

Alliées sauvages, médicinales et comestibles

Elles sont gratuites, délicieuses, aident à la guérison ou à minima au maintien de la santé, vous fournissent toute l'année des minéraux et des vitamines, ainsi que des nutriments de qualité, protéines, lipides et glucides !

Mais toutes ne sont pas vos amies : les champignons font des morts tous les ans, ainsi que les erreurs de prélèvements : confondez le muguet et l'ail des ours risque de vous être fatal, ainsi que la carotte sauvage et la petite ou grande Cigüe !

Effet mode : tous les amateurs de verdure finissent par se faire le fameux bivouac qu'ils ont vu sur youtube et consommer, le soir venu, leur frichti de trucs trouvés sur place.

Mais savez vous que le ragondin infecte avec la leptospirose les 300 m² de son territoire d'exploration ? Que le Renard répand les œufs d'échinococcose dans la nature ? Que ces 2 affections parasitaires sont mortelles à terme

Apprenez, et éventuellement consommez : mais seulement au travers d'une expertise soigneuse ou d'une très grande prudence sur des plantes bien repérées et prélevées sur un territoire propre !

Règles de sécurité :

- ✚ Ne pas consommer une plante mal connue
- ✚ Ne pas se livrer à une consommation excessive d'aucune plante sauvage
- ✚ Ne pas consommer de plante sauvage en zone polluée ou bord de route
- ✚ Ne pas consommer de plante sauvage crue dans une zone accessible aux animaux sauvages
- ✚ Ne pas laisser un enfant consommer quoi que ce soit sans surveillance

Règles éthiques :

- ✚ Ne pas vouloir transmettre le peu que l'on sait sans véritable certitude
- ✚ Ne pas apprendre à un jeune enfant à manger dans la nature
- ✚ Ne pas faire des camps de survie parce que c'est cool et que la vidéo va faire un tabac
- ✚ Ne pas dépouiller inutilement la nature

Savoirs de base :

- ✚ La médecine par les plantes n'est pas une médecine douce, elle réclame des compétences et une juste mesure
- ✚ Une formation d'une journée ne vous apportera pas la maîtrise
- ✚ Manger des plantes vertes n'apporte que très peu de calories, ne rêvez donc pas de vous nourrir à base de plantes
- ✚ Certains poisons, comme les alcaloïdes agissent par effet cumulatif : un seul usage sans suite ne constitue pas une preuve d'innocuité

LE PISSENLIT



Le pissenlit est une grande commune de nos campagnes Françaises. Présent presque partout, consommable en toutes saisons depuis la racine jusqu'aux fleurs, plus qu'une plante, c'est un capital offert par la nature ! N'abusez toutefois pas des racines afin de préserver la plante.

Usages alimentaires

Fleurs et feuilles !

Les feuilles sont délicieuses lorsqu'elles sont jeunes en début de saison, et se teintent d'amertume vers le milieu du printemps. Mais restent gouteuses et non dangereuses.

Cuit, il accompagne très bien une viande, coupé en petites lamelles fines

Ses racines sont consommées torréfiées et moulues pour faire un ersatz de café.

Usages médicaux

COMPOSITION

Le pissenlit contient des **vitamines** (A, B6, B9 et C) qui stimulent le système immunitaire, luttent contre les bactéries et les toxines et pourrait réduire les risques de maladies cardiovasculaires ou encore de cancers.

Cette plante est une source de **fer** et de **potassium** agissant sur l'équilibre du système nerveux, les fonctions musculaires et permettant de lutter contre la fatigue.

Elle est également très riche en **polyphénols**, des antioxydants qui luttent contre le vieillissement de l'organisme.

Le pissenlit contient plusieurs principes actifs:

- ✚ La **taraxine**, composé amer aux propriétés détoxifiante, dépurative, diurétique, cholérétique et cholagogue
- ✚ Les **terpènes**, qui donnent son odeur caractéristique à cette fleur.
- ✚ Les **flavonoïdes**, qui sont antioxydants et responsables de la couleur jaune.
- ✚ Les **phytostérols**, composés permettant de réduire le mauvais cholestérol et de traiter l'hypertrophie (bénigne) de la prostate.
- ✚

PROPRIÉTÉS

Protection du foie: le pissenlit favorise les sécrétions biliaires facilitant l'évacuation de la bile vers l'intestin (on dit qu'il est cholagogue) et donc la digestion. Sa consommation est intéressante en cas d'insuffisance hépatique, d'ictères ou de crises hépatiques. De plus il stimule l'appétit ainsi que les enzymes hépatiques et protège la vésicule biliaire.

Antioxydant: grâce aux substances naturellement antioxydantes qu'il contient, le pissenlit protège l'organisme contre les radicaux libres notamment lors de cancers (notamment ceux du foie et du côlon) ou du vieillissement.

Dépuratif: cette plante nettoie et détoxifie le corps en agissant comme un laxatif doux. Elle protège le système intestinal et stimule les bactéries qu'il contient. On peut également en consommer pour traiter la constipation.

Diurétique: par stimulation des reins le pissenlit permet d'éliminer plus rapidement les toxines par l'urine en augmentant la fréquence des mictions. Il permet également de lutter contre la rétention d'eau et de diminuer la cellulite. Enfin ses propriétés anti-inflammatoires permettent de prévenir les problèmes rénaux.

Soulagement des douleurs musculaires: le pissenlit permet de traiter les rhumatismes, l'arthrite ou encore l'arthrose.

Assimilation du fer: il semblerait que la consommation de pissenlit permette de traiter l'anémie.

En usage externe: le pissenlit peut être utilisé directement sur les plaies cutanées en tant que cicatrisant et adoucissant. Il permet aussi de traiter des maladies de peau comme l'eczéma ou la psoriasis.

POSOLOGIE

Feuille séchée (infusion) : 20g-30g pour 1L d'eau, une tasse 3x/j

Racine séchée (décoction) : 50g pour 1L d'eau, une tasse 3x/j

Pensez à filtrer votre infusion ou décoction avant de la consommer. Vous pouvez également ajouter les feuilles de pissenlit fraîches dans vos salades et les consommer crues. Notez que les tisanes faites à partir de feuilles fraîchement cueillies sont les plus efficaces pour traiter et soulager les reins et l'appareil urinaire.

LE GAILLET GRATTERON



Ultra courant dans nos jardins, il est souvent considéré comme une mauvaise herbe ! Il a la manie de coller aux pantalons d'où son nom de Gratteron Il est originaire des sous-bois où le moindre rayon de soleil lui permet de constituer des souches généreuses !

Usages alimentaires

Les feuilles sont délicieuses lorsqu'elles sont jeunes en début de saison, par la suite, je les recommande cuites

Cuit, il accompagne très bien une viande, coupé en petites lamelles fines

Les jeunes pousses peuvent être cuites à la vapeur et consommées comme des asperges

Ses fruits sont consommés torréfiés et moulus pour faire un ersatz de café.

Etant donné qu'il contient des tanins, l'abus ou la consommation durable ne sont pas recommandés

Usages médicaux

Utiliser les sommités fleuries de la plante – Ne pas utiliser chez les diabétiques

COMPOSITION

Le G.G. contient des dérivés de **coumarines !!! Attention une consommation médicale prolongée n'est pas conseillée (soit plus de 21 jours)**

Le gaillet gratteron renferme des tanins, des flavonoïdes, des saponines, des hétérosides.

Il contient également des glucosides, de l'amidon et de la vitamine C.

PROPRIÉTÉS

Reins : goutte, calculs rénaux, hydropisie, diurétique

Foie : ictère (jaunisse)

Poumon : pleurésie

Dépuratif sanguin, amélioration de la circulation sanguine

Diurétique : Favorise l'élimination des toxines

L'usage populaire lui prête des vertus contre la goutte, la transpiration excessive et l'insuffisance veineuse

En usage externe: Cicatrisant, anti-inflammatoire, irritations cutanées et psoriasis

POSOLOGIE

Utiliser les sommités fleuries.

- **Compresses - usage externe - plaies, ampoules** : 40 g de plante fraîche pour 1 litre d'eau bouillante. Laisser refroidir. Appliquer directement sur la peau.
- **Décoction - diurétique** : 1 cuillère à soupe de plante séchée par tasse. Faire bouillir 1 à 2 minutes. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.

L'ORTIE



Mal-aimée des enfants parce qu'elle pique, se développant en larges plates-bandes vivaces, l'ortie est un bienfait perpétuel présente partout et ayant la particularité d'assainir le sol. Vous ne consommerez donc pas les orties poussées sur sol pollué car elles se seront hélas gavées de métaux lourds et autres vacheries.

Usages alimentaires

Vous les consommerez cuites, ce qui aura pour effet de détruire le système urticant caché sous la surface de la feuille

Elles font de délicieux accompagnements de viande, mais aussi de pommes de terre pour une soupe de légumes riche et gouteuse !

