

THIERRY THÉVENIN  
CÉDRIC PERRAUDEAU  
JACKY JOUSSON

*Préface de Louisa Jones*

---

# LE CHEMIN DES HERBES

---

*Du Midi à l'Atlantique  
Identifier et utiliser  
80 plantes sauvages médicinales,  
alimentaires, tinctoriales*



VIEILLES RACINES  
& JEUNES POUSSES

**ULMER**



# SOMMAIRE

S'émerveiller sans détruire, Louisa Jones ----- p. 6

## AVANT DE PARTIR SUR LE CHEMIN DES HERBES

Connaître les plantes -----	p. 10
Du Midi aux régions atlantiques -----	p. 12
Les noms des plantes -----	p. 16
Plantes et espaces protégés -----	p. 16
Récolter -----	p. 18
Sécher -----	p. 19
Stocker -----	p. 20
Règles de base pour la cueillette et à l'usage des plantes -----	p. 22

## ESPACES HABITÉS, JARDINS ET FRICHES

Pariétaire de Judée -----	p. 26
<i>Les plantes qui nettoient</i> -----	p. 29
Acanthe molle -----	p. 30
Ballote fétide -----	p. 33
Bourrache officinale -----	p. 36
<i>Plantes comestibles, plantes à risques ?</i> -----	p. 39
Micocoulier -----	p. 40
Centranthe des murailles -----	p. 43
Cardère à foulon -----	p. 46
Figuier -----	p. 50
Mauve sauvage -----	p. 54
Mélisse citronnée -----	p. 58
Mûrier blanc -----	p. 62
Sureau noir -----	p. 66
<i>Alcoolatures officinales et teintures mères</i> --	p. 71
Maceron -----	p. 72
Bette maritime -----	p. 76
Armoise commune -----	p. 79

## HAIES, CULTURES ET CHEMINS

Fenouil -----	p. 84
Panais -----	p. 88
Millepertuis perforé -----	p. 92
Chiendent pied-de-poule -----	p. 96
Chardon-Marie -----	p. 100
Molène sinuée -----	p. 104
<i>Sirops médicinaux et gourmands</i> -----	p. 107
Poireau des vignes -----	p. 108
Chicorée sauvage -----	p. 111
Cyprès de Provence -----	p. 114
Aubépine à un style -----	p. 119
<i>La gemmothérapie, réalisation d'un macérat glycérolé</i> -----	p. 123
Roquette sauvage -----	p. 124
Salsifis sauvage -----	p. 127
Pastel des teinturiers -----	p. 130
<i>Obtenir du bleu : la cuve de pastel</i> -----	p. 133
Fumeterre officinale -----	p. 134
Coquelicot -----	p. 137
Olivier -----	p. 140
<i>Faire ses olives</i> -----	p. 145
<i>Pommades, onguents, cérats et huiles végétales</i> -----	p. 146
Souci des champs -----	p. 148
Inule visqueuse -----	p. 151

## ESPACES PÂTURÉS, PELOUSES ET GARRIGUES

Absinthe -----	p. 156
Centaurée du solstice -----	p. 160
Centaurée chausse-trape -----	p. 163
Piloselle -----	p. 165
Hysope officinale -----	p. 168
Inule des montagnes -----	p. 172
Marrube blanc -----	p. 175

Origan commun	p. 178
Badasson	p. 182
Lavande officinale	p. 185
Laitue vivace	p. 191
Immortelle dorée	p. 194
Rue à feuilles étroites	p. 197
Sauge officinale	p. 200
Sarriette des montagnes	p. 205
Germandrée petit-chêne	p. 208
<i>De la tradition à la modernité :</i>	
<i>risque de dérives et mésusages</i>	p. 210
Herbe à bitume	p. 213
Thym commun	p. 216

## ZONES HUMIDES

Paliure	p. 222
Corroyère à feuilles de myrte	p. 225
Épilobe hérissé	p. 228
Prêle des champs	p. 231
<i>L'herbe à récurer</i>	p. 235
Menthe à feuilles rondes	p. 236
Frêne à feuilles étroites	p. 240
<i>La manne du frêne</i>	p. 243

## FORÊTS ET MAQUIS

Asperge à feuilles piquantes	p. 246
Asphodèles	p. 249
Buis	p. 253
Ciste à feuille de sauge	p. 256
Cornouiller mâle	p. 260
« <i>Blanc-rouge de cornouilles</i> »	p. 263
Globulaire en arbre	p. 264
Chêne vert	p. 267
<i>Tanner une peau avec de l'écorce de chêne</i>	p. 271
Hellébore fétide	p. 272
Rosier des haies	p. 276

