



# 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.

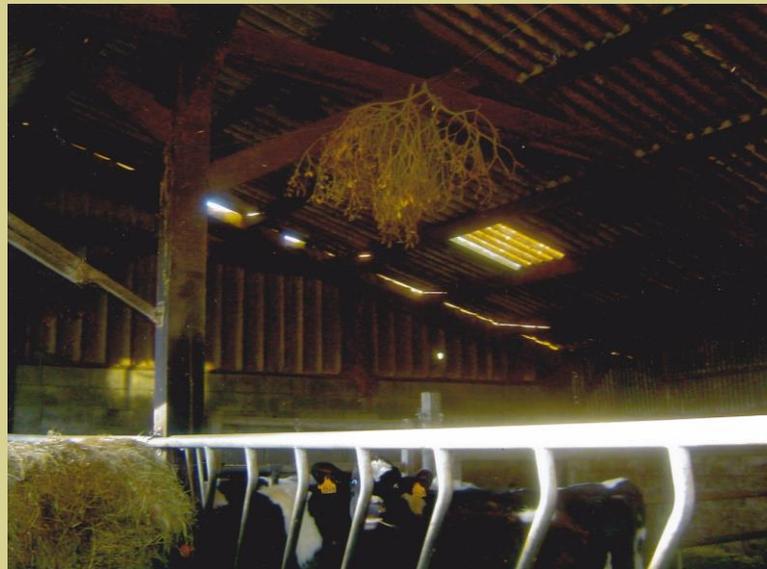
**En 2016 : Création d'une micro-entreprise « L'Effet Flore »**: balades botaniques, ateliers, conseils à domicile, formation professionnels

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



# La pharmacopée bretonne

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



## Achillée millefeuille, *Achillea millefolium*

*Kraben 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

