



Ah, ces merveilleuses mauvaises herbes!

par **Jack Greene**
Traduit par Geneviève Lussier

De tous les outils que j'ai utilisés au cours de mes années d'enseignement, je trouve que les plantes sont les plus intéressantes, sinon les plus formatrices. Partout où mes voyages m'ont amené – des centres urbains de Los Angeles, le long des sentiers urbains de Anchorage, un camp pour jeunes en difficulté au Michigan, un parc à Atlanta, jusqu'à un campus en Nouvelle-Écosse – des plantes familières ont été là pour me saluer. Certaines plantes qu'on appelle souvent « mauvaises herbes », sont omniprésentes, plusieurs espèces étant communes à presque toutes les régions de l'Amérique du Nord.

Elles sont gratuites pour ceux et celles qui les veulent, et souvent se trouvent sur ou près des terrains d'écoles. De plus, si vous avez faim, elles sont riches en nutriments, n'utilisent pas d'emballage et poussent de manière biologique. Voici quelques histoires pour vous ouvrir l'appétit.

J'ai été invité à accompagner des jeunes du centre urbain de Los Angeles, pour un voyage de randonnée d'une semaine dans la Sierra Nevada de Californie. La plupart des jeunes n'avaient jamais eu la chance de faire l'expérience des régions sauvages à l'extérieur de Los Angeles. Au moment où nous sommes arrivés sur le

sentier, il était évident que leur faire apprécier l'expérience dans cet environnement étrange, sinon hostile, serait énormément difficile. En plus de ce manque de familiarité avec leur entourage, il y avait le fait de porter un lourd sac à dos le long d'un sentier à pic, pendant plusieurs kilomètres. Bien que je n'avais jamais visité cet endroit particulier auparavant, plusieurs plantes m'étaient connues, parce qu'elles existaient aussi dans les montagnes du nord de l'Utah où j'habite, alors j'ai commencé à introduire quelques-unes de mes préférées. Comme

d'habitude, j'ai remarqué que le grignotage de délices gastronomiques commençait à piquer l'intérêt des élèves. Après quelques heures, leurs plaintes avaient largement diminué, comme si la curiosité des mérites de chaque

Après quelques heures, leurs plaintes avaient largement diminué, comme si la curiosité des mérites de chaque nouvelle plante qu'on rencontrait remplaçait leur peur et leur inconfort

nouvelle plante qu'on rencontrait remplaçait leur peur et leur inconfort. Au cours de la semaine, plusieurs sont devenus ethnobotanistes amateurs au fur et à mesure que leur intérêt et leur excitation croissaient en même temps que leurs habiletés taxonomiques.

À une autre occasion, mon gendre, enseignant lui aussi, m'a convaincu d'amener une classe de 5e année en randonnée botanique autour de la cour d'école – une tâche rendue difficile à cause de la couverture de béton et d'asphalte sur le terrain, de la clôture de métal et des rues à grande circulation entourant la cour. Cependant,

grâce à plusieurs fentes et trous dans le pavé causés par Mère Nature, il y avait une abondance de mauvaises herbes délicieuses à collectionner et à étudier, et plus tard, à servir comme collation. Les préférées des élèves étaient la Matricaire Odorante (Pineapple Weed) et l'Oseille des Bois (Wood Sorrel), suivies du Trèfle (Clover) et de la Patience Crépue (Sour Dock). Encore une fois, les « mauvaises herbes » sauvèrent la journée en ajoutant de l'excitation et une nouvelle dimension à l'expérience de la cour d'école.

Comme nos vies deviennent de plus en plus urbaines, il devient beaucoup plus important que nous trouvions des façons d'aider nos étudiants à faire le lien entre eux-mêmes et la communauté vivante en général. Le récent livre de Richard Louv, « Last Child In The Woods » présente des preuves importantes du lien entre le succès scolaire et les expériences menées à l'extérieur en cadre naturel. L'étude de plantes offre des liens fantastiques avec le milieu naturel ainsi que des connections « naturelles » entre sujets académiques. Si l'étude de plantes comprend l'ethnobotanique (l'étude de la manière dont différentes cultures utilisent certaines plantes), cette étude tombe facilement dans le domaine des sciences humaines. Si elle comprend l'étude de la population des plantes, la cartographie et d'autres formes de mesures, elle tombe facilement dans le domaine des mathématiques. Même l'éducation physique et l'utilisation de la technologie se retrouvent sur la liste des sujets touchés, car les endroits où se retrouvent les plantes et leur identification peuvent être intégrés à l'intérieur d'une multitude d'activités excitantes et stimulantes utilisant des outils comme une boussole ou le SPG (Système de positionnement global).

