

**LAITUES – *Lactuca muralis*, *Lactuca perennis*,
Lactuca serriola, *Lactuca virosa***

LAITUE DES MURS – *LACTUCA MURALIS* (L.) Gaertn.

NOMENCLATURE

Son basionyme a été attribué par Carl von Linné, puis le changement de genre a été publié par Joseph Gärtner, botaniste allemand, en 1791.

Synonymie : *Prenanthes muralis* L., *Mycelis muralis* (L.) Dumort., *Cicerbita muralis* (L.) Wallr., *Chondrilla muralis* (L.) Lam.,...

Noms vernaculaires : laitue des murs, laitue des murailles...

Étymologie : L'origine du genre *Lactuca* est *lac*, lait, en raison du suc blanc de ces plantes. *Muralis* des traduit du latin par des murs, un des biotopes de la plante.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Plante herbacée dont la tige verte mesure 30 cm à 1,50 m.

La laitue des murs a des feuilles rétrécies en pétiole ailé, embrassantes et auriculées à divisions larges, dentées. Les nombreux capitules de fleurs jaunes, à seulement 5 ligules, et à bractées de l'involucre sur 2 rangs, s'épanouissent de juin à septembre. C'est une plante de l'étage collinéen à montagnard, des lisières, sous-bois avec la végétation nitrophile : *Aegopodium podagraria*, *Alliaria petiolata*, *Epilobium angustifolium*, *Fragaria vesca*, *Galeopsis tetrahit*, *Geum urbanum*...



“Flora batava” (1800)-KOPS

USAGE ALIMENTAIRE

Les jeunes feuilles tendres de la laitue des murailles doivent se récolter tôt au printemps pour être consommées dans une salade car elles deviennent rapidement amères.

LAITUE VIVACE - *LACTUCA PERENNIS* L.

NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par Carl von Linné, naturaliste suédois, en 1753.

Synonymie : *Lactuca sonchoides* Lapeyr., *Lactuca cichoriifolia* DC., ...

Noms vernaculaires : laitue vivace, salade de lièvre...

Étymologie : L'épithète *perennis*, vivace, évoque la longévité de l'espèce.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Plante de la famille des astéracées dont la hauteur varie de 20 à 60 cm. De la rosette basale part une tige rameuse portant des feuilles glabres, glauques, très découpées en lobes étroits et dentées. Les capitules de fleurs ligulées lilas pâle forment une panicule lâche. Elles s'épanouissent en mai-juin. Les fruits sont des akènes noirs à long bec et à aigrette soyeuse non plumeuse. C'est une plante fréquente de l'étage collinéen à subalpin, qui aime les rocaillles, pelouses sèches calcaires, sur terrains bien exposés, secs. On la trouve dans le xérobromion en compagnie de *Anthericum liliago*, *Bromopsis erecta*, *Geranium sanguineum*, *Laserpitium siler*, *Teucrium chamaedrys*...



“Deutschlands Flora in Abbildungen”-STURM

USAGE ALIMENTAIRE

La cueillette des rosettes de laitue vivace peut se faire de l'automne au printemps, sans aucune amertume, on peut en faire une salade sans la mélanger.

LAITUE SAUVAGE – *LACTUCA SERRIOLA* L.

NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par Carl von Linné, botaniste suédois, dans son livre Centuria II Plantarum, en 1756.

Synonymie : *Lactuca scariola* L., *Lactuca sylvestris* Lam., *Lactuca officinarum* Crantz, *Lactuca dubia* Jord.,...

Noms vernaculaires : laitue sauvage, laitue scariole...

Étymologie : le qualificatif *serriola*, serait un diminutif du grec *seris*, salade, de par sa comestibilité reconnue depuis l'Antiquité.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Cette grande plante (40 cm à 2 m de haut), se distingue facilement de la précédente par des fleurs jaunes. Les feuilles finement dentées sont très profondément découpées, rarement entières, le limbe glauque est tordu obliquement à la base et la nervure dorsale est épineuse. Les fruits munis d'un papus sont gris-brun.

La laitue sauvage est une plante rudérale annuelle très fréquente de l'étage collinéen à montagnard, qui compose avec *Anisantha sterilis*, *Cirsium arvense*, *Malva neglecta*, *Sisymbrium officinale*... la végétation xérophile des terrains en friches, bords des champs cultivés.

USAGE ALIMENTAIRE

Lactuca serriola est sans doute l'un des ancêtres sauvages des laitues pommées des maraîchers actuels. Les jeunes feuilles de la rosette seront préparées en salade au printemps, avant que les poils spinescents deviennent durs, leur saveur est douce.

USAGES DIVERS

La laitue sauvage présente la particularité d'orienter ses feuilles de manière à limiter l'évaporation due aux rayons solaires aux heures où ils sont les plus ardents. A vous de vérifier l'orientation nord-sud des feuilles de la "laitue-boussole" au midi solaire c'est à dire vers 14h00 à votre montre en été !



Lactuca serriola
"Flore de la France"-COSTE



Lactuca virosa
"Köhler's Medizinal-Pflanzen"-KÖHLER

LAITUE VIREUSE – *LACTUCA VIROSA* L.

NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par Carl von Linné, botaniste suédois, en 1753.

Synonymie : *Lactuca flavida* Jord., *Lactuca scariola* subsp. *virosa* (L.) Bonnier,...

Noms vernaculaires : laitue vireuse, laitue sauvage, laitue fétide...

Étymologie : l'espèce *virosa*, du latin *virusus*, fétide, infecte, venimeux, était déjà placée dans les poisons par Dioscoride.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Cette espèce est très proche de *Lactuca serriola* et des études phylogéniques ont mis en évidence un ancêtre commun. Toutefois, les feuilles de la laitue vireuse sont le plus souvent indivises, le limbe vert sombre est étalé horizontalement, et les fruits sont noirâtres. La plante dégage une odeur désagréable.

C'est une espèce très fréquente des friches et ourlets eutrophiles, avec *Anisantha sterilis*, *Artemisia vulgaris*, *Cirsium vulgare*, *Sisymbrium austriacum*, *Urtica dioica* et de l'envahissant *Phytolacca americana*...

USAGE MEDICINAL – TOXICITÉ

L'odeur forte et la saveur très amère de cette laitue décourageront quiconque d'y goûter deux fois en salade ! Par contre on l'appelait laitue papavéracée jadis car son latex, extrait et séché, sous le nom de lactucarium, a des vertus narcotiques connues depuis l'Antiquité.

Les feuilles de *Lactuca virosa* sont listées dans la pharmacopée comme sédatives pour les troubles mineurs du sommeil.

Rappel bibliographie :

AESCHIMANN D. & BURDET H., 1994 – Flore de la Suisse, Le nouveau Binz, Ed. du Griffon, 603 p.

PAUME M.-C., 2005 – *Sauvages et comestibles*, Édisud - 194 p.

Sylvie Serve