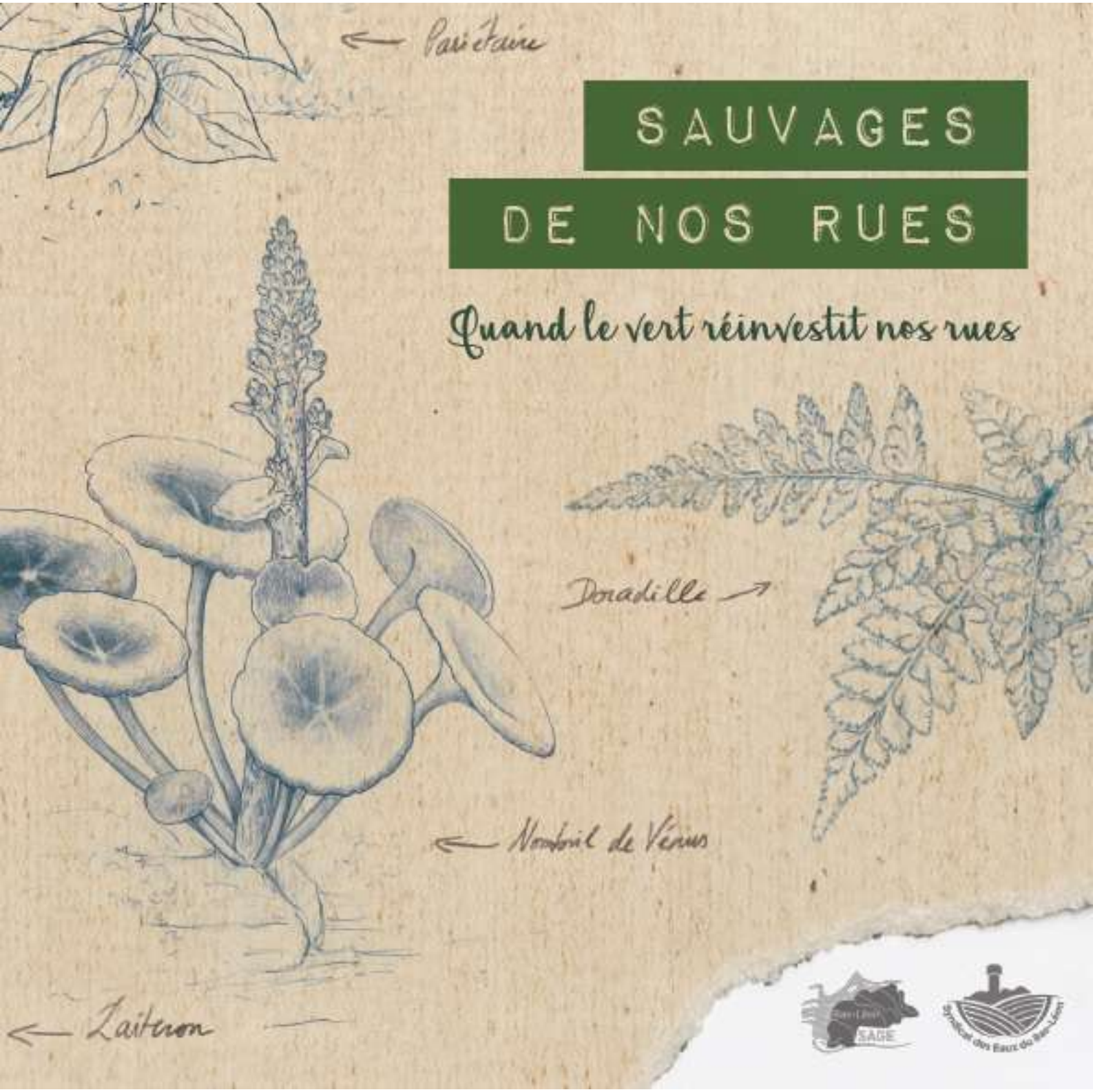
©SEBL2023



SAUVAGES DE NOS RUES

Quand le vert réinvestit nos rues

©SEBL2023

ÉDITO

Depuis l'arrêt de l'utilisation des produits phytosanitaires sur les espaces communaux, le paysage urbain se modifie progressivement avec l'apparition d'espèces végétales naturelles. Un véritable défi pour les communes, qui doivent aujourd'hui penser différemment et adapter leurs aménagements. Souvent considérées comme « mauvaises herbes », comme « sales », c'est oublier un peu vite le fonctionnement du monde végétal et tout ce que ces plantes ont à nous apporter. La nature ayant horreur du vide, ces espèces nous prouvent chaque jour leur capacité à se développer et à créer de véritables petits écosystèmes sur des surfaces parfois surprenantes.
Des usages oubliés (médicinal, culinaire) aux intérêts pour la faune, ce guide est là pour vous les présenter.
Et apprendre à les connaître, c'est apprendre à les accepter !

Ressources ethnobotaniques : Florence Creac'hcadec
Illustrations et maquettage : Anna Duval Guennoc
Photographie : Dan Cristian Paduret (Site Pexels)

Le saviez-vous ?

- Depuis le 1er janvier 2019, l'usage des produits phytosanitaires est interdit aux particuliers afin de protéger l'eau, la biodiversité et la santé.
- **Vinaigre ? Gros sel ? Fausse bonne idée !** Interdits, ils tuent toute vie microbiologique du sol. Seules les plantes ultra-résistantes se développeront alors (chardons, rumex...).

Légende

- Origine
- Milieux
- Usages médicinaux et alimentaires
- Attention danger

En cas de doute sur l'identification d'une plante, nous vous conseillons de ne pas la consommer.

©SEBL2023

PIEDS DE MURS ET MURETS

Valériane rouge
Lilas d'Espagne
