

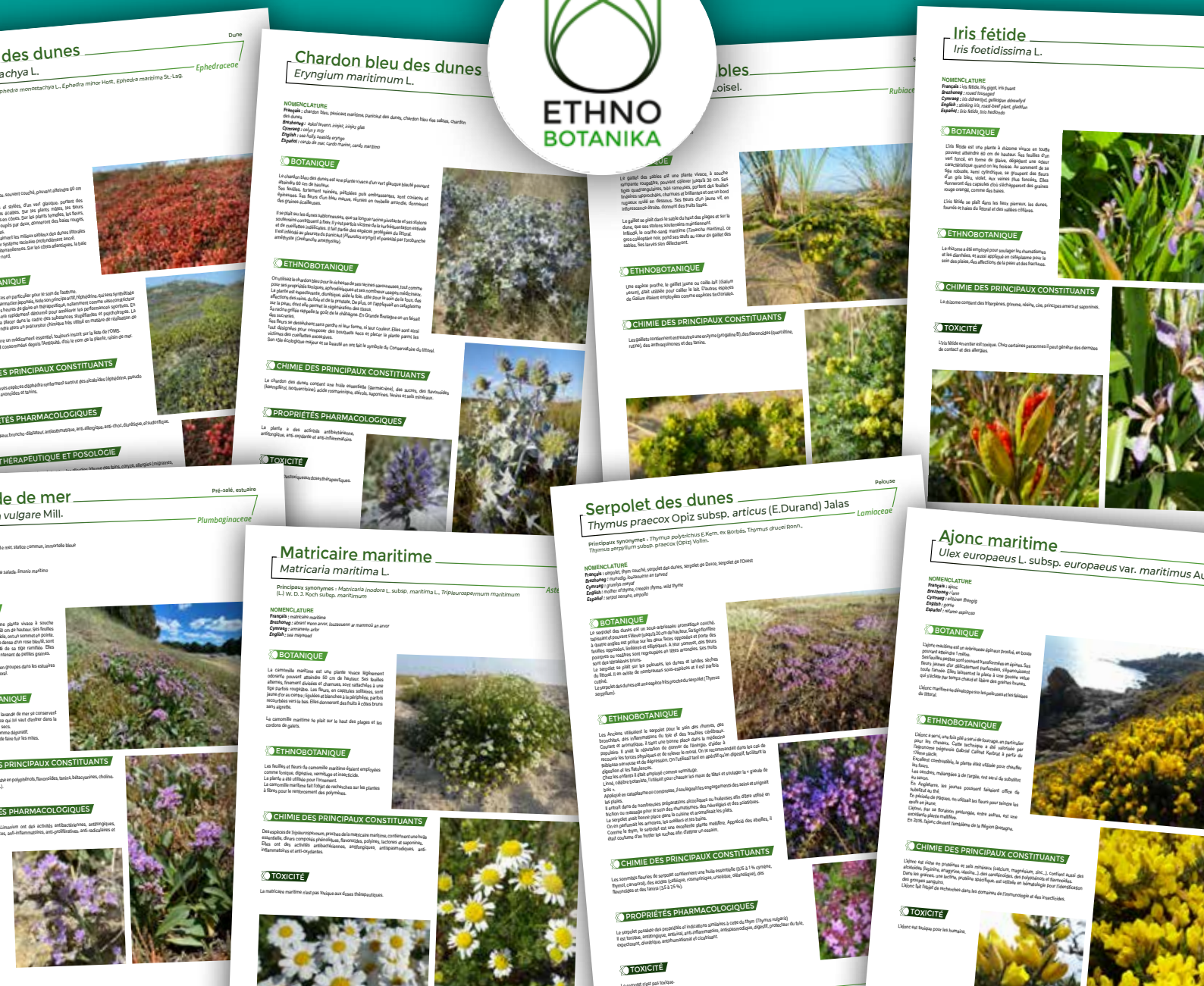
RECUEIL

de fiches ethnobotaniques des principales

Plantes du littoral

breton et atlantique

Jean-Pierre NICOLAS



— RECUEIL —

de fiches ethnobotaniques des principales

Plantes du littoral

breton et atlantique

Jean-Pierre NICOLAS



Avant propos

L'idée de rassembler des informations scientifiques sur l'usage des plantes du littoral est née conjointement au projet de mise en place d'un **jardin sur le site de la Station marine du Muséum national d'histoire naturelle à Concarneau**. Ce jardin rassemblera une sélection de quelques-unes des espèces qui se développent sur le littoral à proximité de la station.

Le but de ces fiches est de présenter quelques plantes du littoral et leurs usages en Bretagne et ailleurs, de diffuser quelques informations à leur sujet et peut être de donner envie d'en savoir plus sur elles et leur environnement si particulier.

Nous remercions la collaboration de **Clarins** à la mise en forme du site **Ethnobotanika** qui a permis la publication de ce recueil de fiches.

Les plantes du littoral sont remarquables par leur diversité et surtout par leur capacité à vivre dans un milieu extrême. Elles ont développé des stratégies ingénieuses pour s'accommoder aux embruns salés, aux vents parfois violents, aux morsures des ultra-violets, à un sol sableux drainant, pauvre en nutriments et mobile, à des rochers solides et à l'appétit de nombreux animaux.

Pour s'épanouir, chaque espèce a imaginé des morphologies et des métabolismes singuliers et complexes. Annuelles, bisannuelles ou vivaces, les unes auront des feuilles épaisses, succulentes, histoire de retenir l'eau et de réguler une concentration en sel, pendant que les autres choisiront des feuilles filiformes, de petite taille, en forme d'épine ou rubanées, évitant ainsi la prise du vent. Elles auront toutes de longues racines, parfois charnues, coriaces, tant pour s'accrocher aux roches que pour puiser eau et nutriments au plus profond du sable. Parfois, elles recouvrent leur feuilles d'un revêtement farineux ou d'une cire luisante, s'équipent de glandes excrétales le sel, ou d'un arsenal de molécules chimiques complexes pour se prémunir des morsures du soleil ou de prédateurs.

Dans ce milieu aride et désertique, une alliée de choix, la laisse de mer et ses micro-organismes, leur fournit une manne providentielle, base d'un écosystème complexe.

Observant ces plantes depuis des millénaires, les peuples du littoral les utilisent dans de nombreux usages. L'ethnobotanique est là pour étudier scientifiquement les relations entre les peuples et les plantes. Vous trouverez dans ces fiches, quelques usages en Bretagne et ailleurs, passés et actuels.

Par leur richesse en métabolites secondaires, composés chimiques complexes, offrant de larges activités biologiques, les plantes du littoral, comme celles d'autres milieux extrêmes, font l'objet de recherches scientifiques, en particulier dans les domaines du médicament.

Le littoral est fragile, aussi nous vous invitons à le respecter et éviter une cueillette irresponsable qui pourrait nuire à l'environnement. Certaines espèces sont protégées.

Les plantes du littoral s'étalent sur des milieux divers où chaque espèce trouve sa place, sa niche écologique, du haut de plage de sable et amas de galets, à la dune mobile et fixe, aux pelouses, rochers et vasières.

Elles cohabitent et vivent en symbiose avec bon nombre d'espèces animales formant un biotope bien particulier que nous vous invitons à découvrir.

Ce document a été réalisé grâce au soutien de Clarins. **CLARINS**

Présentation rapide des fiches de plantes du littoral

Parmi les nombreuses plantes du littoral, j'ai choisi **50 espèces** pour lesquelles j'ai rassemblé quelques informations regroupées dans des fiches simplifiées.

Les informations que vous trouverez ici sont très succinctes et nous espérons qu'elles vous donneront l'envie d'en connaître plus.

Certaines plantes du littoral sont comestibles. Si vous voulez en consommer, assurez-vous qu'elle ne soient pas protégées, que l'espèce ne soit pas en danger et que vous êtes sûrs de récolter la plante souhaitée. Une erreur d'identification botanique peut être fatale.

En tout état de cause, **respectez l'environnement et ne prélevez que le nécessaire de manière raisonnable.**

Les fiches sont rangées par ordre alphabétique de leur principal nom en français.

Vient ensuite son nom scientifique le plus courant suivi par l'abréviation du nom du botaniste qui l'a décrite. Parfois, j'ai rajouté des synonymes botaniques. La famille botanique est précisée.

Rapidement, j'ai signalé le lieu où la plante a choisi de pousser : le sable, les dunes, les pelouses, les roches, les prés salés et estuaires.

Vient ensuite la nomenclature en français, breton, gallois, anglais et espagnol.

J'ai résumé des éléments de description botanique et de biotope. Pour aller plus loin, je vous conseille de consulter une Flore.

Dans le paragraphe consacré à l'ethnobotanique j'ai noté quelques exemples d'utilisation traditionnelle ou actuelle issus d'enquêtes et de la bibliographie.

Ensuite vous trouverez des informations scientifiques rapides sur la chimie des principaux composés des plantes, de leurs propriétés et de leur toxicité, signalés dans les publications scientifiques.

La bibliographie sur laquelle s'appuie la rédaction de ces fiches est importante. Aussi, il est difficile de la faire figurer ici. Nous vous proposons simplement une bibliographie sommaire.

Le cas échéant elle vous est disponible via le site <https://ethnobotanika.org/>

Index

Par noms français

Ail à tête ronde <i>Allium sphaerocephalon</i> L.	6
Ajonc maritime <i>Ulex europaeus</i> L. subsp. <i>europaeus</i> var. <i>maritimus</i> Auct.	7
Alysson maritime <i>Lobularia maritima</i> (L.) Desv.	8
Armérie maritime <i>Armeria maritima</i> Willd.	9
Arroche des sables <i>Atriplex laciniata</i> L.	10
Asperge du littoral <i>Asparagus officinalis</i> var. <i>prostratus</i> (Dumort.) Corb.	11
Asphodèle d'Arrondeau <i>Asphodelus macrocarpus</i> var. <i>arrondeaui</i> J.Lloyd	12
Aster maritime <i>Aster tripolium</i> L. subsp. <i>tripolium</i>	13
Bette maritime <i>Beta vulgaris</i> L. subsp. <i>maritima</i> (L.) Arcang.	14
Bugrane maritime <i>Ononis repens</i> L. subsp. <i>maritima</i> (Dumort. ex Piré) P.Fourn.	15
Chardon bleu des dunes <i>Eryngium maritimum</i> L.	16
Chiendent du littoral <i>Elymus pycnanthus</i> (Godr.) Melderis	17
Cochléaire, cranson du Danemark <i>Cochlearia danica</i> L.	18
Crambé maritime, chou marin <i>Crambe maritima</i> L.	19
Criste marine <i>Crithmum maritimum</i> L.	20
Ephédra des dunes <i>Ephedra distachya</i> L.	21
Euphorbe des dunes <i>Euphorbia paralias</i> L.	22
Fenouil maritime <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. subsp. <i>vulgare</i>	23
Gaillet des sables <i>Gallium arenarium</i> Loisel.	24
Garance voyageuse <i>Rubia peregrina</i> L.	25
Géranium sanguin <i>Geranium sanguineum</i> L.	26
Giroflée des dunes <i>Matthiola sinuata</i> (L.) R. Br.	27
Immortelle des dunes <i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench subsp. <i>stoechas</i>	28
Iris fétide <i>Iris foetidissima</i> L.	29
Jasione maritime <i>Jasione crispa</i> (Pourr.) subsp. <i>maritima</i> (Duby) Tutin	30

Lavande de mer <i>Limonium vulgare</i> Mill.	31
Liseron des dunes <i>Calystegia soldanella</i> (L.) Roem. & Schult.	32
Lys de mer <i>Pancratium maritimum</i> L.	33
Maceron <i>Smyrniolum olusatrum</i> L.	34
Matricaire maritime <i>Matricaria maritima</i> L.	35
Mauve maritime <i>Malva arborea</i> (L.) Webb & Berthel.	36
Obione faux pourpier <i>Halimione portulacoides</i> (L.) Aellen	37
Orpin âcre <i>Sedum acre</i> L.	38
Oyat des sables <i>Ammophila arenaria</i> (L.) Link	39
Panicaut commun <i>Eryngium campestre</i> L.	40
Pavot cornu <i>Glaucium flavum</i> Crantz	41
Plantain maritime <i>Plantago maritima</i> L.	42
Pourpier de mer <i>Honckenya peploides</i> (L.) Ehrh.	43
Queue de lièvre <i>Lagurus ovatus</i> L.	44
Ravenelle maritime <i>Raphanus raphanistrum</i> L. subsp. <i>maritimus</i> (Sm.) Thell.	45
Renouée maritime <i>Polygonum maritimum</i> L.	46
Roquette de mer <i>Cakile maritima</i> Scop.	47
Rosier pimprenelle <i>Rosa pimpinellifolia</i> L.	48
Sauge verveine <i>Salvia verbenaca</i> L.	49
Scille d'automne <i>Scilla autumnalis</i> L.	50
Serpolet des dunes <i>Thymus praecox</i> Opiz subsp. <i>articus</i> (E.Durand) Jalas	51
Silène maritime <i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke subsp. <i>maritima</i> Á.Löve & D.Löve	52
Soude brûlée <i>Salsola kali</i> L. subsp. <i>kali</i>	53
Soude maritime <i>Suaeda maritima</i> (L.) Dumort. subsp. <i>maritima</i>	54
Spergulaire des rochers <i>Spergularia rupicola</i> (Lebel) ex Le Jol.	55

Par noms scientifiques

Allium sphaerocephalon L. Ail à tête ronde	6
Ammophila arenaria (L.) Link Oyat des sables	39
Armeria maritima Willd. Armérie maritime	9
Asparagus officinalis var. prostratus (Dumort.) Corb. Asperge du littoral	11
Asphodelus macrocarpus var. arrondeau J.Lloyd Asphodèle d'Arrondeau	12
Aster tripolium L. subsp. tripolium Aster maritime	13
Atriplex laciniata L. Arroche des sables	10
Beta vulgaris L. subsp. maritima (L.) Arcang. Bette maritime	14
Cakile maritima Scop. Roquette de mer	47
Calystegia soldanella (L.) Roem. & Schult. Liseron des dunes	32
Cochlearia danica L. Cochléaire, cranson du Danemark	18
Crambe maritima L. Crambé maritime, chou marin	19
Crithmum maritimum L. Criste marine	20
Elymus pycnanthus (Godr.) Melderis Chiendent du littoral	17
Ephedra distachya L. Ephédra des dunes	21
Eryngium campestre L. Panicaud commun	40
Eryngium maritimum L. Chardon bleu des dunes	16
Euphorbia paralias L. Euphorbe des dunes	22
Foeniculum vulgare Mill. subsp. vulgare Fenouil maritime	23
Gallium arenarium Loisel. Gaillet des sables	24
Geranium sanguineum L. Géranium sanguin	26
Glaucium flavum Crantz Pavot cornu	41
Halimione portulacoides (L.) Aellen Obione faux pourpier	37
Helichrysum stoechas (L.) Moench subsp. stoechas Immortelle des dunes	28
Honckenya peploides (L.) Ehrh. Pourpier de mer	43