Les orties contiendraient 40% de protéines sur matière sèche (il faut compter avec 75/80 % d'eau sur une plante fraîche), ce qui en fait un nutriment de choix en cas de pénurie (76 Cal/100 grammes).

Usages médicaux

COMPOSITION

La feuille d'ortie contient des quantités très importantes de caroténoïdes (6 différents, dont le β -carotène), d'acide folique (vit. B9), de vitamines C et E, de Calcium, Fer, Magnésium, Zinc, Bore et Sélénium. On y trouve aussi, en quantité moindre, des vitamines B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 ou PP, B5 (acide pantothénique), B6 (pyridoxine), D et K, ainsi que de nombreux minéraux : Manganèse, Sodium, Cuivre, Soufre, Iode et Chrome.

Observons que le Calcium est associé au Bore, qui facilite son assimilation, ce qui fait de l'ortie un complément alimentaire intéressant en prévention de l'ostéoporose. Tandis que le Fer est associé à la vitamine C, qui favorise son absorption par l'organisme.

La feuille d'ortie contient aussi en forte quantité 18 acides aminés différents (sur 20 existants), dont les 8 acides aminés essentiels (isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine) nécessaires au développement de l'organisme. A titre de comparaison, les céréales sont toutes déficientes en lysine (certaines également en tryptophane), tandis que les légumineuses sont déficientes en méthionine. La feuille d'ortie, elle, contient les 8 acides aminés essentiels en proportions harmonieuses, ce qui en fait un aliment complet.

La feuille d'ortie contient encore, entre autres, de la chlorophylle en quantité importante, de la Silice, des flavonoïdes (quercétine), de la sécrétine (hormone stimulant l'activité du pancréas). Certains sont des composants rares, comme la choline acétyl-transférase, enzyme synthétisant l'acétylcholine, la grande ortie étant la seule plante connue à posséder cette enzyme. Si l'on n'en était pas encore convaincu, c'est bien la preuve que l'ortie n'est pas une plante comme les autres.

En fait, l'ortie est à elle toute seule un complexe de vitamines et minéraux naturels, qui plus est, complet et mieux équilibré que les produits de synthèse vendus en pharmacie. Plus besoin d'acheter des cocktails d'anti-oxydants style : vit. A, C, E + Sélénium et Zinc. Ils sont tous dans l'ortie.

PROPRIÉTÉS

• Racines

- **Hémostatique puissant** : hémoptysie, métrorragies, saignements de nez, hémorragies diverses, hémorragies utérines, hémophilie, hémorroïdes
- **Astringent** : anti-diarrhéique, entérite aiguë et chronique, entérite muco-membraneuse
- **Dépuratif** : maladies de peau chroniques (eczéma, acné, dermatoses)
- **Adénome de la prostate**

• Feuilles

- **Antidiabétique** : régulation de la glycémie
- **Antirhumatismal** : maintien des cartilages articulaires
- **Dépuratif** : maladies de peau chroniques, urticaire
- **Emménagogue** : favorise l'arrivée des règles
- **Cholagogue** : stimulant hépato-biliaire, tonique, jaunisse
- **Diurétique** : goutte
- **Révuksif** : traitement de l'alopecie

• Graines

- **Aphrodisiaque**
- **Traitement de l'énurésie**
- **Galactogène**

POSOLOGIE

Les feuilles, les graines et les racines sont utilisées en phytothérapie.

- **Sirop - hémostatique - astringent** : faire infuser pendant 12 heures 250 g d'ortie fraîche dans 1,5 litre d'eau bouillante. Filtrer et ajouter au liquide le double de son poids de sucre. Prendre 200 à 300 g par jour (3 verres à Bordeaux environ).
- **Décoction de feuilles hachées en usage interne** : une poignée de feuilles hachées dans 200 ml d'eau. Faire bouillir pendant 5 minutes, à prendre 3 fois par jour.
- **Usage externe des racines ou des graines**: 100 g par litre d'eau. Faire bouillir pendant 15 minutes.

Il s'agit donc d'une plante médicinale de premier ordre, ainsi qu'une alimentaire richissime : un trésor des jardins, facilement reconnaissable qui plus est !

LE PLANTAIN



Grand basique de nos prairies, jardins et clairières, peu dangereux car facile à reconnaître, aux vertus anti inflammatoires et anti infectieuses (du système respiratoire et buccal) reconnues. On le trouve également sur les sols roulés et piétinés, là où il ne faudra pas le consommer. 200 espèces connues, 25 en France, toutes consommables et aux propriétés identiques

Usages alimentaires

Cru ou cuit, les feuilles ont un petit gout de champignon et peuvent même faire illusion dans une soupe !

Tout est comestible : racines, fleurs, feuilles.

Les fleurs, surtout en jeunes épis sont délicieuses en salades et ont un gout de noisettes

Accompagnement de viande ou de poisson, usage en soupes, salades croquantes, le plantain sait faire beaucoup de choses 😊

Usages médicaux

COMPOSITION

- protéines végétales (quantité négligeable de 1,5 % assimilable)
- tanins
- mucilage
- flavonoïdes (apigénine)
- acides-phénols

PROPRIÉTÉS

- **Anti-allergique et anti-inflammatoire pulmonaire** : allergies, troubles bronchiques, rhume des foins, sinusite, asthme allergique, toux
- **Hémostatique (feuilles)** : hémorragies, épistaxis (saignement de nez)
- **hémophilie, hémoptysie, hématurie**
- **Cicatrisant** : plaies, ampoules

- **Astringent - feuilles et également racines** :
 - **Astringent intestinal** : dysenterie, diarrhée
 - **Astringent respiratoire** : inflammation de la trachée, inflammation du larynx

- **Diurétique (graines ou semences)** : élimination de l'acide urique (goutte)
- **Laxatif doux (semences)** : constipation
- **Tonique général (plante entière)** : asthénie et fatigue, troubles de la croissance chez l'adolescent, maigreur
- **Dépuratif sanguin** : hypocholestérolémiant
- **Anticoagulant**
- **Antibactérien, anti-allergique**

POSOLOGIE

Voir les parties de plante utilisées ci-dessus

- **Décoction** : 50 à 60 g de plante fraîche entière pour 1 litre d'eau. Laisser bouillir pendant 3 minutes, puis laisser infuser pendant 15 minutes. Prendre 3 à 5 tasses par jour.
- **Infusion - hémorragie (remède symptomatique)** : 100 g de plante fraîche pour un litre d'eau bouillante. Prendre 1 cuillère à soupe toutes les 10 minutes.
- **Tisane** : 1 cuillerée à soupe de parties aériennes séchées pour 250 ml d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 2 tasses par jour en dehors des repas.
- **Usage externe - gargarismes, bains de bouche, lavage oculaire** : faire macérer 40 à 50 g de feuilles dans 1 litre d'eau pendant la nuit. Le matin, porter à ébullition et faire bouillir pendant une minute.

Il s'agit donc, là encore, d'une plante médicinale et alimentaire de premier ordre également très facile à identifier

LE RUMEX CRISPUS (ou oseille sauvage)



Envahisseur au possible des prairies, il est partout sous nos climats occidentaux ! Hélas ce n'est pas bon signe car il signale des sols qui ont souffert Qu'il rétablisse dans le temps, attention donc à sa fonction purificatrice qui en fait un accumulateur de toutes sortes de toxines.

Usages alimentaires

Grand ami du poisson, l'oseille sauvage a un goût acidulé qui le fait utiliser par certains bons restaurants. Il est alors présenté cuit en couverture ou en mélange avec une sauce relevée.

Il saura également optimiser une omelette et des pommes de terre sautées 😊

Ses feuilles sont meilleures jeunes et il est conseillé de ne pas en abuser, notamment à cause de ses fonctions de détoxifiant du sol.

Il est riche en acide oxalique et en vitamine C et a la particularité de faire cailler le lait. Les acides oxaliques consommés en grande quantité provoquent des maux de ventre et de diarrhées, consommés trop régulièrement, ils peuvent être à l'origine de calculs rénaux.

Facile à reconnaître, il reste un bon aliment de dépannage et un condiment agréable

Usages médicaux

COMPOSITION

- Acide oxalique, toxique à haute dose
- Vitamine C

PROPRIÉTÉS

- **Laxatif bien connu** : allergies, troubles bronchiques, rhume des foins, sinusite, asthme allergique, toux
- **Pathologies cutanées en général** : plaies, abcès, psoriasis

POSOLOGIE

La racine de la plante est utilisée en phytothérapie.

- **Décoction** : 1 cuillerée à soupe de racine séchée pour 250 ml d'eau froide. Faire bouillir 3 à 4 minutes. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 2 tasses dans la journée en dehors des repas.
- **Vin** : 60 g de racines pour 1 litre de vin blanc. Faire bouillir. Laisser infuser pendant 2 jours. Filtrer. Boire 1 verre avant les deux repas principaux.
- **Usage externe (affections cutanées) - compresses** : utiliser la pulpe de la racine. A appliquer directement sur la peau.

Condiment majeur, mais plante mineure pour les aspects médicaux, je recommande un usage alimentaire modéré !

