

# Mauvaises herbes, on vous aime !

*On les appelle les mauvaises herbes.  
Sans doute parce qu'elles concurrencent nos plantes  
cultivées, qu'elles ont un fort don de résistance  
ou qu'elles ne répondent pas  
à nos critères esthétiques.*

*Cette réputation qui leur colle à la tige  
n'est pourtant pas toujours justifiée.  
Adventices, plantes spontanées ou plantes pionnières  
peuvent même se révéler utiles au jardin.*

*Plantes couvre-sol, plantes améliorant le sol,  
plantes attirant la faune auxiliaire du jardinier,  
purins ou extraits de plantes insecticides ou fongicides,  
plantes comestibles, médicinales  
ou tout simplement décoratives,  
nos " mauvaises " herbes peuvent être tout cela à la fois.*

*En apprenant à les connaître  
et à les utiliser peut-être notre regard changera-t-il ?*

crédit photos

Matthieu Beaufile, Annie Blanquaert, René Pierre Bolan, Arnaud Clugery,  
Patrick Le Mao, Jean-Pierre Letellier, Pierre-Yves Pasco, Denis Pépin, Michel Riou.

Réalisation :

mce



Eau & Rivières  
de Bretagne

BRETAGNE  
VIVANTE  
SEPNB

dans le cadre du programme " Eau et pesticides " mené par la MCE et les associations du groupe pesticides (Adéic, CGL, UFC-Que choisir, UFCS, Bretagne vivante-SEPNB), le Ciele, Eau & rivières de Bretagne, Jardiniers de France, Rennes Métropole et la Ville de Rennes

avec le soutien de :



LES PARTENAIRES BRETAGNE EAU PURE  
Le programme Bretagne Eau Pure est financé par l'Union Européenne, l'Etat, le Conseil Régional de Bretagne, l'Agence de l'Eau Loire-Bretagne, le Conseil général des Côtes d'Armor, du Morbihan, d'Ille-et-Vilaine et du Finistère, en collaboration avec les structures de bassin versant et la profession agricole de Bretagne.



# Moins mauvaises que les désherbants!

*Trop souvent, les " mauvaises " herbes des talus, des fossés et des jardins sont combattues à grand renfort de désherbants chimiques... au grand dam de notre environnement.*



Ni esthétique, ni sain, l'auréole jaune au pied des arbres



Une partie des désherbants utilisés sur les fossés aboutira tôt ou tard dans les rivières



Erosion, fragilisation des sols et retour rapide des mauvaises herbes seront les seuls résultats de ces désherbages intempestifs



Des conditions défavorables aux équilibres naturels du jardin (microfaune du sol et autres auxiliaires du jardin)



Comment s'étonner des teneurs en désherbants retrouvées dans les rivières et retenues d'alimentation en eau potable ?

