

Glechoma hederacea L., 1753 (Lierre terrestre)

Identifiants : 14916/glehed

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 05/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;
- Genre : Glechoma ;
- Nom complet : Glechoma hederacea subsp. hederacea ;

- **Synonymes :** *Calamintha hederacea* (L.) Scop, *Chamaecissos hederaceus* (L.) Nieuwl. & Lunell, *Chamaeclema hederacea* (L.) Moench, *Glechoma borealis* Salisb, *Glechoma bulgarica* Borbas, *Glechoma heterophylla* Opiz, *Glechoma intermedia* Schrad. ex Benth, *Glechoma lobulata* Kit, *Glechoma longicaulis* Dulac, *Glechoma magna* Merat, *Glechoma micrantha* Boenn. ex Rchb, *Glechoma rigida* A. Kern, *Glechoma rotundifolia* Raf, *Glechoma serbica* Halacsy & Wettst, *Glechonia hederaceum* (L.) St.-Lag, *Nepeta glechoma* Benth, *Nepeta hederacea* (L.) Travis, *Nepeta rigida* (A. Kern.) Beck ;

- **Synonymes français :** herbe de Saint-Jean (herbe de Saint Jean, nom plus couramment attribué au Millepertuis perforé), couronne de terre, courroie de terre, gléchome faux-lierre, drienne, glécome, rondette (Canada), courroie de la Saint-Jean, gléchome lierre terrestre, glécome lierre terrestre, lierre terrestre commun, gléchoma faux lierre, gléchome hédéracé, lierret, rondelette, rondote, terrette ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** ground ivy, cat's foot, creeping charlie, Gundelrebe, Gundermann ;

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -40°C ;



- **Note comestibilité :** **

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuille (dont jeunes et/ou tendres, dont pointes)¹ et fleur¹ comestibles. Les jeunes feuilles^{0(5(+),+x),{(5(+),27(+x))}} sont consommées^{27(+x)} crues ou^{(5(+))} cuites ; elles ont un goût amer^{0(5(+),+x)} et peuvent être mélangées dans les salades^{0(5(+),27(+x))} et soupes (en petites quantités^{0(+x)}) afin d'ajouter une légère saveur aromatique^{0(5(+),+x)} et/ou^{0(+x)} pimentée^{0(+x)} ; elles peuvent aussi être cuites comme les épinards, en soupes etc..., ou utilisées comme assaisonnement ; elles sont disponibles très tôt dans l'année^{0(5(+),+x)}. Une tisane^{0(5(+),+x),{(27(+x))}} (succédané de thé^{0(27(+x))}) est faite à partir des feuilles fraîches ou séchées^{0(5(+),+x),{(5(+),27(+x))}} ; celle-ci peut-être sucrée avec du miel^{0(+x)} ; elles sont souvent mélangées avec des feuilles de verveine⁰⁽⁵⁽⁺⁾⁾. La plante a été ajoutée à la bière de la même manière que le houblon afin d'enlever l'amertume et aussi d'améliorer son goût^{0(5(+),+x),{(5(+),{(27(+x))})}} et sa qualité de conservation ; cette espèce était l'arôme le plus commun dans la bière avant l'utilisation du houblon à partir du 16ème siècle⁰⁽⁵⁽⁺⁾⁾. Elle a servi à clarifier, aromatiser et préserver la bière jusqu'au XVIIe siècle. L'un de ses noms communs liés à la fabrication de la bière en anglais, est « gill », qui vient du français « guiller » (dit de la bière en fermentation)^{0(wiki)}. C'est une plante mellifère dont le parfum très particulier des feuilles (rappelant à la fois la menthe, le citron et l'humus) peut remplacer celui de la menthe pour relever les salades ou

les soupes, aromatiser des apéritifs à base de jus de pomme ou de vin blanc, des cocktails, ou se marier avec des préparations à base de chocolat. Tout comme la menthe, le lierre terrestre peut être utilisé pour confectionner un sirop. Le chef étoilé Marc Veyrat s'en sert pour accompagner un rouget. Les fleurs servent parfois pour aromatiser et décorer les gâteaux, les glaces. Les feuilles et jeunes pousses utilisables toute l'année deviennent cependant amères et astringentes en raison de leur richesse en tanins, aussi est-il préférable de les cueillir lorsqu'elles sont assez jeunes ou les utiliser en tisane. Galles provoquées par une petite guêpe, *Liposthenes glechomae* (en), et jadis consommées comme un fruit, surnommé « la pomme du Lierre terrestre »^{{{{wiki}}}}. Il est utilisé pour aromatiser et clarifier la bière. Les feuilles fraîches et séchées sont utilisées pour faire un thé sucré au miel. Les feuilles sont amères et ne sont donc utilisées qu'en petites quantités pour pimenter une salade ou une soupe. Ils sont cuits

