



## Qualités ou défauts des plantes sauvages en Pays d'Auge

Version du 27 septembre 2020

Ce petit guide présente par ordre alphabétique les principales plantes sauvages rencontrées en Pays d'Auge, et qui peuvent avoir des qualités ou des défauts en phytothérapie (soins par les plantes).

### Sommaire

Acacia.....	2	Houx.....	9
Achillée.....	2	If commun.....	9
Ail des Ours.....	2	Laurier palme.....	10
Aspérule Odorante.....	3	Lierre grim pant.....	10
Bouleau.....	3	Liseron.....	10
Campanule sauvage.....	3	Lysimaque rampant.....	11
Carotte sauvage.....	4	Mauve.....	11
Champignons.....	4	Mercuriale.....	11
Châtaignier.....	5	Merisier.....	12
Chélidoine.....	5	Origan.....	12
Consoude.....	5	Ortie.....	12
Cresson d'eau.....	6	Pissenlit.....	13
Digitale.....	6	Plantain.....	13
Églantier.....	6	Reine des Prés.....	14
Fougère.....	7	Ronces.....	14
Fragon.....	7	Rumex.....	15
Fusain d'Europe.....	7	Sceau de Salomon.....	15
Gaillet.....	8	Sureau.....	15
Géranium sauvage.....	8	Tilleul.....	16
Herbe aux goutteux.....	8	Vesce.....	16

---

## Acacia

On peut faire des beignets de fleurs d'acacia.  
En France, on utilise le nom commun « acacia »  
pour définir le robinier faux acacia de l'espèce  
*Robinia pseudoacacia*.



## Achillée



= Mille feuilles ou herbe aux charpentiers.  
Utilisation en friction contre les plaies, les coupures.

## Ail des Ours

On la trouve au mois d'avril, dans des endroits  
frais. Riche en Vitamine C, vermifuge, dépuratif, et  
chélateur (détox). L'ail des ours, se cuisine comme  
l'ail frais.



## Aspérule Odorante

Feuille en forme d'étoile, étagées, très petites fleurs blanches.

Les feuilles séchées sentent la «vanille-coco».

Peut se boire en tisane pour ses vertus tranquillisantes, anti-stress (aide au sommeil), et pour le système digestif.



## Bouleau



Au mois de Février/mars, faire une cure de sève de bouleau, pour nettoyer votre organisme de l'intérieur.

Faire un trou dans le tronc à la perceuse, y mettre un tuyau plastique transparent, qui donne dans un bidon attaché à l'arbre.

La sève a un aspect proche de l'eau. On la boit telle quelle.

## Campanule sauvage

= campanule raiponce. Riche en fibres, en minéraux et en vitamines C, elle améliore la digestion.



## Carotte sauvage

(ombellifère par sa tige fleurie en forme d'ombrelle) sa racine est comestible, crue ou cuite, mais trop souple pour être râpée. Ne pas confondre avec la ciguë qui est toxique.



## Champignons

Après une pluie, ils peuvent sortir de terre en une journée, en avril (Av), ou en fin d'été-début d'automne (dA), ou encore en fin d'automne (fA). Agaric (rosé des près, dA), bolet(dA), cèpe(dA), chanterelle (dA), coprin chevelu(dA), coulemelle (dA), morille (Av), pied de mouton (fA), russule charbonnière (dA), trompette de la mort (fA), et bien d'autres.



**Agaric  
(rosé des près)**



**Bolet**



**Cèpe**



**Chanterelle**



**Coprin  
chevelu**



**Coulemelle**



**Morille**



**Pied de mouton**



**Russule  
charbonnière**



**Trompette  
de la mort**

## Châtaignier



En automne, les châtaignes cueillies peuvent se manger grillées, ou en purée.

Très riches et nourrissantes, source de minéraux (fer, phosphore, cuivre...) et de vitamines B et C, la châtaigne est surtout riche en amidon moins glycémique (crée moins de sucre dans le sang) que la plupart des féculents.

En magasin, on trouve aussi de la farine de châtaignes.