# Des mauvaises herbes pour . . .

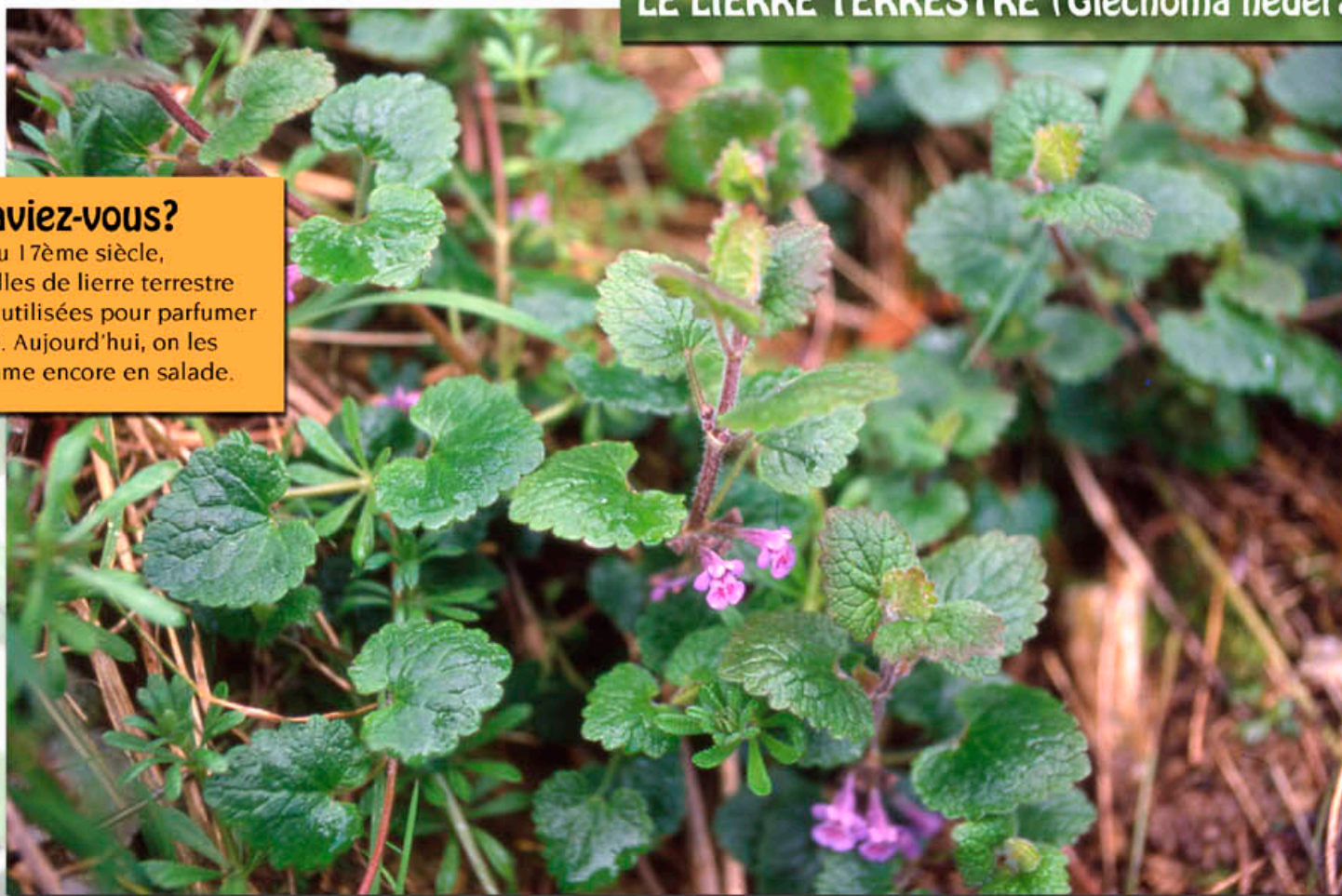
## COUVRIR LE SOL

*La nature a horreur du vide. Un espace de terre inoccupé sera rapidement colonisé par des plantes pionnières, pas toujours appréciées du jardinier. Pour éviter ce désagrément, l'idéal consiste à couvrir le sol à l'aide d'une plante couvre-sol : une plante choisie plutôt qu'une plante subie.*

### LE LIERRE TERRESTRE (Glechoma hederacea)

#### Le saviez-vous?

Jusqu'au 17<sup>ème</sup> siècle, les feuilles de lierre terrestre étaient utilisées pour parfumer la bière. Aujourd'hui, on les consomme encore en salade.

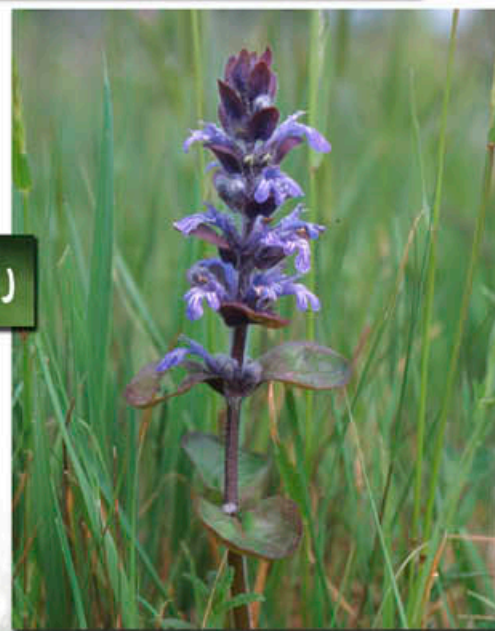


La faculté du lierre terrestre à tapisser rapidement le pied des parterres et des haies en fait un bon couvre-sol.