LE SUREAU ARBUSTIF



Merveilleux ami de nos jardins où il se ressème facilement et conserve une rusticité et une résistance à tous les déboires climatiques : ami d'avenir donc Mais à ne pas confondre avec le faux sureau, plante aux feuilles assez similaires et produisant également des grappes de fruits noirs (photo ci-dessous), mais tout à fait envahisseuse et toxique :



La distinction est facile dans la mesure où le sureau yeble ou faux sureau n'est pas un arbre et n'a donc pas de branche mais des tiges (herbacé) ! Il est surtout présent au bord des chemins, routes, prés

Usages alimentaires

Le Sureau est un ami divin : ses baies font la base d'un sirop délicieux, ses fleurs sont cuisinables en beignets et lorsque les baies sont bien mures et abondantes, on peut en faire une confiture (ou une gelée) riche et nourrissante !

Laxatif cru, il sera toujours consommé après cuisson ! Il est quasi toujours utilisé de façon sucrée, mais de nombreuses recettes existent sur le net

L'intérêt du sureau réside, sur le plan alimentaire, dans la facilité et la richesse de sa production de baies aux vertus antioxydantes (ralentissement du vieillissement) et ses nombreuses vitamines

Usages médicaux

Ne pas utiliser chez les personnes souffrant de troubles du rythme cardiaque, d'hypotension ou de maladies respiratoires chroniques

COMPOSITION

Des études récentes ont montré que les baies de sureau comptent parmi les petits fruits les plus riches en antioxydants : 100 g de baies de sureau européen fournissent 1700 mg d'**anthocyanes**, une classe d'**antioxydants**, alors que la même quantité de myrtilles, de mûres ou encore de cassis ne fournit pas plus de 700 mg. Seule la baie de Goji fait mieux avec 2200 mg pour 100g. De plus, les baies du sureau sont riches en **vitamines** des groupes **A, B et C**, en **flavonoïdes**, en **tanins**, en **caroténoïdes** et en **acides aminés**. Les baies du sureau sont aussi reconnues pour leurs propriétés médicinales dans le traitement des inflammations respiratoires ainsi que pour réduire la durée des symptômes de la grippe et du rhume.

PROPRIÉTÉS

- **Traitement symptomatique de la grippe** : a largement dépassé le stade du placebo !
- **Sinusite et bronchite** : décongestionnant et expectorant
- **Obésité** : facilite la diminution des taux de cholestérol et l'assimilation des gras en général

POSOLOGIE

Les fleurs, puis les baies sont utilisées en phytothérapie.

Comment utiliser les fleurs de sureau noir ?

- **Infusion** : Infuser de 3 g à 5 g de fleurs séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes. Boire trois tasses par jour.
- **Extrait fluide (1 :1, g/ml)** : Prendre de 1,5 ml à 3 ml par jour.
- **Teinture (1 :5, g/ml)** : Prendre de 2,5 ml à 7,5 ml par jour.

Comment utiliser les baies de sureau noir ?

- **En sirop essentiellement !**

Cocktail de vitamines, aliment-dessert, bienfaits sur la santé, je considère le sureau comme un ami de premier ordre, d'autant plus qu'il est disponible, rustique et abondant !

LE LIERRE TERRESTRE



Bien qu'il contienne du pinocamphone en quantité modeste (toxique), il est considéré comme comestible à dose raisonnable !

Son grand avantage est d'être présent partout, ce qui en fait un auxiliaire intéressant, tout en gardant à l'esprit que le gros plat est interdit !

Bords de chemins, jardins privés, prairies, clairières

Usages alimentaires

Son goût particulier, à mi-chemin entre thym et lavande, en fait un excellent condiment qui relève les salades ou les agrmente, ses fleurs sont charmantes et apportent une touche de couleur.

Il peut également assaisonner les fromages et reste odorant durant toute sa vie à l'état frais. Sec il ne présente aucun intérêt !

C'est donc un ami de la bonne cuisine, tout comme le Rumex, mais il ne fera pas le poids sur le plan nutritif à cause de la limite quantitative d'absorption !

Usages médicaux

Ne pas utiliser chez les personnes souffrant de troubles du rythme cardiaque, d'hypotension ou de maladies respiratoires chroniques

COMPOSITION

Le lierre terrestre renferme des tanins, des alcaloïdes, des substances amères, des flavonoïdes, de la choline, de la résine, de la cire et du caoutchouc.

Il comporte également de la gomme, du sucre, des acides gras, de l'acide acétique et de l'acide vinique, des sels, une huile essentielle (le fameux pinocamphone) et de la vitamine C en quantité suffisamment abondante et assimilable pour être un antiscorbutique efficace !

PROPRIÉTÉS

- **Poumon - béchique - anti-inflammatoire** : bronchite chronique, asthme, emphysème, grippe
- **Digestif - antispasmodique** : entérite, troubles intestinaux
- **Foie** : troubles hépatiques
- **Reins** : troubles urinaires
- **Peau - émollient** : abcès, furoncles

POSOLOGIE

Les feuilles (si possibles fraîches) et les fleurs sont utilisées en phytothérapie.

- **Suc frais** : 30 à 80 grammes dans une tisane. Prendre 2 à 3 cuillerées à soupe par jour pour les adultes. 2 à 3 cuillerées à café pour les enfants.
- **Infusion** : 10 à 25 g de sommités fleuries par litre d'eau. Prendre 3 à 4 tasses par jour.
- **Lait - expectorant** : 50 g de plante fraîche ou sèche bouillie dans un litre de lait. A prendre le soir.
- **Sirop** : 1 partie de suc frais pour une partie de sirop. Prendre 25 à 60 g par jour.
- **Poudre de feuilles sèches** : 2 à 4 g dans une tisane ou du vin.
- **Infusion pour lavages, fomentations, lotions** : 30 à 80 g de feuilles ou sommités fleuries hachées ou écrasées par litre d'eau.
- **Infusion/Tisane pour une bronchite** : 8 grammes de lierre terrestre pour un quart de litre de lait. Faire bouillir pendant 15 minutes. Ajouter du miel.
- **Infusion/Tisane - asthme et coqueluche** : 50 grammes de lierre terrestre pour 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes.
- **Sirop - rhume, bronchite** : faire bouillir 100 grammes de lierre terrestre avec 250 g d'eau. Couvrir et laisser macérer pendant 10 heures. Passer, ajouter un poids égal de sucre et faire bouillir jusqu'à l'obtention d'un sirop. Conserver en flacons fermés hermétiquement. Prendre 1 cuillerée à soupe 3 à 4 fois par jour.

Polyvalent, Odorant, c'est une aromatique abondante qui pousse toute la belle saison, ce qui en fait également un allié précieux, capable d'améliorer la cuisine et de soigner efficacement.

L'ALLIAIRE OFFICINALE



Elle tire son nom de sa saveur légèrement soufrée qui rappelle l'ail , mais elle appartient à la grande famille de la moutarde et peut tout à fait la remplacer ! C'est donc une belle amie qui servira à la fois de condiment (graines et fabrication de moutarde, racines), d'aliment (feuilles fraîches) et de plante médicinale aux nombreuses vertus.

Présente – ou pas, mais une bisannuelle : ses plants meurent après avoir produit des graines au bout de 2 saisons.

Bords de chemins, jardins privés, prairies, clairières

Usages alimentaires

Merveilleux condiment, sa racine (prélevée en hiver) se cuisine comme le raifort (ou le wasabi) et apporte un fameux piquant ! Ses graines (récoltée en fin de saison sur plante tout à fait sèche) peuvent servir à confectionner une moutarde maison.

Au printemps, ses feuilles forment une sorte de cœur aux bords irréguliers et se consomment en salade, tandis que la tige, pelée grossièrement, pourra remplacer la ciboulette en petits bouts coupés finement dans votre verdure.

Une plante « tous bénéfices » donc, à repérer dans votre environnement

Usages médicaux

COMPOSITION

La plante fraîche contient de la tire, de la carotène, de la saponarine, du pentosane, du saccharose, un glucoside, du disulfure d'allyle, du sénévol, de la myrosine et de la sinigrine. Ce sont les fleurs qui ont un réel pouvoir antiscorbutique.

PROPRIÉTÉS

- **Antiseptique et détersive**
- **Antiscorbutique**
- **Expectorante** : bronchite

POSOLOGIE

Les feuilles (si possibles fraîches) et les fleurs sont utilisées en phytothérapie.

- **Suc frais en pansements.** A renouveler chaque jour jusqu'à résorption de la plaie.
- **Lavages a l'eau bouillie**, additionnée de 10% d'alcoolature d'alliaire.
- **Décoction de plante fraîche:** 100 g. par litre
- **Suc frais** : 15 à 30 g. en potion dans une tisane appropriée
- **Infusion** : 30-50 g d'alliaire par litre d'eau

Cuisinière de choix, capable de soigner, et de prévenir le scorbut en cas de malnutrition, elle n'a pas d'inconvénient, ni de toxicité.