## Chélidoine

La Chélidoine, prononcer [kelidwan], est aussi appelée la plante à verrue.

Par son suc, les verrues, cors au pied, durillon disparaissent (il faut être patient).

Son nom vient du latin, car la feuille ressemble à la feuille de chêne.



## Consoude

Ses feuilles poilues apportent de la vitamine B6 B12.

Les feuilles servent d'activateur pour nos légumes.

Elles peuvent aussi se manger. Panées, c'est comme une sole sans les arrêtes (goût de poisson frais).

Fleurs blanches, roses ou mauves selon les minéraux du terrain.



## Cresson d'eau



Attention. Le cresson d'eau peut être parasité par la douve du foie. C'est un ver plat parasite infectant le foie.

Il est donc important de ne consommer que du cresson issu de cressonnière maraîchère et ramassé en bord de rivière.

Il est excellent en salade ou en potage

## Digitale

C'est une plante toxique. Son nom vient du mot «doigt».

Elle contient de la digitaline (poison violent).

La digitaline est cependant utilisée en pharmacologie pour traiter l'insuffisance cardiaque.



## Églantier



Les fruits (cynorhodons) de l'églantier sont excellents en confiture, riches en vitamine C.

Leurs poils à gratter sont à supprimer soigneusement !

## Fougère.

On pourrait manger la crosse, lors de sa sortie de terre au printemps (à laver et retirer les poils).

À utiliser en décor floral.

La fougère langue de cerf (scolopendre) est aussi très décorative. Les pharmaciens l'utilisent pour ses propriétés expectorantes (qui aident à dégager la trachée et les bronches), astringentes (crispation des muqueuses) et émoullientes (qui relâchent les tissus).



## Fragon



dit petit houx. Il a des fruits rouges toxiques.

## Fusain d'Europe

ou Arbre aux curés. Il sert pour dessiner, faire des manche d'outils.



## Gaillet



Gratteron anti-inflammatoire, il soignait les hémorroïdes, mélangé à du saindoux. Se trouve maintenant sous forme de gélules ou de pommade.

## Géranium sauvage

dit «Herbe à robert». Autrefois cette plante servait, en compresse, à arrêter la montée de lait pour les femmes.

Les feuilles fraîches hachées soulagent les irritations et soignent blessures et coupures.



## Herbe aux goutteux



ou fausse angélique. Elle soignait la goutte. Le feuillage qui a un goût proche du céleri se mange en salade, ou cuit, comme de l'épinard.

## Houx

En cas de coup de froid, utilisez des feuilles séchées en infusion. Ne consommez pas les baies de houx, elles sont toxiques.



## If commun

Les feuilles et baies sont toxiques pour les animaux.

Mais les jeunes pousses d'ifs servent à soigner le cancer, dont le cancer du sein.

Bois rouge très dense.

Conifère, mais pas résineux.

Du temps de Guillaume le Conquérant, qui se trouvait au château de Falaise, chaque village devait fournir un fagot de tiges d'ifs, qui servaient à confectionner des flèches. On dit que cela a permis de gagner la bataille d'Hastings en 1066 contre les Anglais.



## Laurier palme



ou laurier cerise. Laisser infuser quelques feuilles dans du lait chaud, elles apporteront un goût de vanille à votre préparation.

## Lierre grim pant

Antitussif, il se déguste en tisane.



## Liseron



Il s'appuie sur une haie. Sa feuille écrasée soigne les furoncles.

Fleurissant de juin à octobre, le liseron attire de nombreux insectes pollinisateurs (abeilles, ...), qui vont alors favoriser la production de fruits et de légumes fruits (tomates, concombres, poivrons, aubergines, courges, ...).

Son aspect ornemental (fleurs blanches, rosées, violettes) est apprécié.

### **Lysimaque rampant**

L'été, il peut faire une belle décoration florale en suspension.



C'est une vivace qui enracine ses tiges dans les sols humides et ombragés, formant rapidement une bonne couverture du sol.

