

Roger  
LARIVIÈRE

*La vraie nature*  
DES  
**MAUVAISES HERBES**

**CES PLANTES MÉCONNUES SI PRÈS DE NOUS**

GUIDE DE DÉCOUVERTES

Éditions  
**Naturalat**

# TABLE DES MATIÈRES

Préface .....	6
Introduction .....	8
Ces plantes dites mauvaises et l'environnement .....	10
Le vocabulaire indispensable .....	11
La ligne du temps .....	19
Les Amérindiens et leur calendrier à six saisons .....	20

## Les mauvaises herbes à découvrir

L'achillée millefeuille .....	24	La matricaire odorante .....	56
La bourse-à-pasteur .....	28	L'ortie commune .....	60
Le chardon des champs .....	32	Le pissenlit officinal .....	64
Le chiendent .....	36	La prêle des champs .....	68
L'épervière orangée .....	40	La renoncule âcre .....	72
Le grand plantain .....	44	Le trèfle blanc .....	76
L'immortelle blanche .....	48	La vesce jargeau .....	80
La marguerite blanche .....	52		

Conclusion .....	84
Des mauvaises herbes et des animaux .....	86
Des plantes indésirables .....	87
Glossaire .....	94
Bibliographie .....	96

Annexe 1. Les 15 mauvaises herbes : leurs noms français, anglais, latin et de famille .....	97
Annexe 2. Calendrier de récolte .....	99



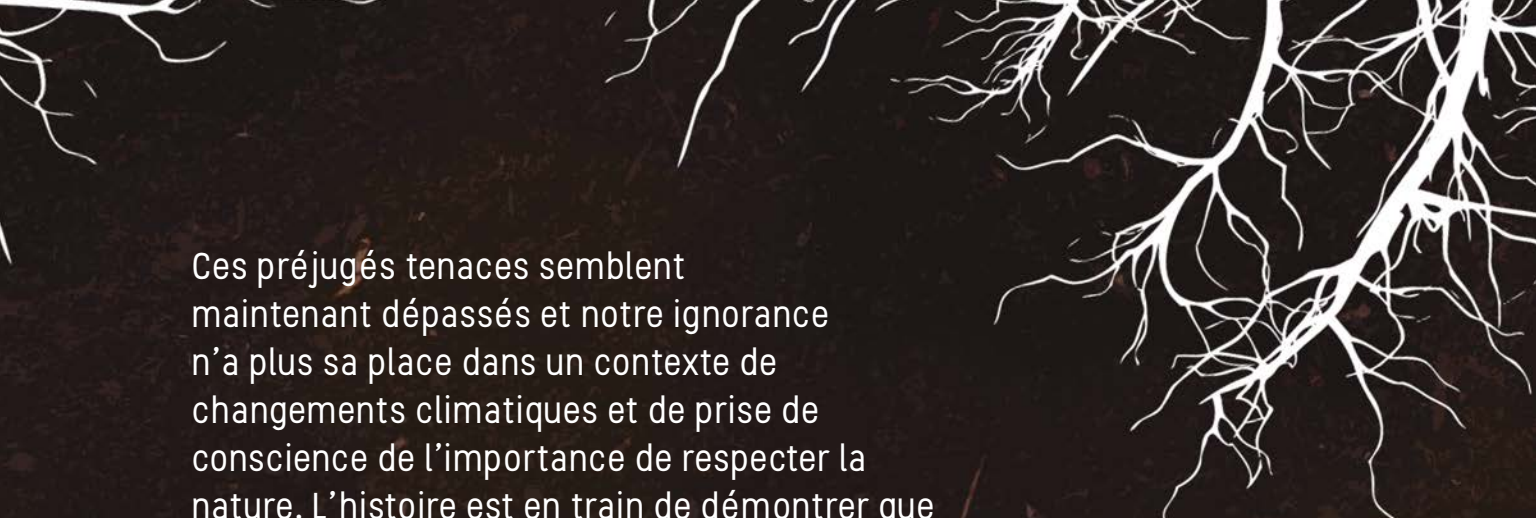
## Y a-t-il de mauvaises plantes

Considérer que certaines plantes sont **mauvaises** a une influence importante sur notre façon de les percevoir et de les traiter. Toutefois, ces plantes sont arrivées sur terre bien avant l'homme et elles ont plusieurs utilités, si l'on sait où chercher...

Apparues il y a 450 millions d'années, les plantes ont développé des stratégies agressives leur permettant de croître, de se reproduire et de se diversifier. Selon la loi de la nature, il faut un gagnant.

