

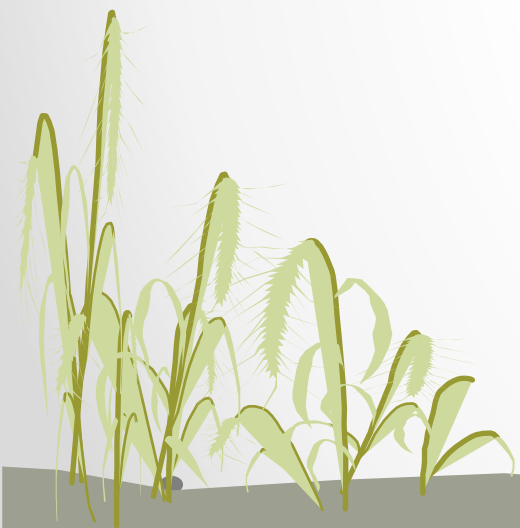


# Plantes sauvages comestibles



Cour Saint Laud  
Saint-Gilles-Croix-de-Vie  
25/06/2023

VERT LA VIE  
Association naturaliste et patrimoniale  
Saint-Hilaire-de-Riez  
avec Daniel Bodin, Jean-Louis Potiron, Didier Prouteau,  
Michel Remaud et Bernard Taillé



# Demandez le programme

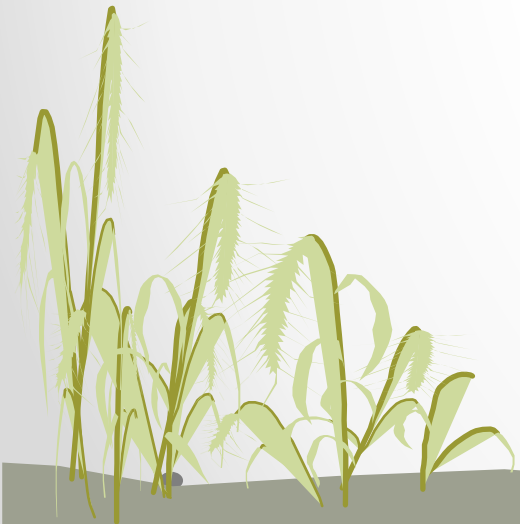
- Les plantes sauvages du site
- Les plantes comestibles
- Les plantes (sauvages) comestibles du site



**Chansons  
bio\***



Merci à  
La Bricoterie  
(Valérie Drouet)  
pour son invitation



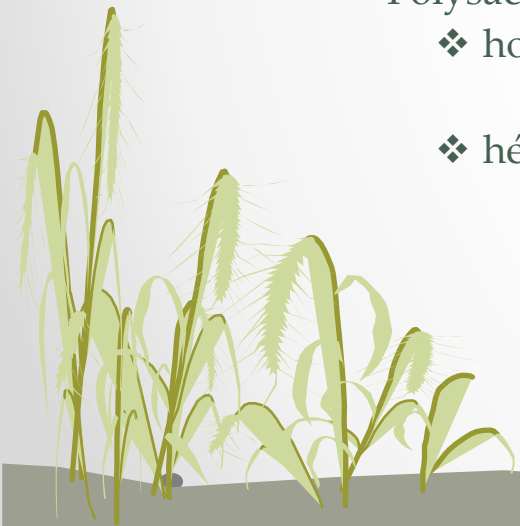
- Les plantes sauvages du site
- Les plantes comestibles
  - caloriques
    - Glucides, lipides, protides
  - non caloriques
    - Fibres, vitamines, minéraux...
  - tannins
    - Phénols, terpènes
  - **alcaloïdes toxiques**
- Les plantes (sauvages) comestibles du site



