

Sortie botanique à La Panouse, Marseille 9^e - 7 mai 2026

Plantes comestibles et médicinales dans le vallon

Nous étions huit personnes à retrouver Valérie FALQUE pour qui La Panouse n'a plus de secret. A partir de l'arrêt du bus 46, elle nous a guidés sur une petite sente herbeuse qui conduit en quelques pas jusqu'aux friches ensoleillées et épargnées, nous dit-elle, par les débroussailluses de l'agglomération. Quant à nous, la ville nous épargnait son brouhaha et nous avons marché tranquillement jusqu'en haut du chemin où nous attendait une vue sur ce quartier de Marseille : La Rouvière, le château Berger entouré de son parc et bien sûr en arrière-plan, la mer.



Chacun à son rythme, les marcheurs dociles et les botanistes indociles, nous avons suivi les explications de Valérie.
« Je fais habituellement cette balade sans botaniste, nous dit-elle, et nous ne ferons pas d'inventaire. »



Si elle s'est attachée en effet à des explications sur l'utilisation culinaire et médicinale de plusieurs plantes, notre guide nous a indiqué au passage certaines espèces qu'elle connaît bien et qui, dans cette friche au-dessus de Marseille, étaient drues, charnues et en bonne santé.

C'est vrai qu'il avait plu fortement deux jours plus tôt.

Le fond du Vallon, ancienne carrière

Sous le soleil et au milieu des touffes jaunes de Chrysanthème couronné (*Glebionis coronaria*), nous avons trouvé la Cynoglosse de Crète (*Cynoglossum creticum*), trapue et ornée de petits fruits oblongs couverts de piquants, retrouvé le Pistachier térébinthe (*Pistacia terebinthus*) imparipenné et le Pistachier lentisque (*Pistacia lentiscus*) paripenné, la Camomille sauvage (*Matricaria chamomilla*), la Scabieuse maritime (*Scabiosa atropurpurea*) et le Lin raide (*Linum strictum*).



Touffes de Chrysanthème couronné



Tapis de Camomille sauvage

Puis nous sommes entrés dans le vif du sujet.

Plusieurs plantes, nous dit Valérie, peuvent se consommer en salade : la Fausse-roquette (*Diplotaxis eruroides*), à laquelle on peut même ajouter la Roquette jaune (*Diplotaxis tenuifolia*), le Fenouil commun (*Foeniculum vulgare*), et les fruits de la Mauve sauvage (*Malva sylvestris*), fruit appelé ici le fromageon.

Le Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) est un très bon comestible, sa richesse en mucilage favorise le transit. Il a aussi un effet bien connu sur les piqûres d'insectes en apaisant les démangeaisons.

Mauve en fleur, pas encore en fruit



Le Chardon-Marie (*Silybum marianum*) est ramassé aussi par les cueilleurs locaux qui découpent les épines des feuilles pour les manger. Travail fastidieux et peu nourrissant qui ne permet pas de profiter des propriétés hépatotoxiques connues et reconnues scientifiquement fournies par les graines de ce chardon. L'extrait de graine contient la silymarine. Elle est utilisée, entre autres, pour permettre de mieux supporter certains traitements agressifs.

Mais le Chardon-Marie est avant tout une excellente plante pour le foie d'usage courant. Le mode d'utilisation, les dosages et la posologie n'ont pas été mentionnés au cours de cette sortie.



Silybum marianum (Chardon-Marie)



Le groupe très attentif aux explications de Valérie

Devant nous se dressaient une Bette (*Beta vulgaris* subsp. *maritima*, Betterave sauvage) et une Oseille (*Rumex crispus*, Rumex crépu).

En observant ces deux espèces, Valérie a aidé le groupe à faire la différence entre les Amaranthacées et les Polygonacées.

- Pour la famille des Amaranthacées, à laquelle appartient le genre Beta, Valérie a pris pour exemple les feuilles des chénopodes qui sont brillantes comme celles bien connues des épinards ou celles du Chénopode Bon-Henri. Elles font penser à une patte d'oie, ce qu'évoquait l'ancien nom des Chénopodiacees, famille maintenant incluse dans celle des Amaranthacées.

