



LES PLANTES SAUVAGES DU BOCAGE VENDEEN

pour le fleurissement de notre commune, sans l'usage des pesticides





VENDÉE EAU

En France, l'eau potable est une mission publique.

Les communes de Vendée ont choisi en 1961 de se regrouper en un seul service départemental, **Vendée Eau**, en charge de la production et de la distribution de l'eau potable.

Aujourd'hui, 264 des 267 communes de Vendée ont rejoint **Vendée Eau**, regroupant 390 000 abonnés. Ainsi, ce sont les élus locaux qui ont en charge l'administration de **Vendée Eau**.

Exemplaire en France, ce regroupement permet, par une gestion d'ensemble,

de faire jouer l'esprit de solidarité pour financer et exploiter les équipements nécessaires à la couverture des besoins en eau potable.

La première mission de **Vendée Eau** est de répondre aux demandes des abonnés en distribuant une eau de qualité, c'est-à-dire une eau conforme respectant plus de 60 critères afin d'être potable.

Cet enjeu est difficile à respecter en Vendée, car son système d'alimentation repose largement sur le recours à l'eau de surface contenue dans des barrages. Ce système est particulièrement sensible aux pollutions (ruissellements,...).

Dans le cadre de ses missions de protection de la ressource, **Vendée Eau** a ainsi développé sur certains territoires un partenariat avec les communes et le CAUE de Vendée depuis plus de 15 ans pour la réduction de l'usage des désherbants chimiques. L'ensemble des communes s'est impliqué et des résultats très intéressants ont été obtenus.

Par exemple, depuis 2005, sur les bassins versants du Jaunay et d'Aprémont, les communes ont réduit de plus de 90% les quantités de désherbants chimiques utilisés. Plusieurs communes de ces territoires sont à ce jour en zéro pesticide pour l'entretien de leurs espaces.

Lorsque le désherbage chimique est très réduit voire supprimé, une flore locale s'installe. Une gestion mécanique ou thermique est en général utilisée et le désherbage total n'est plus un objectif.

Ainsi pour accompagner les collectivités à gérer la flore locale (éviter un désherbage total) et à la valoriser, des actions d'accompagnement et de conseils sont proposées.

Objectif de ce recueil

Être un outil pour les agents communaux pour la gestion de la flore spontanée ou pour implanter une flore sauvage locale sur les espaces communaux. Les fleurs de ce recueil sont présentes dans le bocage vendéen.



Photos : Cédric PERRAUDEAU

INTRODUCTION

L'utilisation des plantes sauvages par les municipalités pour le fleurissement est encore marginale. Dans le contexte actuel, cette pratique va certainement se démocratiser au cours des années à venir.

Le prélèvement des plantes sauvages par les agents municipaux est à privilégier. Proches de leur milieu d'origine, ces espèces seront plus résistantes que celles issues de cultures ou importées de régions où le climat diffère.

De plus, d'un point de vue écologique, ces pratiques permettent de s'affranchir du transport et de la mise en culture, donc de l'utilisation d'eau, de terre, de sable, de serres... Il implique une bonne connaissance de la botanique pour la reconnaissance et quelques notions de préservation afin de ne pas nuire aux populations sauvages.

Les plantes présentées dans ce livret sont communes sur le territoire vendéen et ne sont soumises à aucun statut de protection, au jour de l'édition du présent document.

Néanmoins, il est important de connaître l'état des populations au niveau local, à l'échelle de la commune, pour ne pas compromettre le potentiel de reproduction.

Prélèvement de plants : il s'applique uniquement aux plantes vivaces et ne doit pas dépasser un dixième des individus présents sur un site.

Il est important de connaître le temps de régénération de chaque espèce, c'est à dire celui que met une plante pour atteindre sa fertilité. Ce temps définira la fréquence de prélèvement possible.

Exemple : si une espèce atteint sa fertilité au bout de 3 ans, il faudra attendre 4 ans pour prélever à nouveau sur le site.

Récolte des graines : adaptée aux plantes annuelles, bisannuelles ou vivaces, cette méthode autorise jusqu'à un tiers de prélèvement sans préjudice. En effet, la quantité de graines produites par chaque individu est généralement importante, sans compter celles qui sont en dormance dans le sol. Si la quantité prélevée est inférieure à un dixième, il sera possible de récolter tous les ans.

Bien que judicieux, le prélèvement sauvage ne sera pas toujours applicable. La mise en culture pourra alors être adoptée au sein des services qui produisent eux-mêmes leurs semences ou leurs plants en utilisant des semenciers ou des pieds mères sauvages.

Le cas échéant, il faudra faire appel à des producteurs locaux ou à de petites pépinières prêts à consacrer une partie de leur activité à la production de plantes issues de sauvages sur moins de trois générations ; l'idée étant de s'éloigner au minimum de la forme naturelle par la mise en culture.

Ce recueil présente 76 fleurs classées par ordre alphabétique.

Des informations descriptives de la plante et de son milieu de vie y sont développées.

Les mots indiqués avec un * sont définis dans le glossaire à la fin de ce recueil.





Photo : F. SEGRETIN



Photo : Cédric PERRAUDEAU

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium L. subsp. *Millefolium*

famille : **Astéracées**

couleur(s) de floraison : **blanc à rose**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **graines / division des rhizomes**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse tapissante**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols pauvres, remués, érodés, labours trop profonds ; prairies, talus, remblais, bords de chemins**

usages : **également appelée l'herbe aux charpentiers ou encore l'herbe à la coupure, ses feuilles brièvement mâchées et appliquées sur une plaie stoppent les saignements. En tisane, elle se révèle digestive, tonique veineuse et hâte les règles tardives. Ses feuilles, lorsqu'elles sont encore tendres, s'additionnent aux salades.**

AIGREMOINE EUPATOIRE

Agrimonia eupatoria L.

famille : **Rosacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **juin**

exposition : **plein soleil**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé pouvant former des colonies**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

milieux de développement spontanés : **sols asphyxiés (temporairement par l'eau ou le tassement), riches en bases et matières organiques végétales ; prairies délaissées évoluant vers la forêt, bords de chemins, haies**

usages : **L'eupatoire ou thé des bois est riche en tanins*. Ceux-ci la rendent astringente* et utilisable en gargarismes contre les inflammations de la bouche dans les cas d'angines, d'aphtes, de pharyngites etc. Par ailleurs, son action légère sur le foie la rend efficace dans le cas d'insuffisance biliaire.**



