



Les plantes toxiques au potager



Nos petits citadins, élevés entre béton et bitume, ne sont que peu, voire jamais, confrontés à la diversité du règne végétal. Plutôt rares sont celles et ceux qui savent différencier une pâquerette d'un pissenlit, et encore moins faire la différence entre une baie délicieuse et son sosie toxique. Loin de nous l'intention de vous faire peur avec le texte qui suit : la grande majorité des plantes du potager sont sans danger, mais quelques précautions sont bonnes à prendre et un-e prof averti-e en vaut deux !



Vous trouverez la définition des mots accompagnés d'une astérisque dans notre Glossaire, rubrique "Ressources potager scolaire"

TABLE DES MATIÈRES

1. TOUT N'EST PAS BON DANS LE LÉGUME.....	1
2. RÉACTIONS CUTANÉES.....	2
3. DES MAUVAISES HERBES FRANCHEMENT MAUVAISES POUR LA SANTÉ..	3
4. LA BELLE (FLEUR) ET LE POISON	4
5. ET SI LE SOL EST TOXIQUE ?	5
6. CONCLUSION	5

1. TOUT N'EST PAS BON DANS LE LÉGUME

Faire un potager, c'est aussi en manger les récoltes. Et contrairement aux légumes du magasin, vous disposerez des plantes entières : l'occasion de faire goûter aux élèves les fanes de carotte et de radis, les fleurs de chou et les graines de coriandre. Certains enfants ont dès lors tendance à croire que « plante dans le potager = comestible ». Ces petits intrépides devront apprendre à demander à un adulte avant de goûter quoi que ce soit dans la nature ou au potager parce que « tout n'est pas toujours bon dans le légume » !



Voici quelques exceptions à surveiller et à enseigner :

Chez les Solanacées* (tomate, poivron, aubergine, physalis, pomme de terre), l'ensemble de la plante est toxique, à l'exception de la partie communément consommée. La solanine qu'elles contiennent cause des troubles gastro-intestinaux et des maux de têtes, mais heureusement, il faut en consommer de grandes quantités pour connaître des conséquences graves.

- **Les baies rouges des pommes de terre** ressemblent à de minuscules tomates et peuvent donc attirer les enfants, mais elles ne sont pas comestibles. Les parties vertes des tubercules et les germes sont également à éviter.
- **Les tomates vertes** (sauf quelques variétés qui sont vertes à maturité), ainsi que les parties vertes du fruit contiennent également de la solanine.
- **Les aubergines crues** sont à éviter pour la même raison et pas seulement en raison de leur mauvais goût.

Les haricots verts et haricots secs sont toxiques à l'état cru. Ceci est vrai pour d'autres légumineuses crues : soja, fèves des marais, lupin. La toxine, appelée phasine ou phaséoline, agglutine les globules rouges. Elle est entièrement détruite à la cuisson.

La rhubarbe contient de l'acide oxalique, nocif surtout pour des personnes souffrant de problèmes rénaux. Elle peut également avoir un effet déminéralisant sur le plus long terme. Le taux en acide oxalique est diminué par cuisson, épluchage et en choisissant des tiges jeunes. Soyez rassuré-e-s, croquer quelques bouts de rhubarbe crus ne constitue pas un souci ! On ne consomme toutefois que les « tiges » des feuilles (pétioles pour les botanistes), les feuilles elles-mêmes étant toxiques. Notons que l'acide oxalique se trouve dans un grand nombre de fruits et légumes, et particulièrement dans l'oseille, les épinards, les bettes et les betteraves dont il ne faut donc pas abuser cru non plus.



Les courges peuvent être toxiques dans certains cas. Ces légumes se croisent naturellement entre variétés. Attention donc si vous voulez récolter et ressemer les graines de vos propres courges : renseignez-vous sur la démarche à suivre pour éviter des croisements non souhaités et ne consommez pas vos courges si elles présentent un aspect ou un goût (p.ex. amertume) inhabituel.

Les petites baies rouges des **asperges** sont également toxiques.