Iris foetidissima L. Iris fétide	29
Jasione crispa (Pourr.) subsp. maritima (Duby) Tutin Jasione maritime	30
Lagurus ovatus L. Queue de lièvre	44
Limonium vulgare Mill. Lavande de mer	31
Lobularia maritima (L.) Desv. Alysson maritime	8
Malva arborea (L.) Webb & Berthel. Mauve maritime	36
Matricaria maritima L. Matricaire maritime	35
Matthiola sinuata (L.) R. Br. Giroflée des dunes	27
Ononis repens L. subsp. maritima (Dumort. ex Piré) P.Fourn. Bugrane maritime	15
Pancratium maritimum L. Lys de mer	33
Plantago maritima L. Plantain maritime	42
Polygonum maritimum L. Renouée maritime	46
Raphanus raphanistrum L. subsp. maritimus (Sm.) Thell. Ravenelle maritime	45
Rosa pimpinellifolia L. Rosier pimprenelle	48
Rubia peregrina L. Garance voyageuse	25
Salsola kali L. subsp. kali Soude brûlée	53
Salvia verbenaca L. Sauge verveine	49
Scilla autumnalis L. Scille d'automne	50
Sedum acre L. Orpin âcre	38
Silene vulgaris (Moench) Garcke subsp. maritima A.Löve & D.Löve Silène maritime	52
Smyrniolus olusatrum L. Maceron	34
Spergularia rupicola (Lebel) ex Le Jol. Spergulaire des rochers	55
Suaeda maritima (L.) Dumort. subsp. maritima Soude maritime	54
Thymus praecox Opiz subsp. articus (E.Durand) Jalas Serpolet des dunes	51
Ulex europaeus L. subsp. europaeus var. maritimus Auct. Ajonc maritime	7

Ail à tête ronde

Allium sphaerocephalon L.

Dune

Amaryllidaceae

NOMENCLATURE

Français : ail à tête ronde

Brezhoneg : kignenn pennoù ront

Cymraeg : cennin pen pêl, garlleg pen pêl nionyn pen pêl, nionyn gwyllt

English : round headed leek, round headed garlic, ball head onion

Español : ajo de cigüeña, ajo de cabeza redonda, ajo montesino, ajo perruno

BOTANIQUE

L'ail à tête ronde est une plante à bulbe vivace qui peut atteindre 80 cm de hauteur. Sa tige cylindrique est engainée par des feuilles creuses, d'un vert glauque, quasi cylindriques, creusées en gouttière à leur base. Elle porte une tête globuleuse rassemblant de nombreuses fleurs en cloche, rose ou rouge pourpre, aux étamines protubérantes, rassemblées en ombelle dense. Elles donneront des capsules contenant des graines noires.

L'ail à tête ronde se plaît dans le sable du haut des plages, dans les dunes et sur les pelouses maritimes.

De nombreuses espèces d'*Allium* fréquentent le littoral.



ETHNOBOTANIQUE

L'ail à tête ronde a été récolté pour rentrer dans les soupes d'herbes.

Afin de l'avoir à disposition, en particulier comme condiment, on l'a transplanté dans les jardins à partir de ses graines ou de ses nombreuses bulbilles.

Très florifère et adaptable, il a fait l'objet de sélections variétales pour le plaisir de l'ornement.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'ail à tête ronde contient des vitamines, des sucres, des composés soufrés et des sels minéraux.

TOXICITÉ

L'ail à tête ronde n'est pas toxique.



Ajonc maritime

Pelouse

Ulex europaeus L. subsp. *europaeus* var. *maritimus* Auct.

Fabaceae

NOMENCLATURE

Français : ajonc

Brezhoneg : lann

Cymraeg : eithinen ffrengig

English : gorse

Español : retamo espinoso

BOTANIQUE

L'ajonc maritime est un arbrisseau épineux prostré, en boule pouvant atteindre 1 mètre.

Ses feuilles petites sont souvent transformées en épines. Ses fleurs jaunes d'or délicatement parfumées, s'épanouissent toute l'année. Elles laisseront la place à une gousse velue qui s'écarte par temps chaud et libère des graines brunes.

L'ajonc maritime se développe sur les pelouses et les falaises du littoral.

ETHNOBOTANIQUE

L'ajonc a servi, une fois pilé a servi de fourrage, en particulier pour les chevaux. Cette technique a été valorisée par l'agronome trégorrois Gabriel Calloet Kerbrat à partir du 17^{ème} siècle.

Excellent combustible, la plante était utilisée pour chauffer les fours.

Les cendres, mélangées à de l'argile, ont servi de substitut au savon.

En Angleterre, les jeunes pousses faisaient office de substitut au thé.

En période de Pâques, on utilisait les fleurs pour teindre les œufs en jaune.

L'ajonc, par sa floraison prolongée, entre autres, est une excellente plante mellifère.

En 2016, l'ajonc devient l'emblème de la Région Bretagne.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'ajonc est riche en protéines et sels minéraux (calcium, magnésium, zinc...), contient aussi des alcaloïdes (lupinine, anagyline, ulexine...), des caroténoïdes, des polyphénols et flavonoïdes.

Dans les graines, une lectine, protéine spécifique, est utilisée en hématologie pour l'identification des groupes sanguins.

L'ajonc fait l'objet de recherches dans les domaines de l'immunologie et des insecticides.

TOXICITÉ

L'ajonc est toxique pour les humains.



Alysson maritime

Lobularia maritima (L.) Desv.

Sable

Brassicaceae

Principaux synonymes : *Alyssum maritimum* (L.) Lam., *Alyssum odoratum* hort., *Draba maritima* (L.) Lam., *Lobularia halimifolia* Steud.

NOMENCLATURE

Français : alysson maritime, corbeille d'argent

English : sweet alyssum, sweet alison

Español : aliso de mar

BOTANIQUE

L'alysson maritime est une petite plante duveteuse, annuelle parfois vivace, ne dépassant pas 40 cm de hauteur. Ses feuilles couvertes de poils lui donnent un aspect blanc argenté. Ses fleurs, aux quatre pétales blancs ou rosés sont réunies en grappes courtes. Particulièrement parfumées elles contiennent un nectar mielleux. Elles donneront de petits fruits arrondis, silicules contenant deux graines.

L'alysson maritime se plaît sur les pelouses et près des chemins du littoral.

La plante est particulièrement mellifère.



ETHNOBOTANIQUE

La plante a été utilisée pour chasser les fièvres, comme diurétique et pour éliminer les calculs rénaux.

Parfois les fleurs de la plante sont ajoutées aux salades.

Très appréciée pour l'ornement, l'alysson a été transplanté dans les jardins et se naturalise.

Il existe de multiples variétés horticoles à fleurs roses ou pourprées.

La chenille d'un papillon de jour (*Pieris manii*) se nourrit des feuilles de l'alysson maritime.

Elle abrite bien d'autres insectes, dont différentes espèces de syrphes (*Syrphidae*), se délectant de pucerons. L'alysson sert de plantation d'attraction en agriculture biologique.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'alysson maritime contient des phénols, flavonoïdes (kaempférol, quercétine), acides gras, terpénoïdes et stérols.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est antioxydante, anti-inflammatoire et protectrice du foie.

TOXICITÉ

L'alysson maritime n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Armérie maritime

Roche

Armeria maritima Willd.

Plumbaginaceae

Principaux synonymes : *Armeria campestris* Wall, *Armeria montana* G.Don ex Loudon, *Armeria pubescens* Link, *Armeria vulgaris* Willd., *Statice armeria* L., *Statice maritima* Mill.

NOMENCLATURE

Français : armérie maritime, œillet marin, jonc marin, gazon d'Olympe, gazon d'Espagne, statice

Brezhoneg : armor, moudez, kinvi an aod, kevi an aod, loudenn

Cymraeg : archmain, blodyn y morwr, cenrin arfor, clustog Mair, pincs y graig, pinc y môr

English : sea thrift, sea pink

Español : clavelina de mar

BOTANIQUE

L'armérie est une plante vivace, basse, ramifiée en forme de coussinet pouvant atteindre 30 cm de hauteur. Elle porte des feuilles linéaires, étroites, d'un vert sombre, issues de sa souche ramifiée. A l'extrémité de longs pédoncules, ses fleurs parfumées sont organisées en forme de tête globuleuse dense. Dans les tons allant du rouge au blanc, ses 5 pétales soudés sont généralement roses. Les fleurs donneront des capsules, fruits secs entourés d'une membrane très fine.

L'armérie forme des coussins et de souples gazons sur les roches et pelouses du littoral.

Certains botanistes considèrent que l'espèce est une relique de la période glaciaire.



ETHNOBOTANIQUE

Les fleurs sèches ont été utilisées en tisane pour le soin des affections urinaires, des affections nerveuses et de l'obésité.

La beauté de la plante lui a valu d'être transplantée dans quelques jardins.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante est riche en composés polyphénoliques, flavonols et flavonoïdes.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les extraits d'armérie possèdent des activités antibactérienne, anti-oxydante, anti-collagénase, anti-inflammatoire et cicatrisante.

TOXICITÉ

La plante est inscrite sur les listes de plantes peu ou pas toxiques. Cependant en usage externe elle peut provoquer des irritations et dermatites.



Arroche des sables

Sable

Atriplex laciniata L.

Amaranthaceae

Principaux synonymes : *Atriplex arenaria* J.Woods, *Atriplex maritima* L.,
Atriplex farinosa Dumort., *Atriplex abbreviata* Opiz

NOMENCLATURE

Français : arroche des sables, arroche maritime, arroche laciniée

Brezhoneg : malvoed-an-traezhennoù

Cymraeg : llygwyn arianaidd, earllys arianaidd

English : beach orache, frosted orache, sea-beach orache

Español : armuelle laciniado

BOTANIQUE

L'arroche des sables est une plante annuelle très ramifiée qui peut atteindre un mètre de hauteur.

Ses feuilles alternes d'un gris-vert argenté sur les deux faces, aux nervures saillantes, ont la forme caractéristique des fers de lance. D'un aspect farineux sur les deux faces, sinuées-dentées et charnues, elles sont portées par des tiges parfois rougeâtres. Ses fleurs, glomérules regroupés en épis, donneront de nombreuses graines brunes.

L'arroche des sables, est une espèce reliée à la laisse de mer qui lui apporte sa richesse en matière organique. De ce fait, on la retrouve sur le sable du haut des grèves. Parfois elle y subit la fréquentation irrespectueuse de la plage et le nettoyage mécanique.



ETHNOBOTANIQUE

Les jeunes feuilles d'arroche des sables ont parfois été consommées cuites.

Les *Atriplex*, comme *Atriplex halimus*, arroche marine, arbuste plutôt méditerranéen, souvent planté sur le littoral, sont réduits en cendres. Si elles ont participé au soin de l'acidité gastrique, on les retrouve surtout dans la fabrication de lessives pour le dégraissage de la laine et d'élaboration de savons. Elles entrent aussi dans la fabrication du verre et servent comme mordant pour la préparation de teintures.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'arroche des sables est riche en métabolites secondaires tels que des alcaloïdes, des composés phénoliques, des saponines, des flavonoïdes, des terpénoïdes et des phlobatanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La plante possède, entre autres, des effets antioxydants et anticholinestérasiques.

Elle fait l'objet de recherches dans le soin des troubles neurologiques tels que la maladie d'Alzheimer.

Elle a des propriétés anthelminthiques (*Ascaridia galli*).

De plus, des études portent sur ses activités insecticides contre les coléoptères des céréales, les fourmis et les termites.



TOXICITÉ

La littérature consultée ne nous a pas informés sur la toxicité de la plante. La présence d'alcaloïdes et son activité biologique marquée doit nous inviter à proscrire l'usage interne de cette plante.

Asperge du littoral

Dune

Asparagus officinalis var. *prostratus* (Dumort.) Corb.

Asparagaceae

NOMENCLATURE

Français : asperge couchée, asperge prostrée

Brezhoneg : sparf

Cymraeg : merllys, merllys gorweddol

English : sparrow grass

Español : espárrago, espárrago común

BOTANIQUE

L'asperge couchée est une plante vivace aux tiges étalées pouvant mesurer 30 cm de longueur. Ses tiges, formant un angle droit dès leur sortie du sol, sont munies de petites feuilles raides, regroupées, d'un vert bleuâtre. Ses fleurs, petites clochettes d'un jaune verdâtre, donneront de petites baies rouges.

L'asperge se plaît dans les endroits secs et sablonneux comme les dunes.

Elle est proche des asperges échappées des cultures (*Asparagus officinalis* L. subsp. *officinalis*) et naturalisées dans certains endroits du Léon ou du Pays bigouden.

L'asperge couchée est protégée dans certaines régions.

ETHNOBOTANIQUE

Les jeunes pousses d'asperges officielles, les turions, sont consommées en légumes et communiquent aux urines une odeur particulière.

Les racines ou griffes s'employaient comme diurétique pour le soin des rhumatismes, de la goutte, tout comme pour les affections du foie et de la rate.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient un composé organosulfuré (méthylmercaptan), des saponines (sarsapogénine), des flavonoïdes (rutine), des sels minéraux (potassium), asparagine, arginine et choline.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'asperge est diurétique et antibactérienne.

TOXICITÉ

Consommée en excès, l'asperge irrite les reins.



Asphodèle d'Arrondeau



Dune

Asphodelus arrondeau J.Lloyd

Asphodelaceae

Principaux synonymes : *Asphodelus albus* Miller subsp. *arrondeau* (Lloyd) Lainz, *Asphodelus macrocarpus* var. *arrondeau* (J.Lloyd) Z.Diaz & Valdés, *Asphodelus macrocarpus* Parl.