Nous, humains, dans le but d'avoir des pelouses vertes et uniformes, les avons classées en bonnes et mauvaises plantes. Un acte d'intimidation envers ces herbes, telles des ennemies qu'on ne peut tolérer. Elles sont arrachées ou arrosées d'herbicides puissants afin de les exterminer des champs agricoles, des pelouses, des platebandes de fleurs et des potagers.






Ces préjugés tenaces semblent maintenant dépassés et notre ignorance n'a plus sa place dans un contexte de changements climatiques et de prise de conscience de l'importance de respecter la nature. L'histoire est en train de démontrer que nous, les humains, sommes peut-être l'espèce la plus nuisible pour l'ensemble de la biodiversité. À titre d'exemple, l'usage abusif d'herbicides est en train de faire disparaître les abeilles, ces pollinisatrices indispensables.

Nous comprenons maintenant mieux les liens entre toutes les espèces qui vivent à la surface de notre planète. Ces liens, nous pouvons les visualiser en traçant des chaînes alimentaires : supprimer une seule espèce entraîne d'autres problèmes, généralement plus graves.

Cet ouvrage vise à faire découvrir quinze de ces plantes méprisées en présentant leur incroyable capacité d'adaptation : elles trouvent refuge dans le moindre recoin, résistant à nos assauts. La nature ne tolère pas la nudité très longtemps. Dans la plupart des cas, chacune de ces plantes possède un passé glorieux de plante comestible et médicinale. Pourquoi ne pas envisager de les apprécier à leur juste valeur?



# CES PLANTES DITES *mauvaises*

## ET L'ENVIRONNEMENT



sol retourné,  
sans végétation



arrivée d'autres  
graines d'arbustes  
et de plantes :  
diversification du  
milieu



Ma santé dépend  
de ce nouvel  
équilibre qui  
s'installe.



arrivée sur ce  
terrain de graines  
de *mauvaises herbes*  
souvent par les airs