LA LAMPSANE COMMUNE



De la famille des pissenlits, sa jeune pousse en rosette et la forme de ses feuilles rappellent son cousin.

C'est une excellente salade à tous âges

Une généralité à savoir : les plantes astéracées à fleur ligulée jaune et qui fabriquent du latex (suc blanc) sont toutes comestibles 😊

Bords de chemins, jardins privés, prairies, clairières

Usages alimentaires

Aliment abondant au goût typique de salade de feuille de chêne, ses jeunes feuilles sont plus tendres, mais elle reste consommable durant toute sa vie : fleurs comprises !

Elle reste une « salade sauvage de référence », reconnaissable à ses fleurs typiques et les feuilles basses à 2 ou 4 lobes.

Usages médicaux

C'est une médicinale de second plan, toutefois surnommée la plante au mamelon d'un point de vue populaire, car elle aide à cicatriser les mamelons abimés par l'allaitement. Elle est également hypoglycémiant (aide à réduire le taux de sucre dans le sang) lors de sa consommation.

J'aime son abondance et sa disponibilité sans contrepartie toxique

LA POUSSE DE BAMBOU



Devenu très abondant dans les jardins privés (ou publiques), invasif, le bambou n'a de consommable que sa légendaire « pousse », mais il produit abondamment durant tout le printemps et il serait dommage de s'en priver !

Attention toutefois à :

1°) la toxicité avérée de la pousse de bambou non cuite (présence d'un dérivé cyanuré, la taxiphylline, dose létale de 50 mg), mais qui est détruite par ébullition

2°) Le bambou « sacré » à boules rouges, issu de l'Himalaya, qui contient de la Nandénine (forme d'acide cyanhydrique) – très toxique



Usages alimentaires

La jeune pousse de bambou doit être récoltée vers 15/20 cm maximum, puis épluchée de ses couvertures feuillues en formation, laissant apparaître un cœur blanc/vert délicieusement croquant. C'est un aliment de choix en Asie, mais uniquement consommé après une large cuisson destinée à neutraliser le principe actif toxique.

Usages médicaux

Plante médicinale mineure, mais peut servir à faire des masques anti-âge

LAITERON DES CHAMPS et LAITERON MARAICHER + RUDE



Il existe de nombreuses espèces de « Laiterons » toutes des cousines du Pissenlit, soit des Astéracées à fleurs jaune et productrices d'un Latex blanc et toutes comestibles !

La nature nous propose généreusement 3 sortes de Laiteron : le Rude, le L. des Champs et le plus tendre, le L. Maraicher (qui n'est pas trop armé).

On les trouve partout et ils sont facilement reconnaissables, se mangent d'un bout à l'autre de l'année sans risque de toxicité.

Usages alimentaires

Dégustées crues lorsqu'elles sont jeunes, puis cuites à peine plus tard, les feuilles du Laiteron sont de bonnes salades sauvages, légèrement amères à l'âge adulte. Les fleurs peuvent apporter un peu de déco, mais et surtout :

Prélevez les boutons lorsqu'ils sont encore fermés et faites les macérer au vinaigre, ils tiendront lieu et place de cornichons 😊

Et avec les racines torréfiées et moulues, faites votre ersatz de café à moindre frais

Les tiges peuvent être pelées, cuites et consommées comme des asperges

Une plante « tous bénéfices » donc, à repérer dans votre environnement et dont vous pouvez abuser

Usages médicaux

Ce n'est pas une plante médicinale majeure, mais le laiteron maraicher est légèrement sédatif et peut donc être utilisé en infusion apaisante le soir.

LA GRANDE CHELIDOINE (toxique)



Parfois signalée comme comestible 😞, la Grande Chélidoine contient une dizaine d'alcaloïdes et malgré ses nombreuses vertus thérapeutiques, je déconseille formellement un usage médicinale par voie interne, à cause des effets cumulatifs des alcaloïdes sur le foie.

On l'appelle l'herbe à verrues, car dans ce domaine elle excelle 😊

Usages alimentaires

Aucun : TOXIQUE

Usages médicaux

Cassez la tige et prenez le suc jaune que vous appliquez sur la verrue, chaque jour pendant 15 jours : la verrue sèche et disparaît très efficacement !

N'écoutez pas les vidéos qui vous proposent d'en consommer, vous ne ferez sans doute ni malaise ni problème pendant longtemps, mais lorsqu'ils surgiront, il sera peut-être très tard pour revenir en arrière (hépatite foudroyante ou chronique, selon)

Le Géranium HERBE A ROBERT



De la grande famille des géraniums, facile à reconnaître avec ses longues et fines tiges rouges, ses petites fleurs typiques, l'Herbe à Robert est commune et facile à utiliser 😊

Riche en tanins (35%), rappel sur la toxicité des tanins à haute dose : anti nutritionnel (non assimilation des protéines) et destruction des cellules : estomac, intestin et reins

A consommer après trempage et ébullition qui auront détruit en bonne partie les tanins ou cru, mais en dose raisonnable !

Bords de chemins, jardins privés, prairies, clairières

Usages alimentaires

Pas top ... goût à peine terreux, je préfère de loin son usage médicinal qui n'est pas majeur, mais intéressant car l'Herbe à Robert est très disponible.

Certains utilisent la racine pour remplacer le curcuma et ses fleurs peuvent, sans danger, décorer une salade.

Usages médicaux

COMPOSITION

Prélevée en bonne quantité et passée à l'alambic, elle permettra d'extraire une huile essentielle très bactéricide et antifongique !

Elle possède toutes les vertus des tanins dont elle est richement pourvue ainsi que des flavonoïdes

PROPRIÉTÉS

Astringent : diarrhées

Antihémorragique : hématurie, hémoptysies légères, métrorragies, saignements de nez, hémorragies hémorroïdaires ou utérines, coupures, blessures

Diurétique non irritant : néphrite calculeuse chronique, hydropisie, inflammations des reins

Diabète

Poumons : catarrhe chronique des bronches, scrofulose

Foie : jaunisse, fièvres intermittentes, coliques

Engorgement glandulaire, ulcères carcinomateux, cancer

Voici ce qu'on trouve dans la littérature :

Le *Geranium robertianum* possède des propriétés antioxydantes, antihémorragiques, protectrices des muqueuses, astringentes, antibactériennes et antifongiques, anti-inflammatoires, hypoglycémiantes, **cytotoxiques** et diurétiques.

Il a été démontré que les propriétés antioxydantes des plantes sont étroitement liées à la présence de composés phénoliques. Parmi les composés phénoliques du géranium herbe à Robert, on trouve en partie des flavonoïdes dont les quantités peuvent être importantes.

Certaines études ont démontré que l'espèce possède en majeure partie des flavonoïdes, d'autres que les tanins sont prédominants. Les tanins sont également des composés phénoliques qui se trouvent en grande quantité tout comme les flavonoïdes. La richesse en tanins ne concerne pas uniquement le *Geranium robertianum* mais concerne toute la famille des Geraniaceae. Ces substances possèdent toutes la propriété de faire coaguler le sang et de protéger et restaurer les muqueuses abîmées comme par exemple les muqueuses de l'appareil digestif ou respiratoire. Elles ont également un effet astringent, c'est-à-dire contre les diarrhées.

De plus, elle présente une activité anti-inflammatoire grâce aux urolithines qui stimulent les fonctions pro-inflammatoires des macrophages, une activité anti-hyperglycémique grâce à l'utilisation par voie orale de décoctions qui permet de réduire les altérations métaboliques et en particulier le diabète de type 2.

POSOLOGIE

Les feuilles (si possibles fraîches) et les fleurs sont utilisées en phytothérapie.

- **Infusion ou décoction légère : 50 à 100 g. par litre d'eau. Prendre trois tasses par jour.**
- **Décoction pour gargarismes et lotions : 200 g. par litre d'eau.**
- **Cataplasmes : 200 à 300 g. pour 1 litre d'eau.**
- **Infusion - bains de bouche : 30 g par litre d'eau, laisser infuser 10 min.**

La réalisation de cataplasmes appliqués à l'extérieur de l'organisme aide à soulager les rhumatismes. L'utilisation en gargarisme permet de soigner les maux de gorge. Les feuilles broyées libèrent un suc blanc qui peut être appliqué pour soigner les plaies et les éruptions cutanées comme l'eczéma, le psoriasis et le darte.

Cuisinière très accessoire, elle semble dotée de vertus médicinales majeures !

LA BERSE SPONDYLE (ou PANAIS SAUVAGE)



Également appelée Herbe à lapins, car ils en raffolent, c'est une grande présente de nos campagnes !

Attention de ne pas la confondre avec sa grande cousine la Berce du Caucase, plus grande (3 mètres) et glabre (sans poils), très photo sensibilisante ce qui la rend dangereuse d'un simple contact. Ses feuilles sont immenses contrairement à celles de la Berce comestible.

