

Artemisia vulgaris L., 1753 (Armoise commune)

Identifiants : 3283/artvul

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 03/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Tribu : Anthemideae ;
- Genre : Artemisia ;

- **Synonymes :** x (=) basionym, Absinthium spicatum (Wulfen ex Jacq.) Baumg. ;

- **Synonymes français :** armoise vulgaire, armoise vivace, herbe aux cent goûts, herbe aux goûts, herbe de la Saint-Jean anique, armoise citronnelle, artémise, herbe royale, remise, couronne de Saint Jean (couronne de Saint-Jean, couronne de la Saint-Jean), grande armoise, tabac de Saint-Pierre, herbe de feu ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** felonherb, green-ginger, mugwort, motherwort, sagebrush, Sailor's tobacco, wormwood, common mugwort, fellow-herb, artemisia shoot, slender artemisia, gemeiner Beifuß (de), gewöhnlicher Beifuß (de), artemisia (pt), cernobyl'nik (ru translittéré), polyn obyknovennaya (ru translittéré), artemisia (es), hierba de San Juan (es), grabo (sv), ai hao (cn transcrit), bei ai (cn transcrit), bai hao (cn transcrit), xi ye ai (cn transcrit) ;

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -15/-18°C (-7/-10°C selon d'autres sources) ;



- **Note comestibilité :** **

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

Feuilles et jeunes pousses dégustées en salades ou utilisées pour parfumer le riz, les pâtés, viandes et volailles mais aussi des gâteaux sucrés ou salés ainsi que des alcools tels que la bière (en remplacement du houblon) ; les feuilles séchées et les sommités fleuries sont infusées dans du thé.

Détails :

Feuilles - aromatisantes^{1,32μ/cuitesμ1}.

Feuille (très jeunes, dont pousses : crues^{1,32μ/cuitesμ1} [ex. : comme potherbe^{1,32μ/cuitesμ1}] et/ou aromatisantes [dont boissons (liqueurs, tisanes)μ1, desserts (beignets)μ32, plats (omelettes, quiches)μ1]) et fleur (inflorescences (dont tiges/ramifications) : cuites [aromatisantes (retirer les tiges avant de servir)]¹) comestibles.

Feuilles - crues ou cuites. Aromatiques et quelque peu amères ; leur ajout à l'alimentation facilite la digestion et elles sont donc souvent utilisées en petites quantités comme aromatisant, notamment avec les aliments gras ; elles sont également utilisées pour donner de la couleur et de la saveur aux raviolis et au riz gluant (Mochi) ; les jeunes pousses sont utilisées au printemps ; au Japon, les jeunes feuilles sont utilisées comme herbe potagère ; les feuilles séchées et les sommets fleuris sont infusés dans du thé ; elles ont également été utilisées comme aromatisant dans la bière, mais sont tombées en désuétude une fois que le houblon est devenu à la mode^{(((5+)))(1*)}.

Il est utilisé comme assaisonnement pour la viande rôtie, en particulier la volaille grasse. Il est également utilisé pour parfumer les soupes. Mugwort était utilisé pour aromatiser la bière avant l'introduction du houblon. Les feuilles sont bouillies et mangées comme potasse. Ils sont également utilisés pour donner de la saveur et de la couleur aux gâteaux de riz. Les feuilles et les sommets séchés sont utilisés pour aromatiser la bière ou trempés dans le thé. Les racines sont cuites et mangées. Les pousses tendres sans feuilles sont rassemblées au fur et à mesure qu'elles émergent et mangées comme un mets délicat

Partie testée : feuilles - saveur^{(((0+x))) (traduction automatique)}

Original : Leaves - flavour^{(((0+x)))}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
87.3	146	35	5.2	0	0	1.5	0



