

# Des plantes malveillantes?

Par Dominic Gendron



Photo : Jacques Gauthier

Certaines plantes peuvent causer des brûlures, érafler ou même causer des cloques très douloureuses lors d'une randonnée. Mais quelles sont ces plantes mal-aimées? Voici le portrait de quelques plantes que l'on retrouve fréquemment le long des sentiers pédestres, de leurs caractéristiques malveillantes et de leurs bienfaits.



Photo : Michel Prévile

Herbe à la puce

## L'Herbe à la puce

Mieux connue sous le nom d'herbe à puce, l'Herbe à la puce est la plus redoutée des plantes dites « malveillantes ». Bien que tout le monde la connaisse de nom, l'Herbe à la puce est assez difficile à reconnaître. À l'occasion, elle prend la forme de petits plants isolés ou encore, une forme buissonnante, rampante ou même grimpante. La couleur des feuilles et la bordure des feuilles

varient également. Toutes ces caractéristiques font en sorte qu'il est souvent difficile d'identifier cette plante malveillante. Par contre, elle comporte toujours trois folioles (divisions de la feuille), ce qui peut aider à la repérer.

Contrairement à la majorité des plantes vénéneuses, il n'est pas nécessaire de consommer l'Herbe à la puce pour en ressentir les effets négatifs. Un simple contact avec son poison, une huile présente dans toutes les parties de la plante, peut être responsable de brûlures douloureuses. Il est également possible d'être affecté par cette plante sans la toucher directement. En effet, après avoir marché dans un plant d'Herbe à la puce, vous pourriez entrer en contact avec l'huile de la plante qui était présente sur vos chaussures simplement en touchant à vos souliers! Vous pourriez aussi attraper l'Herbe à la puce en touchant à un bâton de marche, un outil ou un sac qui aurait été en contact avec la plante. Qui plus est, contrairement aux autres plantes dont il sera question dans la présente rubrique, la douleur et l'inflammation n'est pas immédiate; elle apparaît de 24 à 48 heures après le contact et les symptômes peuvent durer plus d'une semaine. Beaucoup d'idées préconçues, qui s'avèrent fausses, existent sur l'Herbe à la puce. Par exemple, il est faux de croire que l'on peut attraper l'Herbe à la puce au contact de la plaie d'une personne atteinte. Il est aussi faux de croire que l'on peut être affecté par la simple présence de la plante puisque la sève toxique n'est pas volatile. Cependant, il faut éviter de la faire brûler.

On retrouve l'Herbe à la puce dans presque tous les habitats, mais particulièrement le long des chemins, des sentiers, dans les champs et à l'orée des bois, et ce, pratiquement partout au Québec. Si vous ne pouvez reconnaître l'Herbe à la puce, le meilleur moyen d'éviter d'être en contact avec son poison est de demeurer dans les sentiers balisés.

En cas de contact avec la plante, il est recommandé de rincer immédiatement (moins de cinq minutes) la partie du corps atteinte avec de l'eau froide. Il faut toutefois éviter d'utiliser du savon qui aurait comme effet de répandre l'huile toxique plutôt que de la diluer. S'il y a inflammation et apparition de cloques dans les jours qui suivent le contact avec la plante, il est conseillé d'appliquer des compresses d'eau froide quatre fois par jour et d'utiliser un mélange d'eau et de bicarbonate de soude sur les régions où il y a sensation de brûlure. Il faut surtout éviter de gratter la plaie pour prévenir l'infection. En cas d'infection ou de symptômes très sévères, il faut consulter un médecin pour éviter les complications.

## Les orties

On trouve au Québec plusieurs variétés d'orties. Toutes ont des poils urticants sur leur tige. Lorsque la peau entre en contact avec ces poils urticants, une sensation de brûlure est presque immédiatement ressentie. Ces brûlures ne sont, par contre, pas dangereuses et s'estompent au bout de quelques minutes. Les effets

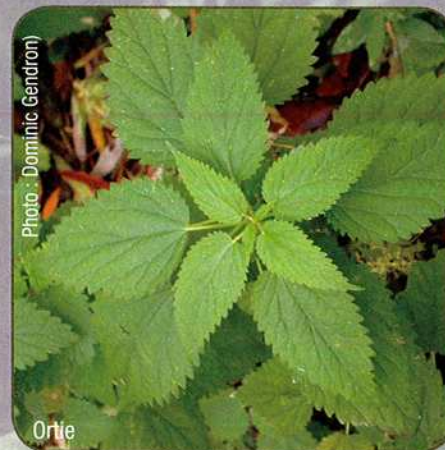


Photo : Dominic Gendron

Ortie

désagréables des orties sont donc immédiats et ne se prolongent pas. Ils ne s'aggravent pas non plus au fil des heures, comme c'est le cas avec l'Herbe à la puce.