<i>Nyponsoppa, recette traditionnelle suédoise</i>	p. 280
<i>Faire de l'encre végétale</i>	p. 281
Anémone hépatique	p. 281
Genévrier cade	p. 284
<i>Goudron de cade</i>	p. 288
Pins	p. 289
<i>Sirop de bourgeons de pin</i>	p. 293
Laurier noble	p. 294
<i>Beurre de baies de Laurier</i>	p. 297
Sorbier domestique	p. 298
Mélitte à feuilles de mélisse	p. 302
Myrte	p. 305
Nerprun alaterne	p. 308
Arbousier	p. 312
<i>Gelée d'arbose de Maurice Chaudière</i>	p. 314
Pistachier térébinthe	p. 315
Romarin	p. 318
Garance voyageuse	p. 322
Fragon épineux	p. 326
Viorne lantane	p. 330
<i>Clisses, vinsces et tanes à tresser</i>	p. 333
Ailante	p. 334

## ANNEXES

Peindre les herbes	p. 340
Glossaire	p. 342
Orientation bibliographique	p. 348
Adresses utiles	p. 352
Noms scientifiques	p. 354
Noms français	p. 355
Index thérapeutique	p. 356
Remerciements	p. 358

# RÈGLES DE BASE POUR LA CUEILLETTE ET À L'USAGE DES PLANTES

Avant de partir sur notre chemin, voilà quelques règles de base à respecter préalablement à toute cueillette ou à tout usage des plantes.

1. La première partie de cet ouvrage ainsi que les informations contenues dans les encarts ne sont pas facultatives. Des données de base, valables pour toutes les espèces présentées y sont détaillées pour vous permettre de pratiquer avec le maximum d'éthique et de sécurité possible.
2. Avant de cueillir et d'utiliser une plante, vous devez prendre le temps nécessaire et faire tous les efforts qu'il faut pour vous assurer de l'identité formelle de la plante, c'est-à-dire que toutes les informations et éléments descriptifs doivent être concordants, aussi bien avec les rigoureuses illustrations de Jacky Jousson, qu'avec nos photographies et textes.
3. Les photographies et textes des espèces qui peuvent être confondues sont signalés par une croix.
4. Essayez de ne cueillir que ce dont vous avez vraiment besoin. Cela peut vous paraître évident, mais vous constaterez que nous sommes un prédateur qui exagère presque toujours ses besoins ! De plus, nous sommes de plus en plus nombreuses et nombreux à pratiquer la cueillette ; il nous faut donc être vigilants et raisonnables.
5. Selon le Code rural, ramasser une plante sauvage chez autrui sans autorisation est assimilé à un vol. Au delà de ça, le propriétaire d'un lieu connaît bien souvent l'historique de la parcelle et des activités alentour. Il peut être un interlocuteur précieux pour vous prévenir d'éventuelles nuisances ou pollutions peu visibles.

6. La pollution n'est pas anodine, c'est une véritable question à se poser avant de consommer les plantes d'un lieu donné. On se la pose d'ailleurs souvent bien plus facilement lorsqu'on achète en magasin. Donc là encore, vigilance mais raison. Les lieux totalement indemnes de pollution n'existent pas. Il s'agit d'éviter les lieux les plus dangereux : bords de route, parcelles de l'agriculture intensive, friches industrielles, dépotoirs et sorties d'égouts, aval proche des villes sur les fleuves et les rivières, anciennes décharges municipales « réhabilitées », anciens terrils et dépôts miniers, etc.
7. Les indications chiffrées données dans ce livre pour les récoltes sont purement indicatives, les rendements peuvent varier en fonction des sites et des cueilleurs.
8. Si vous consommez ou faites consommer pour la première fois une plante, faites-le en petite quantité, et augmentez progressivement. Les allergies ou intolérances sont un phénomène en expansion.
9. Pour les usages médicaux, consultez d'abord un médecin pour avoir un diagnostic fiable, surtout pour tous les désordres qui semblent avoir des manifestations internes. Un nez qui coule, un bobo, un mal à la tête passer ne devrait pas conduire aux urgences (comme c'est trop souvent le cas), mais si vous n'observez absolument aucune amélioration au bout de quelques jours de votre traitement avec les plantes, il est sûrement plus sage de consulter pour savoir si vous n'êtes pas « à côté de la plaque ». Restez humble et modeste, l'automédication doit être limitée aux problèmes bénins, et la prévention est le domaine le plus adéquat pour l'usage des plantes médicinales.
10. Découvrez, apprenez, cueillez, mangez, jouez, prenez soin de vous avec les herbes. C'est peut-être le bien culturel le plus précieux que nos civilisations aient produit. Il ne sera vivant et durable que si nous le pratiquons et le transmettons aux générations à venir. Il nous invite à connaître, à considérer, à respecter et à aimer ce qui nous entoure.