(1*)Mêmes risques et précautions à prendre que pour l'absinthe et/ou l'armoise annuelle ? (qp*) Probablement, car : "la plante peut être toxique à fortes doses et le contact cutané peut causer une dermatite chez certaines personnes". De plus, chez les femmes enceintes, elle peut également stimuler l'utérus à se contracter et provoquer l'avortement. Toujours est-il que nous recommandons fortement de ne l'utiliser qu'en petites et même très petites quantités, et uniquement dans le but de réaliser des boissons/brevages aromatisé(e)s ; et tout usage, par les femmes enceintes, est totalement déconseillé.(1*)Mêmes risques et précautions à prendre que pour l'absinthe et/ou l'armoise annuelle ? (qp*) Probablement, car^{(((dp)))} : "la plante peut être toxique à fortes doses et le contact cutané peut causer une dermatite chez certaines personnes". De plus, chez les femmes enceintes, elle peut également stimuler l'utérus à se contracter et provoquer l'avortement^{(((5+)))(1*)}. Toujours est-il que nous recommandons fortement de ne l'utiliser qu'en petites et même très petites quantités, et uniquement dans le but de réaliser des boissons/brevages aromatisé(e)s ; et tout usage, par les femmes enceintes, est totalement déconseillé^{(((dp)))}.

• Note médicinale : ***

- Usages médicaux : L'armoise est utilisée depuis longtemps en phytothérapie, notamment dans les domaines liés au système digestif, aux troubles menstruels et au traitement des vers[238]. Il est cependant légèrement toxique et ne doit jamais être utilisé par les femmes enceintes, surtout au cours de leur premier trimestre, car il peut provoquer une fausse couche[7, 238]. Une dose importante et prolongée peut endommager le système nerveux[268]. Toutes les parties de la plante sont anthelminthiques, antiseptiques, antispasmodiques, carminatives, cholagogue, diaphorétique, digestive, emménagogue, expectorante, nervine, purgative, stimulante, légèrement tonique et utilisées dans le traitement des affections féminines[4, 7, 13, 21, 147, 165, 178, 201]. Les feuilles seraient également apéritives, diurétiques, hémostatiques et stomacales[176, 218, 222]. Ils peuvent être utilisés en interne ou en externe[218]. Une infusion de feuilles et de sommets fleuris est utilisée dans le traitement des affections nerveuses et spasmodiques, de la stérilité, des hémorragies fonctionnelles de l'utérus, de la dysménorrhée, de l'asthme et des maladies du cerveau[176, 243]. Les feuilles ont une action antibactérienne, inhibant la croissance de *Staphylococcus aureus*, *Bacillus typhi*, *B. dysenteriae*, streptocoques, *E. coli*, *B. subtilis*, *Pseudomonas* etc.[176]. Les feuilles sont récoltées en août et peuvent être séchées pour une utilisation ultérieure[4]. La tige serait également antirhumatismale, antispasmodique et stomacale[218]. Les racines sont toniques et antispasmodiques[243]. On dit qu'ils sont l'un des meilleurs estomacs[4]. Ils sont récoltés à l'automne et séchés pour une utilisation ultérieure[4]. Les feuilles, placées à l'intérieur des chaussures, seraient apaisantes pour les pieds endoloris[238]. Les feuilles et tiges séchées compressées sont utilisées en moxibustion[176, 178, 218, 222, 238]. Un autre rapport indique que le duvet des feuilles est utilisé[4]. ;
Mugwort has a long history of use in herbal medicine especially in matters connected to the digestive system, menstrual complaints and the treatment of worms[238]. It is slightly toxic, however, and should never be used by pregnant women, especially in their first trimester, since it can cause a miscarriage[7, 238]. Large, prolonged dosage can damage the nervous system[268]. All parts of the plant are anthelmintic, antiseptic, antispasmodic, carminative, cholagogue, diaphoretic, digestive, emmenagogue, expectorant, nervine, purgative, stimulant, slightly tonic and used in the treatment of women's complaints[4, 7, 13, 21, 147, 165, 178, 201]. The leaves are also said to be appetizer, diuretic, haemostatic and stomachic[176, 218, 222]. They can be used internally or externally[218]. An infusion of the leaves and flowering tops is used in the treatment of nervous and spasmodic affections, sterility, functional bleeding of the uterus, dysmenorrhoea, asthma and diseases of the brain[176, 243]. The leaves have an antibacterial action, inhibiting the growth of *Staphylococcus aureus*, *Bacillus typhi*, *B. dysenteriae*, streptococci, *E. coli*, *B. subtilis*, *Pseudomonas* etc[176]. The leaves are harvested in August and can be dried for later use[4]. The stem is also said to be antirheumatic, antispasmodic, and stomachic[218]. The roots are tonic and antispasmodic[243]. They are said to be one of the best stomachics[4]. They are harvested in the autumn and dried for later use[4]. The leaves, placed inside the shoes, are said to be soothing for sore feet[238]. The compressed dried leaves and stems are used in moxibustion[176, 178, 218, 222, 238]. Another report says that the down from the leaves is

used[4].