NOMENCLATURE

Français : asphodèle d'Arrondeau, bâton blanc d'Arrondeau

BOTANIQUE

L'asphodèle d'Arrondeau est une plante vivace aux racines tubéreuses qui peut atteindre 1,50 mètre de hauteur. Ses longues feuilles molles et emboîtées sur deux rangs opposés, laissent passer une hampe où se forme une grappe dense de fleurs aux six pétales rosés. Elles donneront des fruits, capsules d'un brun fauve renfermant les graines.

La plante aime les landes et bois clairs du littoral.

L'asphodèle d'Arrondeau est protégé au niveau national.



ETHNOBOTANIQUE

L'espèce est dédiée à Théodore Arrondeau, botaniste morbihannais du XIX^{ème} siècle.

Les racines renflées des asphodèles ont été consommées en période de disette. Cuites comme les pommes de terre, afin d'en enlever l'âcreté, leur goût rappelle celui des salsifis.

Elles ont participé à l'alimentation du bétail.

Les racines d'asphodèles ont été utilisées comme diurétique. On les appliquait en cataplasme sur les ulcères de la peau et pour le soin de la gale.

Elles entrent dans de nombreuses pommades et onguent contre différentes affections de la peau.

Les racines d'asphodèle servaient à faire de l'alcool ; pilées et cuites, de la colle.

Les hampes d'asphodèles carbonisées, entraient dans la fabrication de poudre à canon. Ce charbon avait la particularité de s'enflammer très rapidement.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient des sucres (saccharose, fructose, glucose), anthraquinones (chrysophanol), alcaloïdes, phénols et tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Certains asphodèles sont antibactériens, antiparasitaires (*Leishmania*, *Plasmodium*), anti-oxydants et anti-inflammatoires.

TOXICITÉ

La littérature consultée ne renseigne pas sur le sujet. La consommation de la plante est à éviter.



Aster maritime

Aster tripolium L. subsp. *tripolium*

Pré-salé et estuaire

Asteraceae

Principaux synonymes : *Tripolium pannonicum* (Jacq.) Dobrocz. subsp. *tripolium*, *Aster maritimus* Salisb., *Aster palustris* Lam., *Aster salinus* Schrad., *Tripolium vulgare* Nees.

NOMENCLATURE

Français : aster maritime, marguerite de la Saint Michel, oreille de cochon

Brezhoneg : stered aod

Cymraeg : seren y morfa

English : sea aster

BOTANIQUE

L'aster maritime est une plante bisannuelle ou vivace, ramifiée, pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Ses tiges creuses, parfois rougeâtres, portent des feuilles charnues, lancéolées et légèrement dentées. Ses fleurs réunies en capitules, aux ligules d'un bleu violet entourant un cercle d'or, s'épanouissent en fin d'été. Elles donneront des fruits brun jaunâtres surmontés d'une aigrette. L'aster maritime se plaît dans les prés salés et sur le bord des estuaires.

ETHNOBOTANIQUE

Traditionnellement, chez les anciens Grecs, la plante était employée comme diurétique et ses feuilles ou son suc étaient appliqués sur les plaies et les blessures. Son rhizome servait à évacuer les poisons. En Europe, on l'employait pour le soin des maux de dents, les maux de tête et comme purgatif doux.

La décoction des fleurs permettait de diminuer les abcès et de soigner l'épilepsie. La décoction de la plante entière soulageait les douleurs articulaires, les inflammations de l'estomac, des cuisses et des yeux. La plante a été consommée crue ou cuite en temps de famines et, dans certains pays, elle est cultivée comme légume ou condiment. Cuite, elle ressemble à des oreilles de cochon.

Certains conservent ses feuilles dans du vinaigre.

Elle a servi à aromatiser les bières et entre dans diverses recettes locales.

Riches en nectar, elle est appréciée des abeilles entre autres.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante est riche en vitamines (C, F, D...), polyphénols, saponines tri-terpéniques, flavonoïdes, tanins, tripolinolate A, coenzyme Q10, acides aminés, oméga 3 et sels minéraux (potassium, sodium, calcium, magnésium, soufre, fer ,...).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La recherche scientifique s'intéresse à l'aster maritime, pour ses qualités alimentaires, diététiques et thérapeutiques, notamment dans le soin du diabète et dans le cadre de la prolifération de différents cancers.

La plante est nutritive, anti-oxydante, anti-inflammatoire, immunostimulantes, antibactérienne, antifongique, antivirale, hypoglycémisante et protectrice de la peau.

TOXICITÉ

L'espèce est comestible crue et cuite.



Bette maritime

Beta vulgaris L. subsp. *maritima* (L.) Arcang.

Sable

Amaranthaceae

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

NOMENCLATURE

Français : betterave maritime, betterave sauvage, bette maritime

Brezhoneg : beotez-aod, kaol beotez

Cymraeg : betysen arfor, betys gwyllt, beatws, betysen, betysen-y-môr, melged, melged arfor

English : sea beet, wild spinach, weed beet, volunteer beet

Español : acelga silvertre

BOTANIQUE

La betterave maritime est une plante biannuelle ou vivace. Souvent couchée ou étalée elle peut atteindre 80 cm de hauteur. On la retrouve du haut de la plage et des cordons de galets, où sa croissance est favorisée par la laisse de mer, jusqu'aux dunes et dans les friches littorales. Elle possède une racine renflée d'où s'élancent des tiges anguleuses teintées de rouge, munies de feuilles opposées, coriaces, luisantes, ondulées, ovales ou lancéolées. Elles portent une nervure bien nette et une marge ondulée. Ses fleurs vertes, composées de cinq pétales et étamines, réunies en grappes denses, forment un épi long et mince. Elles donneront des fruits liégeux et collants. Munis d'un flotteur ils sont adaptés aux zones littorales.

La betterave maritime est présente sur l'ensemble du littoral atlantique et méditerranéen. Certains auteurs font remonter l'origine de l'espèce à l'est du bassin méditerranéen et aux steppes et déserts d'Asie centrale.



ETHNOBOTANIQUE

La betterave maritime a une souplesse génétique remarquable, pour le grand bonheur des jardiniers. Consommée par nos ancêtres, ils ont pu la domestiquer, formant ainsi les différentes variétés de bettes et de betteraves cultivées depuis des millénaires. Mince dans la nature, les racines prennent facilement du volume en fonction du sol et du mode de culture. Quant aux feuilles elles perdent leur amertume et âcreté. Les Grecs qui l'appelaient *Teutlion*, les Romains *Beta* et les Arabes *Celga*, nous ont laissé des informations sur la culture de l'espèce, prisée tant pour ses racines rouges que blanches. Longtemps les betteraves, racines comme feuilles, ont nourri les soupes. Sur le littoral, les feuilles sont consommées cuites, au printemps avant qu'elles ne soient trop fortes.

Ecrasées et en cataplasme, elles soignent les affections de la peau comme les dartres.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent des vitamines (A et C), sesquiterpènes, saponines, bétaines, asparagine, raphanol, des sels minéraux (potassium, magnésium, calcium, soufre, fer), dont des oxalates de calcium.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de la plante font l'objet de recherches scientifiques, notamment pour leurs qualités antioxydantes.

TOXICITÉ

La présence d'oxalates doit nous inciter à la prudence quant à la consommation des feuilles de betterave maritime. Son usage prolongé est toxique pour les reins (formations de calculs urinaires, entre autres).



Bugrane maritime

Dune

Ononis repens L. subsp. *maritima* (Dumort. ex Piré) P.Fourn.

Fabaceae

Principaux synonymes : *Ononis maritima* Dumort., *Ononis spinosa* subsp. *maritima* (Dumort.) P.Fourn.

NOMENCLATURE

Français : bugrane maritime

Brezhoneg : stang an ejen an aod

Cymraeg : tagaradr

English : commun restharrow

BOTANIQUE

La bugrane maritime est une plante vivace, un peu ligneuse, velue et glanduleuse, parfois épineuse, qui peut atteindre 30 cm de hauteur. Ses feuilles trifoliées sont dentées et ses fleurs rose pâle donneront des petites gousses poilues contenant les graines.

La bugrane maritime se plaît sur les dunes et les pelouses du littoral, où elle est parfois parasitée par l'orobanche maritime (*Orobancha maritima*).

ETHNOBOTANIQUE

Les racines de bugrane ont été utilisées comme diurétique, antiseptique urinaire, pour le soin des affections du foie, de la goutte et des rhumatismes.

Les décoctions de sa racine permettaient de laver les plaies et les ulcères. En gargarisme et bains de bouche, elles soignaient les angines et les ulcères scorbutiques.

Les jeunes pousses et feuilles de bugrane ont été ajoutées aux soupes dans certains pays.

Toutes les parties de la bugrane ont été utilisées en teinture. Selon le mordant, elles donnent des couleurs allant du rouge au jaune, en passant par les verts.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de bugrane (*Ononis spinosa*) contient une huile essentielle, des acides phénoliques, des isoflavones, des saponines proches de celles de la réglisse et des tanins.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Les extraits de racine de bugrane sont antibactériens, antifongiques, anti-oxydants, anti-inflammatoires et diurétiques.

TOXICITÉ

Les bugranes ne sont pas toxiques à dose thérapeutique.



Chardon bleu des dunes



Dune

Eryngium maritimum L.

Apiaceae

NOMENCLATURE

Français : chardon bleu, panicaut maritime, panicaut des dunes, chardon bleu des sables, chardon des dunes

Brezhoneg : askol tevenn, irinjez, irinjez glas

Cymraeg : celyn y môr

English : sea holly, seaside eryngo

Español : cardo de mar, cardo marino, cardo marítimo

BOTANIQUE

Le chardon bleu des dunes est une plante vivace d'un vert glauque bleuté pouvant atteindre 60 cm de hauteur.

Ses feuilles, fortement veinées, pétiolées puis embrassantes, sont coriaces et épineuses. Ses fleurs d'un bleu mauve, réunies en ombelle arrondie, donneront des graines écailleuses.

Il se plaît sur les dunes sablonneuses, que sa longue racine pivotante et ses stolons souterrains contribuent à fixer. Il y est parfois victime de la surfréquentation estivale et de cueillettes indécrites. Il fait partie des espèces protégées du littoral. Il est inféodé au pleurote du panicaut (*Pleurotus eryngii*) et parasité par l'orobanche améthyste (*Orobanche amethystea*).

ETHNOBOTANIQUE

On utilisait le chardon bleu pour la richesse de ses racines savoureuses, tout comme pour ses propriétés toniques, aphrodisiaques et ses nombreux usages médicinaux. La plante est expectorante, diurétique, aide le foie, utile pour le soin de la toux, des affections des reins, du foie et de la prostate. De plus, on l'appliquait en cataplasme sur la peau, dont elle permet la régénération des tissus.

Sa racine grillée rappelle le goût de la châtaigne. En Grande Bretagne on en faisait des suceries.

Ses fleurs se dessèchent sans perdre ni leur forme, ni leur couleur. Elles sont ainsi tout désignées pour composer des bouquets secs et placer la plante parmi les victimes des cueillettes excessives.

Son rôle écologique majeur et sa beauté en ont fait le symbole du Conservatoire du littoral.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le chardon des dunes contient une huile essentielle (germacrène), des sucres, des flavonoïdes (kaempférol, isoquercitrine), acide rosmarinique, stérols, saponines, tanins et sels minéraux.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante a des activités antibactérienne, antifongique, anti-oxydante et anti-inflammatoire.

TOXICITÉ

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Chiendent du littoral

Elymus pycnanthus (Godr.) Melderis

Sable

Poaceae

Principaux synonymes : *Elytrigia acuta* (DC.) Tzvelev, *Agropyron littorale* Dumort.

NOMENCLATURE

Français : chiendent du littoral

Brezhoneg : treuz yeot

English : marchwellit arfor

Español : sea couch, tick quackgrass

BOTANIQUE

Le chiendent des sables est une plante vivace, à souche traçante, pouvant atteindre 1 mètre de hauteur. Ses feuilles d'un vert glauque sont enroulées en alène vers l'extrémité. Ses fleurs en épillets sont imbriquées sur deux rangs.

Le chiendent des sables forme des touffes dans les sables du haut de plage.



ETHNOBOTANIQUE

Les rhizomes de chiendent (en particulier *Elymus repens* (L.) Gould), ont été recommandés depuis l'Antiquité pour augmenter le volume des urines et dissoudre les calculs rénaux. La décoction de ses rhizomes servait aussi pour soulager les douleurs de la prostate et soigner les jaunisses.

Le rhizome de chiendent, a été consommé par les populations de la Préhistoire et en temps de famine. Séché, réduit en poudre et parfois ajouté à la farine, il était consommé en bouillie. Haché et grillé, il a remplacé le café. On réduisait la décoction de ses rhizomes pour en faire une sorte de miel servant à sucrer les boissons. D'autres en ont fait des alcools et des bières d'un goût agréable.

Les rhizomes de chiendent ont servi à confectionner des brosses.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le rhizome de chiendent (*Elymus repens* (L.) Gould) contient des polysaccharides (12 à 15 % de fructosane - triticine), mucilages, une huile essentielle (agropyrene), des polyols, des saponosides, des sels de potasse et de la silice.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le rhizome de chiendent (*Elymus repens* (L.) Gould) est antiseptique, anti-inflammatoire, diurétique, dépuratif, émollient, cholagogue, fébrifuge, vermifuge et antibiotique.

TOXICITÉ

Le chiendent n'est pas toxique.



Cochléaire du Danemark

Roche

Cochlearia danica L.

Brassicaceae

Principal synonyme : *Cochlearia hederacea* Gray

NOMENCLATURE

Français : cochléaire du Danemark, cranson du Danemark

Brezhoneg : louzaouenn an droug douar (C. off.), elvez

Cymraeg : llwylys Denmarc, llwylys llychlyn, morlwyau danaidd, morlwyau eiddewddail, morlwyau glanmor, ysgyrfi-lys llychlyn

English : danish scurvygrass

Español : hierba de las cucharas

BOTANIQUE

La cochléaire du Danemark est une petite plante annuelle, bisannuelle ou vivace couchée, qui peut atteindre 20 cm de hauteur. Ses feuilles épaisses, triangulaires ou arrondies sont munies d'un pétiole et laissent la place à des tiges portant des fleurs odorantes, aux quatre pétales blancs ou légèrement rosés. Elles donneront des silicules renfermant des graines brunes.

