

# Viorne obier

*Viburnum opulus* (14)

## Autres noms

Obier, boule de neige

## Milieu naturel

Sols humides et marais

## Origine

Europe, Asie, Amérique du Nord

## Usages alimentaires

Dans les pays scandinaves, les baies sont utilisées pour des confitures, des gelées, des desserts ou des jus de fruits réputés fortifiants; pour ces préparations, on les mélange parfois avec des pommes. Sous forme séchée, ils se consomment comme les raisins secs.

## Usages médicaux

Les fruits sont utilisés comme tonocardiaques en médecine traditionnelle. La viorne obier est employée en phytothérapie et en homéopathie pour soigner les crampes et les règles douloureuses.

## Le saviez-vous ?

L'obier symbolise l'amour dans les traditions slave et russe où il porte le petit nom de kalina. La célèbre chanson Kalinka signifie «petite baie d'obier».

**Crus et surtout verts, les fruits contiennent de la lycorine, un alcaloïde toxique à forte dose.**

## Récolte

 automne



## au sujet de ces fiches

Ce recueil de fiches introduit les espèces arbustives présentes dans le jardin-forêt du pavillon plantamour. Les informations qui y figurent ne sont données qu'à titre purement indicatif. Il ne s'agit pas d'un ouvrage d'identification.

Si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est une activité extraordinairement enrichissante, elle demande l'observation de certaines règles, en particulier :

- identifier l'espèce avec une absolue certitude  
— notre flore comprend de nombreuses plantes toxiques ;
- ne prélever que la partie utile de la plante et ne pas piller le milieu ;
- éviter les sites pollués comme les bords de route ou les zones à bétail ;
- déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier ou un sac en tissu aéré ;
- laver soigneusement le fruit de sa récolte.

L'association décline toute responsabilité quant à la consommation de plantes sauvages.