Centranthus ruber
Beler-moger-ruz
(Caprifoliacées)

Bassin méditerranéen

Plante ornementale cultivée dans les jardins. Terrains calcaires (murs des villes et bourgs) et milieux chauds.

Feuilles riches en vitamine C. Elles se consomment en salade, surtout en Italie. La racine a la même odeur et les mêmes vertus tranquillisantes que celles de la valériane officinale.

©SEBL2023

Pariétaire de Judée

Parietaria judaica
Torr-moguer
(Urticacées)

Régions méridionales

Pieds de murs, pierres de village, fossés des chemins et des routes en milieu calcaire.

Les feuilles de « l'Épinard des murs » soignent les affections des voies urinaires. Les jeunes pousses avant floraison se consomment crues en salade, cuites en soupes ou en gratins.

Le pollen de ces fleurs peut être très allergisant.

©SEBL2023

Ruine de Rome, *Cymbalaria muralis*
Lin-ar-mogerioù, (Plantaginacées)

Régions méditerranéennes

Vieux murs, galets littoraux, rochers, milieux calcaires.
Cette espèce peut densément et rapidement tapisser un muret : sitôt décolorées, les fleurs recherchent l'ombre en se recourbant vers les interstices sombres des pierres pour que le fruit puisse y maturer.

Pâquerette des murailles
Erigeron karvinskianus
(Astéracées)

Mexique et Amérique Centrale

Interstices des murs et des trottoirs en ville et dans les bourgs.
Plante ornementale très cultivée dans les jardins.
Dès 1850, date de son introduction, elle s'échappe des jardins pour coloniser les murs et les rochers. Elle ne se mélange pas à la flore indigène en dehors de ces milieux (plante subspontanée).

©SEBL2023

Capillaire des murailles

Asplenium trichomanes
Raden-moguerioù, (Aspleniacées)

Europe

Vieux murs ombragés et semi-ombragés, puits.