Photo : Cédric PERRAudeau



Photo : Cédric PERRAUDEAU

AIL DES OURS

Allium ursinum L. subsp. *ursinum*

famille : **Amaryllidacées**

couleur(s) de floraison : **blanc**

période de floraison : **mars / avril**

hauteur en fleur (en cm) : **40**

multiplication pour la mise en culture : **graines / division des paquets de bulbes**

forme végétative (type sauvage) : **paquet de bulbes formant des colonies denses voire monospécifiques**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en bases, saturés en eau et en matières organiques végétales ; sous-bois humides, ripisylves***

usages : **L'intérêt pour l'ail des ours ou encore ail des bois se limite principalement aujourd'hui à ses usages alimentaires. Comestible, on utilise ses feuilles cuites ou crues dans les salades ou en pesto. Ses boutons de fleurs peuvent également se préparer comme des câpres. Il s'agit d'une plante ponctuellement abondante mais mal répartie en Vendée.**

ALLIAIRE OFFICINALE

Alliaria petiolata M.Bieb. Cavara & Grande

famille : **Brassicacées**

couleur(s) de floraison : **blanc**

période de floraison : **avril**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 80**

multiplication pour la mise en culture : **graines récentes**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé pouvant former des colonies, plante annuelle***

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales ; haies du bocage, bords des chemins, lisières et clairières forestières**

usages : **L'herbe à l'ail a tirée son nom de son odeur puissante au froissement qui provient de dérivés sulfurés. Ils confèrent à l'alliaire des propriétés toniques et détersives* qui favorisent la cicatrisation des plaies légèrement infectées. Toutes ses parties sont comestibles.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

ANCOLIE COMMUNE

Aquilegia vulgaris L. subsp. *vulgaris*

famille : **Renonculacées**

couleur(s) de floraison : **bleu, violet**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 80**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols forestiers riches en bases et en matières organiques végétales ; forêts claires, lisières, haies, prairies fraîches évoluant doucement vers la forêt**

usages : **Toxique, le gant de Notre-Dame, dont le nom fait allusion à ses fleurs à 5 éperons, ne doit pas être utilisé.**

ANÉMONE DES BOIS

Anemone nemorosa L.

famille : **Renonculacées**

couleur(s) de floraison : **blanc rosé**

période de floraison : **mars / avril**

hauteur en fleur (en cm) : **25**

multiplication pour la mise en culture : **division des rhizomes**

forme végétative (type sauvage) : **boutures**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales ;
litières des sous-bois, particulièrement de chênes, bords de haie**

usages : **L'anémone des bois ou renoncule blanche est toxique dans toutes ses parties. Autrefois employée en usage externe notamment contre la goutte, elle est délaissée aujourd'hui car elle peut provoquer de graves irritations cutanées.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



ANGÉLIQUE SAUVAGE

Angelica sylvestris L.

famille : **Apiacées**

couleur(s) de floraison : **blanc**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé, plante bisannuelle***

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols engorgés en eau et en matières organiques végétales ; prairies humides plus particulièrement celles abandonnées évoluant vers la forêt, mégaphorbiaies*, fossés**

usages : *Herbe des anges, angélique des prés, impératoire sauvage, faux panais, herbe à la fièvre*, voici quelques autres de ses noms. Elle était autrefois énormément employée. Son action tonique stimule les voix respiratoires et le système digestif. On utilise surtout ses racines et parfois ses graines macérées dans du vin, en teinture ou en tisane.

ARMOISE COMMUNE

Artemisia vulgaris L.

famille : **Astéracées**

couleur(s) de floraison : **jaunâtre**

période de floraison : **juin / juillet**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines / éclat de souche**

milieux de développement spontanés : **sols sableux ou limoneux riches en matières organiques soumis au compactage et à l'érosion ; typique des friches souvent remaniées, bords des routes et chemins**

usages : **Plante médicinale commune et reconnue, on la nommait : couronne ou ceinture de Saint Jean, tabac de Saint Pierre, herbe de feu...** Plante fumable en succédané* du tabac, parfois aussi brûlée comme encens ou utilisée comme moxa*. On utilise principalement ses sommités en début de floraison comme tonique digestif, fébrifuge et emménagogue. Du fait de son action hormonale, elle doit être écartée de la consommation des femmes voulant enfanter ou pendant la grossesse.



Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

ASPHODÈLE BLANC

Asphodelus albus Mill.

famille : **Xanthorrhoeacées**

couleur(s) de floraison : **blanc**

période de floraison : **mars / avril**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines récentes / éclat de souche**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé pouvant former des colonies**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols drainants et acides ; dans le bocage, elle pousse souvent en masse sur les hauts talus des haies, lisières et clairières**

usages : **L'asphodèle ou bâton blanc a été peu utilisé par la médecine. Seules quelques informations nous sont parvenues pour le traitement de la gale et de différents types d'ulcères. Par ailleurs, ses tubercules ressemblant à ceux des dahlias ont été consommés par l'homme et le bétail, plus ou moins panifiés ou bouillis pour en ôter l'âcreté. On peut également en tirer de l'alcool et de la colle.**

BALLOTE FÉTIDE

Ballota nigra L. subsp. *foetida* (Vis.) Hayek

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **rose**

période de floraison : **juin**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 100**

multiplication pour la mise en culture : **graines / éclat de souche, boutures**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques animales ; vallées et forêts alluviales, proximité des habitations rurales, parcs à bêtes (moutons, volailles), décombres**

usages : **La ballote fétide ou ballote puante a une odeur caractéristique et désagréable pour la plupart d'entre nous. Tonique digestive comme bon nombre de Lamiacées, elle se montre par ailleurs particulièrement intéressante dans les troubles nerveux associés à la ménopause. Elle est aussi efficace comme vermifuge et en usage externe contre la teigne.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

BÉTOINE

Stachys officinalis (L.) Trevis.

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **rose**

période de floraison : **juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **40**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé souvent en colonie**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols mouillés, riches en matières organiques végétales ; prairies naturelles, lisières et clairières, fossés, talus**

usages : **Considérée comme une panacée de l'Antiquité jusqu'au Moyen âge, il est difficile de tirer quelques usages fiables de la *bétoine* tant elle a été glorifiée. On l'utilise aujourd'hui principalement en usage externe, sous forme de macération dans l'huile sur des plaies infectées ou des problèmes veineux.**

BOUILLON BLANC

Verbascum thapsus L.

famille : **Scrophulariacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pieds isolés regroupés par 3 ou 4, bisannuelle***

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols brûlés par le soleil ; carrières, talus bien exposés, prairies, vignes, terrains vagues**

usages : ***Le bouillon blanc ou cierge de Notre-Dame*, allusion à l'utilisation de sa hampe florale sèche et trempée dans du suif pour confectionner des torches, est un précieux adoucissant, souvent utilisé en tisane contre les angines.**



Photo : Thierry THEVENIN



BRUNELLE COMMUNE

Prunella vulgaris L.

