

Pour une cueillette de plantes sauvages comestibles respectueuse et sans dangers



Morgane Peyrot
Animatrice nature et auteure — Monde de sens



Cueillette des plantes sauvages : les fleurs de pissenlit (*Taraxacum officinale*) sont délicieuses en apéritif ou en gelée !
© sandyazma

Pédagogie et médiation 13/03/2020 15 minutes 20

Mises à l'honneur même à la table des grands chefs, les plantes sauvages ont fait un retour triomphal sur la scène, avec de plus en plus d'adeptes qui veulent s'essayer à la cueillette !

Si la pratique offre son lot de bénéfices, elle n'apparaît pas sans dangers.

Quels sont les paramètres à prendre en compte avant de se lancer ?

Ce que vous allez apprendre

- Les atouts que procure la cueillette des plantes sauvages
- Les consignes de sécurité pour une cueillette sans danger
- Les règles de respect pour ne pas piller l'environnement



Morgane Peyrot
La cueillette sauvage offre une belle occasion de prendre conscience de l'incroyable richesse du monde qui nous entoure, et peut inciter naturellement le cueilleur à prendre soin de ce patrimoine inestimable.

CLICK TO TWEET

Un plaisir vertueux...

Qu'il est gratifiant de savourer le fruit de sa propre récolte ! Ceux d'entre nous qui ont déjà eu l'occasion de glaner quelques pissenlits, fleurs d'acacias et fruits des bois le savent bien. C'est à un aspect fondamental qui contribue à la magie de la cueillette sauvage...

Non seulement cette activité nous permet de retrouver pleinement nos racines par le contact conscient et privilégié qu'elle nous offre avec la Nature, mais elle présente aussi des avantages écologiques et économiques : les produits bruts de la récolte n'engendrent aucun déchet et l'on s'y rend généralement à pied, ce qui limite le coût des transports.

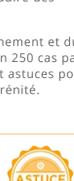
Sans compter que les plantes sauvages, bien plus riches en minéraux et nutriments que nos légumes cultivés, présentent de réels atouts pour notre santé. A titre d'exemple, l'ortie contient six fois plus de vitamine C que les oranges, des protéines et du fer en quantités intéressantes (pour plus d'informations, consultez le [Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées](#)).

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de feuilles d'ortie fraîches*	
Valeur énergétique	82 kcal
Eau	80 g
Protéines	8 g
Lipides	1 g
Glucides	9 g
Vitamine C	333 mg
Calcium	630 mg
Fer	7,8 g

* Lortie c'est Malin, Alix Lefef-Delcourt, Editions Leduc's

Tableau nutritionnel des feuilles d'orties
© Alix Lefef-Delcourt

Que de bonnes raisons pour partir avec son panier sans plus attendre !



Formez-vous !



De nombreux stages et ateliers de découverte des plantes sauvages comestibles sont proposés par des professionnels
© Médiathèque de Courrière

N'hésitez pas à vous faire accompagner pour vous former à la reconnaissance et à l'usage des plantes sauvages.

De nombreux professionnels et écoles compétents vous proposent des stages ou même des cursus spécialisés sur plusieurs années, tel que le CPE (Collège Pratique d'Ethnobotanique), présidé par François Couplan, ou encore l'école lyonnaise des plantes médicinales et des savoirs naturels.

Morgane Peyrot vous propose également des ateliers et stages à propos de la cueillette de plantes sauvages sur son site.

...à pratiquer avec précautions !

Cependant la pratique comporte aussi des risques dont il est essentiel d'avoir conscience : il n'est pas question de cueillir n'importe quoi, n'importe où, n'importe comment !

Pour rappel, en mai 2019, un communiqué de presse fut publié par l'Agence Régionale de la Santé Grand-Est, suite à une recrudescence de cas d'intoxication rapportés par le centre antipoison local. Celles-ci étaient essentiellement dues à une confusion entre l'ail des ours (*Allium ursinum*) et le colchique (*Colchicum autumnale*), dont l'ingestion peut induire des troubles graves voire mortels.

L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a estimé la fréquence de ces accidents, plus ou moins graves, à environ 250 cas par an de 2012 à 2018. Si tout cela n'a rien de rassurant, voici quelques conseils et astuces pour vous prémunir des risques éventuels et profiter de votre cueillette en toute sérénité.



Ail des ours, colchique ou muguet ?