- Le genre Rumex appartient à la famille des Polygonacées caractérisée par une ochréa que notre guide nous a invités à chercher.

Une ochréa est un manchon membraneux formé par les stipules, soudées en une gaine plus ou moins transparente.

Les feuilles des rumex sont plus mates.

Elle a ajouté que les fruits des deux groupes de plantes étaient différents et comme nous les avons sous les yeux, les plus courageux ont pu les observer en détail.

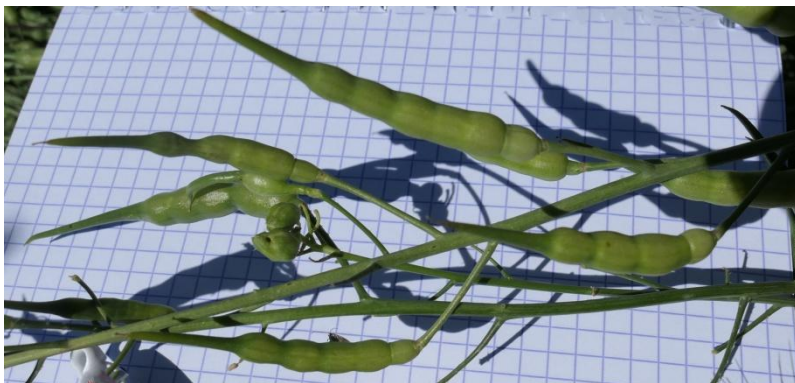


Rumex crispus (Rumex crépu)

L'ochréa du Rumex



Bien sûr nous avons croisé quelques Brassicacées, dont le Rapistre rugueux (*Rapistrum rugosum*), mais c'est sur la Ravenelle que Valérie s'est arrêtée pour le plus grand plaisir des mangeurs de plantes au goût plus ou moins piquant.



Siliques de la Ravenelle

La Ravenelle, encore nommée le Radis sauvage (*Raphanus raphanistrum* subsp. *raphanistrum*), présente des siliques terminées en bec qui contiennent en général 4 graines. Est-il besoin de préciser qu'il faut les choisir plutôt jeunes et fraîches ?

Les goûteurs de radis croquants ont approuvé et personne n'a été tenté par les siliques hérissées de poils de la Moutarde blanche (*Sinapis alba*) que nous avons pourtant à portée de main.

Néanmoins, notre guide a attiré notre attention sur les effets nocifs de la Rue à feuilles étroites (*Ruta angustifolia*) dont la sève contient des furano-coumarines. Ces molécules provoquent des rougeurs et des cloques dues à une sensibilisation de la peau à la lumière.



Point de vue sur Marseille secteur sud

Au détour de la piste une vue spectaculaire de Marseille nous attendait. Nantis de ces utiles conseils nous sommes redescendus vers les habitations marseillaises.

Oh ! Encore un petit liseron fausse-guimauve (*Convolvulus althaeoides*) qui paresse au soleil. Nous aurions bien voulu rester encore un peu.

Un grand merci à Valérie qui nous a consacré sa matinée.

Vallon de La Panouse

L'après-midi, quelques passionnées se sont rendues dans ce vallon plus encaissé. Elles ont pu observer plus attentivement quelques espèces sur lesquelles, le matin, elles n'avaient pas eu le temps de s'attarder.



L'entrée du vallon



Le sentier se poursuit jusqu'à un four à chaux

A l'arrière du four à chaux, de grandes dalles très pentues se terminent par un éboulis. On y trouve quelques nouvelles espèces, peu fréquentes dans ce vallon.



Teucrium aureum
(Germandrée dorée)

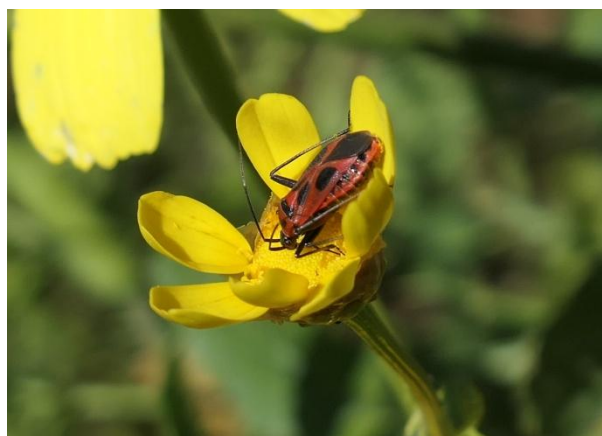


Linum narbonense (Lin de Narbonne)



Crucianella latifolia
(Crucianelle à larges feuilles)

Pour terminer, voilà deux insectes qui affectionnent la flore luxuriante de ces vallons.



