



Plouvien Jardin. Balade botanique du 6 avril 2018

Voici une liste des plantes rencontrées avec leur description (caractères d'identification), leur milieu de vie et leurs usages alimentaires et médicinaux.

Berce spondylle, Patte d'ours, Heracleum spondylium, Panax gomez – Apiacées anciennement Umbellifères (Famille de la Carotte)

Plante très poilue, blanchâtre. Les feuilles sont de formes très variables mais jamais découpées finement comme celles de la carotte. Celles de la base sont grandes, généralement divisées en 3 à 5 lobes inégaux. Elles ont toujours à la base du pétiole une gaine qui enserre la tige.



Tige forte, creuse, nettement sillonnée sur la longueur. Les fleurs sont disposées en ombelles de 10 à 40 rayons. Elles sont larges et planes. Fruits composés de 2 graines comprimées, accolées et striées verticalement. Ils sont ovales généralement verdâtres, parfois rougeâtres, aplatis ailés assez gros.

Usages alimentaires : Boutons floraux utilisés comme les brocolis ou comme condiment, Graines en épices sauvages, chaire de la tige épluchée en toasts, en soupe, gratins...

Suc de la plante photo-sensibilisant si on s'en met sur la peau!!

Usages médicinaux : plante tonique général.

Compagnon rouge, Silène dioïque, Silena dioica – Caryophyllacées

Plantes des talus, des sous-bois comme, des terrains riches en matière organique. Feuilles entières opposées poilues et douces. Elastique visible au printemps dans la tige de la plante. Fleurs dioïque (une fleur mâle et une fleur femelle) rouge/rose à 5 pétales échancrées, enflées à la base.

Usages alimentaires : fleurs en salade.



Pissenlit, Dent de Lion, Taraxacum sp



(il y a beaucoup d'espèce mais toutes sont bonnes à consommer. La plus active est le Taraxacum officinale)

Feuilles dentées avec une nervure centrale bien visible et parfois rougeâtre. Une seule fleur par tiges. Tiges creuses avec un latex blanc.

Usages médicinaux : racines : Congestion du foie, insuffisance hépatique, calculs biliaires et rénaux, hypercholestérolémie, dermatoses, rhumatisme, goutte, arthrose, constipation, fermentation intestinale, troubles circulatoires, hémorroïdes, anémie, obésité, cellulite.



Forme pharmaceutique et posologie : Poudre de plante : 1 g par prise, Teinture mère 25 gouttes 3X/J pendant 3 semaines. (Dépend de la qualité de la teinture mère. Voir laboratoire Herbiolys ou en faire soi-même !)

Les feuilles et fleurs sont à consommer en cure de printemps en salade.

Rumex crispus ou obtusifolius, Patience, Parelle, Kaol moc'h, Teol - Polygonacées (Famille du sarrasin)

Feuilles allongées avec la nervure centrale bien visible.

Petites tâches rouges sur le limbe de la feuille. La base du limbe à deux toutes petites oreilles non pointues. La feuille est très nervurée et un peu gaufrée.

Les graines sont entourées d'une membrane et sont en longs épis. Elles deviennent noires à maturité.

Usages alimentaires : jeunes feuilles en salade ou en soupe.

Usages médicaux : plante détoxifiante (métaux lourds, amalgame dentaire) comparée à la chlorella, reminéralisante, antidiabétique, affections hépatiques, anémies, antihémorragique (Cf Plantes d'ici et d'ailleurs – Michel Dubray) Eviter en cas de goutte et calculs rénaux.

Racines en Teinture mère (15 g 2X/jour) pendant 30 jours ou en décoction (1 tasse par jour pendant 10 jours).



Grande oseille, Trichin, Rumex acetosa, Polygonacée (Famille du sarrasin)

Feuille en forme de fer de lance, avec des oreilles à la base. Verte luisante sans poils.

L'oseille est très riche en vitamine A et en magnésium.

Usages médicaux : Elle est rafraichissante, antiscorbutique, apéritive, digestive, dépurative, antidiarrhéique.

Elle se consomme à dose modérée. Quelques feuilles crues dans la salade corrigent la force du cresson et ajoute un note d'acidité. Elle se consomme traditionnellement en soupe et en omelette.

Les personnes sujettes aux calculs rénaux, arthrite et rhumatismes doivent l'éviter.

Elles nettoient les métaux maculés, détache l'encre sur les linges, les meubles en bambou (jus frais ou bouillon d'oseille). Attention avec les métaux surtout le cuivre. Antidote des nombreux toxiques végétaux.

Plantain lancéolé, Plantago lanceolata, Herbe aux 5 coutures, Stangerez ar gwad, Pemp ridenn – Plantaginacées

Feuilles en rosette, lancéolées à 5 nervures parallèles. Epi florale condensé et plein de graines sphériques à maturité. Prairie, jardins.

Usages en phytothérapie : anti-allergique, adoucissant, cicatrisant. Cicatrisant de la peau (suc frais ou baume de plantain), rhume des foies, toux récurrentes et installées.

Usages alimentaires : jeunes feuilles en salade en condiment ou en légumes.





L'Effet Flore
Balades et découvertes botaniques
Formation professionnelle
06 95 17 81 12
fcreachcaded@gmail.com

***Nombril de vénus, Krampouezh musik, Umbilicus rupestris -
Crassulacées***

Feuilles des murets et des talus, souches d'arbres. Mi-ombre.
Feuilles entièrement rondes, lisse, brillantes et grasse. Epi de fleurs
blanchâtres.

Usages en phyto : suc de la feuille frotté sur les verrues, coupures,
brulures....

Usages alimentaires : feuilles en salade (10 feuilles max par personnes).



Géranium herbe à robert, Spiliou mamm gozh. Geranium robertianum - Geraniacées



Plantes des sous-bois et des talus. Mi-ombre
Feuilles palmées, joliment découpées. Fleurs roses à 5 pétales.
Fruits en forme de bec de cigogne.

Usages en phyto : Maux de gorge, gingivites (infusion de feuilles en
gargarisme), coupures, saignements hémorroïdaires (1 c à café en
suc de la plante toute les heures), blessures (suc de la feuille) et
diabète.

Angélique sylvestre, Angelica des bois, Apiacée

Grande plante vigoureuse, glabre, presque 2m de haut. Tige
creuse, ridées, et teintée de pourpre. Feuilles bi à tri-pennées,
dentées, feuilles supérieures avec gaines réduites et très renflées
entourant partiellement les ombelles en développement. Fleurs
blanches ou rosâtres en ombelles avec de nombreux rayons.
Fruits : 2 akènes soudés et ailés. Lieux humides près, marais, bois.

Parties utilisées : Racine (très amères), feuilles et fruits.

Propriétés médicinales : Digestive, tonique, diurétique, stimule
l'appétit.



Gaillet gratteron, Skraperez, Gallium aparine, Rubiacées

Herbe aux longues tiges collantes et anguleuses qui grimpe partout au
printemps.

Les tiges portent à intervalles réguliers des feuilles longues et étroites
pointues au bout et assemblées par 6 ou 9 « en rayons de roue de
bicyclette ».

Propriétés : Elle est souvent méprisée alors qu'elle offre un panel
étonnant d'usages : diurétique, hypotensive, sédative.

La plante fraîche roulée en boule à longtemps servie de filtre à lait au fond de l'entonnoir après la traite.
Les fruits sont considérés comme le meilleur succédané de café.