L'ortie se retrouve généralement là où les sols sont humides et ombragés. Par exemple, au refuge faunique Marguerite-D'Youville, situé sur l'île Saint-Bernard à Châteauguay, diverses variétés d'orties bordent une bonne partie des sentiers dans la section forestière. À la blague, on dit souvent que l'ortie, par ces propriétés urticantes, est le meilleur des patrouilleurs car elle empêche les gens de sortir des sentiers et prévient ainsi le piétinement des plantes rares!

L'ortie a aussi de nombreuses propriétés intéressantes. Elle est utilisée en médecine naturelle et est même reconnue comme étant l'une des plantes médicinales les plus utiles! Entre autres, elle est utilisée pour soulager l'inflammation des voies urinaires, les douleurs arthritiques et les rhumatismes. Les herboristes la recommandent pour réduire la perte de cheveux, pour soulager les crampes menstruelles



Photo : Dominic Gendron

Chardon vulgaire

et pour guérir des problèmes de peau. L'ortie accélère aussi le processus de compostage; vous pouvez donc en ajouter quelques feuilles dans votre composteur domestique. Il faut toutefois s'assurer que la plante n'est pas en graine. Il existe également une recette de purin d'ortie encore plus efficace pour accélérer la décomposition des végétaux, résultat de la macération d'une partie d'ortie pour dix parties d'eau. Finalement, il est possible de cuisiner l'ortie en tant que légume; elle est d'ailleurs consommée à cette fin depuis la préhistoire. Il est important d'utiliser des gants pour cueillir cette plante, vous éviterez ainsi la sensation désagréable de brûlure.

## Les ronces et les framboisiers

Presque partout au Québec, de nombreuses variétés de ronces et de framboisiers se trouvent dans les bûchés, les vieilles friches, le long des sentiers et à l'orée des bois. La plupart des ronces et des framboisiers ont des épines relativement rigides sur les tiges où il peut être très désagréable de mettre la main. Le goût de leurs fruits, les mûres et les framboises, en vaut cependant le risque. D'ailleurs, les ronces et les framboisiers attirent de nombreuses espèces animales qui se délectent de ces petits fruits. En fait, ces arbustes et plantes ne sont pas dangereux, il faut simplement éviter d'y marcher trop près et de s'y piquer. De nombreuses recettes peuvent être composées de mûres et de framboises et leur forte teneur en antioxydants en font d'excellents fruits pour la santé.



Photo : Dominic Gendron

Bardane

## Les chardons et les bardanes

Les chardons et les bardanes sont des végétaux qui sont souvent confondus puisqu'ils produisent tous les deux des fleurs de couleur mauve, rose ou violacée. Il est pourtant très facile de les différencier: les chardons portent des aiguilles

dures et pointues sur les feuilles alors que les feuilles des bardanes sont poilues et ne piquent pas. Les feuilles des bardanes, plus grandes que celles des chardons, ressemblent à celles de la rhubarbe. En ce qui concerne les chardons, il faut simplement éviter de marcher dessus pieds nus ou de les manipuler puisque les nombreux piquants ne manqueront pas de vous blesser. À cet effet, une anecdote a rendu cette plante bien populaire en Écosse. En fait, une variété de chardon est devenue l'emblème de la nation écossaise car ses épines auraient contribué à repousser les Norvégiens au X<sup>e</sup> siècle. Les envahisseurs auraient marché pieds nus dans ces végétaux et n'auraient pu retenir leurs cris de douleur.

Toutes les variétés de chardons que l'on trouve au Québec sont comestibles, quoique difficiles à cueillir. Les graines de chardons font le bonheur des oiseaux, en particulier du Chardonneret jaune.

En ce qui a trait aux bardanes, c'est plutôt les fruits qui sont désagréables. Les fruits de la bardane ne causent pas de douleur, mais ils s'accrochent à nos vêtements et à nos lacets, et peuvent nous importuner. L'inventeur du «Velcro» se serait d'ailleurs inspiré directement des crochets présents sur les fruits de la plante pour développer cette invention utilisée abondamment maintenant. C'est d'ailleurs en s'accrochant à nous ainsi qu'aux poils des animaux que les bardanes s'assurent de se disperser et de coloniser de nouveaux secteurs.

## Attention à la cueillette!

Avant de cueillir les plantes entières ou en partie mentionnées dans ce texte (ou tout autre végétal), il faut s'assurer d'en avoir l'autorisation. La plupart des sites naturels protégés interdisent toute cueillette de végétaux afin de protéger l'intégrité et la biodiversité des lieux, comme c'est le cas au refuge faunique Marguerite-D'Youville. Il faut comprendre que le geste isolé de cueillir une plante a peu ou pas d'impact, mais que ce geste répété par des centaines de randonneurs peut avoir un impact majeur. Les espèces mentionnées dans cette rubrique sont abondantes et faciles à trouver. Assurez-vous toutefois qu'il ne s'agisse pas d'un endroit où des produits chimiques sont utilisés pour contrôler des plantes ou des insectes.

Dominic Gendron est coordonnateur à la protection de l'aménagement du territoire – Héritage Saint-Bernard - [www.heritagesbernard.qc.ca](http://www.heritagesbernard.qc.ca)