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **bleu / violet**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **30**

multiplication pour la mise en culture : **prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **marcottage formant des colonies**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols humides, riches en matières organiques végétales ; prairies, talus, friches, bords de chemins**

usages : **La brunelle ou brunette est consommée en salade ou appliquée en usage externe sur les plaies. Courante dans les prairies fraîches, elle est appréciée des moutons et recherchée par les abeilles pour son nectar abondant.**

BRYONE DIOÏQUE

Bryonia dioica Jacq.

famille : **Cucurbitacées**

couleur(s) de floraison : **jaunâtre**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 300 (liane)**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé grimpant**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales plutôt drainants ; lisières et clairières forestières, haies, bords de prairies d'où elle grimpe sur les fils de clôture**

usages : **Cette liane des buissons est toxique et à déconseiller de l'usage domestique. On lui a donné les noms de *vigne blanche*, *couleuvré*, *navet du diable*... En externe, elle se montre vésicante*.**



Photo : Cédric PERRAudeau



Photo : Cédric PERRAUDEAU

BUGLE RAMPANT

Ajuga reptans L.

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **bleu**

période de floraison : **avril / mai**

hauteur en fleur (en cm) : **20**

multiplication pour la mise en culture : **graines / division des stolons**

forme végétative (type sauvage) : **stolonifère tapissante lâche**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé**

milieux de développement spontanés : **sols saturés d'eau ; prairies alluviales, ripisylves*, landes humides**

usages : **Inusitée de nos jours, on l'appelle également *petite consoude* en référence à sa principale propriété cicatrisante, identique à celle de la *grande consoude*.**

BUGRANE

Ononis repens L.

famille : **Fabacées**

couleur(s) de floraison : **rose**

hauteur en fleur (en cm) : **40**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé rampant**

période de floraison : **juillet**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols secs, drainants souvent perturbés en surface ; chemins dunaires, prairies sèches, friches**

usages : **L'ononis ou arrête bœuf cache dans le sol une racine robuste et profonde. Diurétique incontestable, ses parties souterraines en décoction soignent promptement les crises de cystite et dissolvent les calculs rénaux. On a également recherché la plante pour teindre la laine.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



CAMOMILLE ROMAINE

Anthemis nobilis L.

famille : **Astéracées**

couleur(s) de floraison : **blanc et jaune**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **25**

multiplication pour la mise en culture : **division des jeunes plants marcottés**

forme végétative (type sauvage) : **marcottage formant des colonies denses voir émonospécifiques**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé en hiver / sec en été**

milieux de développement spontanés : **sols argileux et compacts ; prairies tassées, jardins et bandes enherbées urbaines piétinés et tondus régulièrement**

usages : **On connaît de cette plante, plutôt la forme cultivée à pompons entièrement blancs. La sauvage, à fleur blanche et jaune comme les pâquerettes est tout aussi utilisable. Tonique amer et aromatique, on additionne souvent à l'infusion d'autres plantes comme l'angélique ou l'anis pour renforcer ses propriétés digestives, stomachiques* et carminatives*. C'est aussi un anti-névralgique précieux contre les maux de tête, les migraines et les douleurs lombaires.**

CAMPANULE À FEUILLES D'ORTIE

Campanula trachelium L. subsp. *trachelium*

famille : **Campanulacées**

couleur(s) de floraison : **bleu**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 100**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales, minces, rocheux et drainants ; lisières et ourlets forestiers, coupes de bois, bords des chemins**

usages : **Toutes les campanules n'ont été que très peu utilisées pour la médecine. En revanche, elles sont tout à fait comestibles : les feuilles cuites ou crues et les fleurs en salade.**





Photo : Cédric PERRAUDEAU

CANCHE CESPITEUSE

Deschampsia cespitosa (L.) P. Beauv.

famille : **Poacées**

couleur(s) de floraison : **grisâtre**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 100**

multiplication pour la mise en culture : **prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en alluvions et matières organiques végétales ; bords de rivières, landes ; supporte cependant bien des périodes sèches**

usages : **Cette espèce de la famille des gaminées (Poacées) n'a pas d'usage particulier pour l'homme, hormis celui indirect de stabiliser les berges des cours d'eau qu'elle embellit de ses grandes grappes de fleurs argentées.**

CARDÈRE SAUVAGE

Dipsacus fullonum L.

famille : **Caprifoliacées**

couleur(s) de floraison : **violacé**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **120 à 180**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé, plante bisannuelle**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé en hiver sec en été**

milieux de développement spontanés : **sols carencés en humus ; remblais, terrains vagues, talus**

usages : **La cardère sauvage ou cabaret des oiseaux** offre aux passereaux un garde manger précieux : ses capitules* remplis de graines restent debout une bonne partie de l'hiver satisfaisant ainsi les granivores. Le nom "cardère" vient de l'usage d'une plante très proche : *la cardère à lainer* (*Dipsacus sativus*), dont on assemble les têtes sur un peigne pour carder la laine ou pour assouplir les draps de lin.