- **Usages médicinaux :** La plante fraîche ou séchée repousse les insectes, elle peut être utilisée en pulvérisation mais la prudence est de mise car elle peut également inhiber la croissance des plantes[20]. Un thé faible fabriqué à partir de la plante infusée est un bon insecticide polyvalent[201]. Une huile essentielle de la plante tue les larves d'insectes[218]. Le duvet des feuilles constitue un bon amadou pour allumer des incendies[115]. Un certain nombre d'espèces de lépidoptères (papillons et mites) se nourrissent des feuilles et des fleurs. ;
The fresh or the dried plant repels insects, it can be used as a spray but caution is advised since it can also inhibit plant growth[20]. A weak tea made from the infused plant is a good all-purpose insecticide[201]. An essential oil from the plant kills insect larvae[218]. The down on the leaves makes a good tinder for starting fires[115]. A number of species of Lepidoptera (butterflies and moths) feed on the leaves and flowers.
- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**



- **Petite histoire-géo**
- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Distribution :**

Une plante tempérée. Il poussera sur la plupart des sols. Il poussera dans les sols pauvres. Il résistera à la sécheresse et au gel. Il pousse sur les bords de routes, les pentes, les canyons, les lisières de forêt, la steppe forestière, la steppe subalpine entre 100 et 3800 m d'altitude en Chine. Il pousse le long des rives des ruisseaux. Il convient aux zones de rusticité 3-10^{{{{0+}}}} (traduction automatique).

Original : A temperate plant. It will grow on most soils. It will grow in poor soils. It will resist drought and frost. It grows on roadsides, slopes, canyons, forest margins, forest steppe, sub-alpine steppe between 100-3800 m altitude in China. It grows along the banks of streams. It suits hardiness zones 3-10^{{{{0+}}}}.

- **Localisation :**

*Afghanistan, Afrique, Asie, Australie, Balkans, Bosnie, Brésil, Grande-Bretagne, Canada, Chine, Cuba, République tchèque, Europe *, France, Allemagne, Haïti, Hawaï, Himalaya, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Irlande, Italie, Japon, Corée, Kirghizistan, Laos, Lituanie, Macédoine, Malaisie, Mongolie, Myanmar, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Norvège, Pacifique, Pakistan, Philippines, Russie, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Sibérie, Slovénie, Amérique du Sud, Espagne, Suède, Tasmanie, Thaïlande, Asie du Sud-Ouest, USA, Vietnam^{{{{0+}}}} (traduction automatique).*

Original : Afghanistan, Africa, Asia, Australia, Balkans, Bosnia, Brazil, Britain, Canada, China, Cuba, Czech Republic, Europe, France, Germany, Haiti, Hawaii, Himalayas, India, Indochina, Indonesia, Iran, Ireland, Italy, Japan, Korea, Kyrgyzstan, Laos, Lithuania, Macedonia, Malaysia, Mongolia, Myanmar, North Africa, North America, Northeastern India, Norway, Pacific, Pakistan, Philippines, Russia, Scandinavia, SE Asia, Siberia, Slovenia, South America, Spain, Sweden, Tasmania, Thailand, SW Asia, USA, Vietnam^{{{{0+}}}}.*

- **Notes :**

Il existe environ 300 espèces d'Artemisia^{{{{0+}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 300 Artemisia species^{{{{0+}}}}.

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

- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-6987> ;
- **Wikipedia :**
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Artemisia_vulgaris_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Artemisia_vulgaris_(en_français)) ;
 - [https://de.wikipedia.org/wiki/Beifu%C3%9F_\(source_en_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Beifu%C3%9F_(source_en_allemand)) ;

◦ ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : [5https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Artemisia+vulgaris](https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Artemisia+vulgaris) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-77033 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=4190> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre page 199, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 32Herbier gourmand (livre par Marc Veyrat et François Couplan) ;