Il s'installe le plus souvent spontanément mais rien n'empêche de l'implanter soi-même. En plus d'occuper l'espace avec ses jolies petites feuilles rondes, il préserve l'humidité du sol et constitue un abri protecteur pour la faune du jardin.

### LE BUGLE RAMPANT (Ajuga reptans)

Inutile d'aller en jardinerie, la bugle rampante qui pousse spontanément sur des sols frais et légèrement acides constitue lui aussi un bon couvre-sol de nos régions. Au printemps, ses jolies fleurs bleues nourrissent les insectes butineurs.



# Des mauvaises herbes pour . . . AMÉLIORER LE SOL

La qualité du sol est le fondement d'une plante en bonne santé. Le jardinier doit donc penser à améliorer son sol. Certaines plantes spontanées sont là pour l'aider dans cette quête.

## LE TREFLE BLANC (*Trifolium repens*)



### Le saviez-vous?

Le trèfle blanc ou "Shamrock" est l'emblème de l'Irlande. La légende raconte que Saint Patrick l'aurait utilisé pour expliquer le mystère de la Sainte Trinité : les 3 lobes ne forment qu'une seule et même feuille !

Qui ne l'a pas remarqué dans sa pelouse ... et tenté de s'en débarrasser ? Pourtant le trèfle blanc constitue un excellent engrais vert qui améliore continuellement la qualité du sol. D'un côté, il capte l'azote de l'air et les reliquats du sol pour les stocker. De l'autre, il améliore la structure du sol.

## L'OSEILLE COMMUNE - LA PARELLE (*Rumex acetosa*)

Détesté de tous, le rumex joue pourtant le rôle d'un drainant naturel. Grâce à sa racine pivotante (pouvant atteindre plusieurs dizaines de centimètres), il parvient à perforer le sol et permet à l'eau de percoler en profondeur.

Rapidement envahissant, ne le laissez pas grainer. Pour s'en débarrasser, seule une fourche-bêche permettra d'extirper la totalité de sa racine. Ensuite, un apport d'humus améliorera la structure du sol et limitera de ce fait son installation.



*Des mauvaises herbes pour...*

# NOURRIR LA FAUNE AUXILIAIRE

*En fournissant des fleurs et des graines tout au long de l'année, les herbes spontanées permettent d'attirer de nombreuses espèces et d'assurer leur alimentation notamment aux périodes de disette. Rien de tel pour attirer au jardin les coccinelles, les syrphes, les chrysopes, les abeilles, les papillons ou les mésanges ... amis du jardinier.*

## LA PAQUERETTE (*Bellis perennis*)

### Le saviez-vous?

Tirant son nom de sa floraison active à Pâques, la pâquerette fleurit en fait pratiquement toute l'année, d'où son intérêt pour les pollinisateurs.



Combattue dans les pelouses à coup de désherbants sélectifs, la pâquerette est pourtant une source de pollen et de nectar sûre et abondante pour bon nombre d'insectes auxiliaires. Ici des coccinelles jaunes s'en nourrissent tandis qu'un peu plus loin, leurs cousines dévoreront les pucerons des rosiers.

## LA CENTAUREE NOIRE (*Centaurea nigra*)



Fleur du bord des routes et des prairies, la centaurée noire peut également coloniser les jardins pour peu qu'on la laisse s'y installer, en lisière d'une haie ou dans espace laissé en friche. Elle alimentera de ses belles fleurs violettes, les insectes pollinisateurs comme ici, une abeille solitaire.

*Des mauvaises herbes pour...*

# PROTEGER LES PLANTES

**Malgré l'attention apportée à la santé des plantes - choix de variétés résistantes, exposition, qualité du sol - une maladie ou une attaque d'insectes peut perturber leur croissance. Pour éviter le recours à l'arsenal phytosanitaire chimique, pourquoi ne pas faire appel aux qualités naturelles de certaines plantes spontanées ?**

## LA FOUGERE AIGLE (*Pteridium aquilinum*)



### Le saviez-vous?

La fougère "aigle" tient son nom de la forme d'aigle que l'on peut observer lorsque l'on coupe son tubercule.

La fougère aigle, tout comme la fougère mâle, aurait des propriétés insecticides efficaces contre le taupin de la pomme de terre et contre les pucerons.