Il semble impossible de confondre ces plantes lorsqu'elles sont en fleur, tant les ombelles de l'ail des ours n'ont rien en commun avec les clochettes blanches du muguet, et encore moins avec l'inflorescence mauve du colchique. Malheureusement leur floraison n'a pas lieu au même moment de l'année.

Ainsi en période de cueillette au début du printemps, nous n'espérons plus face à des rosettes de feuilles semblables en apparence, pour trois espèces qui fréquentent le même habitat et peuvent parfois se trouver mélangées.

Dans ce cas l'odeur caractéristique de l'ail des ours n'est d'aucun secours, et elle imprègne fortement les doigts, et de même, tout ce qu'ils touchent en suivant. L'observation rigoureuse des feuilles est alors nécessaire pour ne pas se tromper : celles de l'ail des ours possèdent un long pétiole et sont souples au toucher, tandis que celles du colchique sont rigides et sortent directement de terre. Quant au muguet, ce dernier possède 2 ou 3 feuilles rigides, insérées sur une même tige.



Rosette de colchique (*Colchicum autumnale*), Rosette d'ail des ours (*Allium ursinum*) et Rosette de muguet (*Convallaria majalis*)
© Y. martin (INPN) et Archenzo Costenova



Morgane Peyrot
Il n'est pas question de cueillir n'importe quoi, n'importe où, n'importe comment !

CLICK TO TWEET

Commencer en douceur

Rien que dans nos jardins, il s'offre à nous une profusion de trésors aux vertus insoupçonnées.

- Le plantain, inégalable apaisant des piqûres en tous genres, avec son agréable goût de champignon.
- Le pissenlit, qui guérit le foie tout en procurant d'excellentes salades.
- L'ortie savoureuse, reminéralisante, et impossible à confondre avec ses poils urticants !
- Mais encore, la pâquerette, la mauve, la stellaire, etc.



La cueillette est affaire de touché... et de découvertes en la matière !
© Lukas

Toutes ces plantes faciles d'accès sont relativement simples à reconnaître, et nous les cueillirons la plupart d'après l'enfance. Tournez-vous donc vers elles ! Ne cherchez pas la complexité pour vous lancer dans la cueillette, surtout si vous n'avez aucune notion en botanique.

Apprenez dès lors à vous familiariser avec ces vieilles amies en usant de tous vos sens. Observez-les pour noter la forme de leurs feuilles, touchez-les pour découvrir leur texture, décrivez leur odeur, etc. Ce petit exercice vous sera utile pour progresser et prendre confiance en vous en apprenant à porter attention aux petits détails, qui font parfois toute la différence (par exemple : les feuilles de la consoude officinale sont riches, contrairement à celles de la digitale, très toxiques, ou à celles de l'ambrosie, urticantes ou provoquant de l'eczéma).

Sachez également qu'il est plus aisé de reconnaître les plantes lorsqu'elles sont en fleurs, car il s'agit d'un organe relativement stable qui subit peu de variations, contrairement aux feuilles qui diffèrent parfois selon les conditions ou le stade de développement.

Soyez patients, et surtout réguliers : l'expérience s'acquiert sur le long terme avec de la pratique. Lorsque vous saurez reconnaître et utiliser ces plantes comestibles avec assurance, vous pourrez alors envisager d'élargir vos horizons.



Morgane Peyrot
Cette activité nous permet de retrouver pleinement nos racines par le contact conscient et privilégié qu'elle nous offre avec la Nature.

CLICK TO TWEET



Savoureuse stellaire

Fréquente dans les sous-bois et les jardins, la jolie stellaire (*Stellaria media*) est souvent accessible et abondante. Elle se reconnaît aisément à ses petites étoiles blanches aux cinq pétales bifides (fendus en deux), qui en paraissent dix.

Cependant, hors floraison, attention à ne pas confondre ses feuilles avec celles des mourons rouges (*Anagallis arvensis*) ou bleus (*A. foemina*). Elle s'en distingue par la présence d'une rangée de « poils » unilatérale, qui alterne sur la tige entre chaque entrenœud.

N'attendez plus pour la déguster en salade, son agréable goût de noisette saura vous séduire !



Fleur de stellaire, Tige de stellaire, Fleur de mouron rouge (*Anagallis arvensis*)
© François Couplan, Morgane Peyrot, Brett Howdow

Règles de sécurité

Lors de votre cueillette, vous devrez toujours veiller à appliquer quelques principes de base pour vous éviter des ennuis. Certains semblent relever de l'évidence, mais il semble toujours bon de se les rappeler, jusqu'à ce qu'ils deviennent des réflexes quasiment innés.