En grec, *asplenium* se traduit par « remède pour la rate ».
À Ouessant, sa présence dans les puits et fontaines était considérée comme un signe de bonne santé de l'eau.

Doradille noire

Asplenium adiantum-nigrum
Raden-moguer
(Aspleniacées)

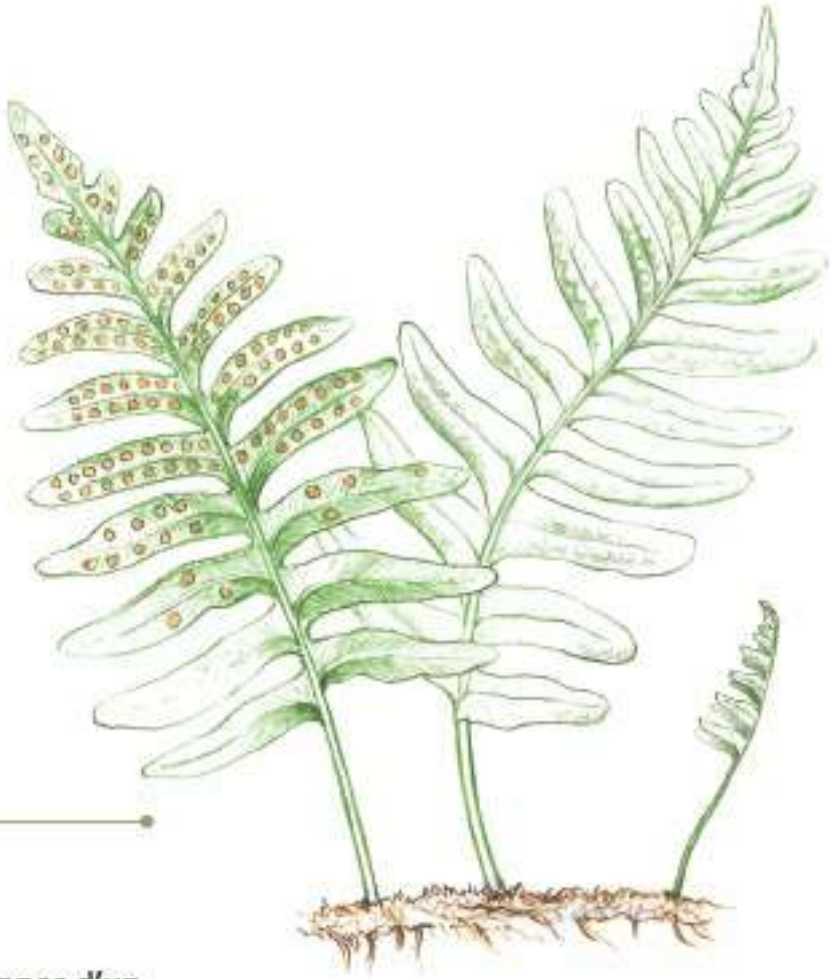
Régions océaniques européennes

Vieux murs, rochers, ruines, puits, talus, chemins creux, haies.

Autrefois utilisée contre les affections bronchiques et pulmonaires légères.

©SEBL2023

Attention, la plupart des fougères sont toxiques pour l'humain !



Polypode du chêne

Polypodium interjectum
Raden-dero, (Polypodiacées)

Une des deux espèces européennes d'un genre qui compte 300 espèces dans le monde.

Vieux murs et rochers ensoleillés des villages. Parfois épiphyte (se fixe sur une autre plante sans être parasite).

Racine laxative, cholagogue (facilite l'évacuation de la bile), employée pour soigner la jaunisse, la constipation chronique et l'insuffisance hépatique.

©SEBL2023

Nombril de Vénus

Umbilicus rupestris

Krampouezh-mouezig, Tule, Kokerlu

(Crassulacées)

Régions méridionales

Vieux murs, rochers, ruines, talus ombragés et humides.

