



Usages populaires et traditionnels des plantes en Bretagne

L'intervenante : Florence Creac'headec

Ethnobotaniste : UBO Brest (Ethnologie), Université de Lille I (Ethnobotanique) 2002, Association Jardins du Monde.

Enquêtes ethnobotaniques de terrain au Burkina Faso et en Bretagne (réseau Flora Armorica).

Phytologue Herboriste avec l'Association du Renouveau de l'Herboristerie à Paris. Rectorat de Paris. 2007

Ethnobotaniste pour le réseau Flora armorica

Formatrice : plantes sauvages comestibles et médicinales pour plusieurs structures et associations.

Animatrice du patrimoine pour plusieurs associations dont l'écomusée de Plouguerneau.

En 2016 : Création d'une micro-entreprise « L'Effet Flore »: balades botaniques, ateliers, conseils à domicile, formation professionnels

Siret : 75073024400027. Organisme de formation n°: 53 29 09155 29

Phase
expérimentale
en Centre
Ouest
Bretagne

Pôles
géographiques

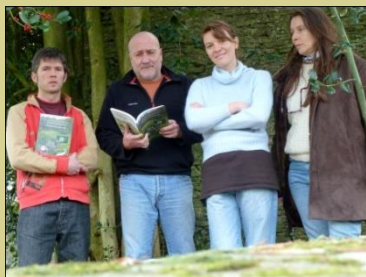
Un guide

Un film

Un ouvrage

2012
naissance de
l'association
Flora armorica

L'ethnobotanique Kesako?



Aujourd'hui, la création de l'association *Flora armorica* a vocation régionale.

Inscription, participation, information :

flora-armorica.org

La pharmacopée bretonne

Porter sur soi, bouquets suspendus, pansements végétaux....



Achillée millefeuille, *Achillea millefolium*

Krabenn ki, Louzaouenn an troc'h, Avon ki

- une alliée de l'école buissonnière
- une plante utile contre les coupures et hémorragies en pommade.
- ménopause



L'Ail cultivé, *Allium sativum*

Kignen, kenian



Une plante médecine incontournable en Bretagne et ailleurs :

- Vermifuge: vin et collier de caïeux frais (vermifuge)
- Fluidifie et nettoie le sang (Gwad nevez)
- une plante forte contre la grippe (caïeux infusés dans du lait)

L'Ail des ours , *Allium ursinum* L.

Kignen gouin

- Vermifuge : collier de feuilles fraîches, ou infusés dans du lait,
- « Faire son *gwad nevez* »



L'Avoine cultivé, *Avena sativa*
Kerg, Kerc'h
Poacées



- Une plante forte pour l'homme (Cataplasme, rhumes, coups de froid....)
- Usages vétérinaires : plante excitante, digestion, engraisseante, anti-diarrhéique
- Aujourd'hui utilisée en phytothérapie comme plante adaptogène (gestion du stress, antidépresseur)

La Petite Bardane *Arctium minus* L.

Spegerezed



- *Spegerezed* et autres jeux de
dragues.

- Rhumatismes

- Purge

- Elle est actuellement utilisée en
phytothérapie pour les affections de
la peau et les comme draineur
hépatique.



La Bourdaine, *Frangula alnus*

Koad du, Koad near, Koad briz, Gwialll, Evor
Frangula dodonei Ard.



Vannerie,

-Poudre à canon,

-Purgatif : écorce sèche.

-Maux de dents



- Plante drastique et très irritante. Fruits toxiques!

Le Buis, *Arctium minus* L.

Beuz,



- Hanches de bombardes et de biniou
- Lotion capillaire
- Grippe, Fièvre
- Macération huileuse contre les mouches et les boutons
- Plante protectrice de la maison et des champs.

Mortel à hautes doses! Pas de médication familiale!!

La Chélidoine, *Chelidonium majus*

Oad velenn, Louzaouenn ar gwenanennou, Louzaouenn an daoulagad, Skler vraz

- L'herbe aux verrues,
Protectrice contre la foudre
- Plante ménagère
(nettoyage des parquets)
- Suc sur les paupières pour défatiguer les yeux à Nantes!!

**Attention suc
brulant et très
irritant!**



Le Genêt à balai, *Cytisus scoparius*
Balann, Banel



Le Genêt à balai,

- Usages vétérinaires,
- Fumigations de Genêt vert
- le *tantad* de Poullaouen pour enfumer les mariés!
- Pansement d'écorce
- teintures des œufs de pâques

**Attention plante toxique
en interne!**



Le Gui, *Viscum album*

Gi , Huelvarr,



- Bouquets suspendus contre les dartres
- Plante protectrice
- Plante du sang
- Crise de goutte



Le Houx, *Ilex aquifolium*

Gargailh, Kelenn,

- Décoratif
- Fabrication de glue avec l'écorce pour piéger les oiseaux.
- Bouquets suspendus
- Jouets buissonniers et hanches de bombardes
- Usages médicaux : douleurs des membres et fièvre.



La Joubarbe des toits, *Sempervivum tectorum*

Louzoù skouarn , *Hegleo*, *Jobardenn*



- Affections de la peau

-Maux d'oreilles

- Plante protectrice

-Aujourd'hui utilisée en phytothérapie
en remplacement de l'aloé vera



Le Nombriil de Vénus, *Umbilicus rupestris*

Krampouez muzik, mousik, mouezik, Tule

- Plante de la peau : coupures, abcès, brulures, furoncles, muguet...

- Maux d'oreille

- Bronchite

- Pommade

- Jouets buissonniers



L'Oignon,

Allium cepa L.

Liliacées



- Plante de la peau (furoncles, panaris, abcès, piqures)
- Bronchite, coqueluche



L'ortie, *Urtica dioica*

Linard



- Flagellation des membres et rhumatismes
- Maux d'oreille (suc de la plante)
- Plante forte et tonifiante
- Teinture végétale
- Soupe d'ortie
- Très utilisée aujourd'hui en phytothérapie

Les plantains, *Pemp ridenn*, *Strangerez ar gwad*

Plantain lancéolé
Plantago lanceolata L.

Stangerez ar gwad, *Pemp ridenn*

Grand Plantain
Plantago major L.

Stlone, *Hedledan*

Plantaginacées.



- Coupures, blessures...
- Le pansement végétal ou la médecine du champ
- Phytothérapie : immunostimulante, affection ORL, allergies

La Ronce, *Drezenn*

Rubus fruticosus L.
Rosacées



- Prévention et traitement des angines, maux de gorge, aphte
- Cicatrisante et anti diarrhéique,
- « Grignotage de talus »
- Vannerie



Le Rumex commun, la Patience ou Parelle à feuilles obtuses, *Kaol moc'h, Teol, Kaol teol*

Rumex obtusifolius L et ses hybrides
Polygonacées



- Dépuratif « le *gwad nevez* »
- Problèmes de peau, Coupures et piqûres
- Phytothérapie actuelle :
Détoxifiant des métaux lourds. Reminéralisante, anti anémique.

Le Sureau noir, *Skao*, *Gwezenn skao*, *Koad skao*

Sambucus nigra L.



- Jouets buissonniers
- La peur du fruit
- Plantes de la St Jean
- Pommade à partir du suc de ses feuilles
- Phyto : diurétique, fébrifuge, adoucissante