La joie de la cueillette ne doit pas nous faire prendre des risques inconsidérés

Vous devez entre autres :

- Surveiller le lieu de votre cueillette.** En évitant bien sûr les bords de route ou les champs traités. Entre autres, pensez à demander l'accord du propriétaire si vous êtes sur une propriété privée. Récolter uniquement les parties vertes des végétaux, et éviter ceux qui vous paraissent trop vieux ou trop abîmés.
- Ne pas cueillir les plantes ou les fruits sauvages qui se trouvent trop près du sol et respecter les règles d'hygiène classiques pour tenir compte des zoonoses, en triant et en lavant votre récolte avant usage.
- Ne cueillir que les plantes dont vous êtes certain de l'identification.**
- Enfin, apprendre à reconnaître les principales plantes toxiques. Dans notre flore, très peu de plantes sont susceptibles de causer une intoxication mortelle par l'ingestion de petites quantités. Prendre connaissance de celles-ci à l'aide d'un ouvrage dédié vous aidera à mieux appréhender et éviter les dangers (à consulter : [Les belles végétales, plantes sauvages toxiques, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 3](#), ainsi que [Plantes sauvages comestibles et toxiques](#)).



Morgane Peyrot
Dans notre flore, très peu de plantes sont susceptibles de causer une intoxication mortelle par l'ingestion de petites quantités.

CLICK TO TWEET



Maladies et parasites

Les principaux risques infectieux ne sont pas seulement liés à l'échinococcose (parasite transmis via les excréments de renards et d'animaux domestiques), mais ils concernent surtout les plantes aquatiques telles que le cresson de fontaine (*Nasturtium officinale*).

Celles-ci peuvent être contaminées par la douve du foie (parasite véhiculé par les ruminants), ou encore des bactéries responsables de la leptospirose, contenues dans l'urine des rongeurs.

En cas de doute, n'en faites pas de consommation directe, mais réservez-les à la cuisson, qui elle seule garantit l'élimination des microorganismes pathogènes. Pensez à vous laver les mains, et à nettoyer scrupuleusement tout matériel ayant servi à la cueillette.

Enfin, n'oubliez pas de vous prémunir contre les tiques durant les périodes à risques.

Et règles de respect

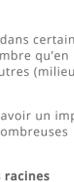
Si les plantes sauvages constituent une incroyable richesse, dont il serait dommage de se passer, il ne faut toutefois pas les considérer comme une ressource inépuisable à notre entière disposition.



Un beau champ de Gentiane qui donne envie de rester sur le chemin pour les laisser en paix
© DEFI-Écologique

En outre, la cueillette doit être effectuée avec un minimum de conscience et de respect :

- Veillez à ne pas cueillir de plante rare ou protégée.** Des listes rouges sont généralement disponibles sur le site des conservatoires botaniques de la région ou même du département qui vous concerne. Dans les milieux montagnards en particulier, la cueillette de plantes telles que la gentiane jaune (*Gentiana lutea*) ou les génépiés (*Artemisia sp.*), est souvent réglementée, voire interdite. Il en est de même dans les forêts domaniales gérées par l'ONF (Office National des Forêts) où « les cueillettes à caractère familial, en petites quantités, sont tolérées sauf pour les espèces protégées bénéficiant d'un statut de protection qu'il est interdit de toucher ».
- Cueillez délicatement les plantes pour ne pas les abîmer.
- Évitez les réserves et les parcs naturels où la cueillette est généralement interdite.
- Ne ramassez que les plantes que vous trouvez en suffisance** et laissez celles qui vous semblent isolées, surtout lorsqu'il s'agit de récolter des racines. En cas de doute quant à la disponibilité de la plante et la taille de la « colonie », ne cueillez pas au risque de la voir disparaître des lieux.
- Cantonnez-vous aux quantités dont vous avez besoin**, et ne prélevez qu'un tiers de la plante au maximum : il ne s'agit pas de piller mais de partager avec nos congénères non-humains qui ont besoin de ces ressources. Sachez que les « colonies » de plantes ont besoin d'être vigoureuses pour se multiplier et non régesser années après années.



