



## Bourrache

### Borago officinalis

Au Moyen Age, la bourrache, était considérée comme une plante magique aphrodisiaque donnant de l'assurance et de la hardiesse dans les entreprises amoureuses. Ses fleurs utilisées depuis l'Antiquité parfument salades et boissons. Elles possèdent une saveur très particulière qui rappelle à certains le concombre, à d'autres les huîtres. Elle est également utilisée en médecine comme adoucissante, émolliente (détend les parties enflammées), expectorante (facilite l'expulsion des mucosités) et diurétique (favorise la miction). Son huile est un excellent apport d'acides gras essentiels pour la peau.



## Paturin Poa annua

Cette petite plante discrète est une graminée (poacée pour les botanistes) qui colonise rapidement les sols nus. Elle peut germer toute l'année en fonction des conditions climatiques. A l'arrêt des désherbants, elle retrouve sa place dans les rues et les chemins, car ses graines, depuis 50 ans pour certaines, ont pu attendre le moment propice. Grâce à son système racinaire, elle maintient les particules du sol et évite ainsi bien souvent son érosion.



## Chélidoine Chelidonium majus

La Chélidoine apprécie les terrains plutôt basiques. Ainsi elle croît facilement auprès des habitations dont les murs sont construits à la chaux. Appelée Grande éclair, elle tire son nom du grec chelidon qui signifie « hirondelle ». La légende veut que les hirondelles ouvraient les yeux de leurs hirondeaux (qui naissent aveugles) grâce à son suc jaune. La médecine moderne lui attribue aujourd'hui des propriétés anti-ophtalmiques (guérit les ophtalmies chroniques). C'est également l'Herbe à verrue reconnue pour ses propriétés caustiques permettant de guérir cors et verrues...

## Achillée millefeuille Achillea millefolium



Les 1001 feuilles de l'Achillée finement découpées, vous les connaissez. Rencontrée sur les pelouses, les bords de route ou encore les prairies, l'achillée pousse sur des sols plutôt secs. Elle nous fait profiter de ses jolies fleurs blanches de mai à octobre. Elle est depuis longtemps connue comme une plante médicinale de valeur. Huile essentielle, infusion, jus...Utilisée avec discernement, elle permet par exemple d'accélérer la cicatrisation, facilite la digestion et tonifie l'organisme. En médecine traditionnelle, elle est utilisée comme antispasmodique.

## Plantain lancéolé Plantago lanceolata

Depuis toujours, les graines de plantain servent à nourrir les oiseaux de cages et de volières. Cette pratique a même donné lieu à un véritable commerce entre la campagne et la ville. Ses feuilles sont fort utiles à plusieurs chenilles de papillons, dont les très jolies Mélitées qui en font un festin. On peut aussi en rajouter dans nos salades.

Médicinal, le plantain lancéolé est utilisé en usage externe pour soulager les piqûres d'insectes et d'orties, ou encore comme cicatrisant et comme collyre.



## Trèfle des prés Trifolium pratensis

Cette fabacée nous porte chance quand on en trouve les 4 feuilles. Bien commune dans nos pelouses, jardins, prairies..., sa valeur agricole n'est plus à démontrer. On utilise en effet sa capacité à fixer l'azote de l'air pour enrichir le sol des prairies et favoriser la croissance des légumineuses.

Le trèfle possède un certain nombre de principes actifs qui lui confèrent des vertus pour l'homme : expectorant, antispasmodique, tonique de l'organisme ou encore diurétique, il est très largement utilisé en phytothérapie.



## Pissenlit Taraxacum sp.

Le Pissenlit regroupe en réalité plusieurs espèces du genre. Ses propriétés médicinales ne sont plus à prouver. La plante est dépurative (purifie le sang), diurétique, laxative (accélère le transit intestinal), revitalisante, tonique. Elle forme l'une des salades sauvages les plus connues ramassées depuis l'Antiquité. Elle est aussi l'hôte de nombreuses chenilles de papillons dont le magnifique Ecaille chiné.



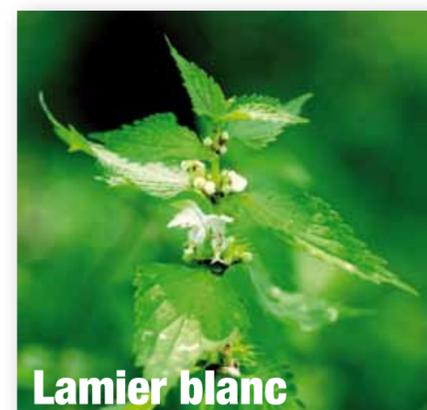
## Cymbalaire des murailles Cymbalaria muralis

Originaire du bassin méditerranéen, la Linaire cymbalaire, encore appelée Ruine de Rome vient orner les vieux murs de ses jolies fleurs délicates d'avril à septembre. Après fructification, le pédoncule (tige de la fleur et du fruit) se courbe pour déposer les graines dans un interstice du mur. Ses feuilles fraîches sont hémostatiques (capables d'arrêter une hémorragie). Elle était autrefois cultivée et utilisée pour lutter contre la gale et le scorbut.



## Coquelicot Papaver rhoeas

Aucunement toxiques, les pétales rouges du coquelicot décorent magnifiquement les plats et gâteaux. De même, ses jeunes feuilles peuvent être ajoutées crues aux salades composées, l'ovaire encore tendre, croqué tel quel pour sa saveur de noisette et les graines utilisées pour décorer pains et pâtisseries. Les mamans peuvent se servir de son suc pour préparer une bouillie sédative (apaisante) destinée aux enfants ou encore leur fabriquer du sirop à partir des fleurs, contre la toux.



## Lamier blanc Lamium album

Souvent confondus avec l'ortie de par leur ressemblance troublante avec cette dernière, les lamiers ne sont jamais urticants. Ils tirent leur nom du latin lamium, lui-même dérivant du grec lamios, désignant le gosier en référence à la forme des fleurs à la gueule grande ouverte. Comestibles, les jeunes feuilles et sommités fleuries s'emploient comme l'ortie, en soupe et légumes.

## Géranium herbe à Robert



### Geranium robertianum

Cette jolie plante annuelle à l'odeur très caractéristique, cousine de nos géraniums ornementaux, prospère dans les terrains ombragés. Sa fleur s'épanouit d'avril à novembre. Autrefois, la racine, riche en tanin, était utilisée pour tanner les cuirs. Son huile essentielle est connue pour soigner les plaies infectées.

## Liseron des champs Convolvulus arvensis

Ses cousines ornementales ont bien meilleure réputation! Même la beauté de sa fleur peine à faire oublier qu'il prend parfois un peu trop son aise. Difficile de s'en débarrasser? Tous les jardiniers en conviendront! Alors, pour compenser les désagréments engendrés par sa présence, le Liseron est une médicinale considérée comme l'un de nos meilleurs purgatifs indigènes.



Si vous êtes tenté par la cueillette sauvage, quelques précautions sont nécessaires. Alors, n'hésitez pas à prendre conseil auprès des structures compétentes avant de vous lancer dans l'aventure.