La cueillette est peut-être la dernière activité réellement manuelle dans laquelle la relation à la flore est directe et immédiate. Elle est la seule activité humaine qui n'ait jamais cessé d'exister pendant toute l'histoire de l'humanité.





# HAIES, CULTURES ET CHEMINS

Avec le développement de l'agriculture écologique, les espaces cultivés redevennent les lieux propices à la cueillette qu'ils furent pendant des millénaires.

# Pastel des teinturiers

*Isatis tinctoria* L.

BRASSICACÉES

Guède, vouède, varède, herbe de Saint Philippe. *Prov.* : pastèu, maurèla, jaunèla.

*Isatis* : du grec *Isazein*, polir (selon Dioscoride les plantes de ce genre étaient utilisées pour faire disparaître les défauts de la peau). *Tinctoria* : du latin *tingo*, teindre.



## CONNAÎTRE

Originaire de l'Est du Bassin méditerranéen et d'Asie occidentale, le pastel des teinturiers est depuis longtemps présent dans le Sud-Est de la France (Drôme, Alpes-de-Haute-Provence, Var). Mais il est aussi disséminé dans les différentes régions où il fut cultivé (Normandie, Nord, Champagne, Limagne, Alsace...). Curieusement, il a disparu du « Pays du pastel », là où il a été le plus cultivé, vers Albi, Toulouse et Rodez. Il est commun en Corse.

Il fait partie des espèces végétales qui sont probablement favorisées par le réchauffement climatique. Le pastel aime les lieux secs et ensoleillés, les terres fraîchement retournées, les talus, les bordures de champs, les sols riches et calcaires. On peut également le trouver dans des éboulis rocailloux.

C'est une plante bisannuelle\* qui passe l'hiver sous la forme d'une rosette\* de feuilles allongées, vertes parfois un peu bleutées, qui peuvent faire un peu penser à du chou. Elles sont dépourvues de poils (très rarement couvertes d'un fin duvet blanchâtre). Les feuilles suivantes qui vont se développer lorsque la plante monte à fleur, sont encore plus étroites et pourvues à leur base de deux « oreillettes » aiguës qui dépassent de chaque côté de la tige.

C'est lorsqu'il est en pleine floraison, en mai-juin, qu'il est facile de repérer le pastel grâce à ses grosses hampes florales jaune vif, hautes de 1,5 m, dont les rameaux sont étalés comme les branches d'un candélabre. On le voit de loin, çà et là dans le paysage. Au premier abord, on pourrait presque penser à du colza ou à une moutarde en fleur si ce n'était justement ces rameaux fleuris étalés à l'oblique de part et d'autre de la tige principale qui

lui donne une silhouette vraiment reconnaissable. Les fleurs sont typiques de la famille des Brassicacées, avec 4 sépales\* et 4 pétales\* disposés en croix. Elles laisseront la place à des fruits en pendeloques qui font comme des dizaines de petites langues d'oiseaux d'un noir-violacé à maturité.

## RISQUES DE CONFUSION

On a dit la vague ressemblance avec les autres grandes Brassicacées à petites fleurs jaunes, comme le colza ou les moutardes. Encore une fois, la forme des fruits et la structure de la hampe florale caractéristiques du pastel interdisent les confusions.

Il existe un autre pastel sauvage, beaucoup plus rare, le pastel des Alpes (*Isatis alpina* Vill.). On le rencontre dans le Queyras, généralement au-dessus de 2200 m d'altitude. On le distingue grâce à sa taille qui ne dépasse pas 50 cm de hauteur en pleine fleur, à ses « oreillettes », des feuilles de la tige qui ne sont pas pointues comme chez le pastel des teinturiers, mais plutôt arrondies au bout. Il est évident qu'il ne faut pas le cueillir étant donné sa rareté et la pression que fait peser sur lui, comme sur beaucoup d'autres espèces des hautes montagnes françaises, une triade funeste : surpâturage, tourisme de masse et dérèglement climatique.