LA plante médicinale bretonne par excellence ! Vertus dermatologiques en application directe contre les brûlures, abcès, coupures... Se consomme en salade de l'hiver au printemps.

Scolopendre, Langue de cerf

Asplenium scolopendrium

Teod-karv

(Aspléniacées)

Europe

Rocailles calcaires humides, forêts de ravins, chemins creux, bords de ruisseaux, cascades, vieux murs, puits.

Les frondes (feuilles de fougères) ont été utilisées pour leurs vertus adoucissantes et calmantes des voies respiratoires.

©SEBL2023

BORDS DE CHEMINS DE ROUTES ET TROTTOIRS

Vergerettes, *Conyza ssp.*

Bozen-ki, (Astéracées)

Amérique du Nord et Amérique du Sud.
Introduites en Europe accidentellement au 17ème siècle.

Bords des chemins et routes, trottoirs, voies ferrées, terrains vagues, cultures.

Utilisée pour soulager les maux d'estomac, les douleurs articulaires, pour stopper les hémorragies et les diarrhées par les peuples racines d'Amérique du Nord.

Plusieurs espèces de vergerettes se confondent :
C. canadensis, C. floribunda, C. sumatrensis, C bonariensis.
La vergerette du Canada (*C. canadensis*) est plus claire et a des capitules plus petits (2 à 5 mm).

Détail des fleurs et graines

Jeune Vergerette

©SEBL2023

Pissenlit, Dent-de-lion, *Taraxacum spp.*

C'hwervizon, Louzaouen ar staoter, c'hwelien
(Astéracées)

Vraisemblablement européenne. Prairies naturelles des plaines, des montagnes et des vallées alluviales.

Prairies agricoles, cultures, vergers, jardins, bords de chemins et des routes, terrains vagues.

Plante entière comestible crue ou cuite. Grande plante nettoyante de l'organisme (foie, reins, peau).

©SEBL2023

Porcelle enracinée, *Hypochaeris radicata*

Lez koat, Askol du, Tuoc'h
(Astéracées)

Europe, Maghreb, Proche Orient

Bords de routes et de chemins, terrains vagues, prairies agricoles, pelouses. Une forte présence indique un sol acide et compacté.

Feuilles comestibles crues ou cuites avant floraison. Possède les mêmes vertus que le pissenlit, en moins amère.

Laiteron maraicher

Sonchus oleraceus
Askol laezheg, Lezegenn, Lez gwez
(Astéracées)

Europe

Plante nitrophile (aime les terrains riches en azote) de jardins potagers, bord de chemins et des routes, terrains vagues.

Les jeunes feuilles se consomment crues en salade.
À la Réunion et Madagascar, plantes cuites en épinards avant ou en début de floraison (léger goût d'artichaut), préparation traditionnelle connue sous le nom de « Brède Lastron ».

©SEBL2023

Géranium robert

Geranium robertianum
Spilhoù ar goukoug, Nadozioù
(Géraniacées)

Europe, Asie, Amérique du Nord

Bords de chemins, pieds de murs, autour des maisons, haies. Plante très commune.

Les feuilles, riches en tanins, sont cicatrisantes et s'utilisent en pansement d'urgence. En tisane et gargarisme, elles soulagent les inflammations de la gorge et de la bouche (abcès, gingivites, aphtes, angines).

Flouve odorante, *Anthoxanthum odoratum*

Geot c'hwezh vat, Flouven, (Poacées)

Prairies naturelles des grandes vallées alpines.

Prairies agricoles ni traitées ni amendées, talus des chemins et des routes, bois clairs, landes.

Ses parties aériennes sèches parfument les liqueurs, sirops, crèmes anglaises ou glaces, mais aussi les cales des bateaux.

Attention au séchage de la plante : moisie, elle devient toxique !

©SEBL2023

Grande Berce, *Heracleum spondylium*

Kegid-moc'h, Talbod, (Apiacées)

Europe et Asie jusqu'à 2200 m d'altitude.

