

# AVIS DE RECHERCHE



## FICHE D'IDENTITÉ A DESTINATION DES CHASSEURS DE PLANTES

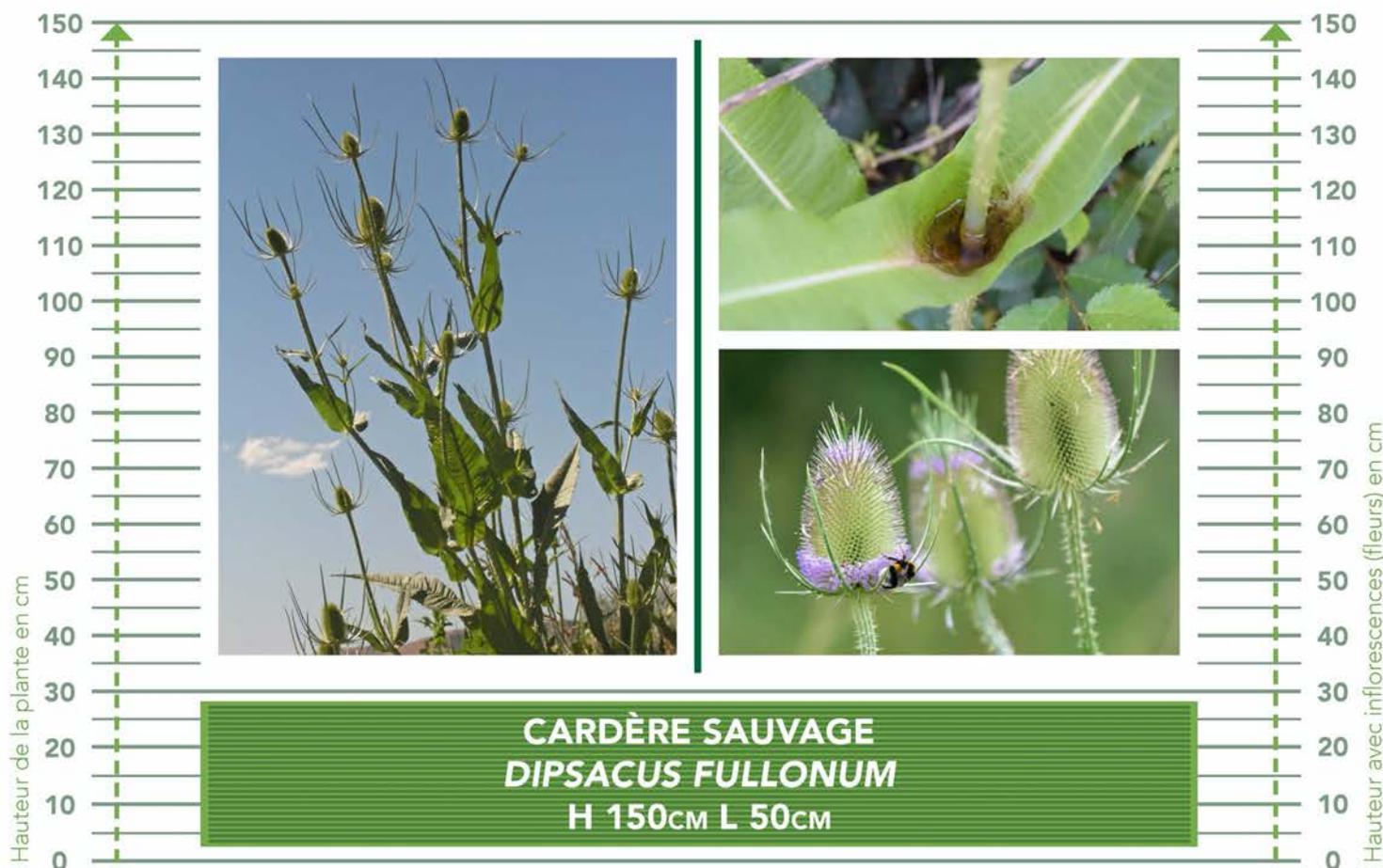
- TYPE : vivace
- FLORAISON : jaune de juillet-août
- FEUILLAGE : vert argenté, aromatique, persistant
- EXPOSITION : soleil
- SOL : drainant
- RUSTICITÉ : -18°C
- HABITAT : régions tempérées de l'Asie, de l'Europe et d'Afrique du Nord
- UTILISATION : Au Moyen-Âge elle était utilisée contre le mal de mer et les nausées qu'il provoque. Excellente plante compagne pour les jardins d'agrément, à éviter au potager. L'extrait fermenté d'absinthe possède des propriétés insectifuge (repousse les femelles pondueuses de piéride du chou et de carpocapse) et fongicide (notamment sur la rouille du groseillier). Au Maroc, où on l'appelle

*shiba* ou encore *chadjret maryem*, elle est utilisée en remplacement de la menthe dans le thé.

