

Les plantes sauvages toxiques en France (1^{er} partie)

Jean Luc Dumas

La France métropolitaine comprend plus de 6 000 espèces végétales. 300 ont une toxicité plus ou moins marquée et une vingtaine sont mortelles comme l'Aconit napel, le laurier rose, la grande cigüe, le lierre, le gui, le chèvrefeuille des haies, le colchique, le datura, la jusquiame. Un bilan faisant la synthèse des intoxications signalées aux Centres Antipoison Français révèle que 5,5% des cas impliquent des plantes et concernent à 90% les jeunes enfants, sans aucun décès recensé. C'est pour assurer leur défense que certaines plantes sécrètent des poisons. Ces substances toxiques peuvent causer des démangeaisons et même la mort chez les animaux domestiques, les enfants ou les adultes. Dans un cadre préventif, voici une liste non exhaustive des plantes toxiques présentes dans la flore française, en commençant par les plus communes et les plus fréquentes dans notre environnement :

Le colchique, celui qui selon la chanson, pousse dans les prés et marque la fin de l'été, contient un alcaloïde fortement actif. Son ingestion provoque des symptômes qui s'aggravent avec les heures et les jours qui passent : de la brûlure buccale aux vomissements puis à la chute de la température corporelle pour finir par la mort...



Arbuste d'ornement de jardin dans le midi, **le laurier rose** est parfois utilisé comme mort au rat. L'ingestion d'une simple feuille peut provoquer des troubles cardiaques risquant d'entraîner la mort. Les accros de la série télévisée « **Un si grand soleil** », se souviennent de l'empoisonnement du Docteur Alain Alphand. Cette plante est d'autant plus dangereuse qu'elle peut être confondue avec le laurier sauce utilisé en cuisine.



Le laurier-cerise est un arbuste fréquemment planté en haies, appréciant les climats doux (notamment les côtes méditerranéenne et atlantique). Appelées « laurier » en raison de l'aspect de leurs feuilles, cette plante est, dans le classement botanique, un cerisier. L'ensemble de la plante est toxique pour l'homme, à l'exception de la pulpe du fruit parvenue à maturité, mais la graine contenue dans le noyau est, quant à elle, très toxique. Il y a cependant peu de cas d'empoisonnement car le noyau étant très dur, il est rarement croqué.



Le ricin est une plante appréciée des jardiniers, car elle apporte de belles touches de couleurs. Mais elle cache en elle un poison mortel : **la ricine**. Et sa dangerosité est encore accrue par le fait que la graine de ricin a une saveur de noisette très agréable.



Le chèvrefeuille des haies est parfois utilisé comme barrière végétale dans les jardins. Toutes les parties de la plante sont pourtant toxiques. Et ses petits fruits rouges peuvent tenter les enfants. Leur ingestion est à l'origine de vomissements abondants, de douleurs abdominales, de convulsions, voire de dépression respiratoire et de décès.



Le buis commun est hautement toxique pour toutes les espèces animales, avec des alcaloïdes pouvant provoquer vomissements, diarrhées, convulsions et même la mort à partir de doses relativement faibles, comme quelques grammes de feuilles pour un petit chien.



L'Arum d'Italie - ou Gouet d'Italie - est une espèce végétale indigène en Europe occidentale et méridionale, possiblement cultivée dans les jardins. Son mode de pollinisation est tout à fait remarquable. L'inflorescence (disposition des fleurs sur la tige) produit de la chaleur et émet des odeurs d'excréments qui attirent de petites mouches assurant la pollinisation. Toutes les parties de la plante sont toxiques, sa consommation peut provoquer des brûlures bucco-pharyngées, des vomissements et d'autres symptômes graves.





L'Arum blanc aussi appelé **Arum d'Éthiopie**, pousse en bord de ruisseaux et des étangs, et aussi cultivé dans les jardins publics et particulier. L'ingestion de la plante crue peut provoquer des brûlure sévères, un gonflement des lèvres, de la langue et de la gorge, des douleurs à l'estomac et entraîner une diarrhée.



Les sureaux ligneux sont des arbustes avec des fleurs blanches ou crème qui deviennent des grappes de baies rouges, bleues ou noires. Il est déconseillé de consommer les baies crues car elles sont légèrement toxiques, surtout immatures, et peuvent provoquer des vomissements. La **toxicité** est détruite lors de la cuisson, notamment pour préparer de la confiture, de la gelée, du sirop, de la limonade ou du kéfir de sureau.



Asperges des bois (photo de gauche) - La consommation de **L'Asperge des bois**, aussi appelée **Ornithogale**, peut être toxique, provoquant des symptômes comme un gonflement de la gorge et des difficultés à avaler, tandis que **l'asperge sauvage** (photo de droite) est sans danger et parfaitement comestible. Néanmoins, aucune étude scientifique qualifie



l'Ornithogale comme une plante toxique. La difficulté est de bien les différencier. L'Ornithogale est beaucoup plus commun et plus abondant que l'Asperge Sauvage. L'autre différence qui permet de **lever presque immédiatement la confusion**, ces 2 espèces ne poussent normalement pas dans les mêmes milieux. L'asperge sauvage préfère les sols sableux et bien drainés, et on la trouve souvent à proximité des rivières, dans les prairies ou le long des chemins forestiers. L'Ornithogale pousse dans les forêts d'Aulnes, de Fusains, près des Frênes, des Hêtres et des Chênes caducs.



Genêt à balais – Utilisé très longtemps pour fabriquer des balais, le **Genêt à balais** est un arbuste à feuillage caduc qui vit moins de 15 ans et atteint rarement 2 mètres. Sa floraison jaune abondante le rend facilement repérable en France, mais il est toxique pour l'homme, provoquant troubles digestifs, nerveux et respiratoires s'il est ingéré.