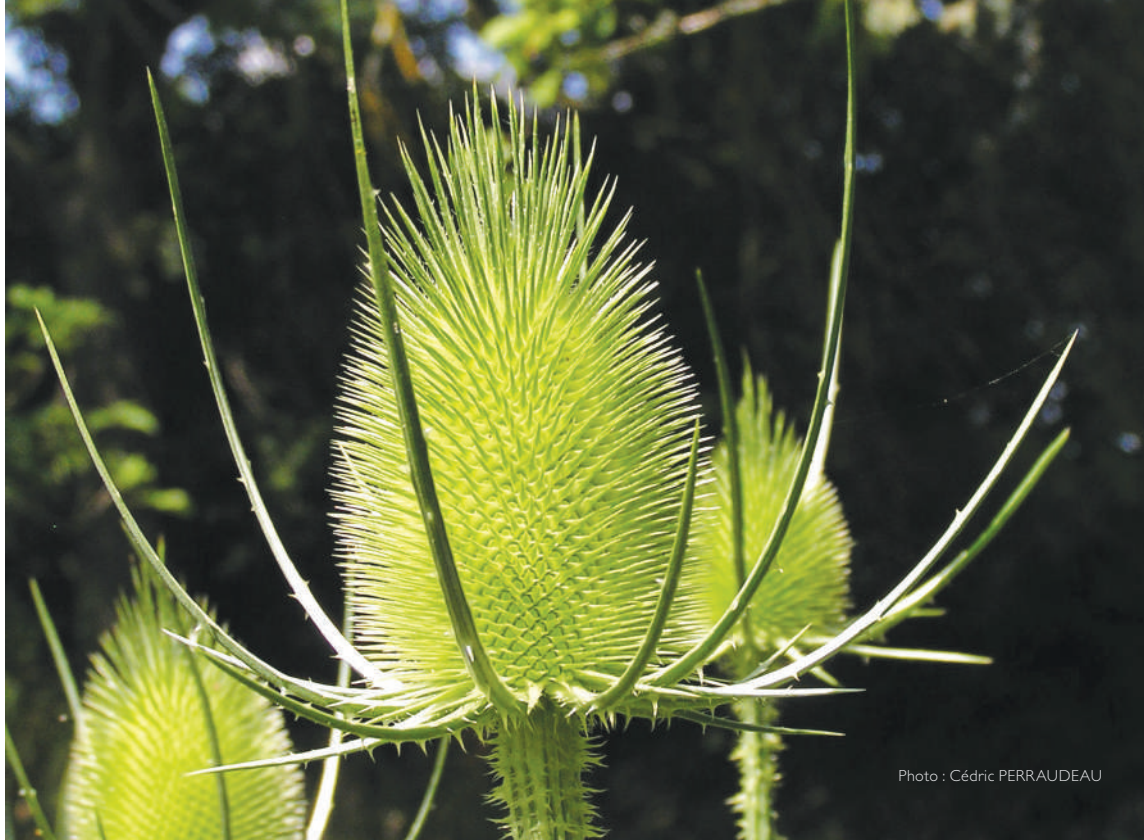


Photo : Cédric PERRAUDEAU



CENTAURÉE JACÉE OU CENTAURÉE NOIRE

Centaurea jacea L. ou *Centaurea gr. nigra* L. *folium*

famille : **Astéracées**

couleur(s) de floraison : **rose, violet**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 80**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols pauvres des lieux à forts contrastes hydriques ; prairies maigres. Plante indiquant souvent des prairies riches en diversité**

usages : **Les centaurées font partie d'un vaste groupe souvent difficile à identifier pour le botaniste. Pour la cueillette, elles s'utilisent indifféremment selon les espèces, auxquelles on attribue des propriétés diurétiques, pectorales et particulièrement intéressantes comme collyre (quelques gouttes de l'infusion dans les yeux pour en réduire les inflammations).**

CHARDON MARIE

Silybum marianum (L.) Gaertn.

famille : **Astéracées**

couleur(s) de floraison : **violet**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pieds isolés souvent en colonie bisannuelle***

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques et en bases, prairies et cultures, talus, friches, décombres**

usages : **Ce grand chardon se distingue aisément par ses tâches blanches sur les feuilles. On en a fait usage surtout comme tonique vasculaire et contre l'hypertension. Aujourd'hui, on lui reconnaît en plus une action particulière sur le foie dans le cas d'intoxication par l'alcool ou les médicaments. On consomme ses jeunes feuilles en salade et les capitules* à la manière des artichauts.**



Photo : Cédric PERRAudeau



Photo : Cédric PERRAudeau

CHÉLIDOINE (GRANDE)

Chelidonium majus L.

famille : **Papavéracées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **avril / mai**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 80**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

milieux de développement spontanés : **sols riches en bases et en matières organiques animales et/ou végétales ; lisières et clairières ; décombres, ruines des constructions maçonnées à la chaux**

usages : **Autrement appelée, la grande chélidoine, grande éclairce ou encore herbe aux verrues**, la plante exsude un latex orangé que l'on applique précisément sur les verrues pour lesquelles elle a une action délétère. Son usage en interne est à proscrire à cause de sa toxicité.

CIRCÉE DE PARIS

Circaea lutetiana L.

famille : **Onagracées**

couleur(s) de floraison : **blanc**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **40 à 60**

multiplication pour la mise en culture : **division des rhizomes**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse pouvant former des colonies**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales ; sous-bois humides, bords de ruisseaux ombragés**

usages : **Le nom de *circée* vient de la déesse Circé qui excellait dans la préparation de breuvages propres à transformer les humains en animaux.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

CONSOUDE OFFICINALE

Symphytum officinale L. subsp. *officinale*

famille : **Borraginacées**

couleur(s) de floraison : **blanc crème à violet**

période de floraison : **mai**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 80**

multiplication pour la mise en culture : **graines / éclat de souche**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols mouillés, riches en matières organiques ; berges des rivières, bois, fossés**

usages : **Très connue des jardiniers pour ses propriétés au jardin, la *grande consoude* ou *oreille d'âne* est encore très usitée aujourd'hui. Sa feuille est comestible et sa racine médicinale. On la vante pour cicatriser les plaies, favoriser la consolidation des tendons et des os. Elle est souvent appliquée sous forme de pommade comme anti-inflammatoire dans les douleurs dorsales et les entorses.**

COQUELICOT

Papaver rhoeas L.

famille : **Papavéracées**

couleur(s) de floraison : **rouge**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé, plante annuelle**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols sableux dont le pH remonte, fort contraste hydrique ; plante messicole ; cultures, vignes, vergers, bord des chemins**

usages : **Le coquelicot est arrivé en Europe avec la culture des céréales. Calmants, adoucissants et expectorants, ses pétales rentrent dans la composition de la tisane des “quatre fleurs pectorales” (mélangé avec la mauve, le pied de chat et le tussilage). Sa capsule en décoction lutte contre l’insomnie chez les enfants ou les vieillards. Les rosettes de feuilles et les pétales sont comestibles.**





Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

CYNOGLOSSE OFFICINALE

Cynoglossum officinale L.

famille : **Borraginacées**

couleur(s) de floraison : **pourpre, bleu**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **80**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols drainants, sableux et riches en matières organiques végétales ; prairies sableuses, talus, lisières et clairières des forêts dunaires**

usages : **La traduction du grec de *cynoglosse* signifie littéralement *langue de chien*, allusion appropriée à la forme de sa feuille. Toxique, on l'écartera donc de tout usage alimentaire ou médicinal. En revanche, la plante est réputée pour éloigner efficacement les rongeurs.**

DIGITALE POURPRE

Digitalis purpurea L.

famille : **Plantaginacées**

couleur(s) de floraison : **rose**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé, plante bisannuelle**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols acides et nus souvent drainants (arène granitique) ; plantes pionnières des coupes forestières (sols brûlés par le soleil), lisières, clairières forestières, talus**

usages : **La digitale est tout aussi remarquable que dangereuse en usage interne par son action sur le muscle cardiaque. Après avoir été surexploitée dans les Vosges pour la pharmacie, elle est aujourd'hui souvent cultivée pour l'extraction de la digitaline*.**





Photo : Cédric PERRAudeau

ÉPIAIRE DES BOIS

Stachys sylvatica L.

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **rouge violet**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **40 à 60**

multiplication pour la mise en culture : **graines / division des rhizomes**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols mouillés, riches en matières organiques végétales ; ripisylves*, fossés**

usages : **Cette plante est remarquable par son inflorescence pourpre et par son odeur fétide qui lui a valu le nom d'*ortie puante*. A force de froissement, sa feuille développe une bonne odeur de champignon mise à profit dans les soupes. Elle est employée en médecine comme calmant, sédatif et contre les troubles de la ménopause.**

ÉPILOBE HIRSUTE

Epilobium hirsutum L.

famille : **Onagracées**

couleur(s) de floraison : **rose**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines / division des rhizomes**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols engorgés en eau et en matières organiques, fossés, prairies humides**

usages : **Grande épilobe** des fossés et des prairies humides, il est tout à fait comestible fondu à la manière des épinards. Ses propriétés anti-inflammatoires dans le cas de prostatites en font un remède précieux.



