



**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 ?

## SOMMAIRE

### DES MAUVAISES HERBES POUR...

- Nourrir la faune auxiliaire (p.3)
- Se soigner (p.4)
- Embellir le jardin (p.6)
- Améliorer le sol (p.7)
- S’alimenter (p.8)
- Protéger les plantes (p.10)
- Couvrir le sol (p.11)

### GROS PLAN SUR...

- Le lierre (p.12)
- La ronce (p.13)
- L’ortie (p.14)
- Le pissenlit (p.15)

## LOI LABBÉ

**Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, l’achat, l’usage et le stockage des pesticides\* sont interdits pour les particuliers.**

Le jardinage au naturel permet à tous de mettre en place des techniques écologiques pour aménager, entretenir, cultiver et profiter de son jardin.

*\*Produits phytosanitaires sauf les produits de biocontrôle, à faibles risques ou utilisables en agriculture biologique.*

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.



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.



## LA PAQUERETTE

**BELLIS PERENNIS**

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 un espace laissé en friche. Elle alimentera de ses belles fleurs violettes, les insectes pollinisateurs.

Des mauvaises herbes pour...

# SE SOIGNER

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

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



## LE PLANTAIN LANCEOLE

### PLANTAGO LANCEOLATA

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 minutes puis infuser 15 minutes, 50 à 60 gr de plante fraîche entière dans un litre d'eau. Une fois filtrée, 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 4 tasses par jour de cette infusion.

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.



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



## LA BOURRACHE

**BORRAGO OFFICINALIS**

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

## LE GERANIUM HERBE À 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...

# AMELIORER 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 TRÈFLE BLANC

**TRIFOLIUM REPENS**

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.



Le trèfle blanc 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.



## L'OSEILLE COMMUNE

**RUMEX ACETOSA**

Détesté de tous, le rumex joue pourtant le rôle d'un drainant naturel. Rapidement envahissant, ne le laissez pas grainer. Pour s'en débarrasser, seule une fourche bêche permettra d'extraire 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...

# 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.



## 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 confère une agréable touche rafraîchissante mais elle peut également être cuite en soupe, en purée, en omelette ou avec un poisson... Sa saveur acidulée invite à un usage mesuré.





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

## LE CHENOPODE BLANC

**CHENOPODIUM ALBUM**

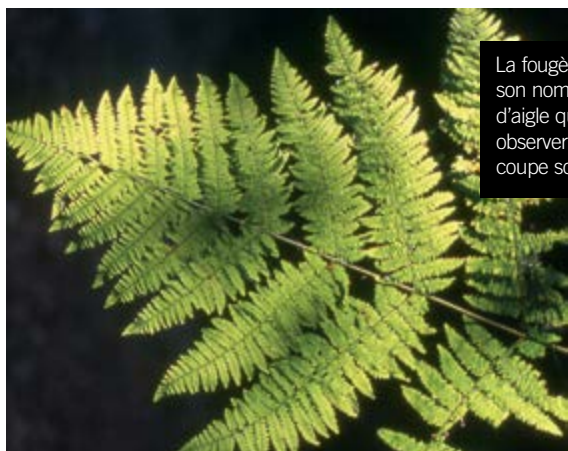
Les feuilles du chénopode blanc (tout comme celles du chénopode Bon Henri) possèdent une saveur rappelant celle de son cousin, l'épinard. À consommer crues, en salade, ou cuites, comme des épinards, lorsque les feuilles sont jeunes, en mars-avril.

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

Des mauvaises herbes pour...

# PROTÉGER 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 palier à cela, pourquoi ne pas faire appel aux qualités naturelles de certaines plantes spontanées ?



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

**PTERIDIUM AQUILINUM**

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

Contre le taupin :

Laissez fermenter 4kg de fougères dans 10L d'eau pendant 4 à 5 jours. Puis utilisez le produit qui en résulte, dilué à 10%, en pulvérisation sur le sol 2 fois avant plantation.

Contre les pucerons :

Laissez macérer 1kg de fougère dans 10L d'eau pendant 24 heures et utilisez 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.

Coupez 1kg de consoude et plongez-les dans 1L d'eau.

Laissez fermenter une quinzaine de jours. Filtrez puis pulvérisez dilué à 20% préventivement dès le printemps puis en été.

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**

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.




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




## LE BUGLE RAMPANT

**AJUGA REPTANS**

Inutile d'aller en jardinerie, le bugle rampant 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.

<b>NOM</b>	<b>LE LIERRE (HEDERA HELIX)</b>
<b>IMAGE</b>	
<b>MELLIFÈRE</b>	Les fleurs jaune-vert fleurissent en septembre-octobre à un moment où il n'y a plus beaucoup de fleurs dans la végétation environnante.
<b>FRUCTIFÈRE</b>	Les baies noires attirent les merles et de nombreux autres oiseaux au printemps.
<b>MÉDICINALE</b>	Antiviral, le lierre combat les fièvres et fait office d'expectorant. En lotion, il soulage des coups de soleil.
<b>INSECTICIDE &amp; INSECTIFUGE</b>	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%)
<b>DÉCORATIF</b>	Il embellit les murs toute l'année et entre souvent dans la composition d'arrangements floraux.
<b>REFUGE</b>	Le feuillage constitue un abri de prédilection pour la nidification ainsi que pour de nombreux insectes auxiliaires.
<b>SAVIEZ-VOUS ?</b>	Les apiculteurs du 18 <sup>e</sup> siècle se frottaient les mains de lierre pour éviter les piqûres.