- VERTUS MÉDICINALES : tonifiante, antinauséuse, antiparasitaire, stomachique, antiseptique. Elle a également été retenue comme candidate pour produire un possible médicament contre le SARS-CoV-2, responsable de la pandémie de COVID-19.

**IMPORTANT** : particulièrement dangereuse en liqueur, surnommée «la fée verte» elle a fait perdre la raison à de nombreux artistes pour en citer quelques uns : Zola, Van Gogh, Rimbaud, Baudelaire, Verlaine, Toulouse-Lautrec, Degas. Ladite boisson a été interdite en France en 1915, elle est aujourd'hui à nouveau commercialisée avec un taux de thuyone contrôlée, molécule toxique responsable de la mauvaise réputation de l'absinthe.

# AVIS DE RECHERCHE



## FICHE D'IDENTITÉ A DESTINATION DES CHASSEURS DE PLANTES

- TYPE : bisannuelle
- FLORAISON : rose-mauve de juin à juillet
- FEUILLAGE : caduc, vert clair, feuilles opposées par paires le long de la tige sont soudées par leur base
- EXPOSITION : soleil
- SOL : tout type de sol, profond et fertile
- RUSTICITÉ : -15°C
- HABITAT : spontanée en Europe et Afrique elle s'est naturalisée dans les régions tempérées d'Amérique du Nord et en Asie.
- UTILISATION : la cardère a longtemps servi dans les ateliers lainiers où les inflorescences étaient utilisées pour le cardage de la laine. Technique qui consiste à démêler et aérer les fibres textiles. Cette méthode était employée pour les étoffes de laine de grand luxe et les étoffes destinées à la confection des uniformes militaires, ainsi que les feutres. Également utilisée comme plante tinctoriale, malheureusement

la coloration bleue qu'elle offre est assez fugace.

- VERTUS MÉDICINALES : ses racines sont utilisées en décoction dépurative pour soigner les dermatoses : acné, eczéma, impétigo, psoriasis. Ses racines sont également utilisées pour traiter naturellement la maladie de Lyme grâce à son effet antibactérien et son efficacité pour renforcer le système immunitaire.

**IMPORTANT** : attention, méfiez-vous d'elle, elle pique, les piquants sont présents partout : sur la tige, les nervures de la feuille, les pédoncules floraux et les fruits. A contrario, elle est inoffensive pour les insectes pollinisateurs, qui l'apprécient particulièrement pour ses fleurs mellifères. Également appréciée des oiseaux, son nom de «Cabaret des oiseaux» vient de la structure unique de ses feuilles, capables de retenir dans des petites cuvettes l'eau de pluie, où certains oiseaux viennent s'abreuver.

# AVIS DE RECHERCHE



## FICHE D'IDENTITÉ A DESTINATION DES CHASSEURS DE PLANTES

- TYPE : annuelle
- FLORAISON : blanche de mai à juin
- FEUILLAGE : large, vert clair, caduc
- EXPOSITION : soleil, mi-ombre
- SOL : tout type de sol, de préférence frais
- RUSTICITÉ : -15°C
- HABITAT : native d'Europe et d'Asie occidentale, introduite en Amérique du nord, au Mexique et en Australie. Présente sur la majeure partie du nord du territoire français
- UTILISATION : Plante alimentaire et médicinale, utilisée pour l'art floral.
- VERTUS MÉDICINALES : son nom vernaculaire de *passerage* rappelle avant tout son utilisation traditionnelle de remède contre la rage. Ses feuilles et ses racines, très riches en vitamine C, ont été

utilisées avec succès comme antiscorbutiques et toniques ainsi que pour leurs propriétés apéritives et digestives. En infusion pour soigner des « humeurs mélancoliques » ou « affections hypocondriaques ».