Une charte réglementaire pour les cueilleurs

Pour vous aiguiller dans votre pratique, vous pouvez prendre exemple sur la charte rédigée par l'AFP (Association Française des professionnels de la Cueillette de plantes sauvages, née en 2011).

Vous trouverez également sur leur site internet des informations complémentaires sur la législation en vigueur concernant la cueillette, notamment le [guide réglementaire des plantes protégées de France métropolitaine](#).

La cueillette sauvage, dangereuse pour l'environnement ?

Certains se demandent si l'engouement du public pour la cueillette sauvage (notamment l'ampleur que prends la pratique), ne serait pas susceptible de nuire à l'environnement, en portant atteinte à la biodiversité ?



La Salicaria poussant en milieu humide, la cueillir sans causer de dégât n'est pas à la portée de tous
© Harless Todd, USFWS

Voilà un débat épineux auquel il semble, pour l'instant, impossible de répondre de manière exhaustive tant la chose apparaît circonscrite. S'il est vrai que par le passé la cueillette impetive a contribué au déclin de diverses espèces végétales, les cas concernaient surtout des plantes déjà rares à l'état naturel, dont le pillage n'était pas généralement pas motivé par un usage alimentaire mais plutôt la contrebandede la revente au marché noir.

En outre, la cueillette familiale (tant qu'elle est pratiquée avec respect), apparaît rarement comme un facteur principal d'érosion de la biodiversité. Je pense au contraire que dans ce cadre, la cueillette sauvage offre une belle occasion de prendre conscience de l'incroyable richesse du monde qui nous entoure, et peut inciter naturellement le cueilleur à prendre soin de ce patrimoine inestimable. Simplement parce que nous n'avons pas envie de voir disparaître ces magnifiques plantes, pleines de saveurs et de vertus.

La méfiance semble de mise en fonction du lieu de prélèvement, notamment dans certains contextes où les milieux naturels sont de moins en moins présents tant en nombre qu'en surface, ainsi que dans divers types d'habitats naturels plus sensibles que d'autres (milieux humides, certains massifs montagnards, etc.).

En effet dans ces zones fragiles, la cueillette fréquente et cumulative pourrait avoir un impact négatif si elle s'effectue à forte fréquence, à une mauvaise période et par de nombreuses personnes en même temps.

La plus grande réserve s'applique également aux végétaux dont on utilise les racines comme la raiponce en épi (*Phyteuma spicatum*), ou la gentiane jaune (*Gentiana lutea*), dont il faut restreindre (voire éviter) la consommation, ou à défaut, se rabattre lorsque cela est possible sur des homologues cultivés.

Cependant, le jour où la consommation des plantes les plus communes et abondantes (telles que l'ortie, le pissenlit ou la pâquerette), par quelques riverains et promeneurs deviendra sujet à inquiétude n'est pas encore à craindre. Et si nous en arrivons à avoir peur de perdre la principale ressource (normalement foisonnante) de la planète et de l'humanité que constituent ces végétaux, c'est qu'il est temps de revoir nos habitudes en matière de politique environnementale.

Là où on peut s'affoler en revanche, c'est lorsque la cueillette est chapeauté par les industriels agroalimentaires et pharmaceutiques, et engendre régulièrement des débordements abusifs. Ceci est le cas de l'ail des ours (*Allium ursinum*), dans de nombreux pays de l'Est. De nombreux exemples sont cités dans un [intéressant article publié en juin 2014 par l'AFP](#) (Agence France Presse). Afin de mesurer l'impact de ces pratiques sur l'environnement, le CBN (Conservatoire Botanique National) des Pyrénées et Midi-Pyrénées a mené une [enquête ethnographique auprès de professionnels de la cueillette](#).

Pour conclure

Ludique, pratique, pourvoyeuse et garante de valeurs simples et authentiques, la cueillette des plantes sauvages mérite à être pérennisée par les générations futures, sans oublier que sa pratique demande réflexion et conscience, aussi bien sanitaire qu'écologique.

Les spécialistes du sujet sont sur vos réseaux sociaux préférés

Morgane Peyrot
Animatrice nature et auteure — Monde de sens

Passionnée depuis toujours par les insectes, qu'elle a appris à connaître en autodidacte, puis par les plantes sauvages dont elle a approfondi l'étude au contact de François Couplan, Morgane Peyrot est animatrice nature et propose des stages et ateliers thématiques pour les professionnels et le grand public.

Elle est également auteure d'ouvrages et de guides naturalistes.