Partie testée : feuilles^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique)
Original : Leaves^{{{{0(+x)}}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
	113	27	6.1	14000 IU	44	0	0



(1*)ATTENTION : la plante serait toxique pour des grandes quantités consommées. Il est recommandé de ne pas l'ingérer en grandes quantités. Les chats et chiens peuvent se rendre malades en en mangeant beaucoup. L'ensemble de la plante est aussi dangereux pour les tortues terrestres et les reptiles de façon générale. Des cas d'intoxication, en Europe de l'Est, de bétail et de chevaux qui en ont consommé en quantité, sont reportés. A éviter en cas de grossesse car abortif. Contre-indiqué en cas d'épilepsie. A éviter en cas de maladie rénale.^{{{{27(+x)}}}} (1*)ATTENTION : la plante serait toxique pour des grandes quantités consommées^{{{{wiki}}}}. Il est recommandé de ne pas l'ingérer en grandes quantités. Les chats et chiens peuvent se rendre malades en en mangeant beaucoup. L'ensemble de la plante est aussi dangereux pour les tortues terrestres et les reptiles de façon générale. Des cas d'intoxication, en Europe de l'Est, de bétail et de chevaux qui en ont consommé en quantité, sont reportés^{{{{wiki}}}}. A éviter en cas de grossesse car abortif. Contre-indiqué en cas d'épilepsie. A éviter en cas de maladie rénale^{{{{5(+)}}}.

- Note médicinale : ***
- Usages médicaux : Le lierre terrestre contient du tanin, une huile essentielle, et un taux élevé de vitamine C. On y trouve aussi du 1,8-cinéole (également appelé eucalyptol), ?-pinène, apigénine, ?-sitostérol, bornéol, acide caféique, acide férulique, hyperoside, iode, lutéoline, menthol, acide oléanolique (un vasodilatateur démontré), acide rosmarinique, rutine, acide ursolique.

Ses qualités médicinales sont connues depuis au moins la Grèce ancienne. Galien la recommandait pour les inflammations oculaires. L'herbaliste anglais John Gerard (1545-1607) la recommandait pour les tintements d'oreille. Cette plante dite adaptogène est traditionnellement utilisée en phytothérapie comme diurétique (une aide pour les désordres rénaux), astringent, stomachique (aliment tonique et stimulant doux notamment pour les indigestions), vulnéraire (aide à la cicatrisation des blessures externes), anti-inflammatoire, expectorant (sommité fleurie utilisée pour les affections bronchiques), et pour soulager les hémorroïdes. Des recherches sont menées sur de possibles effets anticancéreux^{{{{wiki}}}} ;

- Usages médicaux : Jadis, *Glechoma hederacea* était considérée comme une plante magique associée à la magie blanche.

La « couronne de terre » est toute bénéfique. Placée sous la couche des jeunes mères, avec d'autres herbes, elle avait la vertu de leur redonner des forces après le travail de l'enfantement.

Elle jouissait déjà, au XIIe siècle, de la réputation de pectoral. Les médecins de la Renaissance y voyaient un vulnéraire puissant, guérissant les plaies internes et les brûlures. Au XVIIIe siècle, on appliquait sa décoction sur la tête des fous.