**IMPORTANT** : extrêmement aromatique, ces feuilles et ses graines ont été beaucoup utilisées en Angleterre comme succédané du poivre ou du raifort pour son goût piquant et âcre sous le nom de *perennial pepperweed*, *poor man's pepper*. Elle croît dans des lieux humides de préférence et forme des réseaux extensifs de racines épaisses et blanches, parvenant jusqu'à 3 m de profondeur, ce qui en fait une espèce considérée envahissante et nuisible dans les zones humides, notamment aux États-Unis. A l'inverse, en France, c'est une plante menacée dans certaines régions (Haute-Normandie, Pas-de-Calais).

# AVIS DE RECHERCHE



## FICHE D'IDENTITÉ A DESTINATION DES CHASSEURS DE PLANTES

- TYPE : vivace
- FLORAISON : série de fleurs en forme de casque violet entourant un pétale blanc veiné de rose de mai à août
- FEUILLAGE : graphique, de grande taille, luisant, semi-persistant
- EXPOSITION : mi-ombre
- SOL : drainé, riche en humus
- RUSTICITÉ : -15°C
- HABITAT : pourtour méditerranéen, implantée aujourd'hui de l'Europe à l'Afrique du Nord
- UTILISATION : motif architectural d'ornement
- VERTUS MÉDICINALES : les bienfaits de l'acanthé à feuilles molles sont connus depuis l'Antiquité, en particulier son effet tonique et stimulant. Cette plante entrait dans la composition de boissons administrées

aux guerriers pour reprendre des forces après le combat. De célèbres médecins grecs, notamment Dioscoride, la recommandaient pour soigner les plaies et les coliques. Elle est encore utilisée aujourd'hui avant tout pour sa propriété apéritive

**IMPORTANT** : grande inspiratrice des artistes grecs de l'antiquité, les feuilles de l'acanthé étaient utilisées comme motif architectural. La feuille d'acanthé stylisée caractérise particulièrement les chapiteaux de l'ordre corinthien. L'acanthé a la faculté de se propager à partir de drageons de racines ou par ses graines et est fréquente à l'état sauvage, surtout dans des milieux rocailleux. Elle est commune dans les sous-bois des forêts d'ormes riveraines et méditerranéennes.



# AVIS DE RECHERCHE



## FICHE D'IDENTITÉ A DESTINATION DES CHASSEURS DE PLANTES

- **TYPE** : vivace
- **FLORAISON** : blanche et cœur jaune de juin à septembre
- **FEUILLAGE** : très découpées et filiformes (semblable au feuillage du fenouil), semi -persistant
- **EXPOSITION** : soleil
- **SOL** : drainant et sablonneux
- **RUSTICITÉ** : -19°C
- **HABITAT** : indigène en Europe de l'Ouest (actuels Portugal, Espagne, France, Royaume-Uni, Irlande) et en Afrique du Nord (Maroc, Algérie)
- **UTILISATION** : en tant que plante aromatique et officinale cultivée depuis très longtemps
- **VERTUS MÉDICINALES** : Principalement réputée pour son action sédative et apaisante, elle calme aussi les douleurs intestinales grâce à ses propriétés

anti-inflammatoires.

Les herboristes conseillent généralement de l'utiliser sous la forme d'huile essentielle. Distillée que cette plante révèle toute l'étendue de ses pouvoirs.

**IMPORTANT** : Attention, ne pas confondre la camomille romaine avec la marguerite ou encore la pâquerette. Voici quelques particularités que vous n'êtes pas prêt d'oublier :

La camomille romaine se singularise des autres fleurs et des autres variétés de camomille par la présence de poils microscopiques. Ces poils tapissent la surface de ses feuilles et lui octroient, une coloration blanchâtre caractéristique.

Mais ce n'est pas là sa seule spécificité. En effet, cette petite plante vivace possède également une odeur particulière que les spécialistes comparent souvent à celle de la pomme. D'ailleurs, la camomille est parfois qualifiée de «pomme du sol».