Calocoris nemoralis (Punaise Décorée)



Rhagonycha fulva (Téléphore fauve)

Texte : Hélène GILLOT-LAMURE
Mise en page et photos : Martine AÏTELLI

Les Naturalistes de l'Etoile

La Panouse, Marseille 9^e - Animation "plantes comestibles et médicinales" - 7 mai 2026

Liste alphabétique des espèces rencontrées

Premier vallon
1. Piste D.F.C.I. 218. Bordure de piste dans le vallon. Zone partiellement ombragée.
2. Ancienne carrière. A proximité de la citerne 447. Friche. Zone partiellement ombragée.
3. Piste qui monte au point de vue. Zone aride et à découvert.
Vallon de La Panouse
4. Vallon de la Panouse. Vallon plus encaissé.
5. A la base des dalles pentues. Eboulis.

Nom latin	Noms vernaculaires	Famille	Stations				
			1	2	3	4	5
<i>Acanthus mollis</i>	Acanthe molle	Acanthaceae	1				
<i>Aegilops triuncialis</i> subsp. <i>triuncialis</i>	Eglope à inflorescence allongée	Poaceae				4	
<i>Ailanthus altissima</i> (<i>Ailanthus glandulosa</i>)	Ailanthé, Ailanthé glanduleux	Simaroubaceae	1				
<i>Aphyllanthes monspeliensis</i>	Aphyllanthe de Montpellier	Asparagaceae			3	4	
<i>Arundo donax</i>	Canne de Provence	Poaceae		2			
<i>Asparagus acutifolius</i>	Asperge sauvage	Asparagaceae	1			4	
<i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>maritima</i>	Betterave maritime, Betterave sauvage	Amaranthaceae		2			
<i>Biscutella lima</i>	Lunetière (Biscutelle) lime	Brassicaceae			3		
<i>Bituminaria bituminosa</i>	Psoralée bitumineuse	Fabaceae			3	4	
<i>Bromus hordeaceus</i>	Brome fausse orge, Brome mou	Poaceae	1				
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Capselle bourse à pasteur	Brassicaceae	1				
<i>Carduus pycnocephalus</i>	Chardon à capitules denses	Asteraceae	1				
<i>Catapodium rigidum</i>	Fétuque raide, Pâturin raide	Poaceae	1				
<i>Celtis australis</i>	Micocoulier de Provence	Cannabaceae	1	2			
<i>Centranthus ruber</i>	Centranthe rouge, Lilas d'Espagne	Caprifoliaceae	1			4	
<i>Cercis siliquastrum</i>	Arbre de Judée	Fabaceae	1				
<i>Cistus albidus</i>	Ciste cotonneux	Cistaceae		2		4	
<i>Clematis vitalba</i>	Clématite vigne blanche	Ranunculaceae	1			4	
<i>Convolvulus althaeoides</i>	Liseron de Provence, L. fausse guimauve	Convolvulaceae	1			4	
<i>Coris monspeliensis</i>	Coris de Montpellier	Primulaceae			3	4	
<i>Coronilla juncea</i>	Coronille à tige de jonc	Fabaceae			3		
<i>Crucianella latifolia</i>	Crucianelle à larges feuilles	Rubiaceae					5
<i>Cynoglossum creticum</i>	Cynoglosse de Crète	Boraginaceae		2			
<i>Dactylis glomerata</i> subsp. <i>hispanica</i>	Dactyle d'Espagne	Poaceae			3		
<i>Diplotaxis tenuifolia</i>	Diplotaxis à feuilles ténues, Roquette jaune	Brassicaceae		2			
<i>Ecballium elaterium</i>	Cornichon d'âne, Concombre d'âne	Curcubitaceae	1				
<i>Echium vulgare</i>	Vipérine commune	Boraginaceae			3		
<i>Erodium ciconium</i>	Erodium bec de cigogne	Geraniaceae		2			
<i>Erodium malacoides</i>	Bec-de-grue à feuilles de mauve	Geraniaceae	1				
<i>Eryngium campestre</i>	Panicaut champêtre, Chardon Roland	Apiaceae				4	
<i>Euphorbia serrata</i>	Euphorbe dentée, E. à feuilles en scie	Euphorbiaceae				4	
<i>Filago pyramidata</i>	Cotonnière pyramidale	Asteraceae			3		
<i>Foeniculum vulgare</i> subsp. <i>vulgare</i>	Fenouil commun	Apiaceae	1			4	
<i>Fraxinus angustifolia</i> subsp. <i>angustifolia</i>	Frêne à feuilles étroites	Oleaceae	1				
<i>Fumana ericifolia</i>	Fumana à feuilles de bruyère	Cistaceae			3	4	
<i>Galium aparine</i> subsp. <i>aparine</i>	Gaillet gratteron, Gaillet accrochant	Rubiaceae	1				
<i>Galium corrudifolium</i>	Gaillet à feuilles d'asperge	Rubiaceae			3		
<i>Galium mollugo</i>	Gaillet mollugine	Rubiaceae	1				
<i>Geranium rotundifolium</i>	Géranium à feuilles rondes	Geraniaceae	1				
<i>Glebionis coronaria</i>	Chrysanthème couronné	Asteraceae	1	2			