Elle fait partie de la famille des « apiaceae » qui intègrent petite et grande cigüe aux fleurs ressemblantes. Mais les tiges des cigües sont lignées ou tachées de couleur bordeaux et n'ont pas de poils.

A cause de la faible quantité de principes photo sensibilisants, il est déconseillé de sortir bronzer après une grosse plâtrée de Berce 😊

Usages alimentaires

Tout est comestible 😊

Racine : en tant que condiment, à la saveur piquante

Feuille : en épinard et en gratins

Tige : pelée et cuite

Fleurs : pourquoi pas en beignets

Fruits (graines) : au pouvoir aromatique surprenant à mi-chemin entre citron et amertume

Usages médicaux

Passée à l'alambic, on en tire une huile essentielle antibactérienne et anti candidose, mais très photo sensibilisante (à cause des coumarines)

COMPOSITION

Polyphénols, Sesquiterpènes : bisabolangénone et Furanocoumarines : photo sensibilisant

PROPRIÉTÉS

- **Hypotensive** : ou plutôt anti hyper tensive
- **Tonique** : surnommée plante d'Hercule, parce qu'elle donnerait de la force et stimule, également sur le plan sexuel
- **Abcès, Furoncle** : réduction, élimination
- **Diurétique et digestive**

POSOLOGIE

- **Décoction de racines** : En pansements sur les abcès ou les furoncles
- **Infusion** : 30-50 g de Berce feuilles/tiges par litre d'eau pour les fonctions digestives, l'hypertension ou la rétention d'eau
- **Il est également possible de l'utiliser en teinture mère pour l'usage externe**

Nourrissante et abondante dans nos campagnes, c'est une grande généreuse ! Une telle générosité me motivera sans doute pour en tirer une huile essentielle si besoin est !

LA RONCE COMMUNE ou MURIER SAUVAGE



Abondante, voire envahissante, c'est pourtant, tout comme l'ortie, une très grande amie 😊

Elle participe activement à la biodiversité, protège les fruitiers des prédateurs, fait des haies très sécurisées, produit des fruits délicieux et sucrés (les petites mures), joue un rôle médicinal et se consomme dans son ensemble lorsqu'elle est jeune.

Il faut toujours réfléchir avant de déroncer

Usages alimentaires

La Ronce se consomme : mais TRES JEUNE, sinon elle devient duraille

Le meilleur est sans doute la jeune tige, pelée avant que les piquants ne soient devenus durs, dégustée crue, avec un petit goût de fruit

Les feuilles contiennent des tanins qui seront utiles sur le plan médicinal, mais déconseillés en tant qu'aliment en grande quantité

Ses fruits restent un dessert de choix à partir de fin Juillet 😊

Rappel : les fruits prélevés presque au sol en zones sauvages doivent être cuits afin d'éliminer les œufs (leptospirose, échinococcose)

Usages médicaux

COMPOSITION

Les fruits contiennent du sucre et de la pectine (gélifiant) et d'abondantes vitamines B et C, tandis que les feuilles contiennent des tanins, ainsi que des acides divers : c'est une plante dite astringente.

PROPRIÉTÉS

- **Anti-inflammatoire** : inflammation des muqueuses de la bouche, de la gorge et des voies digestives
- **Fièvres intermittentes** : adjuvant au quinquina, paludisme
- **Astringent, anti-hémorragique**
- **Troubles de l'appareil génito-urinaire** : hémorroïdes, cystite
- **Anti-diabétique**

POSOLOGIE

Les feuilles (si possibles fraîches) sont utilisées en phytothérapie.

Décoction - anti-inflammatoire, astringent : 50 g de ronce pour 1 litre d'eau, faire bouillir pendant 10 minutes, puis laisser infuser. A boire dans la journée.

Ou Décoction concentrée : gargarismes, bains de bouche : 50 à 100 g de ronce pour un litre d'eau bouillante.

Le suc extrait des feuilles, en action vulnéraire : sur les plaies et les maladies de peau

Petit fruitier sauvage très abondant, la Ronse mérite respect et place de choix ! La consommation des tiges reste anecdotique et ses feuilles sont source de bienfaits, c'est donc une grande amie de l'homme des bois 😊

LE LAMIER (blanc ou pourpre)



Grand imitateur de l'ortie, il bénéficie d'un effet dissuasif !

Le lamier blanc est plus apprécié (que le pourpre), tant sur le plan gustatif que sur le plan médicinal.

Il n'est pas rare de voir le lamier caché à proximité des orties.

Avec tout de même 20% de protéines et une belle richesse en calcium assimilable, le Lamier reste un champion sur le plan nutritif.

Usages alimentaires

Dans le lamier, on consomme généralement les feuilles et les fleurs, plutôt les têtes encore tendres lorsque la saison avance.

Le goût de fond rappelle celui des champignons et il est bon de se rappeler que c'est aussi une dépollueuse, à ne pas consommer sur des terrains sales donc.

Plante-légume nutritive, il est possible d'en manger un plat, mais certainement pas tous les jours, à cause des alcaloïdes (présents en petite quantité et de nature surtout indigeste pour ceux-la). Consommable crue, elle est le plus souvent présentée cuite et fait également de très bonnes soupes auxquelles elle apporte son goût de forêt et de champignon.

Usages médicaux

COMPOSITION

Le Lamier blanc contient du tanin, du mucilage, du stachyose, une huile essentielle, de l'acide gallique, des sels de potasse, des saponines, des iridoïdes (alcaloïdes), de la bétaine.

PROPRIÉTÉS

- **Circulatoire** : hémorragie
- **Génital** : leucorrhée, règles abondantes, métrorragies, pertes utérines
- **Digestif - astringent** : diarrhée, dysenterie
- **Poumon** : expectorant
- **Reins** : cystite, troubles rénaux

POSOLOGIE

Les sommités fleuries (si possibles fraîches) sont utilisées en phytothérapie.

Infusion/Tisane : leucorrhée - utiliser la plante sèche. 1 pincée par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Prendre 3 tasses par jour.

Infusion/Tisane : maladies des voies respiratoires - 10 à 30 g par litre d'eau de plante sèche. Prendre 2 à 3 tasses par jour.

Dépuratif : utiliser les fleurs de Lamier Blanc. 1 à 3 pincées dans les aliments. Alcoolature : faire macérer 8 jours la plante fraîche, dans de l'alcool à 95°. Passer, filtrer. Prendre 2 à 4 cuillères à café par jour dans une infusion.

Teinture : métrorragie - 100 g de Lamier blanc, 50 g de sirop simple, 25 g d'eau. Prendre une cuillerée à soupe toutes les demi-heures jusqu'à l'arrêt de l'hémorragie.

Je ne parlerais pas de plante médicinale majeure, mais d'une alliée souvent disponible et consommable, ce qui en fait une majeure de nos prélèvements naturels sécurisés 😊

L'ÉGLANTIER (OU Rosier Sauvage)



Présent çà et là, parfois dans les terrains vagues ou dans certains jardins où il a été utilisé comme porte greffe, le rosier sauvage est surtout connu pour ses fruits : les cynorhodons, leur pulpe et leur fameux « poil à gratter »

Usages alimentaires

Confitures, gelées grâce au travail du fruit et de la pulpe, mais il a été également transformé en farine après séchage des fruits (les graines n'étant pas conservées non plus), moulus et utilisés comme une farine traditionnelle.

Le cynorhodon contient 20 fois plus de vitamine C qu'une orange, ce qui en fait un ami de l'hiver, d'autant plus que les fruits sont à maturité en automne.

Il est également possible d'en faire des sirops ou des liqueurs, mais son sucre naturel, seulement 1,2 grammes pour 100 grammes de fruits, ne suffira pas. Un Elixir, soit une macération avec de l'alcool et du sucre offrira un bon compromis entre cuisine et médecine.

Usages médicaux

COMPOSITION

La baie de l'églantier est très riche en vitamine C, mais également en procyanidols (tanins) et en catéchines.

PROPRIÉTÉS

- **Diurétique** : calculs, gravelle, coliques néphrétiques, œdèmes
- **Accroît le tonus et la résistance de l'organisme aux microbes**

- **Astringent** : diarrhées, saignement des gencives, des muqueuses de l'estomac et de l'intestin (ulcères), leucorrhée
- **Parasitoses** : contre les ascaris lombricoides
- **Antispasmodique**
- **Contre l'angoisse et la nervosité**

MODES DE CONSOMMATION

Seuls les Cynorhodons sont utilisées en phytothérapie.

Infusion de fruits secs pilés : prendre 30 à 60 g par litre d'eau bouillante. Laisser en contact pendant une demi-heure.

Sirop: dans une bassine de cuivre, faire cuire à feu doux pendant une demi-heure des cynorhodons couverts d'eau. Passer, ajouter un poids de sucre égal au poids du liquide obtenu. Faire cuire à nouveau jusqu'à l'obtention d'un sirop. Il se conserve longtemps dans des flacons hermétiquement fermés.

Décoction de fruits séchés : 50 g de fruits concassés par litre d'eau. Faire bouillir 5 minutes à petit feu, puis laisser infuser 15 minutes. Filtrer et boire à volonté.