## RÉCOLTER

Les feuilles du pastel des teinturiers peuvent se récolter à la faucille en les coupant à 3 ou 4 cm au-dessus du sol, pour préserver le collet\* de la plante et permettre une repousse ultérieure.





Fruits noirs en languettes pendantes du pastel des teinturiers.



Fréquent dans les friches et au bord des routes, le pastel se repère facilement par le port en candélabre caractéristique de son inflorescence\*.

En culture, on peut faire 3 à 5 récoltes par an de juin à octobre (pour un semis en mars). La récolte est bien entendu mécanisée en grande culture, avec des machines du type récolteuse à épinards. Il est très rustique, résistant assez bien à la sécheresse.

La culture fut extrêmement importante en Europe, faisant par exemple en France la fortune de la région de Toulouse et d'Albi. C'était le fameux « pays de cocagne » (les cocagnes étaient les boules de pâte de pastel confectionnées pendant une des étapes de la fabrication de l'indigo de pastel). L'Indigo des Indes (*Indigofera tinctoria* L.) sera le premier « concurrent » du pastel au XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles. En raison des coûts de main-d'œuvre bien plus bas en Inde, il provoquera son abandon brutal dans la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, avant même l'avènement des teintures synthétiques. Depuis une vingtaine d'années, on assiste à un renouveau de cette culture en France, en Angleterre et aux États-Unis.

## UTILISER

On a des preuves de l'utilisation tinctoriale du pastel en Provence qui datent du Néolithique. Dès l'âge du bronze son usage est attesté en Mésopotamie, mais aussi Autriche et en Scandinavie. Il communique aux textiles des bleus, du plus clair au plus foncé, suivant la concentration du bain de teinture.

Les feuilles fermentées, séchées et pulvérisées donnent l'indigo de pastel. Il faut des masses très importantes de feuilles pour l'obtenir. Il existe diverses techniques pour teindre, des plus simples aux plus complexes, avec ou sans fermentation. Leur apprentissage dépasse largement le cadre de cet ouvrage. Il convient de se former auprès de teinturiers professionnels<sup>25</sup> pour pouvoir faire un véritable travail de teinture de qualité. Nous nous contentons dans l'encart ci-contre de donner une recette médiévale.

<sup>25</sup> David Santandreu et Michel Garcia sont deux teinturiers français qui ont expérimenté depuis des décennies la teinture à l'indigo. Ils proposent des formations et des ateliers pour les professionnels ou pour les amateurs.

Le pastel est par ailleurs une plante médicinale intéressante. Il est très anciennement connu comme cicatrisant. Il a été mis à profit sur les plaies, les contusions et les brûlures. On peut simplement appliquer un emplâtre avec des feuilles écrasées (d'abord bien lavées) ou mieux, mouiller une compresse avec une infusion concentrée (une poignée de feuilles fraîches ou sèches par demi-litre d'eau bouillante). En 2004, le Pr M. Hamburger, de l'université de Bâle a publié des recherches sur les propriétés anti-inflammatoires d'un des constituants chimiques du pastel des teinturiers, la tryptanthine. C'est cet alcaloïde qui conférerait à *Isatis tinctoria* L. son action anti-inflammatoire.

Les feuilles de pastel étaient aussi utilisées pour soigner le scorbut. Cette maladie est directement causée par la malnutrition et notamment par la

carence en vitamine C. Elle décima des équipages entiers de marins au long cours jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle pour disparaître ensuite. Aujourd'hui, elle revient à nouveau, à cause de la malbouffe et de la grande précarité sociale, notamment chez des personnes atteintes de diabète.

Les feuilles étaient réputées plus efficaces en alcoolature qu'en infusion. Cazin préconisait même de n'utiliser que le suc frais car il considérait que la décoction atténuait les effets de la plante. Il rapporte également que les paysans provençaux utilisaient le pastel contre la jaunisse.

Elles peuvent fournir un fourrage précoce tout à fait valable pour les troupeaux.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le pastel des teinturiers n'a pas de contre-indications connues.

## Obtenir du bleu : la cuve de pastel

Données transmises par Dominique Cardon dans son ouvrage, *Le monde des teintures naturelles*, Belin, Paris, 2014 (2<sup>e</sup>), p.334-338. Dominique Cardon est une spécialiste internationalement reconnue de la teinture naturelle.