**Chansons  
bio\***

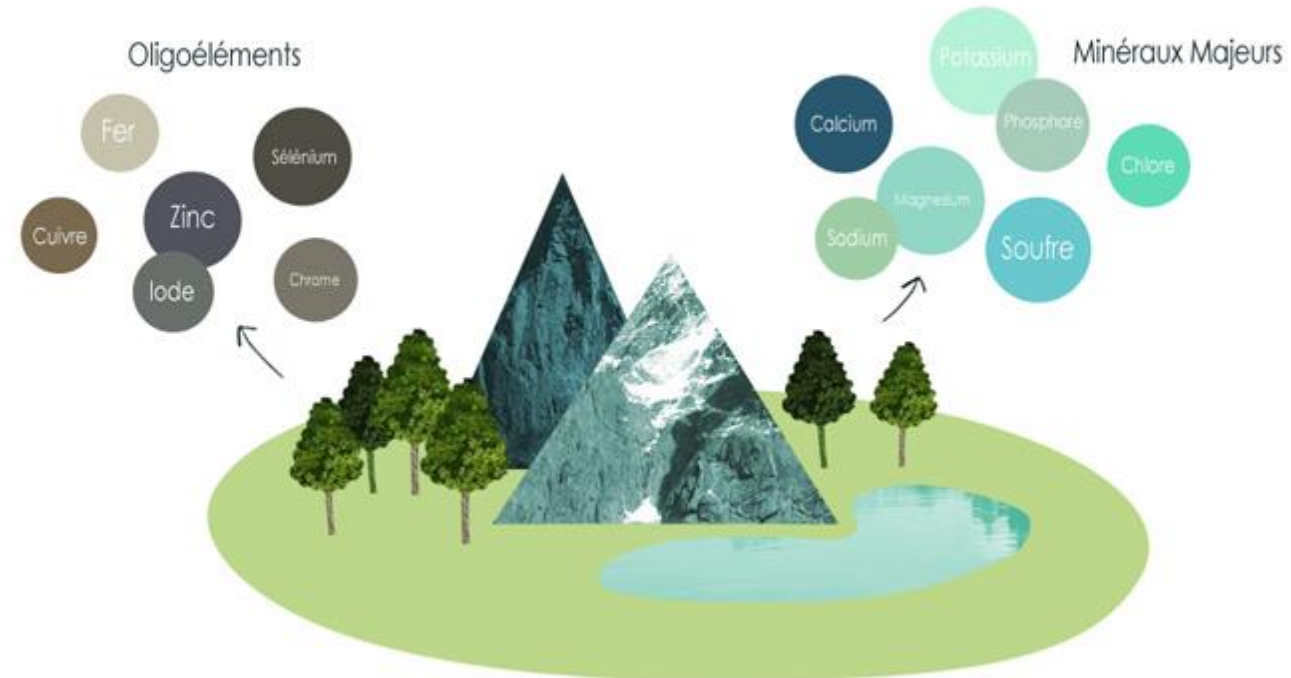


- Les plantes comestibles caloriques
  - Protides
    - Les acides aminés essentiels (9/21)
  - Lipides
    - Les acides gras saturés, ou **AGS** ;
    - Les acides gras insaturés : monoinsaturés (**AGMI**), et polyinsaturés (**AGPI**).
  - Glucides : sucres et amidon
    - Oses simples : glucose, fructose...
      - ❖ (Miel)
    - Disaccharides : saccharose...
      - ❖ Betterave
    - Oligosaccharides : stachyose...
      - ❖ Crosne du Japon
    - Polysaccharides
      - ❖ homogènes : Amidon (amylose, amylopectine)
        - Céréales, tubercules et racines, graines de légumineuses
      - ❖ hétérogènes



- Les plantes comestibles non caloriques

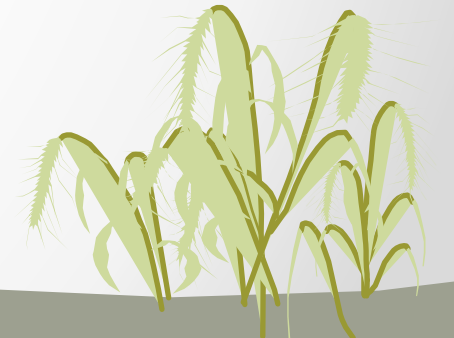
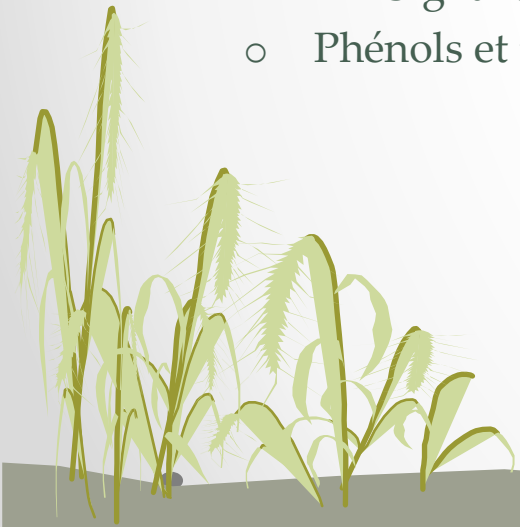
- Fibres
  - Cellulose
  - Lignine
- Vitamines
  - Hydrosolubles
    - Vitamine C
    - Vitamines B
  - Liposolubles
    - Vitamines A, D, E et K
- Minéraux
  - Sels minéraux ou minéraux majeurs
  - Oligo-éléments



Leçon n°6 : Les vitamines et minéraux, à ne surtout pas négliger ! ([nutrining.com](http://nutrining.com))

- Les tannins

- Tann : le chêne en celtique (gaulois, breton...)
- Fonctions :
  - Photoprotecteurs
  - Antioxydants
  - Cicatrisants
  - Signal coloré
  - Signal aromatique
- Phénols et terpènes





# Demandez le programme

- Les alcaloïdes

- Exemples

- Morphine
    - Caféine
    - Éphédrine
    - Atropine
    - Nicotine
    - Quinine



# Sources

