

# Criste marine

## *Crithmum maritimum* L.

Apiaceae

### NOMENCLATURE

**Français :** criste marine, fenouil marin, fenouil de mer, perce pierre, herbe de saint Pierre

**Brezhoneg :** skaouarc'h, fanouilh an aod, kroazig an aod, louzaouenn-droug-Sant-Per, perisil an aod, men tarz, torr maen

**English :** samphire, rock samphire, sea fennel

**Español :** hinojo marino, perejil de mar

### BOTANIQUE

La criste marine est une herbacée halophile vivace qui peut atteindre 50 cm de hauteur. Elle a un port buissonnant, des feuilles charnues, d'un vert glauque, étalées et divisées en segments étroits. Ses fleurs d'un vert jaunâtre sont disposées en ombelle large en été. Elles donnent des fruits aux côtes saillantes.

La criste marine pousse sur les falaises ou rochers du bord de mer de la façade atlantique et de la Méditerranée, où elle est résistante au sel et à la sécheresse.



### ETHNOBOTANIQUE

Hécate, déesse titanique grecque de la magie et de la nature, offrit de la criste marine à Thésée avant qu'il ne maîtrise le minotaure.

Les auteurs de l'Antiquité notent l'usage médicinal de la criste marine, en particulier pour faire venir les urines et pour le soin des affections du foie. Ils observent aussi l'usage alimentaire des feuilles de criste qui étaient consommées crues, cuites avec les choux ou conservées dans de la saumure.

A la Renaissance, Bernard de Palissy rapporte qu'elle est récoltée en Saintonge pour être consommée comme condiment.

Shakespeare, quant à lui, s'inquiète des conditions de travail des cueilleurs de criste escaladant des falaises dangereuses pour approvisionner les marchés d'Angleterre. On y dégustait les feuilles en salade ou confites dans du vinaigre à la manière de « pickles ». Il se préoccupa aussi du fort impact des cueillettes sur l'environnement, ce qui a valu sa culture durant des siècles pour l'approvisionnement du marché londonien.

En Méditerranée, avec d'autres aromates, elle accompagnait les conserves d'olives vertes.

En Europe, elle était consommée par les marins pour éviter le scorbut lors des longs voyages.

Au XIX<sup>ème</sup> siècle les préparations de feuilles de criste avaient la réputation de stimuler le goût et la digestion. On l'employait aussi pour ses propriétés toniques, dépuratives, diurétiques et antiscorbutiques. Son huile essentielle faisait office de bon vermifuge, tout comme le suc de ses feuilles appliquées sur le ventre.



### CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de criste marine contiennent une huile essentielle (limonène, pinène, thymol, carvacrol), des polyphénols, des flavonoïdes, des tanins, des caroténoïdes, des vitamines, dont la vitamine C) et de nombreux sels minéraux.



### PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La criste marine est tonique, reconstituante, digestive et diurétique.

### USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La criste marine est utile en cas de fatigue, d'obésité, de digestion difficile et de calculs rénaux.

### TOXICITÉ

La littérature consultée ne mentionne pas d'effets toxiques.