1. On commence par broyer et faire composter des feuilles de pastel. Compter environ 10 kg de feuilles fraîches pour obtenir 1 kg de pâte sèche. Au bout de quelque temps, on obtient une pâte (très odorante !) que l'on presse entre les mains pour former des boules (les coques, ou cocagnes) que l'on met à sécher à l'ombre ou au soleil. On peut éventuellement briser ces coques une fois sèches, les réhumidifier afin de relancer une deuxième fermentation. On séchera à nouveau cette pâte en grumeaux grossiers pour obtenir ce qu'on appelle l'agranat.

Cela concentre le principe colorant (indigotine). On peut alors teindre en réalisant une cuve de bleu de la manière suivante :  
- Réduire en poudre 3 kg d'agranat, sur lesquels on verse 20 l d'eau très chaude dans un récipient de 30 l. Maintenir la cuve à 50 °C (par exemple avec une résistance pour aquarium tropical, c'est très simple). Monter le pH à 9 en ajoutant peu à peu la quantité nécessaire de potasse (on mesure à l'aide d'un pH mètre). Cette potasse « médiévale » est une lessive de cendre très concentrée et calcinée au four. Laisser ainsi environ 6 heures puis brasser en tournant la cuve avec un bâton, tout en évitant de faire entrer de l'air. Cette opération s'appelle « pallier » la cuve. Laisser reposer encore 3 heures, vérifier le pH et pallier à nouveau. Il faut continuer ainsi en surveillant

pH et température jusqu'à ce que le bain soit d'un beau vert-doré avec, se formant au centre, une écume bleue (la fleurée). Ces opérations successives prennent entre 24 et 36 heures.

2. Le bain est prêt pour la teinture. C'est surtout sur la laine qu'on obtient les meilleurs résultats. On trempe les fibres ou les tissus en essayant de ne pas faire entrer d'air. Les éclaboussures feraient entrer de l'oxygène dans le bain et le rendraient inopérant. Laisser les fibres entre 5 et 20 minutes en les brassant très doucement. Les sortir et les aérer soigneusement pour faire virer l'indigotine au bleu. On peut recommencer plusieurs bains afin de foncer le résultat. La cuve va pouvoir être utilisée jusqu'à épuisement. Le facteur temps est le secret d'une teinte solide et régulière.

# Fumeterre officinale

*Fumaria officinalis* L.

PAPAVERACÉES

Fumée de terre, fiel de terre, fleur de terre, pisse-sang, herbe à la jaunisse.

*Prov.* : ubriago, tumotero. *Fumaria* : *Fumus terrae*, littéralement fumée de terre en latin.

*Officinalis* : du latin *officina*, atelier, la boutique, allusion aux locaux des apothicaires.



## CONNAÎTRE

La fumeterre officinale est une plante annuelle\* qui pousse en touffes tapissantes dans les terrains fraîchement retournés et richement fumés, les décombres et les friches. Ses feuilles composées\* vert grisâtre sont molles et finement découpées. Ses fleurs mesurent environ 7 mm de longueur. Elles sont rose-pourpre, groupées en grappes allongées et serrées. Elles fanent de bas en haut pour laisser la place à de petites capsules\* vertes et sphériques.

## RISQUES DE CONFUSION

Il est facile de reconnaître une fumeterre au premier coup d'œil, en revanche, déterminer l'espèce

précise s'avère assez complexe. Deux espèces ressemblent à la fumeterre officinale : la fumeterre à petites fleurs ⊗ (*Fumaria parviflora* Lam.) à fleurs blanches et la fumeterre de Vaillant ⊗ (*Fumaria vallantii* Loisel) à fleurs rose pale. Le Dr Cazin qui les a testées, les considère comme équivalentes à l'officinale, mais il recommande d'éviter les fumeterres à grandes fleurs (plus de 8 mm) qui peuvent être purgatives et irritantes.

## RÉCOLTER

On récolte les sommités fleuries de la fumeterre en début de floraison, alors que la majeure partie des fleurs en haut de la grappe sont encore en bouton et que seulement 1 ou 2 capsules sont formées à sa base.

On ne doit pas employer de couteau ou de faucille en fer car cette plante est incompatible avec ce métal. On peut facilement pincer les sommités entre les doigts.

Il faut les sécher rapidement en les étalant à l'obscurité en couches minces jusqu'à ce que toutes les tiges se brisent parfaitement. Cela peut prendre 4 ou 5 jours car la plante est assez riche en eau.

On peut ensuite les tronçonner, mais on le fera à la main ou bien à l'aide de ciseaux ou de couteaux en céramique.