Conserve de fruits frais : elle est obtenue en broyant avec leur poids de sucre les cynorhodons fendus en deux, et débarrassés de leurs pépins avec une cuillère. Prendre 100 à 200 g par jour.

Décoction : écraser une dizaine de fruits pour un quart de litre d'eau froide. Faire bouillir 4 à 5 minutes. Laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse chaude midi et soir.

A dose plus concentrée : 20 g de fruits écrasés dans une même quantité d'eau.

Poudre : 3 grammes de poudre dans un petit verre de vin blanc. Laisser infuser 7 à 8 heures, prendre un quart d'heure avant le coucher un jour sur deux.

Fiable et facile à reconnaître, l'Eglantier est un ami sur qui l'on peut compter, mais ses produits se méritent vu le temps nécessaire au nettoyage des fruits de leurs graines et surtout de leurs poils 😊

LA PULMONAIRE OFFICINALE



Jolie fleuriste aux multiples couleurs sur le même bouquet (du rouge au violet), elle se caractérise par ses feuilles tachées de blanc, rappelant un poumon malade, d'où son nom d'origine.

Ses vertus médicinales, notamment sur les voies respiratoires, en font une alliée de la pharmacie et elle reste une plante consommable en cuisine malgré un touché très râche qui la rend un peu raide à l'état cru.

Plante de sous-bois ou d'endroits frais et humides, je n'en ai pas vu ailleurs (en zone ensoleillée)

Usages alimentaires

Parce qu'elle contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques, Je déconseille toute consommation régulière de la Pulmonaire (comme de la Consoude, de la Bourrache, du Seneçon par exemple). Mutagènes et tératogènes, à l'origine d'hépatites et/ou de tumeurs au foie, leur consommation doit rester exceptionnelle.

L'usage alimentaire de secours reste possible (mais désagréable cru) et plutôt sans intérêt.

Usages médicaux

COMPOSITION

La pulmonaire officinale renferme du mucilage, des tanins, des alcaloïdes, des saponines (activité expectorante de la plante) et de l'allantoïne, composé chimique, qui favorise la cicatrisation de la peau.

La plante contient également des flavonoïdes et de l'acide chlorogénique.

PROPRIÉTÉS

- **Poumon** : inflammation la gorge et des voies respiratoires, catarrhe pulmonaire, tuberculose (pulmonaire), crachements de sang
- **Digestif** : diarrhée, dysenterie, hémorroïdes
- **Reins** : calculs rénaux (lithiase rénale), troubles de la miction (strangurie, faiblesse vésicale)
- **Astringent** : diarrhées, saignement des gencives, des muqueuses de l'estomac et de l'intestin (ulcères), leucorrhée

MODES DE CONSOMMATION

N'est utilisée que la tête fleurie de la plante avec ses bractées (partie dite aérienne)

Infusion : 1 cuillerée à soupe de feuilles et de fleurs pour 250 ml d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Boire 3 à 4 tasses par jour et ajouter du miel.

Poudre/décoction - usage externe - cicatrisation des plaies : application directe sur la peau.

Je ne suis pas certaine que « le jeu en vaille la chandelle » 😞, mais il est important de la reconnaître et de savoir que, d'une façon générale, nombreuses médicinales doivent être manipulées avec précautions.

LE LIERRE GRIMPANT



Ultra courant et aux nombreux usages possibles, notamment en tant que réserve naturelle de « lessive », mais mortel à consommer ! On le trouve sur nos murs, mais aussi sur les endroits oubliés qu'il colonise avec force et sur de nombreux arbres qu'il parasite : Il fait partie de la grande famille des « Lianes »

C'est une médicinale reconnue, mais là encore, malgré l'historique d'utilisation par voie orale, je conseille l'usage externe ou la voie interne rare et de durée brève en respectant scrupuleusement la posologie, voire sous contrôle médical.

Usages alimentaires

TOXIQUE, mortel à partir de 2 ou 3 baies pour un enfant

Usage domestique

Fabrication de lessive artisanale (à cause de sa forte teneur en saponines) :

1. Mixez ou coupez finement 500 gr de feuilles
2. Recouvrir les feuilles d'un litre d'eau froide par 100 grammes de plante fraîche.
3. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 10 mn.
4. Retirez du feu puis laissez infuser les feuilles pendant 24h
5. Filtrez et stocker dans une bouteille ou contenant à l'abri des enfants et des animaux

Par lessive : 2 verres du mélange, 1 verre de bicarbonate de soude et ½ verre de vinaigre blanc (idéalement), pourquoi pas quelques gouttes d'H.E. de lavande au rinçage 😊

De façon générale, ce mélange peut servir à toutes sortes de nettoyages

Usages médicaux

Attention : provoque des contractions utérines (abortif) et des brûlures/ulcères sur estomacs sensibles

COMPOSITION

Le lierre grimpant contient des saponines, de la résine, un glucoside, du tanin, de l'acide hédérique, des matières grasses, de la cholestérine, des acides chlorogénique, formique et malique, de la pectine et de l'inosite. La plante contient également des flavonoïdes et de l'acide chlorogénique.

C'est l'hédérine qui est son constituant le plus toxique.

PROPRIÉTÉS

Génital : syphilis, aménorrhée, oligoménorrhée

Circulatoire : phlébite, œdème des jambes, varices, hémorroïdes

Système nerveux : névralgies, névrites

Peau : vergetures, cellulite, dartres

Problèmes veineux : jambes lourdes et autres diff. circulatoires

Poumon - expectorant : toux, coqueluche, trachéite, laryngite

Anesthésique local : sciatique, migraine

MODES DE CONSOMMATION

Infusion de feuilles (ou décoction) : 4 à 6 g de lierre grimpant par litre d'eau.

Infusion ou décoction de baies : 4 à 8 g par litre d'eau. En raison de la toxicité des baies, ne pas dépasser 8 g.

Poudre de feuilles : 1 à 2 g dans du miel, du sucre, ou un liquide approprié.

Poudre de baies : 0,5 à 1 g de poudre dans du miel, du sucre, ou un liquide approprié.

Décoction pour lotions, compresses : une poignée de feuilles pour un litre d'eau.

Macération contre la gale : une poignée de feuilles pour un litre de vinaigre. En lotions, matin et soir, pendant 5 à 10 jours.

Contre la migraine : mixer 5 ou 6 feuilles de lierre grimpant, mettre le jus sur des compresses de gaze, les maintenir sur les 2 tempes.

Rage de dents - gargarismes : faire bouillir 25 g de feuilles de lierre coupées en morceaux dans 1 verre à bordeaux de vin rouge, pendant 3 minutes. Retirer du feu, ajoutez une demi cuillerée à café de gros sel ou bien 3 cuillerées à soupe de vinaigre.

Un ami de la maison, mais un **poison violent** à utiliser avec précautions.

LE TREFLE



Jolie fleuriste aux multiples couleurs sur le même bouquet (du rouge au violet), elle se caractérise par ses feuilles tachées de blanc, rappelant un poumon malade, d'où son nom d'origine.

Ses vertus médicinales, notamment sur les voies respiratoires, en font une alliée de la pharmacie et elle reste une plante consommable en cuisine malgré un touché très rêche qui la rend un peu raide à l'état cru.

Plante de sous-bois ou d'endroits frais et humides, je n'en ai pas vu ailleurs (en zone ensoleillée)

Usages alimentaires

Un grand comestible de la tête au pied, jusqu'à la racine !

Ses fleurs sont réputées pour leur petit gout sucré et le reste de la plante pour son gout de pois. Il est consommable cru ou cuit.

D'un point de vue diététique, le trèfle contient des protéines (25%) et sucres (10/12%) toujours à calculer sur matière sèche avec environ 80% d'eau dans la plante. Il fournit un complément appréciable de minéraux et d'oligo-éléments. En effet, il contient du calcium, du magnésium, du phosphore, et du potassium, et des oligo-éléments tels le bore, le chrome, le fer, le cobalt, le cuivre, le sélénium, le zinc et le manganèse qui lui confèrent des propriétés minéralisantes et revitalisantes. Le trèfle rouge renferme également des tanins, des acides organiques et des pigments mais aussi des vitamines (C, B, E, K).

Usages médicaux

COMPOSITION

Le trèfle rouge fournit, outre les minéraux et oligo-éléments, des isoflavones (daidzéine, génistéine, formononétine et biochanine A). Ces phytoestrogènes possèdent une structure chimique très différente de celle de l'œstrogène, mais ont une activité oestrogénique.

Il peut donc être considéré comme un faible mimétique de l'œstrogène (déconseillé sur les cancers hormonodépendants en consommation régulière)

Par ailleurs, le trèfle rouge renferme des saponines et de la coumarine (fluidifiant sanguin, mais aussi photosensibilisant).