La cochléaire du Danemark aime les infractuosités des roches, des murs et trottoirs, tout comme les pelouses et les dunes.



ETHNOBOTANIQUE

La plante a été employée comme les espèces proches que sont la cochléaire officinale et le cranson anglais (*Cochlearia officinalis* et *Cochlearia anglica*).

Les marins consommaient la plante pour prévenir le scorbut. Parfois les feuilles étaient conservées dans du sel.

On l'utilisait frais pour le soin des toux, bronchites et autres affections respiratoires, contre l'anémie et comme dépuratif dans le cadre d'affections cutanées. Les cataplasmes de feuilles fraîches étaient appliqués sur les ulcères et pour les affections de la peau.

Pour la rendre disponible près des maisons, la cochléaire était cultivée dans les jardins, comme son parent proche le cresson. Parfois on utilisait ses feuilles en condiment.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La littérature consultée ne présente pas d'éléments concernant la chimie de l'espèce. Une espèce proche, *Cochlearia officinalis*, contient : vitamines C, isothiocyanate de butyle (soufre), huile essentielle, alcaloïdes (calystegine), principe amer, tanin et sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La cochléaire est antibactérienne, antivirale, anti-inflammatoire, tonique et dépurative.

TOXICITÉ

L'usage interne de la plante est à éviter chez les femmes enceintes et les enfants, tout comme chez les personnes fragiles.



Crambé maritime, chou marin



Sable

Crambe maritima L.

Brassicaceae

Principaux synonymes : *Cakile pontica* Prokudin, *Cochlearia maritima* (L.) Crantz, *Crambe gigantea* Kit. ex Janka, *Crucifera maritima* (L.) E.H.L.Krause, *Caulis maritimus* (L.) E.H.L.Krause

NOMENCLATURE

Français : crambé maritime, chou marin

Brezhoneg : kaol an aod, kaol arvor

Cymraeg : ysgedd, ysgedd arfor, bresych arfor, bresych y môr, môr fresych

Kernewek : cowl mor, morgawl, morgawlen, morgowl

English : sea kale, sea cole, sea colewort, crambe

Español : col marina

BOTANIQUE

Le chou marin est une plante vivace s'étalant en larges touffes, pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses feuilles charnues, cireuses, arrondies, ondulées sont d'un vert grisâtre ou violet. Ses fleurs, aux quatre pétales blancs, parfois rosés, sont réunies en une grappe serrée au sommet d'une tige robuste. Appréciables des butineuses, elles donneront des fruits, siliques globuleuses d'un brun jaunâtre, ne contenant qu'une seule graine. Le chou marin aime le haut des plages, se fixe dans le sable ou les amas de galets. La dégradation de son environnement naturel le menace de disparition, aussi l'espèce est-elle protégée.



ETHNOBOTANIQUE

Les feuilles du chou marin ont été consommées, en particulier en Grande Bretagne où la plante, facilement cultivable, trônait dans les potagers de l'ensemble du pays. Très à la mode au 19^{ème} siècle, les jeunes feuilles étaient consommées blanchies, tout comme les boutons floraux, afin de leur ôter une certaine amertume.

Le chou marin fane rapidement sur les étals, ce qui a limité sa vente et sa production. Les Britanniques l'apportèrent sur la cote est de l'Amérique où il se naturalisa. Il est proche de l'espèce *Brassica oleracea* subsp. *oleracea*, le chou sauvage, ou chou des falaises au Nord de la Bretagne. On la considère comme l'ancêtre de toutes les variétés de choux cultivés.

La plante était utilisée pour prévenir le scorbut, comme dépurative, diurétique et pour lutter contre les infections.

Les feuilles du chou marin, considérées comme vulnérables et cicatrisantes, étaient appliquées en cataplasme sur les plaies. Leurs fruits avaient la réputation d'être vermifuges. Le suc de la plante calmait les ulcères.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le chou marin est riche en vitamines (C, U), en minéraux et contient des hétérosides soufrés.

Ses fruits, riches en huile (47 %), contenant de l'acide érucique, ont un usage cosmétique.

TOXICITÉ

Le chou marin n'est pas toxique.



Criste marine

Crithmum maritimum L.

Roche

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.

À 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^{ème} 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.

Ephédra des dunes

Dune

Ephedra distachya L.

Ephedraceae

Principaux synonymes : *Ephedra monostachya* L., *Ephedra minor* Host, *Ephedra maritima* St.-Lag.

NOMENCLATURE

Français : éphédra, raisin de mer

Brezhoneg : rezin tevenn

English : ephedra, jointfir

Español : efedra

BOTANIQUE

L'éphédra est un petit arbuste trapu, souvent couché, pouvant atteindre 60 cm de hauteur.

Ses tiges articulées, anguleuses et striées, d'un vert glauque, portent des feuilles très réduites, minuscules écailles. Sur les plants mâles, les fleurs d'un jaune verdâtre, sont réunies en cônes. Sur les plants femelles, les fleurs, ovules recouverts d'écailles regroupés par deux, donneront des baies rouges, charnues, contenant deux graines.

Réunis en touffes, les éphédras aiment les milieux sableux des dunes littorales qu'ils contribuent à fixer par leur système racinaire profondément ancré.

Il est présent sur les côtes méditerranéennes. Sur les côtes atlantiques, la baie d'Audierne marque sa frontière nord.



ETHNOBOTANIQUE

Les éphédras ont été prescrites en particulier pour le soin de l'asthme.

En 1885, Nagai Nagayoshi, pharmacien japonais, isole son principe actif, l'éphédrine, qui sera synthétisée en 1920. La molécule aura ses heures de gloire en thérapeutique, notamment comme vasoconstricteur en obstétrique. Son usage sera rapidement détourné pour améliorer les performances sportives. En 1988, les législateurs vont la placer dans le cadre des substances stupéfiantes et psychotropes. La molécule d'éphédrine deviendra alors un précurseur chimique très utilisé en matière de réalisation de nouvelles drogues.

Cela dit, l'éphédrine demeure un médicament essentiel, toujours inscrit sur la liste de l'OMS.

Les baies comestibles sont consommées depuis l'Antiquité, d'où le nom de la plante, raisin de mer.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les rameaux de nombreuses espèces d'éphédra renferment surtout des alcaloïdes (éphédrine, pseudo éphédrine), saponines, flavonoïdes et tanins.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

L'éphédra est hypertenseur, broncho-dilatateur, antiasthmatique, anti-allergique, anti-choc, diurétique, et sudorifique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Il a servi à soigner l'asthme, surtout au début de la crise, les allergies (rhume des foins, coryza, allergies (migraines, urticaires), les chocs et les infarctus du myocarde.

TOXICITÉ

La plante ne peut pas être utilisée sans avis médical.

D'un usage désuet, en France, cette plante n'est délivrée que sur prescription médicale.



Euphorbe des dunes

Euphorbia paralias L.

Dune

Euphorbiaceae

NOMENCLATURE

Français : euphorbe maritime, euphorbe du littoral

Brezhoneg : spurj aod

Cymraeg : llaeth y famaeth, llaethlys y môr

English : sea spurge

Español : euforbia marítima, lechetrezna marítima, lechiterna marina

BOTANIQUE

L'euphorbe maritime est une plante vivace à latex blanc, en touffes pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses tiges dressées, rouges à leur base, portent des feuilles alternes imbriquées, sans pétiole, coriaces et d'un vert grisâtre. Les fleurs d'un jaune verdâtre sont réunies en inflorescence en ombelle et laisseront la place à une capsule renfermant des graines gris perle.

Ses racines s'enfoncent profondément dans le sable des hauts de plage et dans la dune, qu'elles contribuent à maintenir. Immunisée contre les molécules toxiques qu'elle contient, la chenille du sphynx de l'euphorbe (*Hyles euphorbiae*) s'en régale. Elle dissuade ainsi ses prédateurs, alertés par les couleurs vives qu'elle arbore.

ETHNOBOTANIQUE

La plante était utilisée comme purgatif et vomitif.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Toute la plante contient une lactone (euphorbone), des diterpènes, des saponines et des tanins.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Les activités anti-oxydantes et cytotoxiques des composés de l'euphorbe maritime font l'objet de recherches scientifiques.

TOXICITÉ

Toute la plante est toxique.



Fenouil maritime

Foeniculum vulgare Mill. subsp. *vulgare*

Pelouse

Apiaceae

Principaux synonymes : *Anethum foeniculum* L., *Foeniculum officinale* Allioni

NOMENCLATURE

Français : fenouil, fenouil amer

Brezhoneg : fanouilh, fanil, lost louarn

Cymraeg : ffenigl, ffanigl, ffenigl cyffredin, ffenigl trymsawr

English : fennel

Español : hinojo

BOTANIQUE

Le fenouil est une plante vivace, glabre, formant des touffes d'un vert grisâtre bleuté qui peuvent atteindre 2 mètres de hauteur. Ses tiges cylindriques striées portent des feuilles divisées finement découpées, et ont une gaine embrassant la tige. Ses fleurs jaunes disposées sur des ombelles en rayons donnent des fruits oblongs à 5 côtes. Ses racines sont fusiformes. La plante dégage une odeur aromatique anisée. Originaire du bassin méditerranéen, le fenouil a été cultivé et s'est naturalisé dans toutes les régions du globe. On le trouve sur le bord des routes, dans les décombres, les sols rocaillieux plutôt calcaires et les dunes et pelouses du littoral.



ETHNOBOTANIQUE

C'est dans un champ de fenouil que les Grecs ont battu les Perses à Marathon. Du coup, le fenouil prit le parfum de la victoire et on en couronna les vainqueurs.

Symbole de succès chez les Grecs, le fenouil est très commun en région méditerranéenne.

On l'utilisait comme plante médicinale, aromatique et en accompagnement des plats.

Les Egyptiens en donnaient à leurs esclaves afin qu'ils tiennent le coup.

Les Romains en consommaient pour se garder en forme, et leurs femmes pour prévenir l'obésité.

Le fenouil a la réputation de faciliter la digestion, de nettoyer l'organisme et de favoriser la longévité.

La décoction de fruits servait pour nettoyer les yeux en collyre ou bain de vapeur. On pensait qu'ils augmentaient l'acuité visuelle.

On préconisait des masques de beauté au fenouil et en massage pour le soin des contusions.

On en fabriquait des solutions antiseptiques et amincissantes.

On l'utilisait pour neutraliser les morsures de scorpion et pour chasser les mauvais esprits.

Une touffe était accrochée aux portes d'entrée ou suspendue au plafond des maisons.



TRADITION BRETONNE

Les tisanes de feuilles et de graines de fenouil, sauvage ou cultivé, sont employées pour lutter contre les coliques, en particulier celles des enfants et des jeunes animaux. Elles avaient la réputation d'aider la digestion et l'expulsion des gaz.

« Mat eo al louzaouenn-mañ da gas an avel fall eur ar ch'orff, da ziavelañ. » Floc'h

Cette plante est bonne pour faire sortir le mauvais air du corps, pour déventer. »

Pour avoir un bon lait, les mères boivent des tisanes de graines ou feuilles de fenouil.

Des cataplasmes chauds de feuilles de fenouil, appliqués sur la poitrine, soulagent les engorgements des seins.

« Après les repas, boire une tisane de feuilles et de fruits de fenouil, qui donne de la force à l'estomac et aux boyaux. Cela chasse l'air qui s'y trouve. »

« Quand on entend les boyaux faire du bruit, c'est bon de boire un bon verre de ce liquide. » Floc'h

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le fruit et les graines de fenouil, contiennent une huile essentielle (2 à 6 % dont 50 à 60 % d'anéthol, fenchone, pinène), une huile grasse (12 à 18 %), des vitamines (A, B dont B8 et B9, C,) des dérivés terpéniques et des sels minéraux (calcium, magnésium, phosphore, potassium, soufre, fer).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Les graines de fenouil sont tonique général, stimulantes, apéritives, antispasmodiques, diurétiques, aident à assimiler les aliments gras et indigestes, vermifuges, mucolytiques, expectorantes, emménagogues et galactogène.



TOXICITÉ

Le fenouil n'est pas toxique aux doses thérapeutiques, respecter les doses et ne pas consommer de manière chronique en raison des effets oestrogéniques de la plante.

Gaillet des sables

Galium arenarium Loisel.

Sable

Rubiaceae

NOMENCLATURE

Français : gaillet des sables

Brezhoneg : luïerez traezh, kaoulaezh traezh

English : sand bedstraw

BOTANIQUE

Le gaillet des sables est une plante vivace, à souche rampante rougeâtre, pouvant s'élever jusqu'à 30 cm. Ses tiges quadrangulaires, très rameuses, portent des feuilles linéaires rapprochées, charnues et brillantes et ont un bord rugueux roulé en dessous. Ses fleurs d'un jaune vif, en inflorescence étroite, donnent des fruits lisses.

Le gaillet se plaît dans le sable du haut des plages et sur la dune, que ses stolons souterrains maintiennent. Inféodé, le crache-sang maritime (*Timarcha maritima*), ce gros coléoptère noir, pond ses œufs au cœur du gaillet des sables. Ses larves s'en délecteront.

ETHNOBOTANIQUE

Une espèce proche, le gaillet jaune ou caille-lait (*Galium verum*), était utilisée pour cailler le lait. D'autres espèces de *Galium* étaient employées comme espèces tinctoriales.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les gaillets contiennent entre autres une enzyme (progaline B), des flavonoïdes (quercétine, rutine), des anthraquinones et des tanins.



Garance voyageuse

Rubia peregrina L.

Pelouse

Rubiaceae

Principaux synonymes : *Rubia lucida* Auctor.

NOMENCLATURE

Français : garance voyageuse, garance sauvage, petite garance

Brezhoneg : garvig

Cymraeg : cochwraidd gwyllt

English : wild madder

Español : rubia silvestre, rubia brava, agarrapopa

BOTANIQUE

La garance voyageuse est une plante vivace, verte toute l'année, aux racines orange à rougeâtre, grimpante ou couchée, pouvant mesurer 1,50 de longueur. Sa tige carrée est munie d'aiguillons dirigés vers les bas. Ses feuilles luisantes au-dessus, raides et coriaces, sont organisées en verticilles. Elles sont rugueuses et à nervure médiane au revers. Ses petites fleurs d'un jaune verdâtre, à 5 pétales, donneront des fruits globuleux, noirs et charnus.