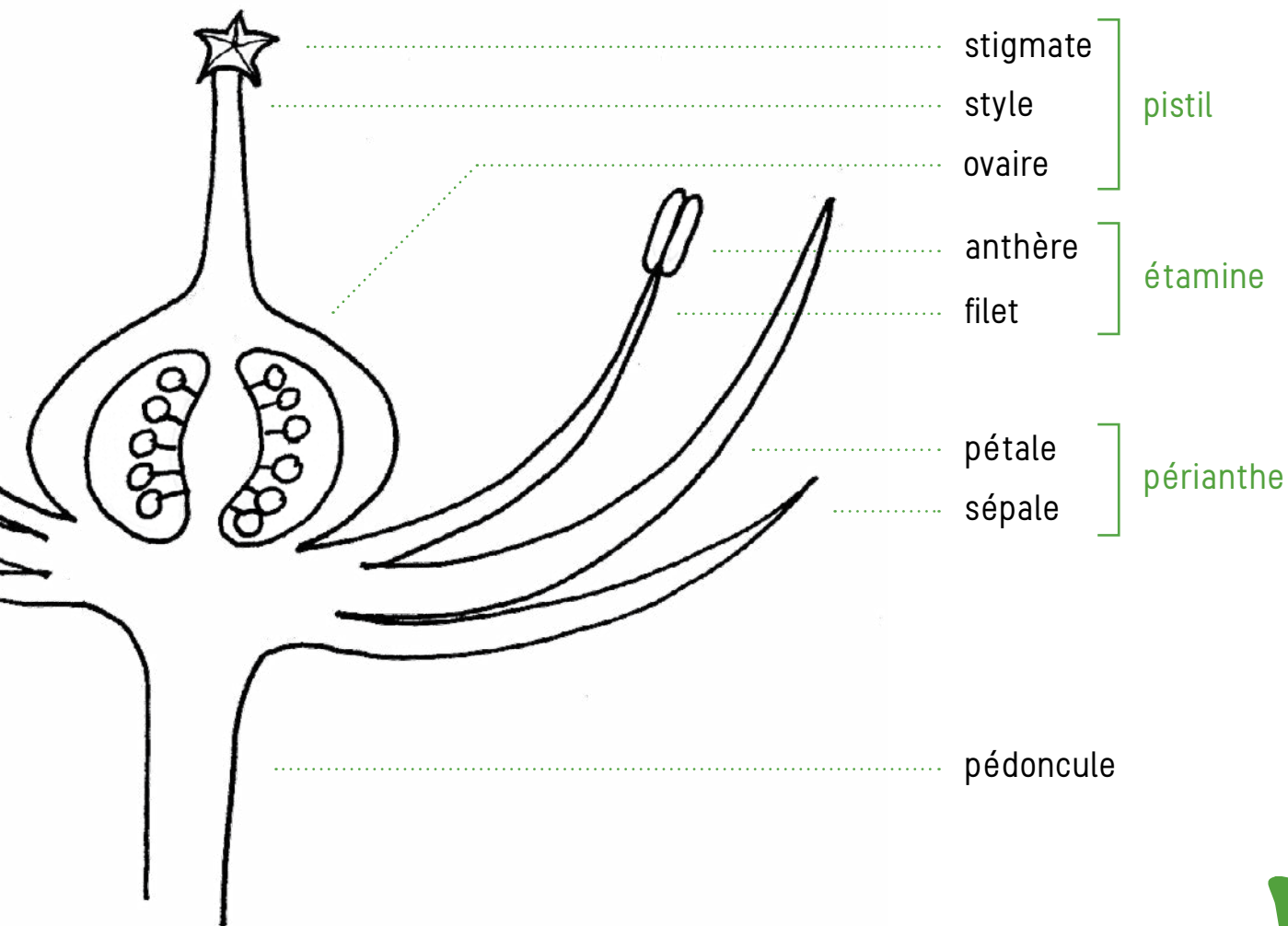


germination de ces  
graines et apparition  
des mauvaises herbes  
et de la faune, souvent  
les insectes en premier

Ces éléments  
sont interreliés et essentiels à la santé de  
la biodiversité et de la planète (les mauvaises herbes en  
font partie). Enlever un seul maillon de cette chaîne a un  
impact sur les autres et crée un déséquilibre.

# LE VOCABULAIRE INDISPENSABLE

## LA FLEUR







*Les*  
***mauvaises herbes***  
à découvrir

# BOURSE-À-PASTEUR

## LA BIENFAITRICE



Je suis une plante annuelle à tige droite, poussant à l'ombre comme au soleil sur des sols en friche et des terrains vagues.



Mes petites fleurs blanches ou rosées, à quatre pétales en croix, sont disposées en grappe.



Mes fruits, des silicules, ont la forme d'un triangle aplati de 4 à 8 mm de long. Les oiseaux les apprécient.



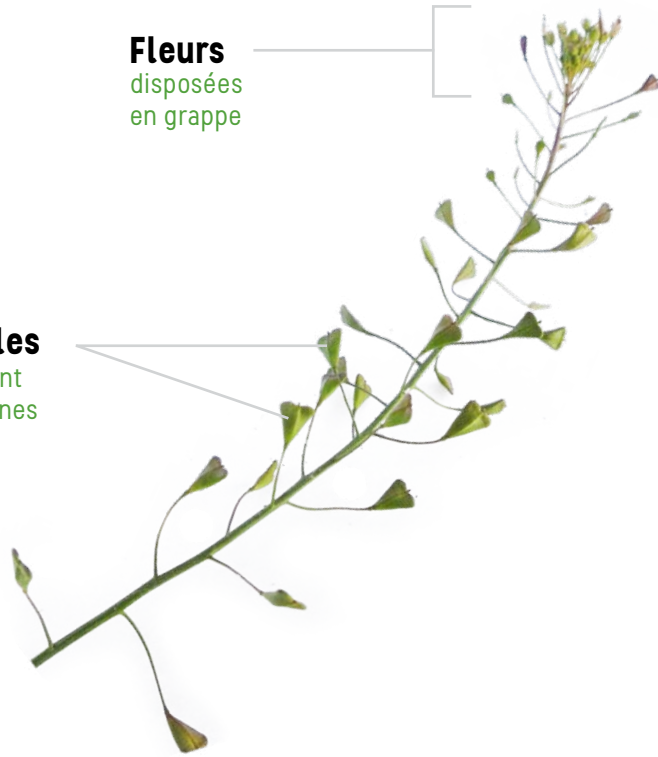
Mes feuilles basilaires ont des formes variées et persistent pendant l'hiver, collées sur le sol.





**Fleurs**  
disposées  
en grappe

**Silicules**  
contenant  
des graines  
au gout  
poivré



Un seul plant peut donner jusqu'à 50 000 graines. Si la graine germe à l'automne, elle survit pendant l'hiver puis produit des fruits au printemps suivant et meurt.



Le poivre provient d'une plante grimpante tropicale, le poivrier noir. Les deux graines ont le même gout mais ne sont pas de la même famille.



Le terme **Crucifère**, ancien nom de famille de cette plante, provient du latin (*crux* et *fero*) et veut dire : *porter la croix*. Dans ce cas, les pétales et les sépales sont disposés en croix, symbole chrétien important.