<i>Gleditsia triacanthos</i>	Février d'Amérique sans épines	Fabaceae		2			
<i>Hedera helix</i>	Lierre, Lierre grimpant	Araliaceae	1				
<i>Helianthemum hirtum</i>	Hélianthème hérissé	Cistaceae				4	
<i>Helichrysum stoechas</i>	Immortelle stéchade, I. des Iles d'Hyères	Asteraceae			3	4	
<i>Hordeum murinum</i> subsp. <i>leporinum</i>	Orge des rats, "Espigaou"	Poaceae	1				
<i>Knautia integrifolia</i>	Knautie à feuilles entières	Caprifoliaceae	1				
<i>Lactuca perennis</i>	Laitue vivace	Asteraceae			3		
<i>Laserpitium gallicum</i>	Laser de France, Laser odorant	Apiaceae					5
<i>Laurus nobilis</i>	Laurier, Laurier-sauce	Lauraceae	1				
<i>Linum narbonense</i>	Lin de Narbonne	Linaceae					5
<i>Linum strictum</i>	Lin raide, Lin droit	Linaceae			3	4	
<i>Lobularia maritima</i>	Lobulaire maritime, Alysso maritime	Brassicaceae	1				
<i>Lonicera implexa</i>	Chèvrefeuille des Baléares	Caprifoliaceae		2	3		
<i>Lotus dorycnium</i>	Badasse ligneuse, Dorycnie à cinq feuilles	Fabaceae				4	
<i>Malva sylvestris</i>	Mauve sauvage	Malvaceae	1			4	
<i>Matricaria chamomilla</i>	Matricaire camomille, Petite camomille	Asteraceae	1				
<i>Medicago polymorpha</i>	Luzerne polymorphe	Fabaceae				4	
<i>Melica minuta</i>	Petite mélique, Mélique pyramidale	Poaceae			3		
<i>Mercurialis annua</i> subsp. <i>annua</i>	Mercuriale officinale, Mercuriale annuelle	Euphorbiaceae	1				
<i>Muscari comosum</i> (fané)	Muscari à toupet	Asparagaceae				4	
<i>Ononis minutissima</i>	Bugrane (Ononis) très grêle	Fabaceae			3		
<i>Osyris alba</i>	Osyris blanc, Rouvet	Santalaceae				4	
<i>Pallenis spinosa</i>	Pallénis épineux, Astérolide épineux	Asteraceae		2		4	
<i>Papaver rhoeas</i>	Coquelicot	Papaveraceae	1				
<i>Parietaria judaica</i>	Pariétaire de Judée	Urticaceae	1				
<i>Phagnalon saxatile</i>	Phagnalon (Phagnale) des rochers	Asteraceae			3		
<i>Phagnalon sordidum</i>	Phagnalon repoussant	Asteraceae			3		
<i>Phillyrea angustifolia</i>	Filaire à feuilles étroites	Oleacea			3		
<i>Pinus halepensis</i>	Pin d'Alep	Pinaceae	1				
<i>Pistacia lentiscus</i>	Pistachier lentisque, Lentisque	Anacardiaceae		2			
<i>Pistacia terebinthus</i>	Pistachier térébinthe	Anacardiaceae		2			
<i>Plantago lanceolata</i>	Plantain lancéolé	Plantaginaceae	1			4	
<i>Prunus dulcis</i>	Amandier	Rosaceae	1				