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

Ambasta S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 56 ; Bircher, A. G. & Bircher, W. H., 2000, *Encyclopedia of Fruit Trees and Edible Flowering Plants in Egypt and the Subtropics*. AUC Press. p 42 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 105 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 151 ; Brouk, B., 1975, *Plants Consumed by Man*. Academic Press, London. p 312 ; Brown, D., 2002, *The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses*. DK Books. p 133 ; Cerne, M., 1992, *Wild Plants from Slovenia used as Vegetables*. Acta Horticulturae 318 ; Crate, S. A., 2008, "Eating Hay": The Ecology, Economy and Culture of Viliui Sakha Smallholders of Northeastern Siberia. *Human Ecology* 36:161-174 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 191 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 272 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 34 ; Fan, L., et al, *The Use of Edible Wild Plants and Fungi in Korean-Chinese Villages*. *Journal of Environmental Information Science* 44-5 p 71-79 (As *Artemisia selengensis*) ; *Food Composition Tables for use in East Asia* FAO <http://www.fao.org/infoods/directory> No. 805 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 75 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, *Florilegium*. p 33 ; <http://nordicfoodlab.org/blog/2102/9/wild-edible-plants-an-overview> ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 719 (As *Artemisia selengensis*) ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 140 ; Jiwajinda, S., et al, 2002, *Suppressive Effects of Edible Thai Plants on Superoxide and Nitric Oxide Generation*. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, Vol 3, 2002 ; Lim, T. K., *Edible Medicinal and Non-Medicinal Plants Volume 7 Flowers* ; Pemberton, R. W. & Lee, N. S., 1996, *Wild Food Plants in South Korea: Market Presence, New Crops, and Exports to the United States*. *Economic Botany*, Vol. 50, No. 1, pp. 57-70 (As *Artemisia selengensis*) ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 433, 1817 ; Kybal, J., 1980, *Herbs and Spices, A Hamlyn Colour Guide*, Hamlyn Sydney p 50 ; Ling Yuou-ruen & C. J. Humphries, *ASTERACEAE (Draft), Tribe ANTHEMIDEAE Cassini, in Flora of China* ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 370 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 105, 184 ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti* Smithsonian Institute <http://botany.si.edu> ; *PROSEA handbook Volume 13 Spices*. p 274 ; 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 ; Redzic, S., 2010, *Use of Wild and Semi-Wild Edible Plants in Nutrition and Survival of People in 1430 Days of Siege of Sarajevo during the War in Bosnia and Herzegovina (1992-1995)*. *Coll. Antropol* 34 (2010) 2:551-570 ; S.C.A.P. ; ; Seidemann J., 2005, *World Spice Plants. Economic Usage, Botany, Taxonomy*. Springer. p 57 ; Simkova, K. et al, 2014, *Ethnobotanical review of wild edible plants used in the Czech Republic*. *Journal of Applied Botany and Food Quality* 88, 49-67 ; Singh, P.K., Singh, N.I., and Singh, L.J., 1988, *Ethnobotanical Studies on Wild Edible Plants in the Markets of Manipur - 2*. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 12 No. 1 pp 113-119 ; Sp. pl. 2:848. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 154 ; Stern, G., 1986, *Australian Weeds. A Source of Food and Medicine*. Harper & Row. p 133 ; Sukarya, D. G., (Ed.) 2013, *3,500 Plant Species of the Botanic Gardens of Indonesia*. LIPI p 1065 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. *Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam*, p 25 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, *Ortaggi*, *Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia*. p 192 ; UPHOF ; Urgamal, M., Oyuntsetseg, B., Nyambayar, D. & Dulamsuren, Ch. 2014. *Conspectus of the vascular plants of Mongolia*. (Editors: Sanchir, Ch. & Jamsran, Ts.). *Ulaanbaatar, Mongolia*. Admon Press. 334pp. (p. 199-230). ; Van Sam, H. et al, 2008, *Uses and Conservation of Plant Species in a National Park. A case study of Ben En, Vietnam*. *Economic Botany* 62:574-593 ; Wilson, S., 1997, *Some Plants are Poisonous*. Reed. p 24 ; Wujisguleng, W., & Khasbagen. K., 2010, *An integrated assessment of wild vegetable resources in Inner Mongolian Autonomous Region, China*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:34 (As *Artemisia selengensis*) ; www.wildediblefood.com ; Young, J., (Ed.), 2001, *Botanica's Pocket Trees and Shrubs*. Random House. p 107