<b>NOM</b>	<b>LA RONCE</b> ( <i>RUBUS FRUTICOSUS</i> )
<b>IMAGE</b>	
<b>FRUCTIFÈRE</b>	Les mûres procurent un complément nutritionnel pour de nombreuses espèces animales.
<b>MÉDICINALE</b>	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.
<b>COMESTIBLE</b>	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...
<b>REFUGE</b>	Les ronces gardiennes de nos haies servent de protection à de nombreuses espèces vivantes, notamment des oiseaux.
<b>SAVIEZ-VOUS ?</b>	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.

<b>NOM</b>	<b>L'ORTIE</b> ( <i>URTICA DIOICA</i> )
<b>IMAGE</b>	
<b>RÉPULSIF</b>	<p>Pour faire un purin d'orties, laissez macérer 1kg d'orties cueillies avant floraison dans 10L d'eau pendant 12 heures. Pulvérissez l'extrait pur, une fois filtré, pour obtenir un effet "répulsif" sur pucerons, acariens, carpocapses.</p>
<b>MÉLLIFÈRE</b>	<p>Les orties fleurissent de juin à septembre et fournissent ainsi du pollen à bon nombre d'insectes butineurs du jardin.</p>
<b>STIMULATEUR DE CROISSANCE</b>	<p>La recette est la même que le purin d'orties 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% .</p>
<b>INDICATRICE</b>	<p>La présence d'orties révèle un sol riche en azote.</p>
<b>COMESTIBLE</b>	<p>L'ortie est riche en vitamines A, C et en fer. Cuite, elle perd totalement ses propriétés urticantes et constituera une excellente soupe. Pour ce faire, cueillez 500g d'orties avant floraison et ajoutez une ou deux pommes de terre. Laissez cuire 15 minutes, mixez et servir.</p>
<b>SAVIEZ-VOUS ?</b>	<p>On peut s'amuser à caresser le dessus des feuilles d'orties car seuls le dessous des feuilles et les tiges sont urticantes.</p>

<b>NOM</b>	<b>LE PISSENLIT (TARAXACUM SP.)</b>
<b>IMAGE</b>	
<b>MÉLLIFÈRE</b>	<p>Le pissenlit fleurit en avril et mai et refléurit souvent en octobre, ce qui en fait une ressource en pollen privilégiée pour plusieurs butineurs en automne.</p>
<b>COMESTIBLE</b>	<p>Le pissenlit, c'est bien connu, fournit d'excellentes salades. Les meilleures feuilles sont les plus jeunes. A déguster en vinaigrette, éventuellement accompagnées de tranches de bacon et de croûtons.</p>
<b>STIMULANTE POUR LES PLANTES ET LE SOL</b>	<p>Pour faire un extrait, laissez fermenter 1kg de plantes entières (racines y compris) dans 10L d'eau pendant 1 semaine environ. Utiliser en arrosage.</p>
<b>MÉDICINALE</b>	<p>Ses propriétés ne sont plus à prouver : dépurative, diurétique, laxative, revitalisante, tonique...</p>
<b>SAVIEZ-VOUS ?</b>	<p>Le pissenlit est une plante hermaphrodite : les insectes butineurs mettent en contact ses organes mâles et femelles pour qu'il puisse s'autoféconder.</p>

**Ce guide a été réalisé en 2006 par :**

La Maison de la consommation et de l'environnement, Bretagne Vivante, le Ciele, Eau & rivières de Bretagne et la Ville de Rennes, dans le cadre du programme «Eau et Pesticides, effets sur la santé et l'environnement» : [www.jardineraunaturel.org](http://www.jardineraunaturel.org)

**Rédition en 2019 dans le cadre du programme «Défi territoire sans pesticide»,**

**soutenu par :** la Région Bretagne, le Département des Côtes d'Armor, Rennes métropole, l'ARS Bretagne, la DREAL Bretagne, la Collectivité Eau du Bassin Rennais et l'Agence Française pour la Biodiversité

**Crédits photos :**

Matthieu Beaufls, Annie Blanquaert, René Pierre Bolan, Bernard Chaubet, Patrick Le Mao, Jean-Pierre Letellier, Pierre-Yves Pasco, Denis Pépin, Michel Riou.

**Diffusion :**

Maison de la consommation et de l'environnement (Mce)  
48 Bd Magenta 35000 Rennes • tél : 02 99 30 35 50 • [info@mce-info.org](mailto:info@mce-info.org)



Ce Livret est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution / Pas d'Utilisation Commerciale / Pas de Modification 4.0 International

**Prix de vente : 1 euro**