

# L'oreille DE SOURIS

TEXTES **BENJAMIN LEGRAIN**  
ILLUSTRATIONS **LEPOUM**

## La fiche

### Épervière piloselle

*Pilosella officinarum*

**P**lusieurs légendes entourent cette plante amère et astringente. Au Moyen Âge, on en donnait le jus aux malades : s'ils le régurgitaient, cela signifiait la mort, sinon la guérison. On pensait aussi que les éperviers en mangeaient le suc pour avoir une bonne vue, d'où son nom d'épervière.

#### COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Comme le pissenlit, elle fait partie de la famille des astéracées, dont les « fleurs » sont en fait des capitules composés de dizaines de petites fleurs. Les fleurs extérieures, jaune citron, ont une forme de peigne assez caractéristique et sont marquées de rouge. Les feuilles, disposées au sol en rosette, sont entières et parsemées de poils bien visibles. Ce qui vaut à la plante son nom d'oreille de souris.

#### SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Les racines de piloselle sécrètent des substances toxiques pour les autres plantes, ce qui en fait un herbicide naturel et un couvre-sol, notamment apprécié des vigneron.

#### OÙ LA TROUVER ?

Assez commune, on la trouve plutôt sur les sols secs, les pelouses ou les rocailles.

#### COMMENT L'UTILISER ?

La piloselle est un bon diurétique qui favorise l'élimination de l'urée, purifie les reins et stimule la production de bile par le foie. Elle a également des propriétés antibactériennes, expectorantes et décongestionnantes. La plante entière s'utilise en tisane.



Joost J. Bakker / Jmuiden

## Dans le jardin de...

### Jean-Luc



TOUTES LES INFOS POUR UN JARDIN NATURE ?  
[www.reseau-nature.be](http://www.reseau-nature.be)

**L**e jardin labellisé Réseau Nature de Jean-Luc trouve toute sa place dans le village fleuri de Bellefontaine. La biodiversité y est exubérante et le potager accueille tant les légumes que les adventives.

Je sélectionne les plantes que j'ai envie de favoriser. Le truc, c'est de reconnaître les plantes dès les premières feuilles. Mon conseil, pour y arriver : tondez plus tard, vous saurez ce qui vient naturellement et vous pourrez choisir ce que vous laissez fleurir.

#### QUELLE EST LA PHILOSOPHIE DE TON JARDIN ?

« Légumes, fruits et biodiversité ! »  
Quand j'habitais Bruxelles, en immeuble, on avait déjà un potager dans lequel on passait nos week-ends. Aujourd'hui, j'y laisse des bleuets, coquelicots, nielle des blés, tous d'origine gaumaise. Il y a plein d'espèces d'arbres aussi : des fruitiers, des essences indigènes, des haies vives. Ils accueillent le rougequeue à front blanc ou le moineau friquet, qui nichent, mais aussi des hérissons... Puis il y a différents milieux qui se côtoient : pelouse tondue, pelouse naturelle, prairie, friche.

#### TU AS DE BELLES PLAQUES DE PILOSELLE...

Oui, elle structure la pelouse. Vu qu'elle sécrète une substance qui limite les autres plantes, dont les graminées, elle offre des zones plus basses, ce qui plaît bien aux insectes notamment. En été, il peut arriver qu'on voie voler plus de dix demi-deuils, ici, un papillon pas si courant.

## La tisane QUI ÉVACUE



**A**ux changements de saisons, ou après des périodes d'excès, les adultes ont parfois besoin d'un bon lavage interne en profondeur. La piloselle permet cela : elle va aider à se débarrasser des toxines de notre corps, notamment via l'urine. Tu peux leur préparer une bonne tisane dépurative.

- Récolte les feuilles et les fleurs de la piloselle.
- Fais-les sécher sans les empiler, sur du papier absorbant, en les retournant tous les jours. Tu peux aussi les sécher en bouquets pas trop serrés, tête en bas.
- Une fois la plante sèche, elle se prend en tisane : dix grammes de fleurs séchées infusées dix minutes dans un litre d'eau, à boire tout au long de la journée, pendant trois semaines.