

# Criste marine

## *Crithmum maritimum* L.

Apiaceae

Principaux synonymes : *Beta maritima* L., *Beta vulgaris* var. *maritima* (L.) Alef.

### 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, spongieux leur permettant de flotter. 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 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.



### TRADITION BRETONNE

La décoction de cette plante du littoral sert au soin des coliques des petits veaux. Pour les humains, on préfère le fenouil, considéré plus doux.

Mais c'est surtout pour sa bonne réputation de « casse pierre - *torr maen* » et pour nettoyer les reins, que la criste marine est utilisée.

On l'emploie aussi pour soigner les vers des enfants.

« ... *teurel a reer preñved pa vez frotet ouzh kof ar vugale a zoug al lorgnez-se.* » Floc'h

... elle chasse les vers quand elle est frottée sur le ventre des enfants qui portent cette saleté-là.

On la préconisait autrefois contre la gravelle, où elle se révélait plus efficace que le fenouil.

La criste marine, cette plante forte qui affronte et essuie les embruns, transmet sa force aux humains, mais il est recommandé de ne pas en abuser.

Au printemps, on récolte ses jeunes feuilles bien vertes et craquantes. On les dépose dans un bocal puis on couvre de vinaigre. Quelques semaines plus tard, on pourra les consommer en condiment, de la même manière que les salicornes (*Salicornia europaea*, *Salicornia* sp.) et autres plantes de l'estran.

Parfois, les boutons floraux et les fleurs, sont dégustés, tout comme les fruits verts, parfumant les plats en particulier de poissons et de coquillages.

### 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.

### TOXICITÉ

La littérature consultée ne mentionne pas d'effets toxiques.

### USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

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