# AVIS DE RECHERCHE



## FICHE D'IDENTITÉ A DESTINATION DES CHASSEURS DE PLANTES

- **TYPE** : vivace
- **FLORAISON** : fleurs en panicule, de couleur jaune, de juin à septembre
- **FEUILLAGE** : coriaces, vert foncé, réunies par 6 en verticilles, caduc
- **EXPOSITION** : soleil, mi-ombre
- **SOL** : drainant, calcaire, riche et profond
- **RUSTICITÉ** : -17 à -22°C
- **HABITAT** : originaire du Sud-Est de l'Europe, d'Asie occidentale et d'Afrique du Nord
- **UTILISATION** : plante tinctoriale, fourrage, en peinture, le rouge des teinturiers produit la «laque de garance», une matière de base très prisée en aquarelle, colorant capillaire naturel et plante médicinale.

- **VERTUS MÉDICINALES** : La garance fut utilisée pour ses propriétés diurétiques, pour éliminer les calculs rénaux ou biliaires. Mais étant d'une certaine toxicité irritante pour les intestins, elle n'est plus autorisée à la vente en herboristerie depuis 2011.

**IMPORTANT** : La garance des teinturiers est cultivée depuis près de 3000 ans pour les propriétés tinctoriales de ses rhizomes.

C'était la teinture des pantalons et képis d'uniformes de l'infanterie de l'armée française jusqu'au début de la Première Guerre mondiale.

Sous le Second Empire, l'Armée s'interrogea sur le bien-fondé du port de ces culottes rouges qui s'avéraient à la réflexion bien voyantes.

Le rouge garance fut remplacé en 1914 par un bleu gris clair appelé Bleu Horizon moins visible, la teinte salvatrice tant attendue des poilus.



Adjudant-major  
Extrait de : Les Français  
peints par eux-mêmes,  
1840-1842

# AVIS DE RECHERCHE



## FICHE D'IDENTITÉ A DESTINATION DES CHASSEURS DE PLANTES

- TYPE : vivace
- FLORAISON : ombelles de fleurs blanches en juillet
- FEUILLAGE : caduc, vert moyen
- EXPOSITION : soleil, mi-ombre
- SOL : riche, souple et travaillé en profondeur
- RUSTICITÉ : -20°C, très rustique
- HABITAT : Russie, Europe Centrale, Chine
- UTILISATION : cultivée pour ses grappes de racines tubéreuses blanches, charnues, à la fois longues, fines et renflées dont la saveur raffinée et sucrée compense sa consistance farineuse, qui se consomment cuites à la vapeur comme des salsifis ou des scorsonères, et qui sont peu caloriques (25kcal/100g).
- VERTUS MÉDICINALES : vertus diurétiques, dépuratives, apéritives et digestives, tout en étant riches en sels minéraux.

**IMPORTANT** : le chervis ou la berle des bergers est une plante vivace, un légume ancien et oublié appartenant à la famille des apiacées ou ombellifères comme la carotte et le panais. Le chervis était couramment cultivé avant le 17<sup>e</sup> siècle, d'Europe jusqu'en Asie, si apprécié qu'il était admis à la table des nobles.

Vigilance, si vous rencontrez du chervis sauvage au gré de vos promenades dans la campagne, ne le ramassez pas car il existe trop de risque de confusion avec la cigüe (*Conium maculatum*). Très toxique, elle était à la base du poison officiel des Athéniens, pour les condamnés à mort, sa plus célèbre victime fut le philosophe Socrate en 399 avant J.C.



*Sium sisarum*



*Conium maculatum*

# AVIS DE RECHERCHE



## FICHE D'IDENTITÉ A DESTINATION DES CHASSEURS DE PLANTES

- **TYPE** : bisannuelle
- **FLORAISON** : en ombelles de fleurs vert jaune de mai à juillet
- **FEUILLAGE** : persistant, alternes, vert clair
- **EXPOSITION** : soleil, mi-ombre
- **SOL** : pas trop compact
- **RUSTICITÉ** : -15°C, rustique
- **HABITAT** : Sud de l'Europe, Asie, Afrique du Nord
- **UTILISATION** : Le maceron ou gros persil de Macédoine était autrefois largement cultivé, mais s'est trouvé détrôné par le céleri. La plante, assez décorative et mellifère, a été parfois utilisée en ornementale, mais surtout, tout se mange dans le maceron, de la tête aux pieds :
  - Sa racine, ressemble à un radis noir au goût anisé et se consomme cuite ou crue.
  - Ses très jeunes feuilles, ciselées, assaisonnent à la façon du persil.
  - Ses boutons floraux s'utilisent confits dans le vinaigre comme des câpres.
  - Ses tiges et grandes feuilles ont un goût proche du céleri, mais en plus piquant.
  - Ses fruits, des akènes noirs de 4-5mm, sont séchés et utilisées en substitution du poivre.
- **VERTUS MÉDICINALES** : Racines et fruits ont des propriétés diurétiques, apéritives, stomachiques, antispasmodiques et dépuratives.