Friches, bocages, bords de routes et de chemins. En grand nombre : indique un engorgement en matière organique de mauvaise qualité (purins, lisier).

Tonique général et aphrodisiaque dans toutes ses parties.

Peut provoquer des brûlures au second degré (contact de la sève avec la peau).

Ne pas confondre avec la Berce du Caucase, allergène et toxique, qui est géante (2 à 4 m de hauteur avec des ombelles d'1 m de diamètre).

©SEBL2023

Plantain lancéolé, *Plantago lanceolata*
Grand plantain, *Plantago major*

Sklanvach, Pemp-rouden, Stankerez ar gwad

(Plantaginacées)

Europe et Asie

Omniprésent dans les pelouses, jardins potagers, bords de routes et de chemins.

Feuilles utilisées pour soulager les piqûres d'orties et d'insectes. Elles peuvent protéger des allergies et libérer les voies respiratoires.

Plantain lancéolé

Grand plantain

Surnommée « White man's footprint », (l'empreinte de l'homme blanc), par les populations indigènes d'Amérique, la présence du grand plantain marquait les terres foulées par les européens.

©SEBL2023

Les plantains colonisent très vite les milieux difficiles à vivre (plantes pionnières), par autofécondation (autogame et auto-compatible), par reproduction non sexuée (un morceau de la rosette de feuilles peut se ré-enraciner) et bien d'autres stratégies encore...

Ils sont également très riches en protéines, minéraux et vitamines.

Plantain corne-de-cerf

Plantago coronopus
Troad-bran
(Plantaginacées)

Europe centrale

Lieux secs et piétinés, sableux et pierreux dans les communes littorales surtout.

Les jeunes feuilles et épis peuvent agrémenter un mesclun (goût de champignon).

©SEBL2023

Crépide verdâtre

Crepis capillaris, (Astéracées)

Europe

Trottoirs sur sol légèrement salé, chemins et bords de routes.

Les feuilles se consomment de mars à juin en salade. Les faire tremper une ou deux heures dans de l'eau changée plusieurs fois pour ôter leur amertume.

©SEBL2023

Ravenelle maritime, *Raphanus raphanistrum*
Alc'hwezen-mor, Elfezenn (Brassicacées)

Région Méditerranéenne et Asie

Bords de chemins, parkings, friches et décombres sur sol sablonneux dans les communes littorales surtout.

