

# La criste marine

---

Mise à jour le 22 septembre  
2021

**Nom latin: *Crithmum maritimum***

La Criste marine est une plante littorale vivace, toujours verte, aux feuilles charnues divisées en segments étroits. Elle forme de petits buissons situés dans les zones soumises aux embruns.



C'est une des plantes les plus courantes du littoral rocheux : elle aime s'installer sur les falaises, les vieux murs et plus rarement sur les sables maritimes. Sa capacité à insinuer ses longues racines dans la moindre anfractuosité lui a valu ses noms vulgaires de casse-pierre ou de perce-pierre.

En été, la Criste marine se couvre de fleurs jaune verdâtre réunies en larges ombelles.

Elle est présente dans tout l'ouest de l'Europe, du littoral méditerranéen, Manche Atlantique jusqu'en Ecosse.

La Criste marine est connue depuis fort longtemps comme plante médicinale ou condimentaire. Riche en iode, oligo-éléments et sels minéraux, B-carotène et vitamine C, en protéines et en acides aminés, elle est très souvent utilisée en cosmétique et en para-pharmacie.

Son nom *Crithmum*, du grec *krethom*, vient de krite qui désigne l'orge faisant certainement référence à la ressemblance des grains.