie. Le purin d'ortie est également un bon fertilisant.

### Où la trouver ?

Principalement sur la butte du Thonger.



### Un peu de bio

Le mot "dioïque" signifie que les fleurs mâles et les fleurs femelles sont sur des individus différents. Pour connaître le sexe d'une ortie, on regarde ses fleurs. Si la grappe est tombante, c'est une ortie femelle. Si elle se dresse, c'est une ortie mâle.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Dans un espace fréquemment fauché, brouté ou piétiné, les orties sont plus piquantes. C'est pour elles un moyen de défense. Les orties poussant dans un endroit où elles sont moins dérangées sont donc moins agressives.

### Et ça se mange ?

Oui et nous aurions bien tort de nous en priver. L'Ortie est riche en protéines et en fer. Elle se consomme toujours cuite, en soupe, en beignets, en ratatouille, en omelettes ou en chips. Comme les feuilles les plus vieilles sont également plus coriaces, il vaut mieux privilégier les jeunes feuilles, donc celles qui sont en haut de la tige.



# Pâquerette

## *Bellis perennis*

Famille des Astéracées

# Beauté éternelle

### Signe distinctif

### Un peu de bio

La pâquerette fleurit toute l'année. C'est sans doute une des raisons pour lesquelles on lui a attribué le nom latin de *Bellis perennis*, lequel évoque l'idée de beauté éternelle. Les fleurs se ferment la nuit ou quand il pleut.

### Une expression bien connue

Les feuilles de cette plante sont au ras du sol. Elles supportent donc très bien des tontes répétées car la tondeuse les affecte assez peu. L'expression "au ras des pâquerettes" signifie donc littéralement "au ras du sol" et désigne en général une parole "qui ne vole pas très haut".

### Et ça se mange ?

On peut en consommer les boutons comme s'il s'agissait de câpres. Elle donne un aspect printanier aux sandwiches que l'on aura tartiné de fromage frais. Les feuilles peuvent aussi se manger en salade. Elles ont un goût amer, légèrement poivré. Il est préférable de les mélanger à d'autres feuilles.

Elle ressemble à une marguerite mais elle est plus petite. Ses pétales blancs sont roses aux extrémités. La fleur émerge d'une rosette de feuilles velues, en forme de spatule, sortant directement du sol.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Les pigments responsables de la couleur rose procurent en fait un avantage à la plante. Ils lui permettent de mieux résister au froid ou à un stress lié à l'eau.

### Sa médecine

Laissez macérer des pâquerettes dans de l'huile, à la lumière, pendant un mois. Puis, filtrez et récupérez l'huile. Celle-ci a comme propriété de raffermir les chairs. C'est donc un produit de beauté qui constitue une autre justification du nom latin de la fleur.

### Où la trouver ?

Principalement sur la butte du Thonger.



# Pissenlit

## *Taraxacum sp.*

Famille des Astéracées

## Le félin

### Signe distinctif

Tout le monde connaît le Pissenlit, dont l'inflorescence jaune et la longue feuille dentée sont si caractéristiques. Pourtant, il n'y a pas "un" pissenlit mais "des" pissenlits car de nombreuses espèces différentes sont regroupées sous ce vocable.

### Un peu de bio

Quand les graines d'une plante sont dispersées par le vent, on parle d'anémochorie. Quand elles sont transportées par des animaux, on parle de zoochorie. Les graines du pissenlit sont disséminées par le vent.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

### Attention

Ce n'est pas parce que l'on trouve du pissenlit un peu partout que l'on peut le cueillir n'importe où. Comme toute plante que l'on consomme, on veille à éviter les bords des routes ou des champs cultivés de manière non biologique. Les insecticides et les gaz d'échappement ne sont pas le meilleur assaisonnement.

La feuille dentée du Pissenlit lui vaut le nom de dent-de-lion qui, en anglais, donne... *dandelion*, le nom commun par lequel on désigne la plante.

### Et ça se mange ?

Certainement. Les feuilles peuvent se consommer en salade. Leur goût amer peut toutefois rebuter certains. Les fleurs peuvent, elles, être consommées en beignet par exemple.

### Sa médecine

A la Renaissance, on recourait au Pissenlit pour soigner les maladies rénales, d'où peut-être son nom de "pisse-en-lit". Pourtant, c'est au niveau du foie qu'il agit le plus. Manger 3 feuilles de pissenlit par jour, crues, pendant 3 semaines, est un excellent moyen de nettoyer le foie.