**Contre le taupin** (ver "fil de fer") des pommes de terre, laisser fermenter 4 kg de fougères dans 10 l d'eau pendant 4 à 5 jours. Puis utiliser le produit qui en résulte, dilué à 10%, en pulvérisation sur le sol 2 fois avant plantation.

**Contre les pucerons**, laisser macérer 1 kg de fougères dans 10 l d'eau pendant 24 heures et utiliser en pulvérisation dilué à 10% sur les plantes infestées au début du Printemps

## LA CONSOUDE OFFICINALE (*Symphytum officinale*)

La consoude est utilisée par de nombreux jardiniers pour stimuler la flore microbienne du sol et le développement de la végétation.

*Mode d'emploi : couper 1kg de consoude et plongez-les dans 1l d'eau.*

*Laissez fermenter une quinzaine de jours. A filtrer puis à pulvériser dilué à 20% préventivement dès le printemps puis en été.*



## Des mauvaises herbes pour . . .

# EMBELLIR LE JARDIN

De nombreuses plantes sauvages n'ont rien à envier à leurs homologues horticoles. Tant par leur beauté que par les parfums qu'elles dégagent, certaines plantes spontanées méritent même qu'on leur fasse une place de choix au jardin.

### LA BOURRACHE (Borrago officinalis)



#### Le saviez-vous?

Les fleurs sont comestibles et agrémentent les salades de printemps et d'été.

Comment imaginer que certains la considère comme une herbe indésirable si l'on prend le temps d'observer ses jolies fleurs bleu vif en forme d'étoile ?

*" N'est ce pas une étoile changée en fleur au coup de baguette d'un enchanteur ? " (Paul Cosseret)*

### LE GERANIUM HERBE A ROBERT (Geranium robertianum)



Cette adventice au feuillage léger fleurit de mai à octobre. Les fleurs roses aux pétales rayés sont généralement par paire au bout de somptueuses tiges rouges.

# Des mauvaises herbes pour . . . S'ALIMENTER

*De tous temps, l'homme a fait appel à la cueillette des végétaux sauvages pour s'alimenter. Aujourd'hui, pratiquement seule la consommation de champignons ou de fruits sauvages perdure. Pourtant, de nombreuses espèces oubliées mériteraient encore, soit pour leur saveur, soit pour leurs qualités nutritionnelles, qu'on s'y attache.*

## LE CHENOPODE BLANC (*Chenopodium album*)

Les feuilles du chénopode blanc (tout comme celles du chénopode Bon Henri) possèdent une saveur rappelant celle de son cousin, l'épinard. A consommer crues, en salade, ou cuites, comme des épinards, lorsque les feuilles sont jeunes, en mars-avril.

Riche en protéines, en vitamine A et C, en calcium, elles renferment aussi des vitamines B, du phosphore et du fer.

### Le saviez-vous?

Le chénopode tire son nom du grec " chên " : oie et " podion " : patte, en raison de la forme des feuilles en patte d'oie.

## LA PETITE OSEILLE (*Rumex acetosella*)



L'oseille est riche en acide oxalique et autres acides organiques qui lui communiquent sa saveur acidulée caractéristique.

Ajoutée aux salades, elle leur confèrera une agréable touche rafraîchissante mais elle se fait également cuire en soupe, en purée, en omelette ou avec un poisson...

Sa saveur acidulée invite à un usage mesuré.





# Des mauvaises herbes pour . . .

# SE SOIGNER

**Les plantes fournissent à la médecine quotidienne la grande majorité de ses remèdes. Ainsi, l'acide acétylsalicylique (aspirine) provient de l'écorce de saule blanc. Alors pourquoi ne pas ré-apprendre le savoir de nos anciens ? Nombreux sont ceux qui connaissaient la fonction des plantes sauvages, leur mode de conservation et de préparation.**

## LE PLANTAIN LANCEOLE (Plantago lanceolata)



### Le saviez-vous?

Frottées sur les piqûres d'insectes, les feuilles de plantain calment la douleur.

Le plantain possède de multiples qualités médicinales. En usage interne, on l'emploie lors d'une bronchite, d'une laryngite ou d'une pharyngite. Il calme la toux et facilite l'expectoration tout en agissant comme un reconstituant général. Une recette simple consiste à laisser bouillir 3 min, puis infuser 15 min, 50 à 60 gr de plante fraîche entière dans un litre d'eau. Une fois filtré, prendre 3 à 5 tasses par jour.