PROPRIÉTÉS

- **Ménopause** : évitement des symptômes et de l'ostéoporose
- **Expectorant** : bronchites et congestion des voies respiratoires
- **Maladies de peau** : psoriasis, eczéma, ulcères cutanés et plaies (effet vulnéraire)
- **Santé cardiovasculaire** : diminution des taux de mauvais cholestérol, au profit du bon, surtout chez les femmes pré et post ménopause, également hypoglycémiant

MODES DE CONSOMMATION

Toute la plante est utilisable, mais la racine doit être broyée :

Infusion : 1 cuillerée à soupe de feuilles, fleurs (et racines) pour 250 ml d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Boire 3 à 4 tasses par jour et ajouter du miel.

Poudre/décoction - usage externe - cicatrisation des plaies : application directe sur la peau.

Macérat : fabrication de cosmétiques ou soins des cheveux, eczéma (avec de l'huile de Neem) et psoriasis

Les études sur le trèfle rouge (le plus reconnu) sont encore en cours et la question du pour ou contre le cancer est posée. D'intérêt mixte, il fait un aliment pour le bétail, un reconstituant pour les hommes et un soin opportuniste dans un contexte de manque.

L'AIL DES OURS



Délicieux condiment, mais qui se confond avec 2 grandes toxiques : le Muguet et la Colchique, pour preuve cette photo qui illustre les 3 plants cote à cote dans leur phase juvénile :



L'ail des ours possède une feuille aux nervures parallèles et non ramifiées, brillant sur le côté supérieur et au bout d'une tige. Le muguet a la feuille mate au-dessus et ramifiée. La colchique a une feuille sans tige bien plus épaisse, charnue et rigide. Seul l'ail des ours sent l'ail.

Le risque consiste à cueillir les plantes rapidement alors qu'elles colonisent souvent les mêmes biotopes, ensemble.

Usages alimentaires

Un excellent condiment, très gouteux, substitut à l'ail, à la saveur plus délicate. On en fait d'excellent pestos, tout est consommable, mais prendre le bulbe revient à tuer la plante. L'ail des ours est un améliorateur de vos salades, soupes et ragouts.

Usages médicaux

COMPOSITION

Comme pour l'ail et l'oignon, l'ail des ours contient des prostaglandines de type PGA, PGB, PGF (effet vasodilatateur et inflammatoire en cas d'énorme excès, tout comme chez l'ail et l'oignon)

PROPRIÉTÉS

Action antiseptique intestinale et anti-infectieux : certainement pas la plante la plus efficace, mais à utiliser par défaut

Hypotenseur : donc à ne pas utiliser chez quelqu'un souffrant déjà d'hypotension

Hypoglycémiant : à ajouter avec l'effet hypotenseur sur les difficultés cardiovasculaires

MODES DE CONSOMMATION

Feuilles ou bulbes

Teinture mère: 20 à 60 gouttes par jour

Elixir à l'Ail des ours : remplir une bouteille jusqu'au goulot de feuilles ou d'oignons coupés en petits morceaux. Recouvrir à 40% d'eau-de-vie ou d'autres liqueurs maison. Le mélange doit être placé 14 jours au soleil ou à proximité d'un fourneau. Vous pouvez ensuite prendre quotidiennement 10 à 15 gouttes de l'élixir réparties en quatre doses, dans un peu d'eau.

Vin à l'Ail des ours : prendre une poignée de feuilles coupées menu, les faire bouillir brièvement dans environ 1/4 de litre de vin blanc, sucrer à volonté avec du miel ou du sirop. Ce vin peut être bu pendant la journée, lentement, à petites gorgées.

Un super condiment, qui n'a peur de rien et sait relever n'importe quel plat, mais à ne surtout pas cueillir trop vite en embarquant ses voisins toxiques :



Colchique et Muguet non fleuris, une confusion facile

LA LAITUE VIREUSE (psychoactive)



Famille des Asteraceae, comme le Pissenlit ou le Seneçon, une famille qui a ses comestibles et ses toxiques

Il n'est pas question de se faire un plat de Laitue Vireuse !!!!!

Elle contient une substance psychoactive de nature hypnotique provoquant l'endormissement ou la profonde relaxation selon le dosage. Ce qui en fera une vraie plante de dépannage en situation de stress dans un groupe qui prend « la verte » . Elle a également un effet antalgique.

Oubliez la laitue scariole qui lui ressemble comme une sœur au stade juvénile.

Usages alimentaires

Aucun - **TOXIQUE**

Usages médicaux

COMPOSITION

La laitue vireuse contient du « Lactucine » et « Lactucérol » réputés hypnotiques et narcotiques

PROPRIÉTÉS

- **Etats anxieux** : effet anxiolytique
- **Sevrage tabagique, THC et opiacés**: plante séchée et fumée
- **Douleurs** : effet antalgique

MODES DE CONSOMMATION

Toute la plante est utilisable, fraîche ou séchée, tige ou feuille, car c'est le « latex » (lait blanc) que l'on vise :

Feuilles séchées : Fumées dans le cadre d'un sevrage

Infusion : 40 grammes par litre d'eau

Teinture mère : 1 cuillère à soupe du macérat la première fois (attendre 30 minutes pour l'effet)

Ne pas donner aux enfants

Surnommée le succédané de l'Opium, elle n'a pas d'effets hallucinogènes, mais peut provoquer un état de confusion ! Une arme contre la douleur et le stress, et c'est une des seules en Europe. A ce titre elle a une place privilégiée dans mon herboristerie sauvage

LE CHENOPODE BLANC (Patte d'oie, épinard sauvage)



Avec ses feuilles vert blanchâtres et poudrées dessus-dessous, elle appartient à la grande famille des Amaranthes. Mesurant de 30 cm à plus de 180 cm, on peut la trouver à tous les stades. La confusion reste possible avec sa cousine l'Epazote : (ses feuilles présentent des similitudes et la plante peut avoir une ressemblance globale)



La feuille d'Epazote est fine et longue

Surnommée l'épinard sauvage, c'est une grande commune à taille d'homme lorsqu'elle est adulte.

Usages alimentaires

Riche en acide oxalique, sa saveur acide (et son effet calcifiant) disparaît à la cuisson. On ne consomme que les feuilles, si possible jeunes (donc celles du dessus).

Elles seront préparées comme des épinards et gardent une saveur plus forte. Pommes de terre, ail, et persil l'accompagnent parfaitement.

Plante médicinale médiocre, sauf le Chenopode « Bon Henri » peu présent en France

Le cas des CAROTTES SAUVAGES et des CIGUES



La carotte sauvage, de la famille des Apiacées, est souvent « fantasmée » par les randonneurs, bivouaqueurs et autres survivalistes. Outre le fait qu'elle n'est pas si courante que cela, il est possible de la confondre avec ses cousines mortelles, la petite et la grande cigüe :

Identifier la petite cigüe



La fleur et la tige de la petite cigüe permettent de les identifier facilement

La tige de la petite cigüe ne comporte pas de poil et se strie rapidement de rouge/bordeaux. Ses fleurs possèdent des bractées qui retombent verticalement. Avant floraison, toute tige non poilue devra faire exclure la plante de la consommation. Après floraison (env. 50 cm à taille adulte), les choses seront très claires ! Sa tige est creuse.

Identifier la grande cigüe :



Sa tige épaisse et tachetée de bordeaux, tout à fait glabre, est très reconnaissable

Immense Apiacée de parfois 3 mètres de haut, sa fleur rappelle aussi celle du cerfeuil sauvage. Ses feuilles sont pennées 4 à 5 fois. Sa tige est tout à fait ronde, glabre, épaisse et creuse, tachetée de bordeaux. Idem les pétioles (ronds et tachetés). **Mortelle à petite dose.**

Identifier la cigüe vireuse :



La cigüe vireuse, ou cigüe aquatique est proche de l'eau, contrairement à sa petite cousine comestible, la carotte sauvage.

Usages alimentaires de la carotte sauvage

La carotte (racine) n'est consommable qu'au stade juvénile, soit difficilement identifiable ... Les fleurs permettent de faire des beignets et les feuilles peuvent se consommer crues.

La fleur de carotte a, elle seule, une spécificité absolue : une petite fleur foncée (rose à bordeaux) au centre, unique, et dont l'objectif est d'attirer les insectes !

A mon sens, le rapport bénéfice/risque est désastreux. L'élément déterminant semble être la présence de poils sur la tige, Oui, mais Non en fait(voir la suite)

Le cas des CERFEUILS SAUVAGES et de ses copies toxiques



Envié pour ses propriétés aromatiques, le cerfeuil des bois a aussi ses imitateurs toxiques (voire mortels), toujours dans la grande famille des apiacés. Sa tige est cannelée, sans taches ni stries, les pétioles forment une rigole d'un côté, poilu, mais moins que son cousin, le cerfeuil des fous

Identifier la cerfeuil des fous



Une tige franchement poilue, ronde et bien tachée de bordeaux

Le cerfeuil des fous fait mentir l'adage qui dit que lorsqu'il y a des poils, c'est « au poil »

Identifier l'œnanthe safranée :



Ses racines ressemblent à celles de bien d'autres carottes, panais D'où l'idée de ne pas accepter de racines cueillies par un tiers non compétent : un morceau de racine de la taille d'une noisette est mortel



Une trompeuse ressemblance avec le persil

Encore une Apiacée mortelle (surnommée doigts de mort) de 100 à 120 cm de haut, sa tige est cannelée, creuse, glabre et ses feuilles rappellent le persil. Le suc qui sort de la plante est blanc, **mais jaunit très rapidement à l'air libre**. Elle sent le persil Elle aime l'eau et fréquente tous les lieux humides. **Mortelle à petite dose.**

Attention aux vidéos qui conseillent les cueillettes de graines en automne, car la plante est alors très difficile à identifier, sauf à connaître la forme et la taille des « ombelles ».