### Où la trouver ?

Principalement sur la butte du Thonger.

# Plantain

## *Plantago sp.*

Famille des Plantaginacées

# L'Herbe aux coutures

Un peu de bio

Le Plantain supporte assez bien d'être piétiné. On le trouve là où il y a des humains. Si on identifie des traces de son pollen dans des couches géologiques anciennes, cela permet d'affirmer qu'il y avait une activité humaine à cette époque-là dans la région.

### Signe distinctif

Les feuilles du Plantain lancéolé ont une forme de fer de lance et des nervures presque parallèles. Elles sont plus rondes et plus grandes chez le Plantain majeur. Les nervures sont assez épaisses et souvent au nombre de 5 ( ou 7), d'où le nom d'herbe aux 5 coutures. Ce nom renvoie aussi aux vertus cicatrisantes de la plante. Elle recoud les plaies, en somme.

### Essayez !

Quand on froisse les feuilles de Plantain pendant plusieurs secondes, on sent monter un parfum étonnant de...champignon de Paris.

### Et ça se mange ?

Crues, les jeunes feuilles se consomment en salades. Les feuilles plus âgées peuvent être mangées sous forme de soupe. Les boutons floraux non écloso sont très bons cuits à la poêle.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Quelqu'un s'est fait piquer par une ortie ? C'est le moment d'écraser des feuilles de Plantain et de les frotter sur la pique pour l'apaiser. Renouveler plusieurs fois l'opération.

### Sa médecine

En plus de soulager les piqûres, le Plantain est utile pour soigner les infections respiratoires, en tisane par exemple. Ses propriétés cicatrisantes et antiseptiques le rendent également intéressant pour soigner des blessures peu profondes.

### Où le trouver ?

Surtout près de l'escalier du Thonger.



# Renoncule âcre

## *Ranunculus acris*

Famille des Renonculacées

## Bouton d'or

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

La fleur est si éclatante que les enfants jouent souvent avec elle. Ils approchent la fleur du menton d'un camarade en disant : " si ta peau devient jaune, cela veut dire que tu aimes le beurre. " Non, la fleur n'a pas le goût de beurre. Mais dans de nombreuses langues germaniques, on lui donne le nom de " fleur de beurre ". En Français, même si on utilise parfois également ce vocable, on parle plutôt de " bouton d'or ".

### Etonnant !

Le nom " *Ranunculus* " signifierait "petite grenouille". Mais dans le langage des fleurs, la plante signifie "ta beauté est radieuse."

### Et ça se mange ?

Non. Il est préférable de s'en abstenir. D'ailleurs, la sensation piquante que l'on éprouverait serait dissuasive. C'est d'ailleurs pour cela que l'on parle de Renoncule âcre.

### Signe distinctif

La fleur jaune, très brillante, a cinq pétales. Cela la rend reconnaissable même pour les enfants.

### Un peu de bio

La fleur réfléchit très fort les rayons ultra-violet. Pour cette raison, elle attire beaucoup les insectes pollinisateurs. C'est une stratégie de reproduction.

### Sa toxicité

Son suc peut provoquer des irritations cutanées. Au Moyen-Âge, les mendiants s'en frottaient la peau pour inspirer la pitié. Si on la mange, elle peut causer des brûlures du tube digestif. Les cas d'intoxication sont assez rares car le bétail boude cette plante instinctivement. Si elle est séchée, dans le foin, elle devient inoffensive

### Où le trouver ?

Sur la butte du Thonger.

# Renouée persicaire

## *Persicaria maculosa*

Famille des Polygonacées

## La tachée

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

La plante aime les régions froides et humides et peut se montrer très envahissante. Un été très chaud peut l'empêcher de pousser mais ses graines peuvent rester dans le sol pendant une trentaine d'années. C'est une plante adventice. Cela veut dire qu'on la trouve facilement dans des zones cultivées où elle pousse sans qu'on ne l'y ait semée. Elle n'a toutefois rien en commun avec la Renouée du Japon, très invasive et redoutée.

### Sa médecine

La Renouée persicaire est astringente (rétrécit les tissus) et vulnéraire (facilite la cicatrisation).

### Et ça se mange ?

Oui, on peut l'utiliser pour aromatiser certains plats. Son goût est âpre et brûlant. Il est donc préférable d'éviter de s'en préparer une salade.

