

CRESSON DES FONTAINES – *NASTURTIUM OFFICINALE* W. T. Aiton.

NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par William Townsend Aiton, botaniste britannique, en 1812.

Synonymie : *Sisymbrium nasturtium-aquaticum* L., *Sisymbrium parviflorum* Peterm., *Nasturtium parviflorum* (Peterm.) Howard & Manton...

Noms vernaculaires : cresson des fontaines, cresson officinal, cresson d'eau...

Étymologie : celle du genre *Nasturtium* est assez cocasse ; elle vient du latin *nasus*, nez et de *torqueo*, tordre, du fait de l'odeur prononcée et la saveur piquante de la plante ! *Officinale* fait allusion à ses vertus. Cresson est issu du francique *kresso* qui désignait jadis ces plantes.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Brassicacée vivace des eaux dont la tige anguleuse, rameuse, glabre, varie de 20 à 90 cm.

Les feuilles les plus basses sont composées de 3 folioles, les supérieures ont 5-7 folioles avec un grand lobe terminal suborbiculaire, elles restent vertes en hiver. Les petites fleurs blanches, ont des pétales qui ne dépassent pas 5 mm et apparaissent de juin à septembre. Les siliques allongées renferment des graines sur 2 rangs dans chaque loge.

C'est une plante assez commune des rives d'eau courante en plaine parfois en basse montagne. On peut la trouver en Savoie en compagnie de *Berula erecta*, *Elodea canadensis*, *Iris pseudoacorus* *Phalaris arundinacea*, *Veronica beccabunga*, ou des plus rares *Glyceria fluitans*, *Sparganium erectum* ...



“Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz” (1885)-THOMÉ

USAGE MEDICINAL – TOXICITE

Aussi célèbre que le raifort pour sa vertu antiscorbutique jadis précieuse, le cresson, riche en vitamine C et en iode, doit être utilisé à l'état cru, la cuisson et la dessiccation détruisant ses composés. C'est une plante diurétique, dépurative et apéritive. Elle contient des hétérosides sulfurés, comme son cousin le chou et est, de ce fait, prescrite en herboristerie comme béchique. Le cresson a été cultivé en France dès le XVII^e siècle.

Le cresson officinal n'est plus inscrit dans la liste de la pharmacopée française.

Rappelons que le cresson, qui pousse spontanément dans les eaux courantes, peut être parasité par la douve du foie. Ce ver plat, *Fasciola hepatica* (trématode), est un parasite qui affecte plus particulièrement les ruminants, surtout les ovins. Il se développe dans les canaux biliaires et le tissu hépatique. Le ver pond des œufs qui seront éliminés dans les excréments, lorsque les conditions seront favorables, ils vont éclore et se déplacer à la recherche du premier hôte intermédiaire (un mollusque gastéropode aquatique du genre limnée). Les larves poursuivent

leur développement et nagent ensuite pour se fixer sur les éléments de végétation où ils s'enkystent. Le cycle est bouclé lorsque ces plantes sont ingérées. Cette parasitose peut affecter les humains et engendrer une distomatose hépatique.

USAGE ALIMENTAIRE

La consommation du cresson des fontaines n'est pas sans danger, les eaux peuvent contenir de nombreux agents pathogènes, sans parler de la pollution... La plante doit être soigneusement lavée et mise à tremper dans de l'eau vinaigrée (Lieutaghi, 1966). Ceci étant, une salade printanière de cresson (cueilli avant la floraison) a une saveur piquante agréable.

USAGES DIVERS

Le cresson contient des substances irritantes pour la peau et de ce fait, il est utilisé en cas d'alopecie. On recommande la recette suivante pour prévenir la chute des cheveux et les faire repousser : frictionner chaque matin le cuir chevelu avec du suc de cresson soit pur soit mêlé à part égale de rhum...

Rappel bibliographie :

LIEUTAGHI P., 1966 – Le Livre des Bonnes Herbes, Robert Morel éditeur - 529 p.

Sylvie Serve