Je présente souvent les plantes en disant que les Amérindiens ne possédaient aucun mot dans leur vocabulaire qui voulait dire « mauvaise herbe », parce que toutes les plantes avaient un usage particulier. Même les espèces vénéneuses étaient souvent utilisées de manière médicinale, pour la chasse et la guerre. Je présente à mes étudiants le défi de choisir n'importe quelle plante qu'ils considèrent une mauvaise herbe et de trouver une utilisation humaine pour celle-ci ou d'apprendre son importance écologique, mais surtout son lieu d'origine. Leurs listes s'agrandissent au fur et à mesure qu'ils font leurs recherches. Ils découvrent souvent que les Amérindiens avaient différents usages pour la même plante. De plus, je leur mentionne que de grands mystères attendent les explorateurs du

monde des plantes, parce que de nouvelles plantes continuent à être découvertes. Il se peut que seulement 10% aient été enregistrées dans la littérature botanique et de celles-ci moins de 1% ont été étudiées pour leurs applications médicinales. Finalement, je dois mettre l'emphase sur le fait que plusieurs « mauvaises herbes » qu'on essaie d'enlever de nos terrains sont plus élevées en nutriments que nos plantes cultivées.

L'identification des plantes

Il existe plusieurs ressources excellentes pour identifier les plantes, incluant des guides d'identification et d'autres livres avec des clés dichotomiques, des sites web, des collections de plantes et des gens bien informés. Si vos étudiants proviennent de familles de jardiniers, eux ou leurs parents peuvent être très utiles. Des maîtres jardiniers, des travailleurs de serre ou de pépinière, des membres des sociétés de plantes indigènes et des agences de gestion des terres sont de bonnes ressources aussi. Pour enseigner à mes étudiants, j'ai trouvé que des diapositives et des cartes mémoire sont très efficaces. De plus, les étudiants peuvent utiliser des sites web sur l'identification des plantes pour enrichir leurs habiletés, et, avec une imprimante couleur, peuvent faire leurs propres cartes mémoire. Je me concentre sur l'identification des plantes les plus courantes trouvées dans les environs et je les regroupe par type d'habitat (par ex., endroits marécageux, forêt, champ, endroit perturbé).

La collection et l'ingestion sécuritaire des plantes

Pour la sécurité des plantes

1. Faites attention de ne pas sur-récolter, surtout si vous trouvez seulement quelques plantes d'une espèce particulière dans les environs.
2. Si vous n'utilisez pas la racine, laissez-la dans la terre pour réduire l'impact sur le sol et pour laisser à la plante la chance de se régénérer.
3. Si la plante est une espèce envahissante agressive, évitez de transporter ses graines.

Pour la sécurité des humains

1. Ne mangez jamais une plante à moins d'être certains de son identité
2. Connaissez quelle partie de la plante est utilisable de manière sécuritaire

- Mangez la plante en petites quantités seulement, pour éviter la possibilité de réactions allergiques.
- Si la plante a été arrosée, ou se trouve dans un endroit industriel, lavez-la avant de la consommer et évitez d'en manger de grandes quantités à moins qu'elle n'ait été vérifiée en laboratoire et que vous savez qu'elle est sécuritaire à manger.

D'autres activités

Ce qui suit est une brève description de quelques-unes de mes activités préférées

Collection de plantes : Demandez aux étudiants de créer une collection de plantes à utiliser comme référence à l'école et à la maison.

Préparation de nourriture : Recherchez la valeur en nutriments de chaque « mauvaise herbe » et comparez ces valeurs aux plantes cultivées semblables (voir tableau). Les étudiants essaient des recettes utilisant des plantes indigènes et des mauvaises herbes. Ceci peut être complété en devoir ou dans la cuisine à l'école. Mes étudiants amènent leurs préparations pour que toute la classe puisse y goûter – un vrai potpourri sauvage!

La recherche ethnobotanique : Faites des recherches sur le sujet de l'utilisation des plantes dans des cultures différentes.

Jardin de mauvaises herbes : Labourez un endroit et observez les nouvelles plantes qui y poussent naturellement. Les « mauvaises

herbes » sont souvent les premières à s'établir. Identifiez-les et faites des recherches sur leur utilisation.

Communauté biotique : Observez et faites une liste des types de plantes associées avec les communautés biotiques différentes (ex. les forêts, les champs, endroits marécageux et endroits buissonneux) et avec différents facteurs environnementaux (ex. sol sableux, sol argileux, côtes qui font face au sud ou au nord).

Échantillonnages de mauvaises herbes : Délimitez de longs et étroits rectangles de mauvaises herbes, et mesurez et comparez les espèces de mauvaises herbes indigènes et exotiques que vous y trouvez. Prenez en note leurs changements à travers le temps.