Etant donné la toxicité de ses membres, je recommande la plus grande prudence quant à la consommation sans grand intérêt des quelques apiacées comestibles !

L'ASPERGE des BOIS ou ASPERGETTE



Son petit épis très tendre est incroyablement gouteux ! Lorsqu'elle fleurie, à partir de Juin, elle n'est plus consommable. Plat de luxe, recherchée, ses « zones » sont parfois tenues secrètes par des cueilleurs/revendeurs.



Une pousse qui ressemble à un épi de blé perdu en forêt

Usages alimentaires :

Délicieuse crue ou cuite encore croquante avec vinaigrette légère pour préserver sa saveur très fine !

Attention à sa cousine visuelle : la jacinthe sauvage, avant son fleurissement :



Plan d'asperge des bois : quelques feuilles, couleur mate



Plan de jacinthe sauvage, avant son fleurissement, il existe de nombreuses similitudes : forme de la feuille, bulbe et forme de la hampe avec ses boutons. Feuilles nombreuses, dessus brillant

Pas d'usage médicinal

LES CHARDONS et LES CIRSES



Ses feuilles découpées et épineuses et ses fleurs mauves à pourpres le rendent facile à distinguer. Le terme « chardon » est générique pour tous les membres de ce type et appartenant aux astéracées :

- Les chardons
- Les cirses
- Le genre Cynara (artichaut)

Cette sous famille bien défendue par ses épines se consomme de la tête au pied, à condition de couper ses épines et d'avoir à peine faim ...

Usages alimentaires

Racine, Tige, Feuilles et fruits en petits boutons sont consommables : le plus jeune possible ! A défaut, un « bouilli » bien broyé, puis filtré, fait une soupe acceptable, voire bonne.

Les feuilles jeunes doivent être découpées pour ôter les parties épineuses. Les boutons ne sont consommables qu'à leur naissance.

Ils constituent une plante de survie très acceptable dans la mesure où le risque toxique est nul et l'abondance garantie 😊

Le cas d'une star de la phytothérapie : le Chardon-Marie :



Sa grande feuille nervurée largement de blanc le rend très reconnaissable, il pique de partout et son prélèvement nécessite des gants.

C'est une star dans le traitement ou la prévention des pathologies du Foie.

Usages médicaux du Chardon-Marie

COMPOSITION

- Flavolignanes : silymarine (un ensemble de constituants - silybine, silydianine, silychristine - les agents protecteur du foie)
- Flavonoïdes : quercétine, kaempférol, apigénine, etc.
- Amines : tyramine, histamine, etc.
- Lipides : huiles fixes (30% acide oléique, 6% acide palmitique), phytostérols
- Glucides (38%) - amidon principalement.
- Protéines (23%)

PROPRIÉTÉS

- **Traitement de la cirrhose et de l'hépatite : régénérateur !!!! 😊**
- **Traitement de l'augmentation des marqueurs hépatiques : transaminases et gamma-gt**
- **Prévention des excès**
- **Protection du foie et des reins lors d'une chimiothérapie**

POSOLOGIE

Seules les graines sont utilisées, récoltées 1 fois par an, conservées si possible au congélateur, ou utilisées immédiatement pour extraction dans l'alcool (teinture mère)

La dose thérapeutique est d'environ 10 à 12 grammes (1 CàC) de graines par jour en 2 prises

Infusion/Tisane : 1 cuillère à café broyée finement et infusée

Teinture : mélanger 100 grammes de graines, 50 grammes de feuilles dans ½ litre d'alcool à 70° mini, laisser macérer 1 semaine, mixer le tout, relaisser macérer 2 semaines, filtrer et utiliser à raison d'une cuillère à café par jour du mélange.

Le Chardon Marie est une médicinale Majeure pour la régénération du Foie, le Pissenlit pouvant prendre la suite quant à l'entretien 😊

LA GRANDE BARDANE



Grande présente de nos campagnes, aux feuilles immenses, puis au fruit reconnaissable à son attachement agaçant sur nos vêtements, elle n'excelle dans aucun domaine, mais constitue une plante de survie facile à reconnaître :

Il n'est possible de la confondre qu'avec la Rhubarbe et elle s'en distingue par ses feuilles rappeuses.



Usages alimentaires

Racine et Feuilles bien cuites : au moins 45 minutes dans l'eau bouillante, voire 60 pour les gros sujets : résultat « fibreux » à « ligneux », parfois vraiment amer.

A consommer soit en période de disette, soit avec pas mal d'améliorant : mayonnaise, béchamel etc....

La Bardane est une plante de survie, peu agréable à manger à mon sens. La racine est le meilleur morceau, à épicer et éventuellement frire après cuisson, en tous petits bouts.

Certaines sources font état de la consommation des tiges

Usages médicaux

COMPOSITION

La racine de la bardane contient : une huile essentielle, une grande quantité d'inuline, du mucilage, du sucre, du tannin, des matières résineuses, des sulfates et phosphates, de la chaux, de la magnésie, un principe amer, une huile volatile et un principe antibiotique.

Elle aurait soigné la syphilis d'Henri IV, mais après recherche, ne serait pas seule en cause

PROPRIÉTÉS

- **Protection de la peau** : affections cutanées chroniques, furonculose, acné, certaines formes d'eczéma, croûtes de lait, varicelle (macérat de racine de Bardane)
- **Antirhumatismal et antigoutteux** : décoction ou teinture mère
- **Cholagogue et cholérétique** : détoxifiant, mais non régénérant, décoction ou teinture mère
- **Hypoglycémiant et diurétique**
- **Vulnéraire** : infections cutanées

POSOLOGIE

Seule la racine est utilisée en phytothérapie

Décoction : 50 gramme de racine broyée par litre d'eau, faire bouillir et reposer, 3 tasses par jour, 15 jours maxi.

Teinture : 50 grammes par demi litre d'alcool à 70° mini, 3 cuillères à soupe par jour

Macérat : fabrication à chaud pour extraction des principes actifs : une heure de cuisson douce pour 50 grammes de racine dans ½ litre d'huile (une huile végétale supportant la cuisson), application en direct sur les affections de la peau.

Il y aurait possibilité de se faire des cataplasmes de feuille à défaut d'autre chose.

Détoxifiante et royale en macérat sur les affections cutanées, ses vertus populaires n'ont pas toutes été confirmées par les études récentes. Son abondance et ses singularités la rendent intéressante 😊

Fabrication des extraits médicinaux

Tisane : porter à ébullition les parties végétales, laisser reposer et consommer, on distingue les infusions des décoctions qui sont 2 types de « tisanes »

Infusion : se dit d'une tisane fabriquée avec les parties solubles : fleurs, feuilles ..., le temps d'ébullition est bref (3 à 5 minutes), suivi de 15 minutes de repos avant consommation

Décoction : se fait avec les parties « dures » (racines, graines) de la plante, que l'on écrase et laisse bouillir durant 10 à 15 minutes avant de laisser également poser.

Macérat : à chaud (10 minutes d'ébullition) dans de l'huile d'olive ou de tournesol ou à froid. Toutes les parties de la plante peuvent être utilisées, mais les parties dures sont broyées finement. Dans une macération à froid, le temps d'attente est de 4 semaines au strict minimum. La macération à chaud détruit certains principes actifs, mais ajoute en hygiène.

Idéal pour des baumes et des cosmétiques

Sirop : gouteux ou thérapeutique ! 50% de sucre 50% de plantes (en poids, pas en volume), porter à ébullition dans 2 volumes d'eau et faire cuire jusqu'à ébullition, pendant 10 minutes (voir plus si il y a trop d'eau), puis poser 15 minutes et filtrer.

Poudre : sur base séchée pour la phytothérapie ou torréfiée pour les ersatz de café.

Essence : Se dit d'une composant de l'huile essentielle obtenue par distillation. De grosses quantités de plante sont nécessaires pour obtenir une faible quantité d'un composé très actif à utiliser avec précautions.

Teinture mère : 100 grammes de plante fraîche pour ½ L d'alcool de fruit (base), les parties de la plante sont finement coupées et mises à macérer durant 3 semaines. Au bout de ce laps de temps, le mélange peut être filtré et utilisé.

Alcoolature : deuxième petit nom de la teinture mère 😊