Genêt d'Espagne, le **Spartier à tiges de jonc** ou **Genêt d'Espagne** est un arbuste aux fleurs jaunes qui peut dépasser 2 m. Ses rameaux flexibles restent verts une bonne partie de l'année. À la fin du printemps, ils sont couverts de petites fleurs jaunes au parfum agréablement odorant, une des effluves les plus agréables de notre flore. A la floraison, elle envahit l'espace, on la devine en circulant – fenêtre ouverte, sur la voie rapide entre Dijon et Is/Tille. La plante entière et ses graines sont toxiques, provoquant des troubles digestifs et parfois des symptômes neurologiques graves.



Le narcisse jaune - **Narcisse trompette** ou **Jonquille**, apparaît souvent en colonies printanières importantes, dans les prés et les forêts. Il est très cultivé dans les jardins, après introduction de bulbes sauvages. Les fleurs, feuilles et tiges sont toxiques. Mais c'est le bulbe qui est la partie la plus toxique de la plante. La toxicité du bulbe ingéré se signale par des douleurs abdominales, des vomissements, des étourdissements ou des frissons. Le vomissement permet généralement le rejet des morceaux de bulbe ingérés, ce qui atténue le danger. Sinon les symptômes peuvent être plus graves.



En médecine traditionnelle, **l'arnica des montagnes** est décrite dans des pharmacopées européennes pour son usage dans le traitement de petits traumatismes comme les hématomes et les inflammations tendineuses. Sa macération huileuse est utilisée uniquement en application externe cutanée. Un traitement interne est à proscrire en raison de sa toxicité et de son effet irritant sur l'estomac. En usage externe, un traitement prolongé ou avec de fortes concentrations peut provoquer de l'eczéma, voire des réactions dermatologiques toxiques accompagnées de petites vésicules pouvant évoluer jusqu'à la nécrose.

En médecine traditionnelle, l'arnica des montagnes est décrite dans des pharmacopées européennes pour son usage dans le traitement de petits traumatismes comme les hématomes et les inflammations tendineuses. Sa macération huileuse est utilisée uniquement en application externe cutanée. Un traitement interne est à proscrire en raison de sa toxicité et de son effet irritant sur l'estomac. En usage externe, un traitement prolongé ou avec de fortes concentrations peut provoquer de l'eczéma, voire des réactions dermatologiques toxiques accompagnées de petites vésicules pouvant évoluer jusqu'à la nécrose.

Le muguet contient des cardiotoniques. Son ingestion, tout comme celle de l'eau d'un vase ayant contenu la plante, provoque des nausées, des maux de tête, des diarrhées puis des troubles cardiaques susceptibles de conduire à la mort. Ses feuilles toxiques peuvent être confondues avec celles de l'ail des ours, mais ces dernières sont luisantes sur les 2 faces et ont une forte odeur alliagée.



Le Lierre est une plante grimpante très répandue. Elle est également allergisante et particulièrement toxique. L'ingestion de ses baies peut entraîner des vomissements et des diarrhées importantes et même provoquer des hallucinations, des convulsions et la mort par asphyxie.



Le gui sous lequel on a coutume de s'embrasser au moment des fêtes de fin d'année est une autre plante toxique. Et ses baies et ses graines le sont plus encore. Son ingestion provoque des troubles comme des douleurs abdominales ou des vomissements. Mais à forte dose, les baies de gui peuvent être responsables d'hypotensions, de paralysies, d'arrêts cardiaques et même de mort par asphyxie.



Bien qu'on l'appelle **marronnier d'Inde**, il ne vient pas d'Inde, mais des Balkans. Arbre ornemental dans les parcs et jardins, son écorce et ses fruits sont faiblement toxiques. Des nausées, œdèmes et hypotension apparaissent lors de leur ingestion.



Le houx est un arbuste dont les feuilles et les baies présentent une toxicité pour les animaux de compagnie et les humains. Les baies de houx sont les principales responsables des cas d'intoxication. Elles peuvent provoquer des effets vomitifs et laxatifs lorsqu'elles sont mâchées, mais sont moins toxiques si elles sont avalées sans mastication. Dans le cas d'une ingestion plus importante, les symptômes précédents peuvent être suivis de somnolence, voire de coma, pouvant aller jusqu'à la mort. On estime qu'un chien de taille moyenne peut commencer à montrer des symptômes après avoir mâché 2 baies, et une ingestion de 20 baies peut être mortelle.



La vigne-vierge est un arbuste grimpant utilisé comme plante ornementale pour verdir les murs. Les centres antipoison ne signalent pas d'intoxications graves mais des irritations buccales et des troubles digestifs consécutifs à l'ingestion de faibles quantités de baies. Leur consommation en grandes quantités (plusieurs dizaines de fruits) entraîne des troubles neurologiques et des atteintes rénales.



Seuls les pétioles, appelés aussi « bâtons de **Rhubarbe** », peuvent être consommés crus, cuits, en tartes, en confiture, ou comme légume. La plupart des intoxications ont lieu lorsque des limbes (feuilles et ramures) sont consommés à la place des pétioles. On peut voir apparaître des symptômes tels que nausées, vomissements, crampes abdominales et diarrhées.



Notons que... Certaines baies toxiques pour les humains, comme le gui et le houx, sont consommées par les oiseaux qui les digèrent sans problème grâce à des enzymes spécifiques. Ces oiseaux contribuent à la dissémination des plantes via leurs fientes contenant des graines.

(...D'autres plantes toxiques... A suivre dans un prochain numéro de l'Echo des Toits)