## UTILISER

La fumeterre fut un grand remède du Moyen-Âge ; on l'employait comme tonique-amer, apéritive pour soigner les troubles du foie. Aujourd'hui la fumeterre est reconnue comme la tisane des



La fumeterre officinale forme de petites grappes d'une vingtaine de fleurs chacune de moins de 8 mm.





⊗ Fumeterre de vaillant. Petite plante des lieux perturbés. Ses fleurs sont petites et rose pâle.



⊗ Sommités de fumeterre à petites fleurs. Elles sont blanches et peu fournies.



⊗ On ne confondra pas les fumeterres à grandes fleurs (qui font plus de 8 mm), comme celles de la fumeterre grimpante, nettement bicolores.

personnes dont l'engorgement des voies digestives se manifeste par des troubles de la peau (furoncles, eczéma, dartres, croûtes de lait des bébés et dermatoses diverses). Elle est antispasmodique, diurétique\* et laxative, elle améliore les fonctions du foie et de la vésicule biliaire. On l'emploie à raison d'1 pincée par tasse, soit à boire, soit pour mouiller des compresses en applications locales.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

La littérature scientifique moderne<sup>26</sup> ne reconnaît aucun effet indésirable, aucune contre-indication ni interaction médicamenteuse à la fumeterre.

Toutefois, le Dr Cazin au XIX<sup>e</sup> siècle rapporte qu'on ne devrait pas en faire un usage prolongé, sous peine d'anémie. Enfin on ne doit pas utiliser d'ustensile en métal pour préparer l'infusion.

<sup>26</sup> R. Anton, M. Wichtl, *op. cit.*, 2003, p. 230.

# Coquelicot

*Papaver roheas* L.

PAPAVÉRACÉES

Chaudière d'enfer, ponceau, gravesolle, pavot des champs, pavot rouge, pavot-coq.

*Prov.* : puèlo, gau-gatin, luminet. *Papaver* : sans origine connue, il s'agit de l'ancien nom qui était attribué à l'œillette (*Papaver somniferum* L.). *Rhoeas* : du grec *rheò*, couler, allusion à la rapidité avec laquelle ses pétales\* tombent.



## CONNAÎTRE

Plante emblématique des moissons, le coquelicot s'est énormément raréfié avec l'avènement de l'agriculture chimique. Il recommence à coloniser un peu partout les cultures de céréales avec la progression de l'agriculture biologique. C'est une plante pionnière\* présente dans toute la France.

En dehors des champs de blé, on le croise assez fréquemment sur les talus, les remblais sablonneux et même au cœur des villes où il se contente d'une fente entre deux pavés ou d'un pied de mur bien exposé.

C'est une plante annuelle\* qui produit en hiver ou au début du printemps une rosette\* de feuilles velues, pennées\*, aux lobes profondément découpés. Dans les régions au climat doux, elle montera à fleurs dès le mois de mai. Ses fleurs, sont munies de 2 sépales\* poilus qui tombent juste après avoir libéré 4 grands pétales rouges chiffonnés dans le bouton, mais que le soleil de printemps fait se déployer rapidement. Ils sont munis à leur base d'une tache noire qui est parfois un peu cachée par les très nombreuses étamines\*. Au centre de la fleur, on peut facilement observer le pistil\* orné au sommet d'une couronne rayonnante de lignes noires à l'aspect velouté. Ce sont les stigmates\* qui reçoivent le pollen. Après la fécondation, ce pistil donne le fruit, une capsule\* globuleuse et lisse qui s'ouvre par un cercle de petits trous, juste sous la couronne des stigmates. À maturité, grâce à ce dispositif, la capsule ballotée par le vent disséminera ses innombrables graines, à la manière d'une salière.

## RISQUES DE CONFUSION

C'est avec d'autres plantes du même genre, d'autres coquelicots en somme, qu'il serait possible de se tromper. L'erreur serait sans conséquence pour la santé mais il faut pouvoir les distinguer car certains d'entre-eux sont localement très rares.

Le plus commun et le plus ressemblant est sans conteste le pavot douteux ⊗ (*Papaver dubium* L.) qui est plus petit dans les endroits arides mais qui présente le même aspect général dans les milieux riches. Contrairement au coquelicot, sa capsule est allongée et presque conique et par ailleurs, il ne possède pas de tache noire à la base de ses pétales. On peut également rencontrer deux espèces localement rares : le pavot argemone ⊗ (*Papaver argemone* L.) et le pavot hybride ⊗ (*Papaver hybridum* L.). Il est facile de les distinguer car ils possèdent tous deux des capsules hérissées de poils raides.