### **Mauve**

Sa fleur est mauve pâle. Ses qualités expectorantes (libère les voies respiratoires) sont mises en valeur en tisane de fleurs séchées



### **Mercuriale**



C'est une plante aux feuilles tinctoriales (teinte en bleu). Séchées, ses feuilles ont un pouvoir purgatif, en décoction.

## Merisier



Les fleurs et les queues des fruits de ce cerisier sauvage s'utilisent en tisane, pour leur effet diurétique.

## Origan

Cette plante de talus à petites feuilles et aux fleurs mauves sert de condiment sur les pizzas, et sur des plats de crudités.

Il est facile de le cultiver. Les graines se sèment en avril ou mai.



## Ortie



Autrefois, les anciens se servaient de ses solides fibres ligneuses, pour tisser des vêtements. Les racines sont tinctoriales (teinte en jaune).

Les jeunes feuilles fraîches se mangent en potage, ou cuites comme des épinards. C'est un tonifiant.

Riche en azote, les jardiniers l'utilisent haché frais et posé au sol, ou en purin pulvérisé. C'est un engrais efficace qui stimule la croissance des plantes et un fortifiant que l'on pulvérise sur les plantes pour les rendre

plus résistantes aux maladies et aux parasites.

C'est un excellent insecticide de contact contre les pucerons et les acariens.

## Pissenlit



Très bon détoxifiant, il peut se consommer en salade ou en tisane. Il peut aussi se conserver en confiture et en vin de fleurs de pissenlit. C'est une plante détox.

## Plantain

Le plantain majeur est amer. Le plantain lancéolé est mucilagineux (il gonfle au contact de l'eau). Ces plantes se mangent en salade. Elles sont détoxifiantes (intestin, foie, reins).

Une friction de feuille sur une piqûre d'insecte ou d'ortie calme la douleur.



## Reine des Prés

C'est la grand-mère de l'Aspirine.  
La reine-des-prés est utilisée principalement pour ses propriétés antalgiques (qui calment la douleur), grâce à une substance, l'acide salicylique.

À utiliser en tisane, pour soulager des douleurs articulaires, rhumatismes, tendinites, dentaires, maux de tête. Elle serait aussi utile contre le rhume.

Elle permet de limiter l'usage de produits antalgiques de pharmacie (Aspirine, Doliprane, Efferalgan, ...), qui provoquent des effets secondaires sur le foie, les reins, les intestins.



## Ronces

Elles nous agrippent, nous attirant à manger leurs baies, les mûres, en fin d'été / début d'automne.



## Rumex

= Doche. Peut vous soulager d'une piqûre d'ortie, comme le plantain.



## Sceau de Salomon



ou faux muguet. Ses baies sont toxiques.

## Sureau

Avec les fleurs on fait des beignets ou des tisanes, et avec les grappes de fruits mûrs, d'un rouge presque noir, une confiture.

On récolte les fleurs de sureau en mai-juin, tandis que les baies arrivent à maturité autour de septembre-octobre.

Pour faire sécher les fleurs, il faut les disposer sur un linge ou un torchon dans une pièce sombre puis les conserver dans une boîte métallique.



## Tilleul

Le tilleul est apprécié pour ses vertus antispasmodiques, calmantes et sédatives depuis l'Antiquité. En tisane, il est connu pour ses effets bénéfiques sur le sommeil, le stress et l'angoisse. Les fleurs sont utilisées pour réduire les sécrétions nasales et faire chuter la fièvre dans les états grippaux.



## Vesce

La vesce commune est une plante herbacée annuelle, grimpante, souvent cultivée pour l'alimentation des animaux d'élevage (plante fourragère), et aussi la nourriture des pigeons.



Elle sert d'engrais vert pour les jardiniers, car la vesce capte l'azote de l'air et le restitue au sol.

Elle offre, d'avril à juillet, une masse de fleurs roses et pourpres.

La floraison laisse ensuite place à la fructification : de longues et fines gousses contenant chacune de 4 à 12 petites graines rondes.

On peut manger les graines fraîches des petites cosses, pour agrémenter une salade.