**IMPORTANT** : Plante bisannuelle appartenant à la famille des apiacées (au même titre que l'angélique, la carotte, le céleri), le maceron est une plante indigène de France, plutôt méridionale, pas très commune, que l'on peut rencontrer en bordure de haie ou dans les friches.

# AVIS DE RECHERCHE



## FICHE D'IDENTITÉ A DESTINATION DES CHASSEURS DE PLANTES

- TYPE : vivace aromatique
- FLORAISON : jaune de mai à août/septembre
- FEUILLAGE : persistant, vert bleuté, odorant
- EXPOSITION : soleil
- SOL : pauvre et sec
- RUSTICITÉ : -17°C à -22°C
- HABITAT : Europe méridionale
- UTILISATION : la rue des jardins fait partie des plantes aromatiques bien qu'elle soit aujourd'hui principalement utilisée comme ornementale. Elle était très prisée au moyen-âge pour son goût amer et sa forte odeur qui peut vaguement rappeler la noix de coco.
- VERTUS MÉDICINALES : très présente dans la pharmacopée médiévale, la rue est encore utilisée en homéopathie pour soigner les entorses. Elle possède des propriétés digestives et toniques.

**IMPORTANT** : très populaire au Moyen Age, la rue des jardins est réputée pour ses vertus anti-phrodisiaque, on la cultivait dans les cloîtres, Hildegarde von Bingen indique que cette plante est censée « apaiser les bouillonnements excessifs du sang chez l'homme ». Lui était également attribuée des propriétés abortives, qui seraient dues aux très violentes contractions abdominales qu'elle provoque, causant l'expulsion du fœtus. Mais cet emploi-là causant des hémorragies est souvent lourd de conséquences et des femmes l'ont payé de leur vie.

Soyez vigilant la rue des jardins est toxique à forte dose et le latex de son feuillage peut provoquer une réaction cutanée, portez des gants lorsque vous la manipuler.



Extrait de : Tacuinum Sanitatis, Rue, XIVe siècle

# AVIS DE RECHERCHE



## FICHE D'IDENTITÉ A DESTINATION DES CHASSEURS DE PLANTES

- TYPE : plante grimpante
- FLORAISON : blanche de juin à septembre
- FEUILLAGE : caduc, semi-persistant
- EXPOSITION : soleil, mi-ombre
- SOL : ordinaire
- RUSTICITÉ : -12°C, à protéger les hivers très froids
- HABITAT : Asie
- UTILISATION : ses fleurs très odorantes sont utilisées en parfumerie, servent à parfumer le thé, et rentrent dans la composition des remèdes traditionnels en Asie. L'huile essentielle qui en est extraite est utilisée aussi bien en parfumerie qu'en cuisine.
- VERTUS MÉDICINALES : renommé en phytothérapie pour ses vertus relaxantes et sédatives de ces fleurs. En cas d'insomnie, nervosité, toux spasmodique, de crampes menstruelles ou intestinales, le jasmin blanc peut déployer ses atouts d'antidépresseur léger.

On lui prête également des vertus antiseptiques en cas de plaie ou de maladie de peau mais aussi s'il y a infection ou fièvre.

**IMPORTANT** : le jardin médiéval fait naître le thème du jardin idéal de l'amour courtois, inspiré des roman courtois et roman de chevalerie médiévaux, thématique entre autres des poésies et chants des ménestrels et des troubadours : exaltation de l'amour idéalisé par des sentiments emprunts de noblesse et de respect, dans le but commun idéal d'atteindre la joie et le bonheur. Vous déambulerez entre les fleurs symbolisant la pureté comme le lys, la rose, blanche pour symboliser sa virginité, rouge pour sa charité, et sa compassion, mais aussi l'iris, l'ancolie, les violettes, les pivoines, les pâquerettes... Le jardin d'amour, évoque l'amour courtois et le plaisir sensuel. Auquel s'intègre récemment le jasmin officinal (arrivé tardivement en Europe à la fin XVI<sup>e</sup> siècle) exhalant un parfum doux et sucré.