



Hommage aux pissenlits

(Extrait du livre : Guide du jardinage écologique, Edith Smeesters, Editions Broquet 2013)

Parmi toutes les herbes dites « mauvaises », le pissenlit est sans doute celle qui est la plus détestée et la plus persécutée, en Amérique du Nord en tous cas. Laisser fleurir des pissenlits sur sa pelouse, cela paraît comme une insulte pour un grand nombre de gens qui considèrent que c'est faire preuve de laisser-aller et de négligence, c'est une honte pour tout le voisinage! Certains pensent que cela peut même dévaluer la valeur des maisons et encore aujourd'hui, beaucoup de gens me disent qu'ils arrachent tous les pissenlits manuellement car cela ne fait pas partie d'une pelouse bien entretenue. D'où peut bien venir cette phobie, cette aversion pour une plante qui a pourtant de multiples qualités et que l'on retrouve dans tous les coins de la planète?

Le pissenlit doit son nom à ses propriétés diurétiques qui, à première vue, ne sont pas très attrayantes il faut l'avouer. Certains l'appellent aussi dent-de-lion, à cause de ses feuilles échancrées. Les anglais ont d'ailleurs transformé ce nom français en Dandelion. Mais, le pissenlit aurait plus d'une centaine de noms et il en existe quelques 1200 variétés à travers le monde. Rien que dans la francophonie on lui connaît une cinquantaine de surnoms pittoresques. L'origine de son nom latin, *Taraxacum officinalis*, est cependant plus obscure. *Taraxacum* viendrait peut-être du grec ou de l'arabe alors que *officinalis* fait évidemment référence à ses propriétés médicinales qui sont utilisées depuis la nuit des temps.

Même s'il peut pousser presque n'importe où, le pissenlit préfère les prairies ensoleillées et fauchées régulièrement. La pelouse est donc un habitat de premier choix pour lui. Mais selon la richesse et la profondeur du sol, il deviendra géant ou rabougri. Il fait partie de la famille des composées qui se distinguent par leurs multiples fleurs réunies sur un capitule ou réceptacle. Les «pétales» du pissenlit sont donc autant de petites fleurs individuelles posées sur un plateau arrondi, qui se transforment chacune en une belle graine (akène) munie d'une aigrette. Cela forme ces boules blanches et vaporeuses que nous avons tous soufflées aux quatre vents lorsque nous étions enfants. Grâce à cette merveilleuse ingéniosité de la nature, le vent disperse ces millions de petits parachutes sur des kilomètres. Il est donc un peu vain de songer à éliminer les pissenlits dans un quartier, ou même toute une ville, car les semences du pissenlit sont équipées pour les grands voyages et reviendront toujours s'installer dans les endroits qui leur conviennent

pour le plus grand bonheur de ceux qui se donnent la peine de les observer et d'en apprécier les multiples vertus.

Le pissenlit est en effet une plante comestible. On peut en manger toutes les parties :

- Les feuilles se consomment en salade dès la fonte des neiges, mais il faut les récolter avant la floraison sinon elles deviennent amères. Les connaisseurs les blanchissent en les recouvrant d'une planche ou d'un pot de terre cuite renversé. Les feuilles peuvent également être servies en soupe, en quiche ou en tisane. Elles sont très riches en fer et en vitamine C et sont disponibles alors que les légumes du potager ne sont pas encore disponibles.
- Les boutons floraux peuvent être marinés dans le vinaigre et remplacent avantageusement les câpres.
- Les fleurs servent à faire un vin, ou plutôt un digestif assez capiteux. En Franche-Comté, on en fait également une sorte de gelée, appelée cramailotte ou miel de pissenlit.
- Les racines torréfiées font un excellent substitut au café qui s'apparente à la chicorée.



Le pissenlit est aussi une plante médicinale. Le suc de pissenlit était autrefois considéré comme un remède contre les problèmes de la vue. Cela justifierait l'origine grecque de son nom *Taraxacum*. En grec ancien, taraxis signifie : trouble de la vue et akomai : guérir. Le suc laiteux de la hampe florale est aussi utilisé contre les verrues et les taches de rousseur. Mais le pissenlit a surtout des propriétés toniques et apéritives (feuilles et racines). Il stimule les sécrétions biliaires et agit positivement sur le foie. Il diminue le

taux de cholestérol et bien sûr il est très diurétique et dépuratif. Rien de tel qu'une décoction de pissenlit pour noyer une grippe. Par ailleurs, sa richesse en vitamine C en fait un antiscorbutique et sa teneur en fer combat l'anémie.

Le pissenlit est cultivé dans plusieurs pays pour ses qualités culinaires ou médicinales et on en retrouve maintenant dans plusieurs marchés au Québec. Par ailleurs, le pissenlit améliore le sol. Sa racine pivotante pénètre profondément dans la terre et fait remonter les minéraux à la surface tout en aérant le sol. Il s'installe rapidement sur les remblais et permet de les fixer solidement, prévenant ainsi l'érosion.

Bref, avec autant de qualités variées, il est surprenant que tout le monde ne le cultive pas dans son potager comme les italiens. Dans un article de Céline Caron (Humus, mi-juin 1987) on pouvait lire que «Les racines de pissenlits se vendaient 16 cents la livre sur le marché canadien en 1920. On estimait le rendement entre 450 et 700 kg à l'acre pour un revenu allant de 160 \$ à 240 \$. Son importance économique justifiait sa présentation dans une brochure publiée en 1925 par le Ministère de l'Agriculture du Canada. Ironiquement, 75 ans plus tard, le pissenlit fait encore

l'objet d'un commerce, mais ô combien différent. Ce n'est plus la plante elle-même qui génère des profits, mais les herbicides qui servent à la détruire».

Le pissenlit est devenu si abondant chez nous qu'il en devient vulgaire pour le commun des mortels. On ne peut pas tolérer une plante aussi ordinaire dans un jardin bien entretenu. Comme un bohémien, il est associé aux terrains vagues, aux fissures des trottoirs, aux bords de route. Il fait donc penser aux itinérants, à la pauvreté et à tout ce que notre société veut rejeter ou ignorer. Mais comme il a cette incroyable faculté de s'adapter aux environnements les plus incultes et à revenir en force dès qu'on suspend les herbicides, il représente également un éternel défi à notre volonté de contrôler la nature. Le pissenlit est sans doute le parfait symbole de la nature indomptée dans notre cour!

