

# Silène maritime

Roche

*Silene vulgaris* (Moench) Garcke subsp. *maritima* Á.Löve & D.Löve

Caryophyllaceae

Principaux synonymes : *Silene uniflora* Roth., *Silene inflata* subsp. *maritima* (With.) Bonnier & Layens, *Silene maritima* With.

## NOMENCLATURE

**Français** : silène maritime

**Brezhoneg** : sae ar Werc'hez

**Cymraeg** : gludlys argor

**English** : sea campion

## BOTANIQUE

Le silène maritime est une plante vivace gazonnante en touffes, à souche ligneuse pouvant atteindre 20 cm de hauteur. Ses feuilles lancéolées, ciliées, d'un vert glauque, sont assez charnues. Ses fleurs blanches, souvent solitaires, ont cinq pétales profondément fendus, se recouvrant, et à deux petites bosses. Le calice en forme de cloche est parfois teinté de violet. Le fruit est une capsule ronde renfermant de nombreuses graines noires.

Le silène aime les pelouses, les rochers et falaises du littoral.

## ETHNOBOTANIQUE

Les silènes ont été utilisés pour leur légère action stimulante sur l'organisme.

La décoction des racines a servi de vomitif et de purgatif en cas d'empoisonnement.

La décoction de la plante participait à soigner la constipation. Les cataplasmes de feuilles étaient posés sur les plaies, la gale et diverses affections de la peau.

Les jeunes pousses et feuilles tendres de la plante ont été utilisées crues, mais surtout cuites, pour aromatiser les plats comme les salades, les soupes et les omelettes.

La décoction de la plante permettait de dégraisser la laine. Résistante, vivace et d'une floraison remarquable, le silène maritime a été retenu par l'ornement et proposée pour agrémenter les rocailles ou comme couvre-sol.



## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les silènes contiennent des sucres, mucilages, polyphénols, flavonoïdes, stéroïdes, triterpènes, saponines, vitamines et sels minéraux.

## PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Le silène est antibactérien, anti-oxydant, anti-inflammatoire et adaptogène.

## TOXICITÉ

La présence de saponines, ses capacités d'accumulation de métaux lourds, entre autres, doivent nous inviter à la prudence.