De gauche à droite : Coquelicot, ⊗ Pavot argemone, ⊗ Pavot douteux, ⊗ Pavot hybride.



Rosette printanière de coquelicot. Les feuilles sont profondément lobées et plaquées au sol.



Au second plan, on distingue un bouton de fleur de coquelicot protégé par des sépales. Alors qu'au premier plan la fleur, encore chiffonnée, à peine éclose, les a déjà perdus.

## RÉCOLTER

C'est d'abord en automne et en hiver qu'on ramasse le coquelicot en le coupant au niveau du collet\* avec un couteau, comme le pissenlit. Pour les repérer à cette saison-là, cela prend quelques années d'observation attentive, surtout s'il n'y a plus d'Anciennes ou d'Anciens pour « nous montrer » cette salade des champs, connue et reconnue autrefois en Cévennes et en Provence. Il convient de ne ramasser que dans les champs conduits sans pesticides et sans engrais chimiques, car contrairement à une idée largement répandue, la présence de la plante ne garantit aucunement une parcelle bio.

Dès qu'il est en fleur, on le voit de loin ! Il faut juste venir au bon moment, chaque jour en fin de matinée ou dans l'après-midi, avant que les pétales ne tombent. On peut même passer deux fois par jour tant la floraison d'une fleur est brève.

On pince les 4 pétales entre les doigts sans les écraser. Ils doivent être étalés sans tarder en couches très minces (comptez au moins 1 m<sup>2</sup> de claie pour 300 g de pétales frais). Ils sécheront en 4 ou 5 jours, voire moins si votre séchoir est performant. Il ne faut pas les bouger en cours de séchage sous peine de les chiffonner et de les coller entre eux, ce qui gênerait la bonne circulation de l'air. Contrairement à presque toutes les plantes, ils ne se brisent pas après le séchage, ils gardent toujours une relative souplesse. Mais ils s'envolent au moindre souffle et ne laissent pas de sensation d'humidité lorsqu'on les manipule.

## UTILISER

La rosette des jeunes feuilles est savoureuse et peut être consommée en salade ou bien cuite. En Basse-Ardèche, on prétend qu'elle faisait les meilleures « caillettes », cette charcuterie traditionnelle où les herbes sauvages hachées<sup>27</sup> sont en quantité plus importantes que la viande.

Les pétales sont un remède efficace pour calmer les toux rebelles (bronchite, coqueluche). Ils sont sédatifs ; le coquelicot est un pavot, rappelons-le. Ils peuvent donc aussi soulager les nerveux et les insomniaques.

On les consomme en tisane à raison d'une dizaine de pétales par tasse d'eau bouillante ou bien en sirop (50 g de pétales secs par litre) à raison de 1 à 5 cuillères à café par jour suivant l'âge et la sensibilité de la personne.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

On a rapporté quelques rares cas d'intolérance à la papavérine contenue dans la plante fleurie. Ces cas se manifestent par des nausées, des chutes de tension, des vertiges, des douleurs abdominales ou de la constipation, mais sont sans conséquences si on arrête rapidement la consommation.

<sup>27</sup> Bien qu'on y mette aujourd'hui plutôt des épinards ou des blettes.



# Olivier

*Olea europea* L.

OLÉACÉES



*Prov.* : oulivié. *Olea* : du grec *elaïf*, olivier. *Europea* : du latin *europaeus*, d'Europe.

## CONNAÎTRE

L'aire de l'olivier s'étend depuis les îles Canaries jusqu'au Moyen-Orient, dans tous les pays du pourtour de la Méditerranée, à l'exception de l'Égypte et de la Libye<sup>28</sup>. En France, l'olivier est sauvage dans les quelques brousses de bord de mer qui n'ont pas encore été bétonnées, en association avec le myrte ou le caroubier<sup>29</sup>.

Il peut être cultivé avec succès à partir de l'isotherme moyen annuel + 14 °C. On le plante aujourd'hui un peu partout (jusque sur les terrasses de bistrot et les balcons parisiens !), mais il ne remonte pas ainsi sans risque vers le Nord, car il ne supporte pas des froids inférieurs à - 11 °C. Les oliveraies françaises, même sudistes, ont toujours été mises à mal, trois ou quatre fois par siècle, lors des hivers rigoureux.

La résistance de l'olivier donne même lieu depuis une vingtaine d'années à une mode triste, barbare et stupide, celle de la transplantation d'un olivier centenaire sur la pelouse ou le bord d'une piscine de quelque villa chic ou au centre d'un rond-point « pseudo-provençal ». Combien d'arbres meurent avant même d'être ainsi « adoptés » ?