2. RÉACTIONS CUTANÉES

Même sans avoir été ingérées, certaines plantes peuvent entraîner des soucis. Hors potager, les brûlures causées par la **berce du Caucase** constituent un exemple bien connu. Ces brûlures résultent du contact de la peau avec le suc de la plante qui contient des furocoumarines, substances dites photosensibilisantes, qui rendent la peau beaucoup plus sensible aux rayons du soleil.

Une plante aromatique parfois présente au potager est particulièrement photosensibilisante : **la rue** (*Ruta graveolens*). Notons que cette plante est également toxique à l'ingestion de trop fortes doses, elle était d'ailleurs utilisée dans le temps pour des avortements à l'issue parfois fatale pour la mère. Elle est donc peu recommandable pour le potager scolaire. D'autres plantes, comme les millepertuis et les feuilles de certains légumes (le céleri, le panais,...) sont eux aussi photosensibilisants, mais dans une bien moindre mesure.



berce du Caucase



rue



Des irritations cutanées peuvent survenir après contact avec des feuilles rugueuses chez des personnes sensibles : plantes de la famille des **cucurbitacées*** (courges, courgettes) et des **boraginacées*** (bourrache). Les symptômes sont des démangeaisons et rougeurs qui s'estompent après quelque temps.

Si vous faites pousser des **piments**, assurez-vous de choisir des variétés peu piquantes. Les fruits et les graines des variétés fortes peuvent être très irritants, surtout aux niveaux des yeux et des muqueuses.



bougainvillea



3. DES MAUVAISES HERBES FRANCHEMENT MAUVAISES POUR LA SANTÉ

Si les plantes cultivées du potager ne sont pas toutes inoffensives, les désagréments causés restent en règle générale légers et temporaires et ils sont contrôlables. Ce n'est pas nécessairement le cas des 'invités surprises' qui germent dans vos parterres sans y avoir été conviés : certains peuvent être fortement toxiques. La place manquant ici pour proposer une liste exhaustive, nous allons donc nous limiter à quelques espèces fréquemment rencontrées dans les potagers. Pour plus d'informations, consultez le site du centre anti-poison belge qui a notamment édité une brochure reprenant les plantes toxiques les plus courantes :

- La jolie **morelle douce-amère** (*Solanum dulcamara*) et sa cousine, la **morelle noire** (*Solanum nigrum*), se rencontrent régulièrement dans les potagers bruxellois. Elles font partie de la même famille que les tomates, les Solanacées. Leurs baies qui semblent appétissantes sont pourtant toxiques à l'état non-mature.



morelle douce-amère

- Même chose pour la **bryone** (*Bryonia dioica*), fragile plante grimpante dont les baies rouges sont très toxiques. Ses vrilles longues et fines et la jolie fleur rendent l'identification facile.



bryone

- On croise parfois le **datura** (*Datura stramonium*), plante décorative mais très toxique et hallucinogène. Elle est facilement reconnaissable lorsque apparaissent les fleurs en trompette et les fruits couverts d'épines.



datura

- Surveillez également la **petite ciguë** (*Aethusa cynapium*). Bien que moins toxique que sa cousine, la grande ciguë, connue pour avoir tué Socrate, la plante contient dans toutes ses parties (notamment les feuilles, les fleurs et les fruits) des alcaloïdes toxiques. Il y a un réel risque de confusion avec le persil, la carotte et le cerfeuil qui appartiennent à la même famille. Pour la reconnaître, prêtez attention à sa vilaine odeur (pipi de chat) ou regardez les fleurs : des languettes vertes pendantes (bractéoles) situées sous chaque groupe de fleurs permettent une identification sûre.



petite ciguë

- La **berce du Caucase** (*Heracleum mantegazzianum*) est à enlever immédiatement si elle se présente dans votre potager, en se protégeant la peau (effet photosensibilisant grave !). Elle est beaucoup plus grande et a un aspect plus « agressif » (feuilles pointues) que sa cousine inoffensive, la grande berce.