Sa floraison précoce en mars-avril et durant jusqu'à l'automne, en fait l'une des premières fleurs de l'année et d'autant plus précieuse pour les insectes se nourrissant de nectar et notamment les bourdons. ;

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Thomé O.W. (*Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln, vol. 4: t. 528, 1885*), via plantillustrations
 Par AnneTanne, via flickr
 Par Woodville, W., Hooker, W.J., Spratt, G., *Medical Botany, 3th edition (1832) Med. Bot., ed. 3*, via plantillustrations

• **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ **Distribution :**

C'est une plante tempérée. Il pousse sur des sols lourds et humides. Il pousse dans les zones tempérées plus chaudes. Il convient aux zones de rusticité des plantes 4-9^{{{{0+}}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It grows on heavy, damp soils. It grows in warmer temperate areas. It suits plant hardiness zones 4-9^{{{{0+}}}}.

◦ **Localisation :**

Asia, Argentina, Australia, Austria, Balkans, Bosnia, Britain, Canada, Chile, China, Czech Republic, Europe, Hungary, Ireland, Japan, New Zealand, North America, Russia, Serbia, Slovakia, Slovenia, South America, Spain, Switzerland, Tasmania, Turkey, USA^{{{{0+}}}} (traduction automatique).

Original : Asia, Argentina, Australia, Austria, Balkans, Bosnia, Britain, Canada, Chile, China, Czech Republic, Europe, Hungary, Ireland, Japan, New Zealand, North America, Russia, Serbia, Slovakia, Slovenia, South America, Spain, Switzerland, Tasmania, Turkey, USA^{{{{0+}}}}.

◦ **Notes :**

Il existe 10 à 12 espèces de gléchomes. Il est utilisé en médecine. C'est devenu une mauvaise herbe aux USA et au Canada. Composition chimique: huile volatile = 1,8%. Riche en menthone et limonène^{{{{0+}}}} (traduction automatique).

Original : There are 10-12 Glechoma species. It is used in medicine. It has become a weed in the USA and Canada. Chemical composition: volatile oil = 1.8%. Rich in menthone and limonene^{{{{0+}}}}.

• **Liens, sources et/ou références :**

- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-30252> ;
- **Jardin! L'Encyclopédie** : https://nature.jardin.free.fr/vivace/bh_glechoma_hederaceae.html ;
- **FLEURS DU SUD** : <https://www.fleursdusud.fr/index.php/ef/ges-gra/1181-glechoma-hederaceae--lierre-terrestre--lamiacees-> ;
- **INPN** : https://inpn.mnhn.fr/espece/cd_nom/100310 ;
- **"Dave's Garden" (en anglais)** : <https://davesgarden.com/guides/pf/go/2733/> ;
- **"Eat The Weeds and other things, too" (en anglais)** : <https://www.eattheweeds.com/ground-ivy/> ;
- **Wikipedia** :
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Lierre_terrestre (en français) ;
 - <https://de.wikipedia.org/wiki/Gundermann> // https://en.wikipedia.org/wiki/Glechoma_hederacea (source en anglais) ;
- **"Plants For a Future" (en anglais)** : <https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Glechoma+hederacea> ;

dont classification :

- **"The Plant List" (en anglais)** : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-90109 ;

- "GRIN" (en anglais) : <https://www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/genform.pl> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 124 et 125, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 147, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

*Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 497 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 175 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants. Convent Garden Books. p 476 ; Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 224 ; Chen, B. & Qiu, Z., Consumer's Attitudes towards Edible Wild Plants, Ishikawa Prefecture, Japan. p 23 www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 126 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 436 (As *Nepeta glechoma*) ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 112 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 433, 1782 ; Lawton, B.P., 2002, Mints. A Family of Herbs and Ornamentals. Timber Press, Portland, Oregon. p 100, 132 ; ?ukasz ?uczaj and Wojciech M Szyma?ski, 2007, Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review. J Ethnobiol Ethnomedicine. 3: 17 ; Mabey, R., 1973, Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain, Collins. p 141 ; MacKinnon, A., et al, 2009, Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 277 ; Michael, P., 2007, Edible Wild Plants and Herbs. Grub Street. London. p 110 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Redzic, S. J., 2006, Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; READ, (As *Nepeta glechoma*) ; Sp. pl. 1:578. 1753 ; Stern, G., 1986, Australian Weeds. A Source of Food and Medicine. Harper & Row. p 108 ; Zennie, T.M. and Ogzewalla, C.D., 1974, Ascorbic Acid and Vitamin A content of Edible Wild Plants of Ohio and Kentucky.*