28 On trouve des populations isolées dans le Sahara central qui prouvent son extrême résistance à la sécheresse. Les oliviers de Laperrine (*Olea europea* L. subsp. *laperrinei* Batt. & Trab.) des brousses montagnardes du Hoggar et du Tassili n'Ajjer, sont des reliques floristiques d'origine méditerranéenne qui résistent à une hygrométrie moyenne annuelle de 80 à 120 mm par an !

29 Il y a deux populations disjointes : une provençale et une languedocienne (avec une interruption entre Marseille et Montpellier. Les basses températures hivernales générées par le Mistral expliquent sans doute cette lacune. On peut toutefois souvent avoir des difficultés à distinguer les oléastres des oliviers cultivés, car ces derniers, une fois abandonnés, reprennent peu à peu leur forme « sauvage ».

Combien de temps survivent-ils dans ces habitats improbables ? Combien d'années passeront avant que ces « arbres tendance » ne deviennent à coup sûr démodés ?

L'olivier est un arbre de 2 à 10 m (jusqu'à 15 m dans des terrains fertiles et en exposition abritée), à rameaux d'un blanc grisâtre (anguleux et plus ou moins épineux pour l'oléastre, sa forme sauvage), à tronc noueux et tourmenté et dont la souche est formée d'une sorte de renflement ligneux\*, la *matte*. C'est cet organe de réserve qui lui permet de résister aux sécheresses prolongées et d'être déplacé, même lorsqu'il est âgé.

Les feuilles persistantes, longues, étroites, entières, sont opposées\*, coriaces, glabres\*, d'un vert cendré en dessus, blanches et soyeuses en dessous. Les feuilles de l'oléastre sont ovales, elliptiques (longueur 3 à 4 cm) ; celles de l'olivier cultivé sont plus lancéolées\* et pointues (longueur 2 à 8 cm). L'origine génétique de l'olivier cultivé est complexe, il est de toute façon apparenté à l'oléastre.

En mai-juin, les fleurs blanchâtres et parfumées sont assemblées en petites grappes dressées ; le calice\* a 4 dents soudées très courtes ; la corolle\*, à tube court, a 4 lobes étalés ; les 2 grosses étamines\* sont insérées à la base de l'ovaire\*, lequel est terminé par un style bilobé\*.

Les olives sont charnues, ovales ou arrondies, d'abord vertes, puis rosâtre-violacé et enfin le plus souvent noires à maturité. En France, cette maturité s'étale d'octobre à février suivant les variétés. Leur noyau est très dur, ridé et pointu. Ses fruits sont de tailles (ceux de l'oléastre sont petits) et de couleurs variables ; il existerait environ 2000 variétés à travers le monde !





Les auteurs proposent dans ce livre tous les outils nécessaires pour identifier sans confusion, localiser, cultiver, mais aussi cueillir, transformer et utiliser sans risques, 80 plantes courantes du Midi de la France et des régions atlantiques.

Le Midi, véritable bastion de la diversité végétale, est ici entendu au sens large, au sud d'une ligne qui irait de Nice à Nantes, et qui, à l'heure du dérèglement climatique, est en train de remonter vers le Nord.

En mouvement, les plantes, comme les savoirs scientifiques et empiriques, n'ont pas de frontières. Sur ce fabuleux *Chemin des herbes*, les auteurs partagent la richesse d'un patrimoine culturel européen, mais aussi nord-africain et moyen-oriental. De la salade sauvage au tannage des peaux, en passant par la gemmothérapie, la phytothérapie et la teinture végétale, le lecteur découvrira qu'il peut se soigner, se nourrir et se vêtir avec des herbes communes qui poussent au pied de sa maison, au tournant d'une haie ou sur la route des vacances.

THIERRY THÉVENIN est producteur de plantes médicinales, herboriste et formateur. Il est co-fondateur, avec Cédric Perraudau et quelques autres, de l'association *Vieilles racines & jeunes pousses*, qui propose des formations en ethnobotanique appliquée et qui coédite avec les éditions Ulmer la collection éponyme.

CÉDRIC PERRAUDEAU est producteur de plantes médicinales, botaniste et formateur.

JACKY JOUSSON est illustrateur et peintre naturaliste. Il est membre de la Société Française des Illustrateurs Botaniques.

ISBN: 978-2-84138-910-0



PRIX TTC FRANCE: 30 €