Photo : Cédric PERRAudeau



Photo : Cédric PERRAUDEAU

FOUGÈRE FEMELLE

Athyrium filix-femina (L.) Roth

famille : **dryoptéridacées**

couleur(s) de floraison : **pas de fleur**

période de floraison : **pas de fleur**

hauteur en fleur (en cm) : **100**

multiplication pour la mise en culture : **prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols argilo-limoneux engorgés en eau ; sous-bois humides, ruisseaux temporaires ombragés, layons forestiers**

usages : **La fougère femelle n'a pas de propriété particulière. Son seul usage est frauduleux pour falsifier les rhizomes de la fougère mâle.**

FOUGÈRE MÂLE

Dryopteris filix-mas (L.) Schott

famille : **Dryoptéridacées**

couleur(s) de floraison : **pas de fleur**

période de floraison : **pas de fleur**

hauteur en fleur (en cm) : **100**

multiplication pour la mise en culture : **prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols argilo-limoneux engorgés en eau ; sous-bois humides, ruisseaux temporaires ombragés, layons forestiers**

usages : **La fougère mâle a été employée dès l'antiquité pour ses propriétés vermifuges et particulièrement ténifuges* autant sur l'homme que sur les animaux. Il est recommandé d'absorber quelques grammes mélangés avec autant de miel le matin à jeûn. C'est une plante qui agit avec une intensité variable en fonction des milieux et des sous-sols.**





Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

GAILLET CROISSETTE

Cruciata laevipes Opiz

famille : **Rubiacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **avril**

hauteur en fleur (en cm) : **40 à 60**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé, rampant et couvrant**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales ; haies du bocage, bords des chemins, lisières et clairières forestières**

usages : **Le gaillet croissette ou herbe à miel** parfume souvent les chemins au printemps. L'infusion des sommités fleuries est légèrement diurétique, sédative et calmante. En externe, mêlée à de la graisse sous forme de pommade, on l'utilise pour réduire les dartres ou calmer les démangeaisons d'eczéma rebelles.

GENÊT DES TEINTURIERS

Genista tinctoria L.

famille : **Fabacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **50 à 80**

multiplication pour la mise en culture : **boutures / graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols minces riches en argiles et en matières organiques végétales à fort contraste hydrique ; talus, bords de chemin**

usages : **L'utilisation en teinture de ce genêt est très ancienne. Au Moyen Âge, les Anglais et les Italiens en ont fait usage pour teindre de la soie ou des draps de laine en jaune. Il a été aussi parfois associé au pastel des teinturiers (qui donne un bleu) pour fournir un vert prisé, le vert de Kendal.**



Photo : Fotolia



GÉRANIUM HERBE À ROBERT

Geranium robertianum L.

famille : **Géraniacées**

couleur(s) de floraison : **rose**

période de floraison : **avril / mai**

hauteur en fleur (en cm) : **50**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé en colonie, annuelle ou vivace à vie brève**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales ; sous-bois, bords de haie**

usages : **Le *géranium robert* porte son nom d'une déformation du latin ruber qui désigne la couleur rouge. Cette espèce a, en effet, une forte tendance au rougisement et on y voyait là, un marqueur du sang. On l'a donc employée comme hémostatique sur les plaies et saignements de nez. L'idée fantaisiste que les plantes portent dans leurs formes ou leurs couleurs des signes de ce qu'elles soignent était répandue au Moyen Âge sous le nom de "théorie des signatures*". L'analogie est parfois frappante et souvent réelle mais certainement fortuite.**

GRANDE CAMOMILLE

Tanacetum parthenium (L.) Sch.Bip.

famille : **Astéracées**

couleur(s) de floraison : **blanc et jaune**

période de floraison : **juin / juillet**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 100**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé, annuelle ou bisannuelle**

milieux de développement spontanés : **sols drainants et pauvres en matières organiques, haies, talus, bords des chemins, terrains vagues**

usages : **La partenelle ou grande camomille est d'un point de vue botanique une tanaïsie. Ses propriétés sont proches des camomilles "vraies". On emploie les feuilles en infusion pour ses vertus digestives, emménagogues*, fébrifuges*, insecticides et vermifuges.**







Photo : Cédric PERRAUDEAU

GUIMAUVE OFFICINALE

Althaea officinalis L.

famille : **Malvacées**

couleur(s) de floraison : **blanc rosé**

période de floraison : **juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines / éclat de souche**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé pouvant former des colonies**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols argileux riches en matières organiques végétales et en bases, saturés d'eau au moins temporairement ; marais doux côtiers, fossés**

usages : **Encore appelée mauve blanche, cette plante riche en mucilage, surtout dans ses parties souterraines est très adoucissante. On l'utilise contre les maux de gorge ou comme pectoral. Ses racines de la taille d'un pouce, séchées et pelées sont recherchées et données à mâchouiller aux nourrissons pour calmer la pousse des dents.**

HOUBLON

Humulus lupulus L.

famille : **Cannabinacées**

couleur(s) de floraison : **verdâtre**

période de floraison : **juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **200 à 600 (liane)**

multiplication pour la mise en culture : **boutures / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé grimpant jusqu'à la cime des arbres**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches ; bords de rivière, ripisylves*, grimpe sur les arbres et arbustes pour trouver la lumière avant de fleurir**

usages : **Grande liane des bords de rivières, le houblon est utilisé pour aromatiser la bière. Parallèlement à cet usage, les cônes (inflorescences) femelles ont été employés pour équilibrer les fonctions digestives, en tant qu'anaphrodisiaque et comme un précieux sédatif, propriété principale retenue de nos jours.**





IRIS FAUX-ACORE

Iris pseudacorus L.

famille : **Iridacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **100**

multiplication pour la mise en culture : **division des rhizomes**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse tapissante**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé**

milieux de développement spontanés : **sols engorgés en eau , marécages, queues d'étangs, mares, fossés, berges**

usages : ***Iris des marais, flambe d'eau, glaïeul des marais***, voici quelques noms qui le caractérisent. Son rhizome sans odeur, est utilisé contre les rages de dent, appliqué en petits morceaux directement dans la bouche. Ses racines bouillies avec de la limaille de fer donnent une encre de qualité. Ses graines torréfiées passent pour une des meilleures imitations du café.

IRIS FÉTIDE

Iris foetidissima L.

famille : **Iridacées**

couleur(s) de floraison : **violet**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **division des rhizomes / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

milieux de développement spontanés : **sols sableux, secs, riches en matières organiques végétales , très commune en forêts dunaires**

usages : **Reconnaissable à l'odeur désagréable un peu aillée, de ses feuilles froissées, on l'appelle aussi *iris gigot* ou *iris à l'ail*. La racine broyée et cuite dans du vin s'emploie pour extraire sans douleur les épines ou les écharde.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



LAMIER BLANC

Lamium album L.