Hébertisme de plantes : Établissez un cours d'hébertisme durant lequel les étudiants naviguent en direction d'une variété de points grâce à un SPG ou une boussole pour identifier certains arbres, buissons et autres plantes.

L'utilisation des mauvaises herbes dans l'art : Dessinez ou peignez votre mauvaise herbe préférée. Utilisez les mauvaises herbes pour faire de l'art.

Les plantes de votre quartier

Une multitude de plantes communes peuvent être trouvées dans presque toutes les régions de l'Amérique du Nord. Considérées comme mauvaises herbes, plusieurs de ces plantes sont pleines de nutriments, possèdent une histoire très

Mangez vos "mauvaises herbes"!

La récolte et la préparation de mets avec des « mauvaises herbes » est un des aspects les plus agréables de l'étude des plantes sauvages. La plupart des mauvaises herbes comestibles et des plantes sauvages sont faibles en gras et plus élevées en vitamines que les produits qu'on achète en magasin. Comparez les niveaux des vitamines A et C dans les plantes sauvages et ceux des plantes communes du jardin dans le tableau.

Plante	Vitamine A (Unités/100g)	Vitamine C (mg/100g)
Feuilles de pissenlit	4931	35
Chénopode blanc	15 000	130
Plantain majeur	10 000	19
Pourpier potager	8 300	26
Laitue scarole	9 700	44
Bourse-à-pasteur	5 000	91
Brocoli	660	89
Céleri	240	9
Laitue	330	6
Oignons verts	2000	32
Épinards	8 100	51

excitante et viennent à maturité bien avant des variétés de jardin. Ce qui suit donne une brève description de cinq de mes préférées qui ont une grande distribution.

Stellaire moyenne (*Stellaria media*) : Aussi connue sous le nom de Satin flower stitchwort (mouron des oiseaux), starwort, adder's mouth, et skirt buttons. À récolter du début printemps jusqu'à l'automne. La stellaire moyenne est une plante tendre, à goût doux, qui peut être utilisée dans une grande variété de mets. La verdure est faible en calories et remplie de cuivre, fer, phosphore, calcium, potassium et de vitamine C. En Anglais, la stellaire moyenne se nomme 'chickweed'. Comme son nom l'indique (chick veut dire poulet en français), elle est bien aimée par les poules et la volaille en général. Les graines de la stellaire moyenne ont été utilisées pendant des siècles comme alimentation pour les oiseaux en cage. Les lapins et les cochons aussi prospèrent en mangeant les graines et la verdure. Les Romains de l'Antiquité considéraient la stellaire moyenne comme « l'élixir de vie ».

Pissenlit (*Taraxacum officinale*) : Aussi connu sous le nom de dent-de-lion ou dandelion (lion's tooth), couronne de moine (priest's crown), blowball, swine snout et cankerwort. Les différentes parties de cette plante étonnante peuvent être récoltées au cours de l'année. Récoltez les feuilles avant que les fleurs apparaissent. Plusieurs fourrageurs coupent les pissenlits à peu près un pouce sous la surface de la terre pour récolter le « cœur » tendre du pissenlit. Le printemps et l'automne sont les meilleures saisons pour récolter les racines du pissenlit. Les bourgeons de pissenlit sont bons marinés et ajoutés aux omelettes. Les fleurs sont riches en vitamine D. La verdure des pissenlits est exceptionnellement élevée en vitamines A, B et C, et en minéraux comme le cuivre, le phosphore, le potassium, le fer, le calcium et le magnésium. Durant la Deuxième Guerre Mondiale, les russes cultivaient une espèce de pissenlit pour son « lait », qui était élevé en latex et pouvait être utilisé comme substitut pour le caoutchouc.

Chénopode blanc (*Chenopodium album*) : Aussi connu sous le nom de herbe aux cochons (pigweed), ansérine Bon-Henri ou épinard sauvage (wild spinach), poulette grasse (fat hen), hog's delight, strawberry blite et épinard indien (Indian spinach). Le meilleur moment pour récolter le chénopode blanc est du printemps au

début de l'été. La verdure est élevée en protéines, en vitamines A et C, en Thiamine, Riboflavine et Niacine (toutes les trois sont des vitamines B), et en minéraux comme le fer, le calcium, le phosphore et le potassium. Ses graines sont utilisées comme celles de la pivoine et conviennent comme assaisonnement, comme céréale ou comme substitut au café. Elles peuvent aussi être récoltées après un grand gel. Le chénopode blanc était une plante de famine utilisée durant des temps de guerre. Napoléon comptait sur les graines pour faire un pain noir pour nourrir ses troupes. Durant la Deuxième Guerre Mondiale, la verdure était souvent récoltée comme source de nourriture.