Elle se plaît dans les taillis des dunes et les haies du littoral.

ETHNOBOTANIQUE

La décoction de la racine entrait dans le soin des affections des reins, des diarrhées, pour provoquer les règles, comme aphrodisiaque et fortifiant.

Proche de la garance tinctoriale (*Rubia tinctoria*), les racines de la plante permettaient de teindre les tissus en rouge. Parfois on les utilisait pour colorer les œufs.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de la plante contient des anthraquinones (alizarine, purpurine...).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La racine est antibactérienne, anti-oxydante et dopaminergique.

TOXICITÉ

La garance voyageuse est légèrement toxique, irritante.



Géranium sanguin

Geranium sanguineum L.

Pelouse

Geraniaceae

NOMENCLATURE

Français : géranium sanguin, géranium rouge sang, bec de grue sanguin

Brezhoneg : greac'hel ruz

Cymraeg : pig yr aran rhuddgoch

English : bloody crane'sbill, bloody geranium, blood dock

Español : geranio de sangre, aguja sangrienta

BOTANIQUE

Le géranium sanguin est une plante vivace poilue à souche épaisse, garnie d'écaillés rousses, pouvant s'élever à 40 cm de hauteur. Ses feuilles, à contours arrondis, sont profondément divisées. Ses fleurs solitaires, aux cinq pétales, sont d'un rouge vif pourpre et donneront cinq capsules renfermant les graines.

Le géranium sanguin se plaît sur les dunes, les pelouses maritimes et les falaises.

ETHNOBOTANIQUE

Les décoctions de géranium sanguin ont été utilisées pour le soin des diarrhées et des hémorragies, en gargarisme pour le soin des angines et en collyre pour calmer les conjonctivites.

Elles ont servi à laver les plaies et soigner les blessures.

Riches en tanins, la souche a participé au tannage des peaux.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient des sucres, résines, polyphénols, flavonoïdes et tanins (géraniine).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est antibactérienne, antifongique, antivirale, hémostatique, anti-inflammatoire, anti-diarrhéique, hypotensive et analgésique.

TOXICITÉ

La plante n'est pas toxique à dose thérapeutique.



Giroflée des dunes

Matthiola sinuata (L.) R. Br

Dune

Brassicaceae

Principaux synonymes : *Cheiranthus sinuatus* L.

NOMENCLATURE

Français : giroflée des dunes, matthiole blanchâtre

Brezhoneg : jenoflez irin

Cymraeg : murwyll tewbanog argor

English : sea stock

BOTANIQUE

La giroflée des dunes est une plante bisannuelle duveteuse, glanduleuse, pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Ses feuilles velues, ondulées, dentées puis entières, sont d'un vert blanchâtre. Ses fleurs violines aux quatre pétales, donneront des longs fruits collants contenant des graines ovales.

La giroflée des dunes se plaît sur le haut des plages et les dunes du littoral.

ETHNOBOTANIQUE

La fleur dégage une odeur agréable rappelant celle des clous de girofle, d'où son nom.

La plante est utilisée pour l'ornement.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les espèces du genre contiennent des composés soufrés, piquants comme la moutarde. D'autres, comme la giroflée des murailles (*Cheiranthus cheiri* L.), renferment des glucosides cardiotoniques à activité digitalique (cheirotamines), en particulièrement présents dans leurs graines.

Certaines espèces du genre ont fait l'objet de recherches concernant leur activité insecticide.

TOXICITÉ

Toute la plante est toxique.



Immortelle des dunes

Dune

Helichrysum stoechas (L.) Moench subsp. *stoechas*

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : immortelle des sables, immortelle des dunes

Brezhoneg : melenig traezh

English : sandy everlastingflower, yellow chaste weed

Español : perpetua amarilla, siempreviva

BOTANIQUE

L'immortelle des sables est une plante vivace très odorante pouvant atteindre 40 cm de hauteur. Ses nombreuses tiges sont d'abord couchées puis se redressent. Ses feuilles cotonneuses, d'un blanc verdâtre, étroites, sont enroulées en dessous sur les bords. Ses capitules de fleurs réunis en têtes serrées sont d'un jaune doré et donneront des graines brunâtres.

L'immortelle aime se développer sur le sable des dunes. La cueillette de la plante est réglementée.

ETHNOBOTANIQUE

Des espèces proches (*Helichrysum arenarium*, *Helichrysum italicum*), sont très utilisées pour le soin des affections du foie et des reins.

Ses fleurs, d'un parfum rappelant le curry, sont souvent associées à des mélanges de plantes pour tisanes.

Elles ne changeant pas de couleur et leur odeur aromatique mettent l'immortelle des sables en bonne place pour la confection de bouquets secs.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient une huile essentielle (pinène, isabolol, caryophyllène), des principes amers, des acides phénols, flavonoïdes, coumarines et tanins.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est antibactérienne, antifongique et antioxydante.

Des espèces proches sont anti-inflammatoires et diurétiques.

TOXICITÉ

La consommation de la plante est à éviter.



Iris fétide

Pelouse, haie

Iris foetidissima L.

Iridaceae

NOMENCLATURE

Français : iris fétide, iris gigot, iris puant

Brezhoneg : roued touseged

Cymraeg : iris ddrewllyd, gellesgen ddrewllyd

English : stinking iris, roast-beef plant, gladdon

Español : lirio fetido, lirio hediondo

BOTANIQUE

L'iris fétide est une plante à rhizome vivace en touffe pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses feuilles d'un vert foncé, en forme de glaive, dégagent une odeur caractéristique quand on les froisse. Au sommet de sa tige robuste, semi cylindrique, se groupent des fleurs d'un gris bleu, violet, aux veines plus foncées. Elles donneront des capsules d'où s'échapperont des graines rouge orangé, comme des baies.

L'iris fétide se plaît dans les lieux pierreux, les dunes, fourrés et haies du littoral et des vallées côtières.

ETHNOBOTANIQUE

Le rhizome a été employé pour soulager les rhumatismes et les diarrhées, et aussi appliqué en cataplasme pour le soin des plaies, des affections de la peau et des fractures.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le rhizome contient des triterpènes, gomme, résine, cire, principes amers et saponines.

TOXICITÉ

L'iris fétide en entier est toxique. Chez certaines personnes il peut générer des dermatites de contact et des allergies.



Jasione maritime

Roche - Pelouse

Jasione crispa (Pourr.) subsp. *maritima* (Duby) Tutin

Campanulaceae

Principaux synonymes : *Jasione maritima* (Duby) Merino, *Jasione montana* var. *maritima* Duby

NOMENCLATURE

Français : jasione maritime, fleur de tonnerre

Brezhoneg : bleuñv kurun an aod, bokedoù ar gurun, bokedoù kurun

Cymraeg : clefryn

English : sheep's bit, blue bonnets, blue buttons, blue daisy, iron flower

Español : botón azul

BOTANIQUE

La jasione maritime est une plante vivace trapue, en rosette d'un vert grisâtre, pouvant s'élever jusqu'à 20 cm de hauteur. Ses feuilles épaisses sont linéaires oblongues. Ses fleurs sont réunies en un capitule au calice hérissé velu, d'un bleu pâle, à l'allure de pompons. Elles donneront des capsules contenant les graines.

La jasione maritime se plaît sur les falaises, rochers et pelouses du littoral.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom proviendrait du grec *iasis*, guérison ; leso était la fille d'Asclépios, dieu de la médecine et d'Epione, déesse de la santé.

La jasione a été utilisée pour le soin des plaies et des blessures.

Si l'on en croit la tradition bretonne, cueillir une fleur de jasione déclencherait le tonnerre.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La jasione contient des polyphénols, flavonoïdes (lutéoline...).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La jasione, anti-oxydante, contenant des molécules cytotoxiques, fait l'objet de recherches dans le cadre des pathologies du cancer.



Lavande de mer

Pré-salé, estuaire

Limonium vulgare Mill.

Plumbaginaceae

NOMENCLATURE

Français : lavande de mer, lilas de mer, statice commun, immortelle bleue

Brezhoneg : lavandenn ar mor

Cymraeg : lafant y mor

English : common sea lavender

Español : lavanda de mar, acelga salada, limonio marítimo

BOTANIQUE

La lavande de mer est une plante vivace à souche épaisse pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses feuilles oblongues, rétrécies au pétiole, ont un sommet en pointe. Ses fleurs, en inflorescence dense d'un rose bleuté, sont regroupées vers l'extrémité de sa tige ramifiée. Elles donneront des capsules contenant de petites graines.

La lavande de mer se plaît en groupes dans les estuaires vaseux et prés salés du littoral.

ETHNOBOTANIQUE

Les couleurs bleues de la lavande de mer se conservent bien après dessiccation, ce qui lui vaut d'entrer dans la composition de bouquets secs.

La racine a été utilisée comme dépuratif.

La plante a la réputation de faire fuir les mites.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le genre *Limonium* est riche en polyphénols, flavonoïdes, tanins, bétacyanines, choline, polyamines (putrescine...).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Les plantes du genre *Limonium* ont des activités antibactériennes, antifongiques, antivirales, anti-oxydantes, anti-inflammatoires, anti-prolifératives, anti-radicales et cardioprotectrices.



Liseron des dunes

Calystegia soldanella (L.) Roem. & Schult.

Sable, dune

Convolvulaceae

Principaux synonymes : *Convolvulus soldanella* L., *Convolvulus maritimus* Lam.

NOMENCLATURE

Français : liseron des dunes, liseron soldanelle, liseron des sables, liseron de mer

Brezhoneg : besvoud arvor, kaol merdead

Cymraeg : cynghafog arfor

English : sea bindweed, seashore false bindweed, shore bindweed, beach morning glory

Español : campanilla de las dunas, campanilla de arena, enredadera de las dunas

BOTANIQUE

Le liseron des dunes au rhizome blanc, long et profond, est une plante vivace rampante, pouvant s'élever à 40 cm de hauteur. Ses feuilles larges, charnues, arrondies en forme de rein, ont un long pétiole rattaché à une tige contenant un latex. Ses fleurs en entonnoir sont d'un rose pourpre aux cinq nervures blanchâtres. Elles donneront des graines imperméables munies de poches d'air leur permettant de flotter sur l'eau de mer.

Le liseron des dunes s'enfonce profondément dans le sable du haut des plages et dans les dunes où il résiste à l'enfouissement.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom d'espèce « *soldanella* », petite monnaie, est une référence à la forme de ses feuilles.

La plante a été utilisée comme antiscorbutique, diurétique, laxatif, purgatif et vermifuge.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient des résines (calysoline, jalapine), des macrolactones, des polyphénols, acide soldanellique et des flavonoïdes.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le liseron des dunes présente des activités anti-oxydante, antivirale, anti-inflammatoire, et fait l'objet de recherches dans le cadre du cancer et de maladies de la peau.

TOXICITÉ

La plante est toxique et irritante.



Lys de mer



Dune

Pancratium maritimum L.

Amaryllidaceae

Principaux synonymes : *Hymenocallis maritima* (L.) M.Roem., *Scilla parva* Garsault, *Pancratium aegyptiacum* M.Roem., *Pancratium angustifolium* M.Roem.

NOMENCLATURE

Français : lys de mer, lys des sables, lys matthiole, narcisse de mer

Brezhoneg : lili arvor

English : sea daffodil

Español : azucena de mar

BOTANIQUE

Le lys de mer est une plante vivace bulbeuse qui peut atteindre 40 cm de hauteur. Ses longues feuilles, en forme de lanières tordues, sont d'un vert grisâtre. A l'extrémité de sa tige aplatie, ses grandes fleurs blanches odorantes en entonnoir ont des tépales pointus et une couronne en trompette à douze dents. Elles formeront une capsule d'où sortiront des graines noires.

Le lys de mer s'enfonce profondément dans le sable du haut des plages et des dunes, qu'il contribue à fixer.

La plante est protégée.

ETHNOBOTANIQUE

La plante a été employée comme vomitif et purgatif.

Les extraits de la plante ont servi de fongicide et d'insecticide.

La plante fait l'objet de recherche scientifique notamment dans le cadre du cancer et de la maladie d'Alzheimer.



© Zulia

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient de nombreux alcaloïdes (galanthamine, lycorine), des flavonoïdes, flavannes, des cétones aromatiques (chalcone), glucides, mucilages, lipides et amino acides.

TOXICITÉ

Toute la plante est toxique.



© Pancrat



© Calimo

Principaux synonymes : *Smyrniolusatum maritimum* Salisb., *Smyrniolusatum vulgare* Gray

NOMENCLATURE

Français : maceron, grande ache, gros persil de cheval, persil de Macédoine

Brezhoneg : ach ledan

Cymraeg : dulys

English : alexanders, alisanders, horse parsley, wild celery

BOTANIQUE

Le maceron est une plante bisannuelle, d'odeur aromatique rappelant celle du céleri, qui peut atteindre 1,50 mètre de hauteur. Sa tige robuste est sillonnée et creuse. Ses feuilles luisantes, d'un vert clair ou jaunâtre, sont découpées, à folioles larges, crénelées et dentées. Celles du bas engainent la tige. Ses fleurs verdâtres, sont organisées en ombelles et donneront des fruits noirs à côtes saillantes.

D'origine méditerranéenne et naturalisé, le maceron se plaît sur les pelouses, le long des chemins et dans les friches du littoral.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom latin s'inspire de son odeur rappelant celle de la myrrhe.

Depuis l'Antiquité, le maceron a été cultivé pour ses racines, feuilles et graines et s'est naturalisé sur le littoral. L'administration carolingienne encourage sa culture, il figure au Capitulaire de Villis et devient un légume courant au Moyen âge. Même s'il existait une variété potagère, moins amère, il a été supplanté par les céleris dans les potagers à partir du 18ème siècle.

La plante a été employée comme diurétique, contre le scorbut, antiasthmatique, digestive et dépurative. Les racines étaient retirées à l'automne, placées dans du sable pour en ôter l'amertume et consommées durant l'hiver.

Les fruits noirs, d'un goût piquant, rappelant celle du poivre, s'employaient comme épice.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le maceron contient une huile essentielle (isofurodène, germacrone, phellandrène, limonène, pinène...), lactones sesquiterpéniques, composés phénoliques, flavonoïdes...