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **blanc crème**

période de floraison : **mai**

hauteur en fleur (en cm) : **40 à 60**

multiplication pour la mise en culture : **éclat de souche / graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé légèrement marcottant**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en azote , prairies fraîches, talus, fossés**

usages : **On entend souvent pour la qualifier le nom d'ortie blanche, bien qu'elle n'ait rien à voir avec l'ortie d'un point de vue botanique. C'est la ressemblance de ses feuilles avec celles de cette dernière qui lui a valu ce nom. C'est une plante précieuse de la pharmacopée féminine. En tisane, ses sommités fleuries régulent le flux menstruel et réduisent les saignements anormaux.**

LAMIER JAUNE

Lamium galeobdolon (L.) L.

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **mai**

hauteur en fleur (en cm) : **40**

multiplication pour la mise en culture : **éclat de souche / graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé légèrement marcottant**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales, sous-bois frais**

usages : **Pour les mêmes raisons que le lamier blanc, on l'appelle *ortie jaune*. Ses propriétés sont identiques. Elle est très commune dans les sous-bois frais où elle tapisse parfois complètement le sol.**







Photo : Cédric PERRAUDEAU

LIERRE TERRESTRE

Glechoma hederacea L.

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **bleu**

période de floraison : **avril**

hauteur en fleur (en cm) : **20**

multiplication pour la mise en culture : **division des jeunes plants marcottés**

forme végétative (type sauvage) : **stolonifère tapissante parfois dense**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales ; sous-bois, bords de haie, lisières forestières**

usages : **Petite plante rampante des sous bois, le *lierre terrestre* porte bien son nom. D'abord couchées puis redressées au moment de la floraison, on récolte les sommités pour ses qualités expectorantes que l'on prépare en sirop ou en tisane. Les feuilles d'odeur et de goût puissants et aromatiques peuvent s'ajouter aux salades en quantité modérée.**

LOTIER CORNICULÉ

Lotus corniculatus L.

famille : **Fabacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **10 à 50**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols équilibrés, riches en bases ; prairies sèches, bords de route, éboulis.**

usages : **Le lotier corniculé ou cornette en raison de la forme de ses fruits s'emploie souvent avec succès dans les états d'excitation nerveuse. En cure de courte durée, on peut employer ses fleurs en tisane contre l'insomnie, l'anxiété, le stress...**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

LYCHNIS FLEURS DE COUCOU

Lychnis flos-cuculi L.

famille : **Caryophyllacées**

couleur(s) de floraison : **rose**

période de floraison : **mai**

hauteur en fleur (en cm) : **40 à 60**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols acides riches en matières organiques végétales ; prairies humides (souvent associée à *Orchis mascula*) riches en diversité**

usages : **Jolie fleur des prairies humides, bien peu d'informations relatent les bienfaits de cette espèce. Seules ses qualités esthétiques lui ont donné le nom d'œillet des prés.**

LYSIMAQUE COMMUNE

Lysimachia vulgaris L.

famille : **primulacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **80 à 120**

multiplication pour la mise en culture : **éclat de souche / graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols engorgés en eau et en matières organiques, fossés, prairies humides, mégaphorbiaies*, évolution vers la forêt**

usages : **On lui attribue des propriétés contre les diarrhées, les hémorragies et la fièvre en tisane avec ses fleurs. On fait également des cataplasmes avec la même préparation sur les ulcères.**





Photo : Cédric PERRAudeau



Photo : Cédric PERRAUDEAU

MACERON

Smyrniolum olusatrum L.

famille : **Apiacées**

couleur(s) de floraison : **verdâtre**

période de floraison : **avril**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé souvent en colonie, bisannuelle**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols drainants, riches en matières organiques végétales ; fossés, talus, arrière dune**

usages : Parfois appelé *persil de cheval*, le *maceron* était un légume apprécié tant pour ses feuilles que pour ses racines, qu'il fallait d'ailleurs déterrer à l'automne pour les faire séjourner quelques mois dans du sable afin qu'elles perdent leur amertume. Ses graines noircies à maturité sont un bon condiment aromatique.

MAUVE (GRANDE)

Malva sylvestris L.

famille : **Malvacées**

couleur(s) de floraison : **violet**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols sableux à pH élevé, riches en matières organiques ; bords des chemins, cultures**

usages : **La grande mauve est un ancien légume autant qu'un ancien médicament. On peut préparer ses feuilles crues ou cuites comme la plupart des légumes feuilles. Ses fleurs ajoutées aux salades les égouttent manifestement. En médecine, elle est émolliente*, calmante, adoucissante et pectorale dans toutes ses parties mais seules les fleurs qui teintent les infusions d'un bleu profond sont récoltées pour l'herboristerie.**



Photo : Cédric PERRAudeau



Photo : Cédric PERRAUDEAU

MAUVE MUSQUÉE

Malva moschata L.

famille : **Malvacées**

couleur(s) de floraison : **rose**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols séchants et excédentaires en carbone ;
prairies drainantes, pâtures à chevaux**

usages : **La mauve musquée est cultivée depuis longtemps dans les jardins pour ses qualités ornementales. Elle possède les mêmes propriétés que la grande mauve.**

MÉLIQUE À UNE FLEUR

Melica uniflora Retz.

famille : **Poacées**

couleur(s) de floraison : **noirâtre**

période de floraison : **mai**

hauteur en fleur (en cm) : **40 à 60**

multiplication pour la mise en culture : **division des rhizomes**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse lâche**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales ; sous-bois, bords de haie, lisières forestières ; souvent associée à *Anemone nemorosa***

usages : **Petite herbe discrète des sous-bois, la mélique n'a pas suscité d'intérêt pour une quelconque utilisation.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

MÉLISSE OFFICINALE

Melissa officinalis L. subsp. *officinalis*

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **jaune pâle**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **40 à 60**

multiplication pour la mise en culture : **boutures / graines/éclat de souche**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé légèrement rhizomateux**

exposition : **plein soleil / mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en azote ; plante rudérale ; plante introduite depuis longtemps ; talus frais, fossés, forêts alluviales**

usages : **Cultivée à l'est de l'Europe depuis l'Antiquité sur ses qualités médicinales, ornementales et surtout mellifères, elle s'est naturalisée en France depuis plusieurs siècles. Comestible, on la mélange aux salades pour les parfumer d'un goût citronné. L'infusion de ses feuilles produit des effets calmants et digestifs remarquables et son absence de toxicité permet de l'utiliser même sur les jeunes enfants. On peut également l'utiliser pour préparer divers vins et liqueurs.**

MENTHE À FEUILLES RONDES

Mentha suaveolens Ehrh.