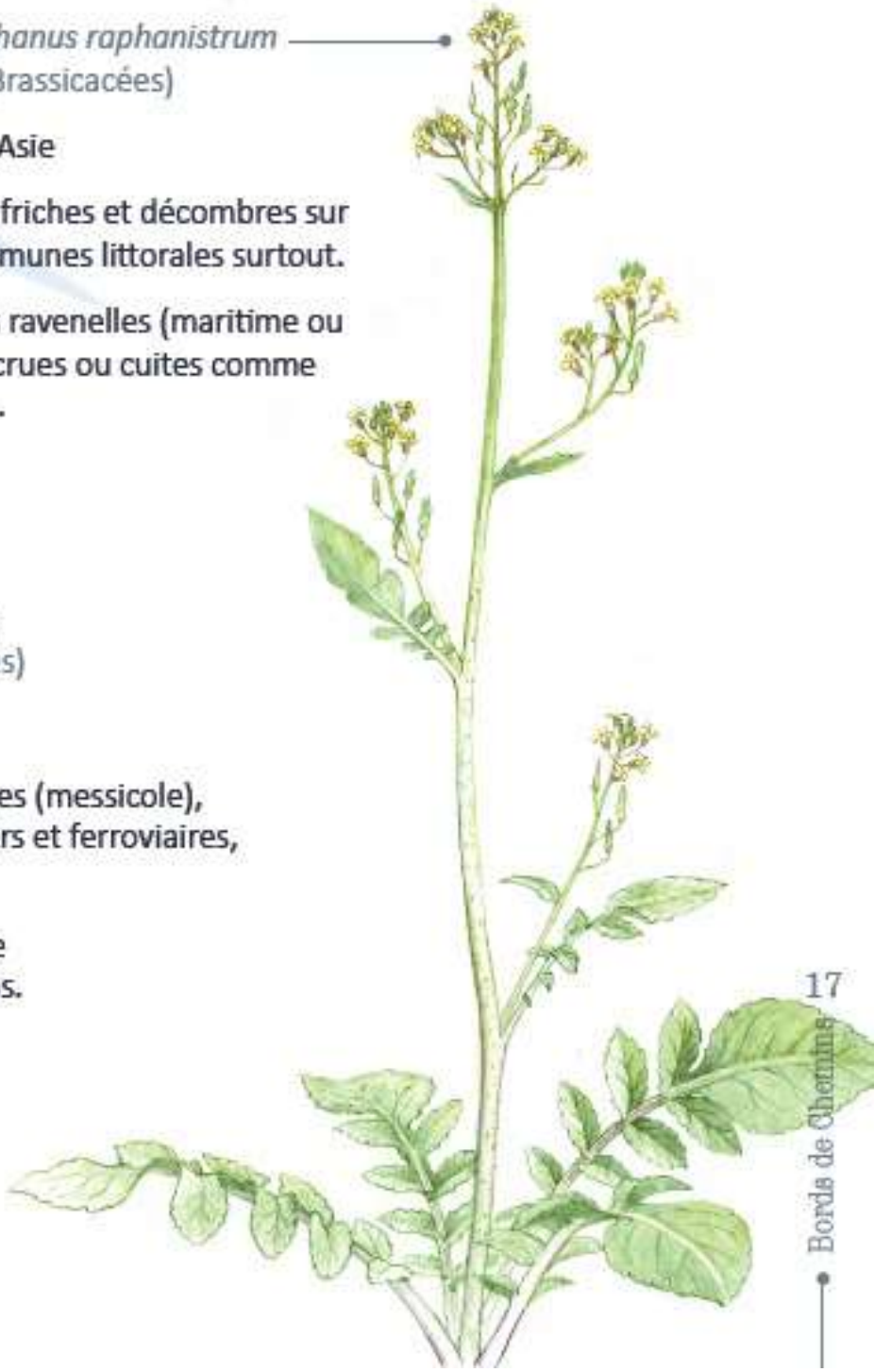
Toutes les parties jeunes des ravenelles (maritime ou commune) se consomment crues ou cuites comme du chou kale ou des brocolis.

Coquelicot, *Papaver roheas*
Rozaer, Roz ki, (Papaveracées)

Europe

Plante des cultures céréalières (messicole), friches urbaines, talus routiers et ferroviaires, interstices urbaines.

Plante du sommeil, calmante de la toux en tisanes et sirops.



©SEBL2023

Pensez à végétaliser

En bordure de murs ou ailleurs, lutter manuellement contre les herbes sauvages s'avèrent fastidieux, sans fin et souvent vain, car les plantes s'installeront toujours dans des espaces laissés libres.

On peut choisir de composer avec ces plantes sauvages en semant, plantant des espèces vivaces adaptées. Pissenlit et laiteron, espèces pionnières importantes pour améliorer le sol, seront ainsi parfaitement intégrés dans un mélange de végétaux entre la campanule, l'erigeron, la digitale ou encore les roses trémières...

Le choix est large et vous trouverez forcément les végétaux qui conviennent, notamment via la marque « Végétal Local » du Massif Armoricain, spécialisée pour préserver la diversité génétique des plantes (herbacées, arbustes, arbres) et leur adaptation au territoire.

Contacts

Syndicat des Eaux du Bas-Léon
2 route de Pen ar Guear
29260 KERNILIS
02 98 30 75 27
www.syndicateauxbasleon.bzh