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est antibactérienne, antifongique, anti-oxydante, la plante fait l'objet de recherche dans le cadre du soin des cancers, des troubles neurologiques et métaboliques (diabète).

TOXICITÉ

Le maceron n'est pas toxique.



Matricaire maritime

Sable

Matricaria maritima L.

Asteraceae

Principaux synonymes : *Matricaria inodora* L. subsp. *maritima* L., *Tripleurospermum maritimum* (L.) W. D. J. Koch subsp. *maritimum*

NOMENCLATURE

Français : matricaire maritime

Brezhoneg : abrant wenn arvor, louzaouenn ar mammoù an arvor

Cymraeg : amranwen arfor

English : sea mayweed

BOTANIQUE

La camomille maritime est une plante vivace légèrement odorante pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Ses feuilles alternes, finement divisées et charnues, sont rattachées à une tige parfois rougeâtre. Les fleurs, en capitules solitaires, sont jaune d'or au centre ; ligulées et blanches à la périphérie, parfois recourbées vers le bas. Elles donneront des fruits à côtes bruns sans aigrette.

La camomille maritime se plaît sur le haut des plages et les cordons de galets.

ETHNOBOTANIQUE

Les feuilles et fleurs de camomille maritime étaient employées comme tonique, digestive, vermifuge et insecticide.

La plante a été utilisée pour l'ornement.

La camomille maritime fait l'objet de recherches sur les plantes à fibres pour le renforcement des polymères.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Des espèces de *Tripleurospermum*, proches de la matricaire maritime, contiennent une huile essentielle, divers composés phénoliques, flavonoïdes, polyènes, lactones et saponines. Elles ont des activités antibactériennes, antifongiques, antispasmodiques, anti-inflammatoires et anti-oxydantes.

TOXICITÉ

La matricaire maritime n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Mauve maritime

Malva arborea (L.) Webb & Berthel.

Dune - Pelouse

Malvaceae

Principaux synonymes : *Lavatera arborea* L., *Althaea arborea* (L.) Alef.

NOMENCLATURE

Français : mauve maritime, mauve royale, lavatère maritime

Brezhoneg : *malv gouez*

Cymraeg : *hocyswydden*

English : tree mallow

Español : *lavatera, malva arborea, malva gigante*

BOTANIQUE

La mauve maritime est une plante bisannuelle, un peu ligneuse, qui peut s'élever jusqu'à 3 mètres de hauteur. Ses grandes feuilles arrondies, lobées et crénelées, sont couvertes de poils soyeux. Ses larges fleurs violacées à nervures pourpres laissent la place à des capsules aux multiples graines organisées de manière circulaires. Ces graines sont imperméables et flottantes.

La mauve maritime se plaît dans les dunes et sur les falaises du littoral. Dans certaines régions elle aurait tendance à devenir envahissante. Autrefois plantée dans les jardins, elle s'en est parfois échappée pour se naturaliser.

ETHNOBOTANIQUE

Les feuilles et les fleurs de la plante ont souvent été utilisées comme la mauve (*Malva sylvestris*). Elle participe au soin des gastrites, des pathologies respiratoires, et calme les affections de la peau, comme les brûlures.

Les feuilles sont appliquées sur les entorses.

La plante est comestible et a été consommée en période de disette.

En médecine vétérinaire, elle est posée en cataplasme sur les mammites.

La mauve maritime est appréciée comme fourrage.

L'élégance de la plante et la beauté de ses fleurs lui ont valu d'être cultivée en ornement.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La mauve maritime contient des vitamines, des mucilages et des anthocyanes.

TOXICITÉ

La mauve maritime n'est pas toxique.



Obione faux pourpier

Halimione portulacoides (L.) Aellen

Sable - Roche

Amaranthaceae

Principaux synonymes : *Atriplex portulacoides* L., *Chenopodium portulacoides* (L.) Thunb., *Halimus portulacoides* (L.) Dumort.

NOMENCLATURE

Français : obione, obione faux pourpier, arroche faux pourpier

Brezhoneg : troad-gwazi-palud

Cymraeg : eurllys, helys can, llwylys gwryw, llygwyn llyswyddaid, ysgyrfi gwryw

English : sea purslane, salt pan goose foot

Español : cenizo blanco, ceñiglo blanco, sabonera, sayón, verdolaga marítima

BOTANIQUE

L'obione est un sous arbrisseau qui peut atteindre 50 cm de hauteur. Ses tiges couchées portent des feuilles d'un blanc argenté, oblongues, épaisses et charnues. Ses petites fleurs d'un jaune verdâtre, regroupées en panicules, donneront des petites graines brunes.

Il s'enracine dans les galets, les roches et les substrats vaseux, formant des fourrés denses, amassant de la litière fort utile à la biodiversité.

ETHNOBOTANIQUE

Les feuilles de la plante, récoltées au printemps, sont cuisinées en légume. Parfois, elles sont desséchées au four et se dégustent sous forme de chips.

On conserve aussi ses feuilles dans du vinaigre.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante est riche en vitamines (C, PP...), caroténoïdes, acides gras, composés phénoliques, stérols et sels minéraux (potassium, sodium, fer, zinc...).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est anti-inflammatoire, anti-oxydante et immunostimulante.

TOXICITÉ

La littérature consultée ne signale pas de toxicité concernant cette espèce.

L'obione est remédiatrice et accumulatrice de métaux lourds (cadmium, mercure...).

Il est conseillé de ne pas la récolter dans les zones polluées.



Orpin âcre

Sedum acre L.

Roche

Crassulaceae

NOMENCLATURE

Français : orpin âcre, orpin brûlant, sédum âcre, poivre des murailles

Brezhoneg : dulen

Cymraeg : bywydog boeth

English : goldmoss stonecrop, mossy stonecrop, biting stonecrop, wallpeper

Español : pampajarito

BOTANIQUE

L'orpin âcre est une plante crassulante vivace, en tapis serré pouvant s'élever à 10 cm de hauteur. Ses feuilles alternes ovales, cylindriques, se chevauchent le long de la tige. Ses fleurs à cinq pétales d'un jaune d'or vif, au nectar abondant, sont réunies en petites inflorescences. Elles donneront des fruits remplis de minuscules graines.

L'orpin âcre se plaît au soleil sur les pelouses des dunes, sur les rochers et falaises du littoral.

La plante a une saveur âcre, brûlante et piquante.

ETHNOBOTANIQUE

La plante a été employée contre le scorbut, comme vomitive, rubéfiante et détersive. On l'appliquait en cataplasme sur les plaies tuméfiées, les cors et les durillons.

Ses feuilles étaient consommées comme condiment.

Transplanté dans les jardins, l'orpin âcre égaye murs et rocailles. De là, il s'est parfois naturalisé.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'orpin âcre contient des alcaloïdes (sédamine, sédrine), malates de calcium, vitamine C, sucres, mucilages, gomme, résine et flavonoïdes (rutine) et tanins.

TOXICITÉ

La plante est toxique, irritante et rubéfiante. Sa consommation est à éviter.



Oyat des sables

Ammophila arenaria (L.) Link

Dune

Poaceae

Principaux synonymes : *Arundo arenaria* L., *Psamma arenaria* (L.) Roem. & Schult.

NOMENCLATURE

Français : oyat, roseau des sables, jonc des dunes, gourbet

Brezhoneg : segal aod

Cymraeg : moresg

English : marram grass

Español : arenaria, barrón, caña de arenales

BOTANIQUE

Plante vivace à rhizome très long et aux rameaux drageonnant ensablés, l'oyat des sables peut s'élever jusqu'à 1 mètre de hauteur. Ses longues feuilles d'un vert grisâtre, à bords enroulés, sont piquantes au sommet. Ses inflorescences en épis denses, d'un blanc beige, sont en forme de fuseau.

L'oyat forme des touffes sur le haut des plages et sur les dunes qu'il contribue à fixer grâce à ses tiges souterraines traçantes.

ETHNOBOTANIQUE

Les parties aériennes de l'oyat ont été utilisées en vannerie, pour la confection de balais, et de fibres pour les papeteries. Les racines, ont été consommées en période de disette, mais surtout pour réaliser des cordages et des nattes. L'oyat est très souvent planté pour fixer les dunes.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de la plante contient des sucres, des acides aminés (proline), lignine, cellulose et hémicellulose.



Panicaut commun

Dune

Eryngium campestre L.

Apiaceae

NOMENCLATURE

Français : panicaut commun, chardon Roland, chardon roulant, panicaut des champs, panicaut champêtre, éryngion blanc

Brezhoneg : askol louet

English : field eryngo, watling street thistle

Español : cardo corredor, cardo correo, cardo setero, cardo yesquero

BOTANIQUE

Le panicaut commun est une plante vivace pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Ses tiges rameuses portent des feuilles épineuses, d'un vert blanchâtre, profondément divisées, pétiolées puis embrassantes. Ses fleurs blanches réunies en ombelles arrondies et épineuses donneront des fruits piquants.

Le panicaut aime les champs incultes, les endroits assez secs et rocaillieux, peu acides. En Bretagne, cantonné au littoral, il se plaît sur les dunes, qu'il contribue à fixer par ses racines pouvant atteindre 5 mètres de long. Il est inféodé au pleurote du panicaut (*Pleurotus eryngii*) et parasité par l'orobanche améthyste (*Orobanche amethystea*).

ETHNOBOTANIQUE

Ces inflorescences sèches peuvent être roulées par le vent, disséminant ainsi leurs graines. D'où son nom de «chardon roulant», devenu Roland. Le panicaut a été une panacée fort utile dès l'Antiquité, où on lui prêtait des vertus prodigieuses. On employait toute la plante ou simplement la racine, pour le soin des coliques, des engorgements du foie et de la rate, des épuisements pulmonaires, des affections du rein, rétention d'urine, gravelle, des maladies de la peau et des morsures de serpent. On dit même que sa racine permettait de résister à l'ivresse.

Sa racine, qui dégage une odeur de carotte, était consommée crue ou cuite. Les jeunes pousses étaient consommées en salade.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le panicaut contient une huile essentielle (germacrène, myrcène, curcumène), des sucres (mannitol, galactitol), acide rosmarinique, flavonoïdes, coumarines (ombelliférone), stérols, saponines, tanins et sels minéraux.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante a des activités antibactérienne, antifongique, anti-oxydante et anti-inflammatoire.

TOXICITÉ

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Pavot cornu

Glaucium flavum Crantz

Sable

Papaveraceae

Principaux synonymes : *Glaucium maritimum* Bernh., *Glaucium luteum* Scop., *Chelidonium glaucum* Hill, *Chelidonium littorale* Salisb., *Glaucium littorale* Salisb., *Papaver cornutum* Garsault

NOMENCLATURE

Français : pavot cornu, pavot jaune des sables, glaucienne jaune

Brezhoneg : pavod-kornek

Cymraeg : pabi corniog melyn, pabi'r môr, cwsglys felen, llwydlas melyn

English : yellow hornpoppy, sea-poppy, yellow horned poppy

Español : glaucio, adormidera marina, amapola loca, amapola marina

BOTANIQUE

Le pavot cornu est une plante bisannuelle, parfois vivace, à latex jaune, d'odeur un peu vireuse et de 80 cm de hauteur. Sa racine pivotante s'enfonce dans le sable qu'elle contribue à fixer en haut de plage et parfois sur les dunes. Ses feuilles épaisses, légèrement duveteuses, d'un vert glauque, argenté, pétiolées puis engainantes, sont oblongues, irrégulièrement dentées et ondulées. Ses fleurs aux quatre pétales, jaunes, parfois orangé, laisseront la place à une capsule cylindrique, longue et étroite. Elles se fendent à maturité libérant des graines noirâtres.

La plante est menacée, victime du piétinement du haut des plages.



ETHNOBOTANIQUE

La décoction des feuilles a servi comme purgatif et pour le soin des affections du foie.

Le cataplasme de racines ou de feuilles pilées est appliqué sur les blessures, ecchymoses, foulures, brûlures et plaies de toute nature. Parfois on y ajoute quelques gouttes d'huile. Les collyres à base de graines et de feuilles étaient employés pour le soin des inflammations de l'œil.

Les composés de la plante sont utilisés en cosmétique, entre autres pour réduire l'hyperpigmentation et l'amincissement de la peau.

L'huile de ses graines a été utilisée pour l'éclairage. On dit qu'elle brûle très proprement dans les lampes.

Afin de le rendre disponible, le pavot cornu a été planté dans les jardins.

En Orient il a servi à falsifier l'opium.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient des alcaloïdes isoquinoléiques (glaucine, aporphine, protopine,...), une substance amère (glaucopicroine)

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est antioxydante, antibactérienne, antifongique, anti-inflammatoire, antitussive, broncho-dilatatrice, analgésique,

Les activités anti-cancéreuses de ses alcaloïdes toxiques font l'objet d'études scientifiques.

TOXICITÉ

Poison narcotique, toute la plante est toxique et peut conduire à la mort.



Plantain maritime

Roche, pré-salé

Plantago maritima L.

Plantaginaceae

Principaux synonymes : *Plantago juncoides* Lam., *Plantago salsa* Pall., *Plantago serpentina* All.

NOMENCLATURE

Français : plantain maritime

Brezhoneg : *stañvesk mor, stleñv arvor*

Cymraeg : *llwynhidydd arfor*

English : sea plantain, seaside plantain, goose tongue

Español : *llantén marítimo, llantén de mar*

BOTANIQUE

Le plantain maritime est une plante vivace à souche robuste, en rosette dense, pouvant atteindre 20 cm de hauteur. Ses longues feuilles charnues, nervurées, lancéolées, dressées, sont d'un vert glauque. Ses fleurs blanchâtres, réunies en épis peu serrés, donneront des graines brunâtres.

Le plantain maritime se plaît dans les prés salés et les falaises exposées aux embruns.

ETHNOBOTANIQUE

Comme les autres plantains, le plantain maritime est consommé cru ou cuit.

Ses feuilles ont été utilisées en cataplasme pour le soin des plaies.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de plantains contiennent des mucilages, des iridoïdes, des acides phénols, des flavonoïdes, des tanins, des vitamines et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Les plantains ont des propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques, anti-inflammatoires, cicatrisantes. Ils sont expectorants, antispasmodiques et antihistaminiques. Vulnérinaires, ils favorisent la cicatrisation.

TOXICITÉ

Le plantain maritime n'est pas toxique.