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **blanc crème**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **40**

multiplication pour la mise en culture : **boutures / division des rhizomes**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols engorgés en eau et en matières organiques ; fossés, prairies humides, vasières**

usages : **L'odeur de la menthe à feuilles rondes, menthe suave ou encore menthe baume est plus agréable que celle de la menthe aquatique. Elle possède les mêmes usages que cette dernière. On peut réaliser une huile de ses feuilles macérées un mois au soleil : "l'huile baume" efficace pour résorber les plaies.**





MENTHE AQUATIQUE

Mentha aquatica L.

famille : **Lamiacées**

couleur(s) de floraison : **blanc violacée**

période de floraison : **juillet**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

hauteur en fleur (en cm) : **40**

multiplication pour la mise en culture : **boutures / division des rhizomes**

milieux de développement spontanés : **sols engorgés en eau et en matières organiques, fossés, vasières, queues d'étangs**

usages : Plante commune, cette *menthe* peut s'utiliser comme toutes les autres espèces de menthes de notre région. Connues principalement pour parfumer le thé ou aromatiser certains plats, leurs propriétés médicinales sont majeures. Souvent surdosées, elles ont des vertues digestives, calmantes, et sont intéressantes contre l'insomnie, les maux de tête et les états de faiblesse générale.

MILLEPERTUIS PERFORÉ

Hypericum perforatum L.

famille : **Hypéricacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **éclat de souche / graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé légèrement marcottant**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols nus, pauvres et drainants ; espèce pionnière, talus bien exposés, terres labourées, espaces érodés**

usages : **Les feuilles de millepertuis ou herbe de la Saint Jean paraissent percées de mille trous par transparence. On peut utiliser ses fleurs macérées dans l'huile au soleil. Cette dernière devient rouge en quelques jours et s'applique sur les brûlures. En infusion, elle combat l'insomnie, l'anxiété et les états de dépression légère.**





ORIGAN COMMUN

Origanum vulgare L.

famille : **lamiacées**

couleur(s) de floraison : **blanc à violet**

période de floraison : **juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **boutures, éclat de souche**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé légèrement marcottant**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

milieux de développement spontanés : **sols minces, riches en matières organiques végétales et en bases ; talus, terrains vagues, prairies délaissées, anciennes cultures**

usages : **Connu comme aromate, l'origan est également une plante médicinale. Il se montre très efficace en infusion comme expectorant* et tonique général.**

ORPIN BLANC

Sedum album L.

famille : **Crassulacées**

couleur(s) de floraison : **blanc**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **20**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols minces, sableux, carences en matières organiques ; fossés, talus, parois rocheuses, dunes, friches**

usages : **C'est une plante dont on cultive quelques variétés horticoles telles que *brevifolium* ou encore *teretifolium*. Mais la forme sauvage convient tout à fait au fleurissement des milieux arides. Les chèvres en sont friandes ainsi que les abeilles pour le nectar qu'elle produit.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

ORPIN BRÛLANT

Sedum acre L.

famille : **Crassulacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **mai / juin**

hauteur en fleur (en cm) : **20**

multiplication pour la mise en culture : **boutures / graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols minces, sableux, carences en matières organiques ; fossés, talus, parois rocheuses, dunes**

usages : **L'orpin brûlant ou poivre des murailles a une saveur piquante. Il est parfois utilisé pour imiter le poivre, mais peut être inconvenant en quantité importante.**

ORPIN PENCHÉ

Sedum rupestre L.

famille : **Crassulacées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **25**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols minces, sableux, carences en matières organiques ; fossés, talus, parois rocheuses, dunes**

usages : **Les jeunes pousses sont parfois consommées en salade ou comme légume. Comme pour l'orpin blanc, on en a tiré des variétés horticoles.**





ORPIN REPRISE

Hylotelephium telephium (L.) H. Ohba

famille : **Crassulacées**

couleur(s) de floraison : **violet**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **50**

multiplication pour la mise en culture : **boutures, graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols minces, sableux, carences en matières organiques ; fossés, lisières, talus**

usages : *Grassette, joubarbe des vignes, herbe à la coupure*, sont quelques autres manières de nommer cet orpin. On compose avec les feuilles des pommades à base de beurre et de saindoux, dont l'usage s'appliquait contre les brûlures. Le nom de reprise vient de l'utilisation populaire de ses feuilles sur les coupures pour hâter la cicatrisation.

PAVOT DOUTEUX

Papaver dubium L.

famille : **Papavéracées**

couleur(s) de floraison : **rouge**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **40 à 60**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé, plante annuelle**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols sableux dont le pH remonte, forts contrastes hydriques ; plante messicole ; cultures, vignes vergers, bord des chemins**

usages : **Très proche du coquelicot, dont il se distingue par sa capsule allongée, il en a les mêmes usages.**





PERVENCHE (PETITE)

Vinca minor L.

famille : **Apocynacées**

couleur(s) de floraison : **bleu violet**

période de floraison : **mars / avril**

hauteur en fleur (en cm) : **25**

multiplication pour la mise en culture : **prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **stolonifère dense**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en humus, forêts des vallées alluviales, ripisylves***

usages : **Ce sont uniquement les feuilles de la *petite pervenche* ou *violette des sorciers* qui sont utilisées en médecine. En gargarisme ou en infusion, on la vante contre les irritations des voies respiratoires.**

POLYSTIQUE À SOIES

Polystichum setiferum (Forssk.) T.Moore ex Woyn.

famille : **Dryoptéridacées**

couleur(s) de floraison : **pas de fleur**

période de floraison : **pas de fleur**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 80**

multiplication pour la mise en culture : **prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé formant des colonies**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en bases et en matières organiques végétales ; litières des sous-bois frais, bords de haie, talus, prairies**

usages : **Gracieuse fougère des sous-bois, dont il peut recouvrir la litière lorsque la forêt est assez ancienne, le polystique à soies ne jouit d'aucun usage particulier pour l'homme, mais n'en demeure pas moins un bon marqueur écologique.**





Photo : Cédric PERRAUDEAU



PRIMEVÈRE OFFICINALE

Primula veris L.

famille : **Primulacées**

couleur(s) de floraison : **jaune orangé**

période de floraison : **mars**

hauteur en fleur (en cm) : **30**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales ; litières des sous-bois frais, lisières et clairières forestières, talus, fossés**

usages : **La *primevère officinale* ou *coucou* s'épanouit au printemps. On fait une tisane de ses fleurs pour combattre les bronchites, les pneumonies et toutes les affections des voies respiratoires. Ses feuilles sont consommées crues en salade ou cuites. On peut agrémente les crudités avec ses fleurs.**

PULICAIRE DYSENTÉRIQUE

Pulicaria dysenterica (L.) Bernh.

famille : **Astéracées**

couleur(s) de floraison : **jaune**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **80**

multiplication pour la mise en culture : **éclat de souche**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à frais**

milieux de développement spontanés : **sols engorgés en eau et en matières organiques, fossés, prairies humides**

usages : **Ce nom, *pulicaire*, lui vient de “pulex”, puce en latin en référence aux propriétés insecticides de sa consœur : l’herbe aux puces (*pulicaria vulgaris*). Dysentérique, elle est un remède contre les diarrhées et la dysenterie.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



PULMONAIRE À FEUILLES LONGUES

Pulmonaria longifolia (Bastard) Boreau

famille : **Borraginacées**

couleur(s) de floraison : **bleu violet**

période de floraison : **mars / avril**

hauteur en fleur (en cm) : **40**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales ; litières des sous-bois frais, lisières et clairières forestières, talus, fossés**

usages : La *pulmonaire* ou *herbe aux poumons* porte dans son nom le champ d'application qu'on lui attribue en médecine. Les adeptes de la théorie des signatures* voyaient au travers de ses grandes feuilles ovales lancéolées en forme de poumons souvent maculées de blanc, une analogie avec les poumons malades de la tuberculose.