Bourse-à-pasteur (*Capsella bursapastoris*) : Aussi connue sous le nom de Lady's purse, pickpocket, mother's heart, bourse-à-berger (poorman's pharmacetty) et pepper and salt. Les feuilles sont meilleures quand elles sont récoltées au printemps, les graines durant l'été et l'automne, et les racines au printemps ou à l'automne. Membre de la famille de la moutarde, cette plante hautement nutritive fournit beaucoup de calcium, de fer, de potassium, de phosphore et de vitamines A, B et C. Les bourgeons des fleurs sont riches en protéines. Cette plante est extrêmement riche en vitamine K, la vitamine qui aide à coaguler le sang. La bourse-à-pasteur a été amenée en Amérique du Nord par les pèlerins et vendue dans les marchés à Philadelphie jusque dans les années 1800. Cette plante est encore cultivée de manière commerciale en Chine. Les graines sont quelquefois dispersées sur l'eau pour contrôler les maringouins, car elles produisent une substance collante qui se lie aux bouches des larves et les tuent.

Plantain majeur (*Plantago major*) : Aussi connu sous le nom de white man's footstep, waybread, cart-track plant et soldier's herb. Tôt au printemps est le meilleur moment pour récolter les feuilles du plantain commun, tandis que le début de l'automne est meilleur pour récolter les graines. Les graines font un bon pain sans levain. Le plantain fournit du bêta-carotène, du calcium et du mucilage, qui réduit le cholestérol LDL en même temps que les triglycérides, ce qui aide à prévenir les maladies cardiaques.

Les Écossais appelaient le plantain « la plante guérisseuse » à cause de ses propriétés médicinales. La veille de la fête de la St-Jean (solstice d'été) au Moyen Âge, le plantain était fumé et suspendu dans les granges comme protection contre le mal. On a rapporté que les

mangoustes mordues par des cobras arrivent à neutraliser le venin avec le plantain et que les crapauds font la même chose quand ils se font mordre par des araignées.

Remercier la Terre

Pendant que j'enseignais un cours d'art basé sur la nature à l'Université du Michigan Central, j'ai eu le grand honneur et le plaisir d'accompagner le Chef amérindien Little Elk et son fils Little Bear de la Réserve Indienne Saginaw Chippewa lors d'une sortie pour faire la collecte de frênes noirs pour un projet de tissage de paniers pour lequel il m'assistait. Pendant que nous frayions un chemin vers un marécage au milieu du Michigan, nous avons été surpris par une forte pluie qui nous tapait fort. Le Chef nous a demandé de ramasser n'importe quel matériau sec que nous pouvions trouver pour construire un feu. Malgré le déluge, nous avons rapidement eu un bon petit feu. Assumant que le but d'avoir allumé le feu était de nous réchauffer, je fus étonné quand Little Elk commença à saupoudrer du tabac sur les flammes et à émettre un chant mystérieux sans être sollicité. Il continua pendant plusieurs minutes mais quand il eut terminé, il expliqua que c'était bien de remercier Mère et Père Nature pour les cadeaux que nous allions recevoir. « Nous rendons toujours grâce quand nous sortons pour cueillir des baies, chasser des cerfs, pêcher des poissons ou ramasser des plantes », dit-il. C'est un énoncé que je n'oublierai jamais. À quelle distance nous sommes-nous éloignés de cette sagesse ancienne de respecter et d'avoir de la gratitude pour les cadeaux quotidiens que nous avons grâce à notre planète miracle!

À la récolte des plantes, utilisez un des rituels de récolte suivants, ou créez vos propres rituels avec vos étudiants :

- Avant de ramasser les plantes, tournez-vous vers les 7 directions - Est, Sud, Ouest, Nord, Père Ciel (Father sky), Mère Terre (Mother Earth), et Sœur Lune (Sister Moon) – en répandant du maïs moulu et en remerciant pour tous les cadeaux.
- Recherchez l'ancien de la communauté des plantes – l'arbre le plus vieux ou la plante la plus en santé. Prenez un instant pour méditer. Laissez un cadeau. Demandez mentalement la permission de ramasser les plantes.
- Plantez quelque chose à chaque fois que vous ramassez des plantes. Plantez des graines où vous récoltez une racine.

- Offrez une prière de remerciement pour la récolte.
-

Jack Greene est un enseignant, un naturaliste, un activiste, un écrivain et un artiste qui a récemment pris sa retraite après 30 ans d'enseignement en sciences environnementales et en éducation de plein air dans de nombreuses institutions, organisations et agences à travers l'Amérique du Nord. Il habite à Logan, en Utah.

Cet article a été traduit par Geneviève Lussier, enseignante en Français au primaire à Montréal, Québec.