Pourpier de mer

Honckenya peploides (L.) Ehrh.

Sable

Caryophyllaceae

Principaux synonymes : *Arenaria littoralis* Salisb., *Arenaria peploides* L., *Arenaria portulacacea* Lam., *Arenaria portulacea* Lam., *Holosteum succulentum* L.

NOMENCLATURE

Français : pourpier de mer, honckénie

Brezhoneg : boked-kalied, bara an evn arvor, pipoul mor

Cymraeg : tywodlys arfor, tywodwlydd arfor

English : sea sandwort, ovate sandwort, seaside sandplant, sea chickweed, sea beach sandwort

Español : arenaria de mar, herba de la sal

BOTANIQUE

Le pourpier de mer est une plante vivace, traçante. Bénéficiant de l'apport nutritif de la laisse de mer, elle s'enracine sur le haut des plages, à l'aide de ses stolons qui fixent efficacement le sable. Prostrée, elle peut atteindre 20 cm de hauteur. Le long de ses tiges charnues, ses feuilles opposées, succulentes, ovales et pointues, d'un vert jaunâtre, ont une disposition pyramidale caractéristique. Ses fleurs, petites, aux 5 pétales d'un blanc verdâtre, donnent des capsules globuleuses libérant des graines noires et luisantes.

La plante subit la surfréquentation et le nettoyage mécanique des plages, et régresse localement.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom scientifique honore Gerhard August Honckeny, botaniste allemand du XVIII^{ème} siècle, *peploides* fait référence à son port en forme de cape. Son nom de pourpier rappelle son usage alimentaire similaire à celui du pourpier (*Portulaca oleracea*) et à l'aspect crassulant de ses feuilles.

Dans l'Arctique la décoction des feuilles de la plante permettait de soigner les affections de la vessie. La plante y était utilisée dans les bains de vapeur. Les marins et explorateurs arctiques la consommaient pour prévenir et soigner le scorbut.

Tout au long de son aire de répartition, du littoral européen à l'Arctique, le pourpier de mer a été consommé cru ou cuit. Il entre généralement dans les soupes d'herbes et, conservé mariné en saumure, sert de condiment lors de consommation de poissons gras. On le retrouve sous la forme de « choucroute » comme en Islande, ou mariné dans de la graisse de phoque chez les Inuits, où la plante est très appréciée pour ses propriétés médicinales.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient des vitamines A et C, saponines et sels minéraux.

TOXICITÉ

Le pourpier de mer n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Queue de lièvre

Lagurus ovatus L.

Dune - Pelouse

Poaceae

NOMENCLATURE

Français : queue de lièvre, lagure ovale, gros minet

Brezhoneg : bichig mareon, yeod lost gad

English : hare's tail, bunny tail

Español : cola de liebre, cola de conejo, lágrima de la Virgen

BOTANIQUE

La queue de lièvre est une plante annuelle molle et velue, pouvant atteindre 30 cm de hauteur.

Ses feuilles planes sont d'un vert grisâtre. Son inflorescence dense, de forme ovoïde, est d'un blanc soyeux.

La queue de lièvre se retrouve en population dense et étalée sur les dunes et pelouses du littoral.

ETHNOBOTANIQUE

Décorative et se séchant facilement, elle est une candidate de choix pour la confection de bouquets secs, en l'état ou colorée. Peu exigeante, on la sème parfois dans les jardins. Méridionale, elle s'est naturalisée sur le littoral breton.



Ravenelle maritime

Dune

Raphanus raphanistrum L. subsp. *maritimus* (Sm.) Thell.

Brassicaceae

Principaux synonymes : *Raphanus maritimus* Sm., *Raphanistrum maritimum* (Sm.) Hornem, *Raphanus landra* Moretti ex DC.

NOMENCLATURE

Français : ravenelle maritime, radis ravenelle, radis sauvage

Brezhoneg : alc'hwezenn mor, elveien

Cymraeg : rhuddygl arfor

English : sea radish

Español : rábano de mar

BOTANIQUE

La ravenelle maritime est une espèce bi ou trisannuelle, à racine charnue, pouvant atteindre 1,50 mètre de hauteur. Ses feuilles, en rosette la première année, sont rugueuses, alternes, découpées et à dents émoussées. Les fleurs à quatre pétales jaunes ou blancs, ont parfois des rayures violettes. Elles laissent place à des fruits formés d'un chapelet de boules, se séparant difficilement, contenant des graines et se terminant par un bec pointu.

La ravenelle maritime se plaît sur les dunes et le long des chemins du littoral, où elle a tendance, par endroits, à devenir envahissante.

ETHNOBOTANIQUE

Toutes les parties de la plante ont été consommées crues ou cuites.

La ravenelle est l'ancêtre le plus probable du radis cultivé (*Raphanus sativus*) dont le centre d'origine est le Moyen Orient. Les espèces du genre s'hybrident facilement et parfois s'acquiennent avec certaines du genre *Brassica*.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les ravenelles contiennent des hétérosides soufrés, vitamines, composés phénoliques, flavonoides (kaempférol, rhamnoside) et sels minéraux.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Les ravenelles sont antibactériennes et antioxydantes.

TOXICITÉ

Les ravenelles ne sont pas toxiques.



Renouée maritime



Sable, dune

Polygonum maritimum L.

Polygonaceae

Principaux synonymes : *Polygonum littorale* Loret & Barrandon., *Avicularia maritima* Didr.

NOMENCLATURE

Français : renouée maritime

Brezhoneg : milskoulm arvor

English : sea knot grass

Español : centinodia marítima, correhuela marina, corregüela del mar

BOTANIQUE

La renouée maritime est une plante vivace à souche ligneuse, plutôt couchée. Ses tiges dures, noueuses, peuvent atteindre 50 cm de longueur. Ses petites feuilles alternes coriaces, d'un vert glauque, ont leurs bords enroulés en dessous. A l'aisselle de ses feuilles naissent des fleurs blanchâtres ou rosées qui donneront des fruits secs, brillants, contenant les graines.

La renouée maritime se plaît dans le sable ou les galets du haut des plages et sur les dunes, où elle s'enfonce profondément grâce à ses racines articulées. Elle est présente sur les côtes de la Manche, de l'Atlantique et de la Méditerranée.

La renouée maritime est une espèce protégée.



ETHNOBOTANIQUE

La renouée maritime a été utilisée en cataplasme dans le soin des enflures, des plaies et des brûlures.

En infusion, elle a servi à éliminer les calculs rénaux.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La renouée maritime contient des flavonoïdes (quercétine, catéchine), des sitostérols, des caroténoïdes, des acides gras et des phytohormones (cytokinine).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est antibactérienne, antifongique, antioxydante, anti-inflammatoire, antimélanogénique.

TOXICITÉ

La renouée maritime n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Roquette de mer

Cakile maritima Scop.

Sable

Brassicaceae

Principaux synonymes : *Cakile maritima* subsp. *maritima* Scop. *Cakile cakile* (L.) H. Karst., *Cakile pinnatifida* Stokes, *Cakile littoralis* Jord., *Bunias littoralis* Salisb.

NOMENCLATURE

Français : roquette de mer, cakilier maritime, cakile, tétine de souris

Brezhoneg : roked-mor

Cymraeg : hegyd arfor

English : searocket

Español : oruga de mar, rábano de mar, roqueta de mar, caquile, rucama

BOTANIQUE

La roquette de mer est une plante annuelle buissonnante, étalée puis redressée, elle peut atteindre 50 cm de hauteur. Ses feuilles alternes succulentes, sinuées et dentées, sont d'un vert glauque. Son inflorescence porte des fleurs aux 4 pétales rose, lilas ou blanc. Elles donneront des fruits, siliques d'un jaune verdâtre, renflées, ressemblant à des tétines et contenant une graine. Ils seront dispersés par le vent et les courants marins.

La roquette de mer s'installe au sommet de la plage, dans le sable ou les cordons de galets, où la laisse de mer favorise son développement. Après les marées d'équinoxe elle y enfonce sa racine pivotante jusqu'à 50 cm. Elle participe ainsi à la fixation du sable et de la dune.

Un insecte, la punaise rouge du cakile (*Eurydema herbacea*), lui est inféodé.



ETHNOBOTANIQUE

Ses noms proviennent de l'arabe kakeleh, qaquila et du bas latin eruca.

Bien que rapidement ligneuse, souvent âcre, piquante et d'une amertume parfois marquée, les racines, les feuilles et les fruits de roquette de mer ont été consommés.

On l'employait autrefois pour lutter contre le scorbut.

Elle entre dans des remèdes populaires et des préparations pharmaceutiques comme antiscorbutique, purgative, reminéralisante, diurétique et propre à dissoudre la pierre. On la préconisait pour le soin des anémies, des affections scrofuleuses, ganglionnaires et osseuses.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante est riche en composés organiques soufrés (glucosinolates), vitamines (C.), stérols, flavonoïdes (quercétine, kaempférol, lutéoline), acides organiques (érucique), terpénoides et minéraux (calcium, fer, iode).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La plante a des propriétés antibactérienne, antifongique, anti-inflammatoire, anti-oxydante, diurétique, tonique et purgative.

Elle entre dans le cadre de la recherche pour le soin des pathologies cardiovasculaires et du cancer.

Ses propriétés hydratante et anti-oxydante lui confèrent une place de choix en cosmétique.

TOXICITÉ

La consommation interne doit nous inciter à la prudence. Elle est à proscrire chez les femmes enceintes, les enfants de moins de 12 ans et les personnes âgées fragiles.



Rosier pimprenelle

Rosa pimpinellifolia L.

Dune

Rosaceae

Principaux synonymes : *Rosa spinosissima* L.

NOMENCLATURE

Français : rosier pimprenelle, églantier pimprenelle

Brezhoneg : agrodez pemparnel, roz an tevenn

Cymraeg : rhozyn bwrned

English : burnet rose

Español : rosa pimpinela, rosa espinosa

BOTANIQUE

Le rosier pimprenelle est un sous-arbrisseau, formant des fourrés bas, souvent nain, mais qui peut s'élever jusqu'à un mètre de hauteur. De très nombreux aiguillons droits parcourent ses tiges, où sont rattachées ses feuilles composées de folioles dentées et glanduleuses au revers. Ses fleurs à 5 pétales blanc crème, parfois teintées de rose, odorantes, donnent des fruits globuleux noirissant à maturité et contenant les graines.

Sa souche drageonnante et traçante maintient la dune où il aime se fixer.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom, *pimpinellifolia* (à feuille de pimprenelle) rappelle sa ressemblance aux feuilles d'une cousine proche, la pimprenelle (*Sanguisorba minor*) qu'elle peut côtoyer sur les pelouses du littoral.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les rosiers sont riches en polyphénols, flavonoïdes, tanins galliques et catéchiques. Ils sont astringents et anti-inflammatoires, souvent utilisés pour le soin des diarrhées, des plaies et autres affections de la peau.

Leurs pétales, plus doux, sont parfois utilisés en tisane ou pour agrémenter les salades.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Les pétales de rose sont astringents doux, anti-inflammatoires, laxatifs légers et adoucissants.

TOXICITÉ

Les rosiers ne sont pas toxique aux doses thérapeutiques.



Sauge verveine

Dune- Pelouse

Salvia verbenaca L.

Lamiaceae

Principaux synonymes : *Salvia clandestina* Batt., *Salvia littoralis* Ferrary, *Salvia betonicifolia* Lam., *Sclarea verbenaca* (L.) Soják

NOMENCLATURE

Français : sauge verveine, sauge à feuille de verveine, orvale sauvage, prud'homme

Brezhoneg : louzoù kroaz

Cymraeg : saets gwyllt

English : wild clary, vervein sage, verbena sage

BOTANIQUE

La sauge à feuille de verveine est une plante vivace, velue et glanduleuse, plus au moins odorante qui s'élève jusqu'à 60 cm de hauteur. Ses tiges carrées, parfois pourprées, portent des feuilles opposées, ridées, rugueuses, découpées, d'un vert foncé. Ses fleurs aux lèvres bleues, violettes ou lilas, sont disposées en verticilles en étages autour de la tige.

La sauge à feuille de verveine aime les dunes et les pelouses du littoral.

ETHNOBOTANIQUE

Les tisanes de sauge à feuille de verveine sont utilisées pour le soin des rhumes, comme digestive et tonique stimulante.

Hachées, les feuilles sont appliquées en cataplasmes sur les plaies, ulcères et les abcès nettoyés, afin d'en hâter la cicatrisation.

Les feuilles de la sauge verveine servent à faire des tisanes et les fleurs sont parfois ajoutées aux salades.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient une huile essentielle (terpinéol, camphre, thuyone, eucalyptol...), des composés phénoliques, flavonoïdes (apigénine, lutéoline, salvigénine) et tanins.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est antibactérienne, antifongique, anti-radicalaire, anti-oxydante, anti-inflammatoire, immuno-modulatrice et analgésique.

TOXICITÉ

La sauge verveine n'est pas toxique.



Scille d'automne

Dune, pelouse

Scilla autumnalis L.

Asparagaceae

Principaux synonymes : *Prospero autumnale* (L.) Speta, *Hyacinthus autumnalis* (L.) E.H.L.Krause, *Scilla gallica* Tod, *Ornithogalum autumnale* (L.) Lam.

NOMENCLATURE

Français : scille d'automne, scille automnale, jacinthe d'automne

Brezhoneg : louzaouenn sant Malo

English : autumn squill

Español : escila de otoño, jacinta de otoño

BOTANIQUE

La scille d'automne est une plante vivace bulbeuse pouvant s'élever à 20 cm. Ses feuilles étroites, linéaires apparaissent après la floraison en fin d'été. Ses fleurs aux 6 pétales d'un bleu pâle à violacé, parfois teinté de rose, sont organisées en grappe. Elles donneront des capsules, trois loges, contenant chacune deux graines noires.

La scille d'automne s'installe sur les pelouses et le haut des falaises du littoral.



ETHNOBOTANIQUE

Les scilles ont été utilisées comme cardiotonique et diurétique. Irritants, les bulbes appliqués sur les abcès leur permettaient de mûrir.

Ils ont été employés comme raticide et insecticide.

La plante est proposée pour l'ornement dans les rocailles.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les scilles contiennent des hétérosides cardiotoniques toxiques.

La plante renferme des composés phénoliques, flavonoïdes (kaempférol, quercétine, catéchines...) et des saponines.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est étudiée pour ses activités anti-oxydantes, anti-inflammatoires et cytotoxiques.