# Histoire et géographie

Moi, la **bourse-à-pasteur**, originaire de l'Europe et de l'Asie, je me retrouve maintenant partout en Amérique du Nord et en Amérique centrale.

Au printemps, les Amérindiens mangeaient mes feuilles pour se revitaliser et se purifier.

J'étais employée en Allemagne lors de la Première Guerre mondiale pour arrêter les saignements.

Je pouvais être un substitut du poivre pour les pauvres.

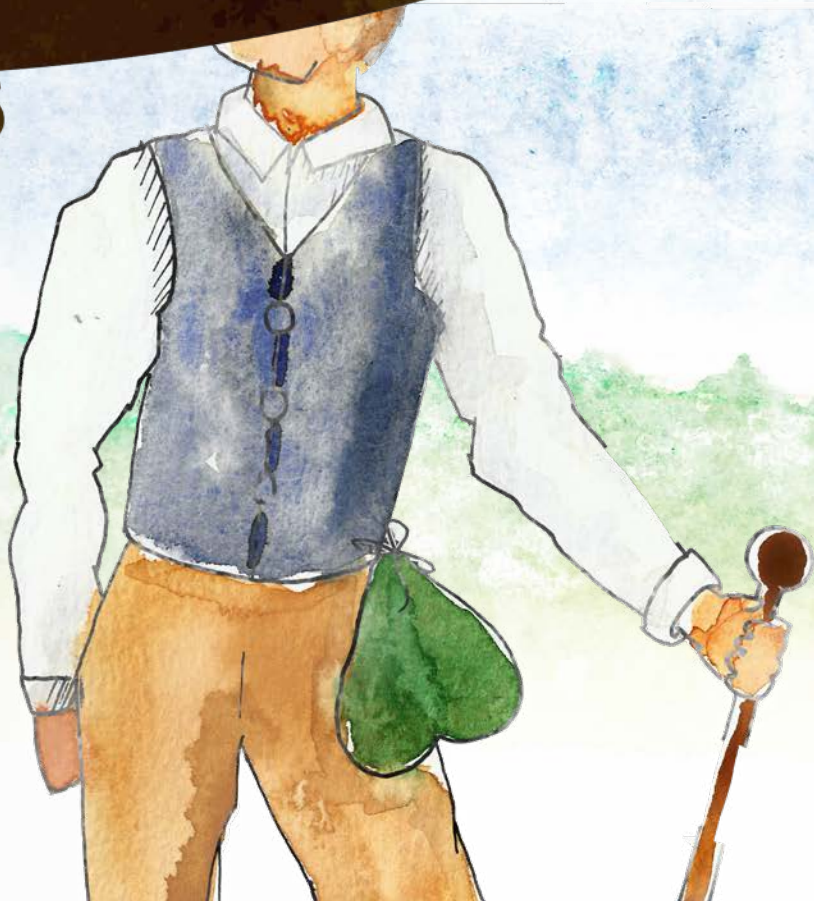
Au Japon, depuis 1000 ans, je fais partie de la traditionnelle salade aux sept herbes que l'on mange en début d'année.



## ANECDOTES

À la ceinture des bergers d'autrefois, pendait une bourse triangulaire qui était toujours plate, ceux-ci étant très pauvres. C'est la ressemblance du fruit plat de cette plante avec la bourse du berger qui a inspiré son nom.

Les pasteurs avaient remarqué que les brebis et les vaches en consommaient une grande quantité après leur mise bas pour réparer leur utérus.



## COMESTIBILITÉ



Avant la floraison, mes feuilles au goût d'épinard sont servies crues en salade, ou cuites.

À la fin de l'été et avant les chutes de neige, mes graines au goût poivré aromatisent un plat.

Mon inflorescence, au goût de radis, se mange telle quelle.

Je suis riche en minéraux (fer, calcium, potassium et phosphore) et en vitamines (A, B, C, B2, K et niacine).

## ASPECTS MÉDICINAUX



### Ma plante entière en fleurs et fraîche

- arrête les saignements en l'appliquant sur les coupures ou dans le nez;
- fait baisser la tension artérielle;
- est un diurétique et peut détruire les calculs rénaux;
- diminue la fièvre;
- arrête la diarrhée.

**Contreindication :** ne pas utiliser pendant la grossesse et à l'accouchement. À éviter en cas de phlébite ou de thrombose.



## M'aimes-tu ?

Oui Non



Je suis comestible.



Je suis médicinale.



Je suis une plante pionnière.



Mes graines remplacent le poivre.



Mes graines sont aimées des oiseaux.



Par mes racines, je réduis l'érosion des sols.