

# « Fiche biodiversifiante » Le polypode commun

## La réglisse des bois



© CPIE MO

Très commune dans la région, cette petite fougère pousse un peu partout à condition de trouver de l'ombre. On la trouve dans les forêts, les dunes boisées, les rocailles et jardins. Autrefois, les enfants des campagnes en suçaient les racines qui ont un goût de réglisse. Certains l'appellent « réglisse du pauvre » (mais les riches peuvent bien sûr goûter !).

## Plein de pieds

Pour une fois, le nom de la plante est facile à comprendre : polypode veut dire : plusieurs pieds. Cette fougère pousse en touffe, à partir d'un rhizome, tige partagée qui court sous le sol et fait office de racine. Son nom scientifique est *Polypodium vulgare*. Le genre *Polypodium* comprend 60 espèces.



© CPIE MO

## Regardons dessous

Penchons-nous un peu et observons la face inférieure de la fronde : elle est constellée de petits tas de grains, les sores. Dans chaque sore il y a des dizaines de sporanges (les grains, visibles à l'œil nu). Mais ce n'est pas tout : chaque sporange contient lui-même 64 spores, cette fois microscopiques.



© CPIE MO



## Au petit bonheur la chance

Comme pour beaucoup de plantes, le polypode mise sur le hasard pour se reproduire. Il produit des millions de spores, qui vont mûrir peu à peu avant d'être expulsées dans le vent. La plupart va mal retomber, sur une branche, une route, une toiture, en mer... Mais quelques-unes vont sûrement trouver de bonnes conditions pour se développer.



Dans ce cas, la spore germe et donne un prothalle, organisme provisoire qui lui-même va produire des gamètes mâles et femelles, avant de dépérir. Si la fécondation a lieu, un jeune embryon naît, s'ancre dans le sol... Et c'est reparti pour un nouveau polypode.

## Des bienfaits parfois oubliés

On peut donc manger le rhizome du polypode, en le déterrants et en le frottant bien pour retirer la terre et la petite peau de protection. Ce goût est dû à la présence d'une molécule au pouvoir sucrant 500 fois plus fort que le sucre de nos placards, l'oslidine (du nom tchèque de la plante, Osladic). Mais ce rhizome a d'autres qualités : vermifuge, cholagogue, hypotenseur, laxatif, expectorant... Pourquoi ne pas en discuter avec votre herboriste préféré ?

## Pas de feuille, pas de fleurs... Et pourtant !



Les polypodes n'ont pas de feuille (mais un thalle, ou fronde), pas de tige (mais un pétiole ou stipe), ni de fleur.

Les fougères sont les premières grandes plantes à être apparues sur Terre, au dévonien il y a 400 millions d'années. Aujourd'hui, 13 000 espèces existent, dont une atteint 20 mètres de haut : elles sont toujours là !

### Pour en savoir plus :

- ◆ Petite vidéo sur la reproduction des polypodes : [https://youtu.be/xKbr\\_urBg60](https://youtu.be/xKbr_urBg60)
- ◆ La fiche de Tela botanica : <http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-51834-synthese>