TOXICITÉ

La scille d'automne est toxique.



Serpolet des dunes

Thymus praecox Opiz subsp. *articus* (E.Durand) Jalas

Pelouse

Lamiaceae

Principaux synonymes : *Thymus polytrichus* E.Kern. ex Borbás, *Thymus drucei* Ronn.,
Thymus serpyllum subsp. *praecox* (Opiz) Vollm.

NOMENCLATURE

Français : serpolet, thym couché, serpolet des dunes, serpolet de Druce, serpolet de l'Ouest

Brezhoneg : munudig, louzaouenn an tanved

Cymraeg : grumlys mwyaaf

English : mother of thyme, creepin thyme, wild thyme

Español : serpol serrano, serpollo

BOTANIQUE

Le serpolet des dunes est un sous-arbrisseau aromatique couché, tapissant et pouvant s'élever jusqu'à 20 cm de hauteur. Sa tige florifère à quatre angles est poilue sur les deux faces opposées et porte des feuilles opposées, linéaires et elliptiques. A leur sommet, des fleurs pourpres ou rosâtres sont regroupées en têtes arrondies. Ses fruits sont des tétrakènes bruns.

Le serpolet se plaît sur les pelouses, les dunes et landes sèches du littoral. Il en existe de nombreuses sous-espèces et il est parfois cultivé.

Le serpolet des dunes est une espèce très proche du serpolet (*Thymus serpyllum*).



ETHNOBOTANIQUE

Les Anciens utilisaient le serpolet pour le soin des rhumes, des bronchites, des inflammations du foie et des troubles cérébraux. Courant et aromatique, il tient une bonne place dans la médecine populaire. Il avait la réputation de donner de l'énergie, d'aider à recouvrer les forces physiques et de relever le moral. On le recommandait dans les cas de faiblesse nerveuse et de dépression. On l'utilisait tant en apéritif qu'en digestif, facilitant la digestion et les flatulences.

Chez les enfants il était employé comme vermifuge.

Linné, célèbre botaniste, l'utilisait pour chasser les maux de têtes et soulager la « gueule de bois ».

Appliqué en cataplasme ou compresse, il soulageait les engorgements des seins et soignait les plaies.

Il entrait dans de nombreuses préparations alcooliques ou huileuses afin d'être utilisé en friction ou massage pour le soin des rhumatismes, des névralgies et des sciatiques.

Le serpolet avait bonne place dans la cuisine et aromatisait les plats.

On en parfumait les armoires, les oreillers et les bains.

Comme le thym, le serpolet est une excellente plante mellifère. Apprécié des abeilles, il était coutume d'en frotter les ruches afin d'attirer un essaim.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de serpolet contiennent une huile essentielle (0,15 à 1 % cymène, thymol, carvacrol), des acides (caféique, rosmarinique, ursolique, oléanolique), des flavonoïdes et des tanins (3,5 à 7,5 %).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Le serpolet possède des propriétés et indications similaires à celle du thym (*Thymus vulgaris*)

Il est tonique, antifongique, antiviral, anti-inflammatoire, antispasmodique, digestif, protecteur du foie, expectorant, diurétique, antirhumatismal et cicatrisant.

TOXICITÉ

Le serpolet n'est pas toxique.



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.



Soude brûlée

Salsola kali L. subsp. *kali*

Sable

Amaranthaceae

Principaux synonymes : *Salsola australis* R.Br., *Kali australis* (R.Br.) Akhani & Roalson, *Kali soda* Moench

NOMENCLATURE

Français : soude brûlée, soude kali

Brezhoneg : bugelenn-mor, kali

Cymraeg : helys pigog

English : prickly saltwort, prickly glasswort

Español : almajo de jaboneros, barrilla borde, barrilla pinchosa

BOTANIQUE

La soude brûlée est une plante annuelle dressée, rameuse et épineuse pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses tiges, striées de rouge, portent des feuilles d'un vert bleuâtre. Épaisses, opposées puis alternes, linéaires, elles sont terminées en pointes. A l'aisselle des feuilles triangulaires et piquantes s'épanouissent des fleurs blanchâtres ou verdâtres, réunies en épi. Elles donneront de nombreuses petites graines, akènes.

Liée à la laisse de mer, la soude aime le haut des plages de sable fin et moyen, où parfois elle subit la surfréquentation estivale.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom vient du latin *salsus* (salé) et de l'arabe *qali* (soude, alcali, carbonate de sodium des Anciens).

Les feuilles tendres cuites étaient utilisées comme légume.

Autrefois, la plante était récoltée et brûlée. Jusqu'à la fin du 19ème siècle, les cendres entraient dans la fabrication de savons et celle du verre, en abaissant le point de fusion. Après ajout de chaux, on obtenait de la soude caustique, produite depuis à partir du sel de mer. Parfois la plante était cultivée.

En Bretagne, on donnait le nom de « pain de soude » aux cendres provenant des fours à goémons et qui, entre autres, entraient dans la fabrication du verre de bouteille.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Cette plante halophile accumule des sels (chlorure de sodium, sels de potassium et de sodium...), des acides phénoliques (caféique, férulique, chlorogénique), des flavonoïdes, des alcaloïdes isoquinoléiques (salsoline, salsolidine et des sels minéraux (potassium, calcium, manganèse, aluminium, fer...)).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Les activités anti-inflammatoires et antioxydantes de la plante, entre autres, font l'objet de recherches scientifiques.

TOXICITÉ

La présence d'alcaloïdes toxiques doit nous inviter à la prudence face à la consommation de cette espèce.



Soude maritime

Sable

Suaeda maritima (L.) Dumort. subsp. *maritima*

Amaranthaceae

Principaux synonymes : *Atriplex maritima* (L.) Crantz, *Chenopodium maritimum* L., *Salsola carnosa* Moq., *Salsola maritima* (L.) Poir, *Suaeda indica* Moq.

NOMENCLATURE

Français : soude maritime

Brezhoneg : halc'heot-koural

Cymraeg : gwydd-droed arfor, helys unflwydd, troed yr wydd arfor

English : annual sea blite, seablite, herbaceous seepweed

BOTANIQUE

La soude marine est une petite plante annuelle d'un vert glauque, rougeâtre, qui peut atteindre 50 cm de hauteur. Ses tiges portent de nombreuses feuilles linéaires charnues, mi cylindriques, plates au-dessus. Ses petites fleurs groupées à la base des feuilles sont blanchâtres et donneront des graines, akènes.

On la retrouve en haut de plage, ou dans les vasières et les rochers.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom, *suaeda*, soude, provient d'un ancien mot arabe, *suwwad*.

Ses jeunes feuilles comestibles ont été cuisinées et parfois conservées dans du vinaigre.

En cataplasme, on les a utilisées pour le soin des plaies, des démangeaisons et diverses affections de la peau.

Le jus extrait de ses feuilles soigne les maladies du foie, du cœur et les troubles lipidiques. Comme la soude brûlée, la plante était récoltée, séchée et brûlée. Ses cendres entraient dans la fabrication de savons et du verre (bouteilles). Après ajout de chaux, on obtenait de la soude caustique.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La soude maritime contient des vitamines, alcaloïdes, triterpènes, phénols, flavonoïdes, saponines, stéroïdes, tanins, oxalates de calcium et sels minéraux.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

La plante est antibactérienne, antivirale, anti-inflammatoire, anti-oxydante et hépatoprotectrice.

TOXICITÉ

La présence d'alcaloïdes et d'oxalates de calcium doit nous inviter à la prudence face à la consommation de cette espèce.



Spergulaire des rochers

Roche

Spergularia rupicola (Lebel) ex Le Jol.

Caryophyllaceae

Principaux synonymes : *Spergularia rupestris* Lebel

NOMENCLATURE

Français : spergulaire des rochers

Brezhoneg : gleizh roc'h arvor

Cymraeg : tywodwlydd y môrgreigiau

English : rock sea spurrey

BOTANIQUE

La spergulaire des rochers est une plante vivace en touffe, collante et duveteuse, pouvant atteindre 30 cm de hauteur. Ses feuilles linéaires, minces et pointues, sont un peu charnues. Ses fleurs, d'un rose soutenu, donneront des capsules libérant de petites graines noires.

La spergulaire s'accroche aux rochers et falaises du littoral par ses racines vigoureuses.

ETHNOBOTANIQUE

Les spergulaires ont été utilisées en décoction pour le soin des affections des reins, infections urinaires et calculs rénaux.

Des cataplasmes de feuilles sont appliqués pour le soin des affections de la peau et pour atténuer les taches.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les spergulaires contiennent des polyphénols, flavonoïdes (kaempférol, apigénine, lutéoline...), saponines, tanins, magnésium, carbonate de calcium et chlorure de potassium.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Les spergulaires sont antiseptiques, anti-oxydantes, anti-inflammatoires et calmantes, utilisées pour le soin des affections des voies urinaires en particulier.

TOXICITÉ

La spergulaire des rochers n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Bibliographie

ARTEMIS, Editions, 2018 - *Cueillettes sauvages en Bretagne*. 142 p.

BERTRAND, B., 2018 – *Glaner algues, fruits de mer et plantes sauvages*. Terran, 285 p.

CLAUSTRES, G. & C. LEMOINE, 1980 - *Connaître et reconnaître la flore et la végétation des côtes Manche-Atlantique*. Ouest France, 331 p.

CLAUSTRES, G. & C. LEMOINE, 1990 - *Découvrir les fleurs du bord de mer*. Ouest France, 127 p.

DELLIOU, N., 2019 – *Algues & plantes du bord de mer*. Vagnon, 95 p.

FECHTER, GRAU, J ; & F. WENDLER, 1994 – *Flore et faune des bords de mer*. France Loisirs, 287 p.

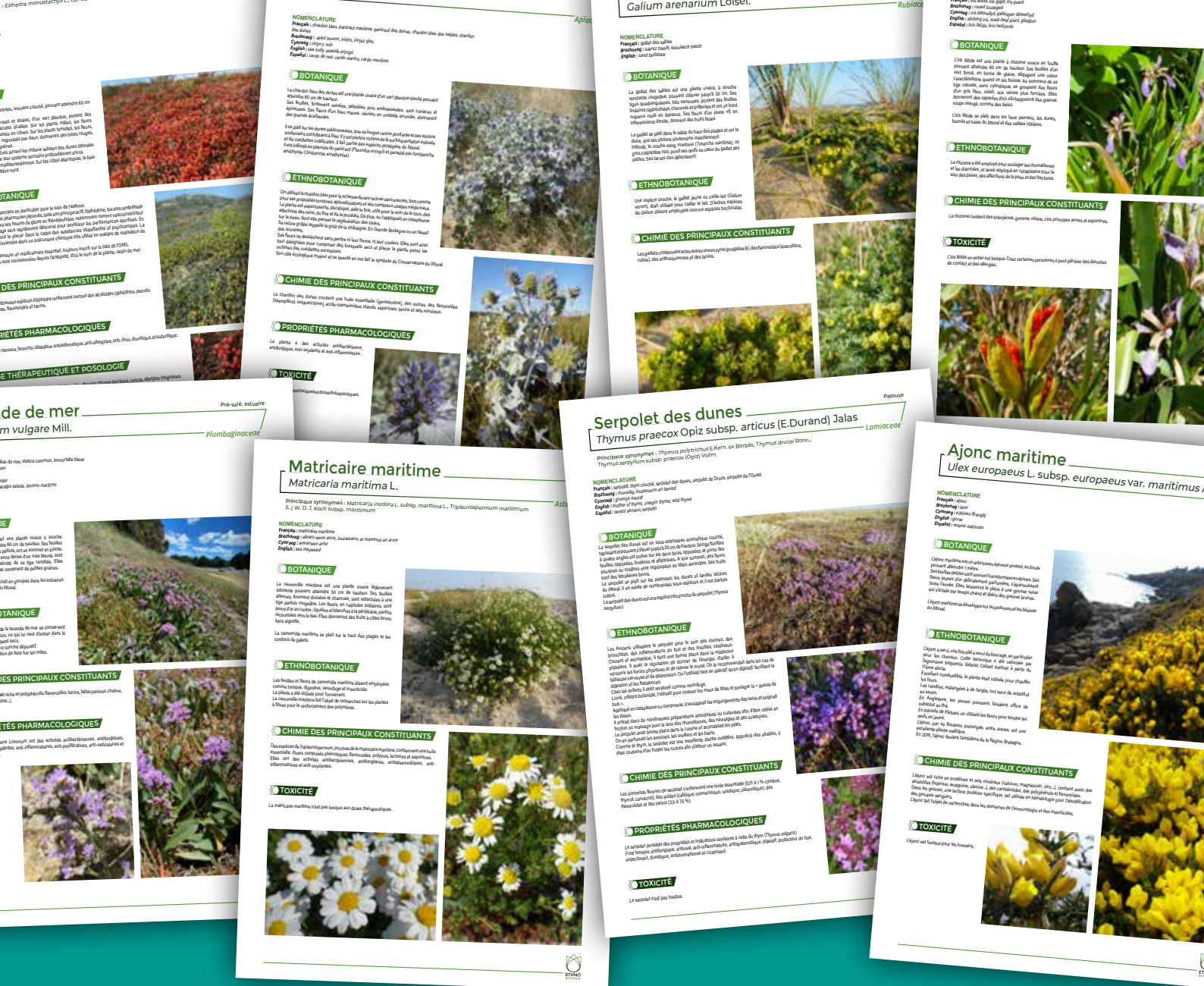
GUIRRIEC, H. & J.Y. KERHOAS, 2018 – *Fleurs sauvages du littoral*. Locus solus, 141 p.

NICOLAS, J.P., 2021 – *Les plantes pour se soigner. Manuel pratique pour l'usage des plantes médicinales*. Ethnobotanika. 203 p.

NICOLAS, J.P., 2022 – *Plantes sauvages comestibles. Observer et reconnaître 50 espèces de nos régions*. Éditions Vagnon. Guide de poche nature. 95 p.

QUERE, E., MAGNANON, S., RAGOT, R., GAGER, L. & F. HARDY, 2008 – *La flore du Finistère*. Siloë, 693 p.

VIALARD, N., & S. HOULBERT, 2020 – *Cueillette gourmande, bord de mer*. Ouest France, 111 p.



© Ethnobotanika 2023