## LE BOUILLON BLANC (Verbascum thapsus)

On ne présente plus les propriétés pectorales (contre la toux et l'asthme) et adoucissantes du bouillon blanc autrement appelé herbe de Saint Fiacre ou cierge de Notre Dame.

Contre la toux, une recette simple consiste à laisser infuser 30 grammes de fleurs durant 5 minutes dans un litre d'eau bouillante. Une fois filtrée, servir 2 à 3 tasses par jour de cette infusion.



# LA RONCE (Rubus fruticosus)

*Qu'elles nous aient déchiré un fond de pantalon ou offert leurs succulents fruits, les ronces qui arborent les haies de nos campagnes ne sont étrangères à personne. Plante vivace à tiges bisannuelles, la ronce a depuis longtemps sa place dans l'armoire à pharmacie et dans notre cuisine. Depuis la nuit des temps, les hommes apprécient ces baies parfumées composées de nombreux grains noirs et luisants à maturité qui se dégustent de mille et une façons...*



## Le saviez-vous?

Les paysans de nombreuses contrées utilisent les tiges souples fendues et débarrassées de leurs épines comme lien dans la fabrication de paniers, de plateaux et de ruches.

### Fructifère :

Les mures procurent un complément nutritionnel pour de nombreuses espèces animales.

### Médicinale :

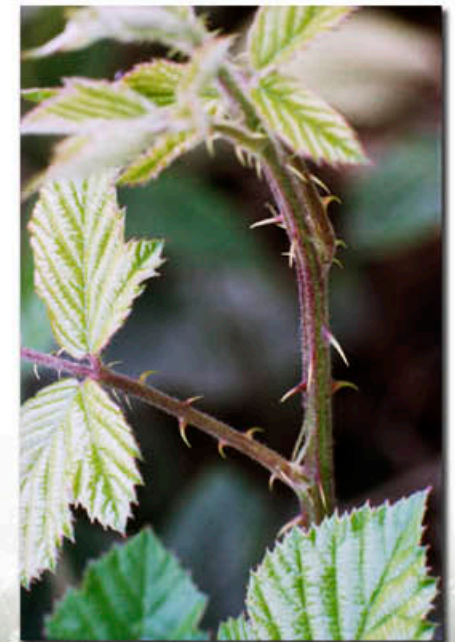
On utilisait les feuilles en infusion pour soigner les inflammations de la bouche et des intestins et les fruits mûrs en gargarisme pour soigner les maux de gorge.

### Comestible :

Les fruits sont riches en vitamines A et C, en colorants, en sucre et en minéraux. On les déguste nature, en confiture, en tarte, en sorbet, en coulis, en liqueur...

### Refuge :

Les ronces gardiennes de nos haies servent de protection à de nombreuses espèces vivantes, notamment des oiseaux.



# LE LIERRE (*Hedera helix*)

*Chacun d'entre nous connaît cette liane qui peut atteindre 50 mètres de long. Sa tige ligneuse puissante s'agrippe aux arbres et aux murs à l'aide de ses racines crampons. Contrairement à l'idée reçue, le lierre n'est pas un parasite pour l'arbre car il n'absorbe pas d'éléments nutritifs par ses crampons. Le lierre résiste à toutes les pollutions citadines et s'accommode de tous les sols.*

## Mellifère :

Les fleurs jaune-vert fleurissent en septembre-octobre à un moment où il n'y a plus beaucoup de fleurs dans la végétation environnante.

## Fructifère :

Les baies noires attirent les merles et de nombreux autres oiseaux au printemps.

## Médicinale :

Antiviral, le lierre combat les fièvres et fait office d'expectorant. En lotion, il soulage des coups de soleil.

## Insectifuge et insecticide

contre les aleurodes, les acariens et les pucerons (extrait fermenté de 1 kg de feuilles dans 10 litres d'eau à pulvériser dilué à 5%)

## Décoratif :

Il embellit les murs toute l'année et entre souvent dans la composition d'arrangements floraux.

## Refuge :

Le feuillage constitue un abri de prédilection pour la nidification ainsi que pour de nombreux insectes auxiliaires.



## Le saviez-vous?

Les apiculteurs du 18<sup>e</sup> siècle se frottaient les mains de lierre pour éviter les piqûres.