Vous n'êtes pas sans savoir que d'autres plantes sauvages sont susceptibles de brûler ou de griffer mains et guibolles : **orties, ronces et chardons** sont bien connus. Elles causent toutefois des désagréments mineurs si on met dans la balance leur utilité écologique, notamment pour les pollinisateurs. Si vous avez de la place, réservez-leur un petit (ou grand) coin : papillons, abeilles sauvages et compagnie en seront charmés !



4. LA BELLE (FLEUR) ET LE POISON

Un potager fleuri, riche en biodiversité, c'est un bel objectif. Attention cependant au choix des plantes ornementales, certaines sont toxiques, quelques-unes mortelles. Pour une liste plus exhaustive, nous vous renvoyons au site du centre anti-poison cité auparavant : www.centreantipoisons.be/nature/plantes

Quelques mélanges risqués :

- **Les plantes à bulbes, tulipes, narcisses, perce-neiges...**, sont souvent utilisées pour égayer les potagers scolaires. Cela pourrait paraître un bon choix puisqu'elles sont faciles d'entretien, prennent peu de place et « disparaissent » durant la saison où les légumes occupent les parcelles. Mais danger : elles sont quasiment toutes toxiques à des degrés divers, sans parler du risque de confusion avec les bulbes comestibles (oignon, échalote) !
- **La glycine**, plante grimpante aux fleurs mauves, et le cytise faux-ébénier ou pluie d'or, petit arbuste aux longues grappes pendantes de fleurs jaunes, sont deux plantes toxiques de la famille botanique des légumineuses. Leurs fruits ressemblent à des gousses de haricot et le risque de confusion est réel, surtout pour les jeunes enfants.
- Parmi les plantes ornementales très toxiques, à éviter impérativement aux alentours du potager (et dans les cours d'école en général), citons **aconit, belladone, muguet** (confusion facile avec l'ail des ours !), **colchique et digitale**. Cette liste n'est pas exhaustive.



aconit



Notre conseil, surtout dans les potagers des plus petits : les plantes comestibles ne sont pas mélangées avec les plantes non comestibles ! Si vous désirez cultiver des plantes ornementales, réservez-leur une place hors du potager, suffisamment à l'écart pour ne pas prêter à confusion.

Vous pouvez évidemment faire une exception pour les « plantes compagnes » ou « auxiliaires » sur lesquelles vous pouvez vous renseigner au chapitre 5 : *Les plantes compagnes*.



5. ET SI LE SOL EST TOXIQUE ?

Dans une ville comme Bruxelles, beaucoup de parcelles ont connu des utilisations diverses et variables au cours de leur histoire. Des terres ont été déplacées, des industries sont nées et ont disparu. Dès lors, comment savoir si votre sol est apte à la culture ou si des résidus toxiques s'y cachent ? Bruxelles Environnement a publié un guide à destination des potagistes urbains que vous pouvez consulter à l'adresse suivante :

environnement.brussels/thematiques/alimentation/produire-mes-aliments/des-conseils-pour-produire-en-ville/guide-pratique .

Il existe également une carte officielle qui permet de repérer les parcelles ayant accueilli des activités à risque dans le passé : <https://environnement.brussels/citoyen/l'environnement-bruxelles/renover-et-construire/votre-sol-est-il-pollue-consultez-la-carte-de-l'inventaire-de-letat-du-sol> .

En cas de pollution avérée, la solution préconisée dans les écoles est de cultiver en bacs hors sol (voir chapitre 2 : *Mon potager en bac*).



6. CONCLUSION

Travailler au potager procure aux enfants de la ville le contact avec la nature dont ils ont tellement besoin. Mais comme beaucoup n'ont pas l'habitude de ce contact étroit, mieux vaut prendre quelques précautions. Même si la toute grande majorité des plantes sont inoffensives, un petit nombre est à surveiller, à éloigner du potager afin de pouvoir en profiter en toute tranquillité. Il faut cependant relativiser ces risques car il y a fort à parier que vos élèves sont en contact régulier avec des plantes toxiques sans qu'aucun accident ne se soit jamais produit. En effet, bon nombre de plantes présentes partout dans nos parcs, jardins et cours de récréation sont toxiques à des degrés divers : pensez seulement au lierre, au laurier-cerise, au troène (Ligustrum) des haies, à la glycine,...