<i>Prunus spinosa</i>	Prunellier, Epine noire	Rosaceae				4	
<i>Quercus coccifera</i>	Chêne kermès, Chêne des garrigues	Fagaceae	1				
<i>Quercus ilex</i>	Chêne vert, Yeuse	Fagaceae	1				
<i>Raphanus raphanistrum</i> subsp. <i>raphanistrum</i>	Ravenelle	Brassicaceae	1	2			
<i>Rapistrum rugosum</i> subsp. <i>rugosum</i>	Rapistre rugueux	Brassicaceae	1				
<i>Reichardia picroides</i>	Reichardie fausse picride, Cousteline	Asteraceae			3		
<i>Reseda phyteuma</i>	Réséda raiponce	Resedaceae				4	
<i>Rhamnus alaternus</i>	Nerprun alaterne, Alaterne	Rhamnaceae	1				
<i>Rhus coriaria</i>	Sumac des corroyeurs	Anacardiaceae	1			4	
<i>Rostraria cristata</i>	Rostrarie à crête, Koelérie fausse fléole	Poaceae	1				
<i>Rubia peregrina</i> subsp. <i>peregrina</i>	Garance voyageuse	Rubiaceae	1				
<i>Rumex crispus</i>	Rumex crépu, Patience crépue	Polygonaceae	1	2			
<i>Ruta angustifolia</i>	Rue à feuilles étroites	Rutaceae			3		
<i>Salvia pratensis</i> subsp. <i>pratensis</i>	Sauge des prés, Sauge commune	Lamiaceae				4	
<i>Scabiosa atropurpurea</i> var. <i>maritima</i>	Scabieuse maritime	Caprifoliaceae			3		
<i>Scandix pecten-veneris</i>	Scandix peigne de Vénus	Apiaceae	1				
<i>Sedum ochroleucum</i> (Petrosedum ochroleucum)	Orpin à pétales dressés, O. blanc-jaunâtre	Crassulaceae			3		
<i>Senecio vulgaris</i>	Séneçon commun	Asteraceae	1				
<i>Silybum marianum</i>	Silybe de Marie, Chardon Marie	Asteraceae		2			
<i>Sinapis alba</i>	Moutarde blanche	Brassicaceae	1				
<i>Smilax aspera</i>	Salsepareille	Smilacaceae			3		

<i>Solanum chenopodioides</i>	Morelle grêle, Morelle faux chénopode	Solanaceae	1					
<i>Sonchus oleraceus</i>	Laiteron maraîcher	Asteraceae	1					
<i>Spartium junceum</i>	Spartier	Fabaceae					4	
<i>Teucrium aureum</i>	Germandrée dorée	Lamiaceae						5
<i>Thymus vulgaris</i>	Thym, Thym commun, Farigoule	Lamiaceae			3			
<i>Tragopogon porrifolius</i>	Salsifis méridional	Asteraceae	1				4	
<i>Trifolium stellatum</i>	Trèfle étoilé	Fabaceae					4	
<i>Ulex parviflorus</i>	Ajonc de Provence, Argelas	Fabaceae			3			
<i>Urospermum dalechampii</i>	Urosperme de Daléchamps	Asteraceae	1				4	
<i>Urospermum picroides</i>	Urosperme faux picris	Asteraceae	1					
<i>Verbascum sinuatum (nf)</i>	Molène à feuilles sinuées	Scrophulariaceae			3		4	
<i>Viburnum tinus</i>	Viorne-tin, Laurier-tin	Adoxaceae	1				4	