### Signe distinctif

Ses feuilles élançées et pointues présentent un triangle foncé qui fait vaguement penser à un sabot de cheval. Les fleurs forment un épi de couleur rosée.

### Un peu de bio

La famille des Polygonacées se caractérise par des tiges qui changent de direction à chaque noeud.

### Attention !

**Comme elle contient de la vitamine K, qui est un anti-hémorragique, elle est contre-indiquée aux personnes qui prennent un anti-coagulant.**

### Où la trouver ?

Dans les coins d'ombre et frais.







# Trèfle blanc

## *Trifolium repens*

Famille des Fabacées

## Trifoliolée

### Signe distinctif

Tout le monde connaît le Trèfle que l'on rencontre très couramment dans les pelouses. Ses feuilles ont un pétiole long et trois folioles pourvues en général chacune d'une sorte de triangle blanchâtre. D'où le nom latin *Trifolium* qui signifie 3 feuilles.

### Ca se mange ?

Oui, un peu comme de la mâche. Le goût est légèrement sucré.

### Bon à savoir pour épater les copains ;)

Le trèfle à quatre feuilles est un symbole de chance. Et il est vrai que celui qui en trouve un ne manque pas de... chance. En fait, il dérive d'une mutation génétique. Mais pour être précis, on devrait parler de trèfle à 4 folioles et non de trèfle à 4 feuilles. Il s'agit en effet d'une seule feuille composée de 4 folioles.

### Un peu de bio

La plante est réputée fixer très bien dans le sol l'azote de l'air et le rendre ainsi disponible aux autres plantes. Les Fabacées ont cette aptitude que rend possible la présence de bactéries dans leurs nodosités.

### Sa médecine

On reconnaît au Trèfle blanc des propriétés diurétiques et expectorantes. Les fleurs sont astringentes et vulnérables. Cette plante est réputée provoquer un gonflement de la panse chez les ruminants par accumulation anormale de gaz si elle est consommée en trop grosse quantité.

### Attention !

Le Trèfle blanc a des fleurs blanches. Il ne faut pas le confondre avec le Trèfle rouge qui a, lui, des fleurs rouges et des propriétés médicinales plus nombreuses et plus exploitées.

### Où le trouver ?

Partout où il y a de la pelouse.

# Histoires de famille

Les espèces de plantes se regroupent en genres qui eux-mêmes se rassemblent en familles. Voici un petit tour d'horizon de quelques-unes des familles que l'on peut croiser au Centre.

## Les trompeuses

Les Astéracées sont la deuxième plus grande famille de plantes à fleurs. Leur caractéristique est que ce que l'on prend pour une fleur est, chez elles, un ensemble de fleurs. Quand vous cueillez une pâquerette, vous cueillez en fait un bouquet de fleurs. C'est le cas de l'Achillée, de l'Armoise, de l'Eupatoire, de la Laitue vireuse, de la Pâquerette, du Pissenlit, de la Marguerite.

## Ces plantes sont dangereuses.

De nombreuses plantes peuvent causer des rougeurs, ou des irritations. Si on les consomme, elles provoquent des troubles digestifs d'autant plus importants que la dose avalée est importante. C'est le cas de l'Anémone, de l'Arum tacheté, de la Ficaire, de la Renoncule âcre ou de la Chélide. La Digitale pourpre peut tuer quelqu'un si elle est mangée. L'Ortie, comme on le sait, cause de fortes irritations de contact. L'Egopode, elle, est photosensibilisante et ne cause des brûlures qu'après exposition au soleil de la partie du corps qui a été à son contact. La Laitue vireuse, réputée psychotrope, cause des maux de tête.

## Les bavardes

Les Lamiacées ont comme caractéristique qu'un de leurs pétales ressemble à une lèvre. Ainsi en est-il de la Brunelle, du Lierre terrestre et de la Mélisse.

## Les toxiques

Ficaire, Anémone et Renoncule appartiennent à la famille des Renonculacées dont tous les membres sont toxiques à des degrés divers. Cela serait un mode de défense contre les herbivores. Mais ce ne sont pas les seules plantes dangereuses que vous pouvez croiser ici.

## Celles-ci sont déconseillées aux femmes enceintes.

Certaines plantes sont réputées provoquer ou régulariser les règles. Les femmes enceintes doivent donc s'abstenir d'en consommer en raison du risque de fausse couche. C'est le cas de l'Achillée millefeuille ou de l'Armoise. Le Gaillet odorant et l'Eupatoire sont également à éviter.