# L'ORTIE (*Urtica dioica*)

*L'ortie, c'est sans doute la mauvaise herbe par excellence. Celle que tout le monde déteste tant par son côté urticant que par son côté envahissant. Et c'est pourtant une des mauvaises herbes les plus bénéfiques, au regard des rôles qu'elle peut jouer au jardin. Car l'ortie peut tout à la fois servir de stimulant, de répulsif, de nourriture pour les auxiliaires ou d'ingrédient pour une soupe.*

## Répulsif :

Pour faire un purin d'ortie laisser macérer 1 kg d'orties cueillies avant floraison dans 10l d'eau pendant 12 heures. Pulvériser l'extrait pur, une fois filtré, pour obtenir un effet " répulsif " sur pucerons, acariens, carpocapses.

## Mellifère :

Les orties fleurissent de juin à septembre et fournissent ainsi du pollen à bon nombre d'insectes butineurs du jardin.

## Stimulateur de croissance :

La recette est la même que le purin d'ortie répulsif mais la macération doit se faire sur plusieurs jours et le produit est à utiliser en arrosage, notamment des jeunes plants, dilué à 10%.

## Indicatrice :

La présence d'orties révèle un sol riche en azote.

## Comestible :

L'ortie est riche en vitamine A, C et en fer. Cuite, elle perd totalement ses propriétés urticantes et constituera une excellente soupe. Pour se faire, cueillez 500g d'orties avant floraison et ajouter une ou deux pommes de terre. Laisser cuire 15 min, mixer et servir.

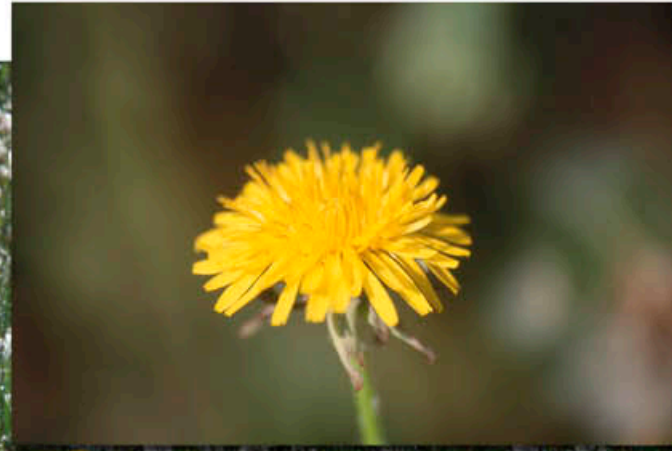
## Le saviez-vous?

On peut s'amuser à caresser le dessus des feuilles d'orties car seules le dessous des feuilles et la tige sont urticants.



# LE PISSENLIT (*Taraxacum* sp.)

*Qui ne le connaît pas ? Il est aisément reconnaissable grâce à sa fleur jaune haute montée sur sa tige creuse et à ses graines bien accrochées à leur parachute sur lesquels les enfants aiment souffler... au grand dam des jardiniers qui le voient proliférer. Pour s'en débarrasser, tout comme le rumex, la solution la plus sûre consiste à extirper sa longue racine avec une fourche-bêche puis à replacer la motte. Mais pourquoi ne pas l'épargner pour bénéficier de ses multiples vertus ?*



## Mellifère :

Le pissenlit fleurit en avril et mai et refléuri souvent en octobre, ce qui en fera une ressource en pollen privilégié pour plusieurs butineurs en automne.

## Comestible :

Le pissenlit, c'est bien connu, fournit d'excellentes salades. Les meilleures feuilles sont les plus jeunes. A déguster en vinaigrette, éventuellement accompagnée de tranches de bacon et de croûtons.

## Stimulante pour les plantes et le sol :

Pour faire un extrait, laisser fermenter 1 kg de plantes entières (racines y compris) dans 10 l d'eau pendant 1 semaine environ. Utiliser en arrosage.

## Médicinale :

Ses propriétés ne sont plus à prouver : dépurative, diurétique, laxative, revitalisante, tonique...

## Le saviez-vous?

Le pissenlit est une plante hermaphrodite. Il possède à la fois des organes mâles et femelles que les insectes butineurs mettent en contact pour que le pissenlit puisse s'autoféconder.

