

Le chiendent pied-de-poule

Une herbe méprisée, aux propriétés intéressantes

Texte : Thierry THÉVENIN

C*ynodon dactylon* (L.) Pers. (Poacées) : le chiendent pied-de-poule ou gros chiendent. *Cynodon*, du grec *kynos*, « chien » et *odontos*, « dent », fait allusion aux jeunes pousses souterraines qui ressemblent un peu à des crocs. *Dactylon* vient du grec *dactylos*, « doigt », en référence à son inflorescence divisée en plusieurs parties, à la manière des doigts d'une main.

Connaître

Présent dans toute la France, le gros chiendent affectionne les endroits chauds et secs. On le trouve dans les sables des dunes littorales et des bords de rivières, le long des chemins, dans les vignes et les vergers. Dans les champs non sableux envahis par le chiendent, il convient de connaître l'historique des pratiques parce qu'il indique parfois des sols argileux déstructurés par les intrants chimiques, comme le précise Gérard Ducerf. Dans ces parcelles, il restaure la structure du sol en brisant la terre compactée grâce à ses rhizomes vigoureux. De plus, il produit des substances (exsudats

racinaires) qui régulent la propagation de certains nématodes du sol nuisibles aux cultures, dont la prolifération est souvent l'une des conséquences de l'agriculture intensive.

C'est une herbe de 10 à 40 cm de hauteur, à longs rhizomes traçants, blanchâtres, segmentés tous les 3 ou 4 cm, desquels sortent des petites pointes blanches, recourbées comme des crocs de chien. Sortis de terre, ces bourgeons pointus produisent des feuilles qui restent d'abord plaquées au sol avant d'étirer une tige qui se redresse pour porter l'inflorescence. Cette dernière est divisée en 3 à 5 « doigts » filiformes, longs de 3-4 cm, violacés, presque noirâtres.

Ne pas confondre

Dans le langage populaire, on nomme chiendent la plupart des herbes qui produisent un rhizome traçant difficile à arracher.

Pour l'herboristerie, on peut aussi récolter le chiendent rampant (*Elytrigia repens* (L.) Desv. ex. Nevski ; synonyme, *Agropyron repens* (L.) Beauv.), qui pousse dans les



Cynodon dactylon, chiendent pied-de-poule. Dessin de Jacky Jousson, crayon et aquarelles sur Kelmscott vélin William Cowley 7' x 9'.



Elytrigia repens



Digitaria sanguinalis



Bothriochloa ischaemum

champs cultivés ou les friches, exigeant des terrains plus riches que le chiendent pied-de-poule. Il produit des rhizomes assez similaires mais plus minces. C'est une plante de 40 cm à 1 m de hauteur, aux feuilles souvent vert bleuté et finement velues sur le dessus. Son inflorescence unique est composée d'épillets aplatis, insérés perpendiculairement sur l'axe.

On peut confondre le chiendent pied-de-poule avec la digitale sanguine (*Digitaria sanguinalis* (L.) Scop.) qui a une allure générale assez similaire mais qui est une plante annuelle s'arrachant facilement, sans rhizome ni racine robuste. Les feuilles de *Digitaria sanguinalis* ont une ligule membraneuse et sont munies de poils espacés, soyeux et brillants, alors que chez *Cynodon dactylon* la ligule est absente ou juste représentée par une couronne de poils, et les feuilles sont presque glabres.

Enfin, le chiendent à balais (*Bothriochloa ischaemum* (L.) Keng) est bien plus grand, atteignant souvent 70 cm. Il pousse dans des endroits plus arides encore et ses épis, également digités, sont très « poilus » contrairement à ceux du chiendent pied-de-poule.

Récolter

On peut arracher le chiendent au printemps ou à l'automne, à l'occasion d'un griffage, d'un hersage du terrain ou bien à l'aide d'une houe ou d'une grelinette. On le débarrasse des radicules, des pointes herbacées si elles sont déjà développées, on le lave rapidement mais soigneusement afin d'éliminer la terre. On le sèche en quelques jours.

On peut le couper à l'état frais ou sec. Le chiendent se garde d'une année à l'autre ; on doit le placer dans des récipients bien fermés et vérifier souvent que les mites ne s'y installent pas. Il faut environ 5 kg de plante fraîche pour en obtenir 1 kg sec.

Utiliser

Le chiendent pied-de-poule est souvent considéré comme plus actif que le chiendent rampant, mais les deux espèces ont des propriétés diurétiques reconnues.

Le chiendent stimule la diurèse. C'est un remède employé (avec la pariétaire et la callune) dans le traitement des calculs rénaux et comme adjuvant dans le soin des cystites.

Il est émollient et adoucissant. Son parfum est assez agréable et on peut en partie éliminer son amertume en jetant la première eau dans laquelle on l'a fait bouillir pendant une minute.

Le chiendent est aussi une plante alimentaire très riche en fibres, mais dont la valeur nutritive est relativement modeste. Selon Adam Maurizio, il a été utilisé depuis les temps les plus anciens et fut encore largement consommé pendant les famines qui sévirent en Europe centrale et en Russie au début du XX^e siècle. En 1918, à Vienne, l'administration centrale a même dû fixer le prix de la racine de chiendent. On la broyait séchée pour allonger les farines, ou en préparer des bouillies et des gruaux.

Pierre Lieutaghi donne, dans son *Livre des bonnes herbes*, une recette de « bière de ménage » à faire avec des rhizomes de chiendent et des baies de genévrier. ■



Pour en savoir plus

Cet article est extrait de : Thierry THÉVENIN, Cédric PERRAUDEAU & Jacky JOUSSON, 2019, *Le chemin des herbes*, Ulmer, collection « Vieilles Racines et Jeunes Pousses ». Il est publié ici avec l'aimable autorisation des auteurs et de l'éditeur.