REINE DES PRÉS

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

famille : **Rosacées**

couleur(s) de floraison : **blanc crème**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **éclat de souche**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé en colonie**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé**

milieux de développement spontanés : **sols engorgés en eau et en matières organiques; fossés, prairies humides, mégaphorbiaies*, évolution vers la forêt**

usages : **Remarquable esthétiquement et médicalement, la *reine des prés* jouit de propriétés surtout diurétiques et anti-inflammatoires. On l'emploie contre la rétention d'eau, la cellulite, l'œdème, la goutte et les rhumatismes. Ses fleurs parfument agréablement les crèmes et toutes sortes de pâtisseries.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

RÉSÉDA DES TEINTURIERS

Reseda luteola L.

famille : **Résédacées**

couleur(s) de floraison : **jaune pâle**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **60 à 100**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé, annuelle ou bisannuelle**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols minces, souvent remués, secs, riches en bases ; talus érodés, tas de terres temporaires, friches, décombres**

usages : L'usage du *réséda des teinturiers* ou *gaude* remonte à la Préhistoire. C'est une plante importante pour la teinture des fibres animales (soie, laine) et végétales (lin, coton, sparte*). Elle donne une couleur jaune soufre à verte. Elle est souvent mélangée à d'autres plantes à teinture pour en nuancer le rendu.

SALICAIRE

Lythrum salicaria L.

famille : **Lythracées**

couleur(s) de floraison : **rose**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines / éclat de souche**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé**

milieux de développement spontanés : **sols engorgés en eau et en matières organiques, fossés, prairies humides, vasières, évolution vers la forêt**

usages : **La substance composée des feuilles et des fleurs de *salicaria* est un des remèdes les plus sûrs contre les diarrhées. Par ailleurs, ses jeunes pousses peuvent se consommer comme un légume, ses feuilles en guise de thé et elle est considérée comme fourrage par les paysans.**





Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

SAPONAIRE OFFICINALE

Saponaria officinalis L.

famille : **Caryophyllacées**

couleur(s) de floraison : **blanc rose**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **graines / division des rhizomes**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse tapissante**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

milieux de développement spontanés : **sols séchants ; talus, friches, décombres**

usages : **La saponaire ou savonnaire contient des saponines en quantité importante. Cette substance qui fait mousser l'eau a des propriétés dégraissantes. Elle peut servir au nettoyage de la laine et au blanchiment des fils de dentelles.**

SCEAU DE SALOMON

Polygonatum multiflorum (L.) All.

famille : **Asparagacées**

couleur(s) de floraison : **blanc**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse lâche**

exposition : **mi-ombre**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales ;
litières des sous-bois, particulièrement de chênes, bords de haie, talus**

usages : **Son nom lui vient de sa racine annelée et marquée de la cicatrice des tiges des années précédentes, qui rappelle les sceaux de cire. Facile à reconnaître pour le profane, il ressemble à un grand muguet avec lequel il partage sa toxicité, tout au moins dans ses fruits. On peut employer la pulpe fraîche de rhizome pour hâter la disparition des hématomes sur lesquels il agit aussi efficacement que l'*arnica*.**



Photo : Fotolia



SCROPHULAIRE NOUEUSE

Scrophularia nodosa L.

famille : **Scrophulariacées**

couleur(s) de floraison : **rouge pourpre**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols acides, drainants et riches en matières organiques végétales ; talus de haies, lisières et clairières forestières**

usages : **L'odeur typique de bitume des feuilles de *scrophulaire noueuse* facilite son identification. Autrefois principalement utilisée sur les dermatoses sous forme de pommade à base de saindoux, elle trouve son champ d'application élargi aujourd'hui aux inflammations des articulations sous réserve d'une bonne santé cardiaque.**

SERRATULE DES TEINTURIERS

Serratula tinctoria L.

famille : **Astéracées**

couleur(s) de floraison : **violacé**

période de floraison : **juin**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols acides riches en matières organiques végétales ; prairies humides riches en diversités, landes, ourlets forestiers**

usages : **La serratule des teinturiers ou sarrette est une plante à teinture prisée au Moyen Âge. Elle est recherchée pour colorer en jaune ou en vert la laine, la soie, le lin et plus récemment le coton.**





Photo : Cédric PERRAUDEAU

SILÈNE ENFLÉ

Silene vulgaris (Moench) Garcke

famille : **Caryophyllacées**

couleur(s) de floraison : **blanc**

période de floraison : **avril / mai**

hauteur en fleur (en cm) : **60**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais à sec**

milieux de développement spontanés : **sols minces, riches en matières organiques végétales et en bases ; talus, lisières et clairières forestières, cultures ayant subi des labours profonds**

usages : **Commune dans nos talus, le *silène enflé* se reconnaît facilement par son calice nervuré et renflé comme une petite vessie. On ramasse ses jeunes pousses et ses fleurs pour l'alimentation.**

TAMIER COMMUN

Dioscorea communis (L.) Caddick & Wilkin

famille : **Dioscoréacées**

couleur(s) de floraison : **jaunâtre**

période de floraison : **avril / mai**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 300 (liane)**

multiplication pour la mise en culture : **graines / prélèvement de jeunes plants**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé**

exposition : **mi-ombre, soleil**

hydrométrie du sol : **frais**

milieux de développement spontanés : **sols riches en matières organiques végétales à fort pouvoir de rétention ; haies, bords de prairies où il trouve des supports pour rechercher la lumière**

usages : **Bien connue aussi sous le nom *d'herbe aux femmes battues* pour ses effets contre les hématomes. Elle est toxique dans ses parties vertes, mais les jeunes pousses peuvent être cuites à l'eau comme des asperges, on la nomme alors *respouchou*.**



Photo : Cédric PERRAUDEAU



Photo : Cédric PERRAUDEAU

VALÉRIANE OFFICINALE

Valeriana officinalis L.

famille : **Caprifoliacées**

couleur(s) de floraison : **blanc rose**

période de floraison : **juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **100 à 150**

multiplication pour la mise en culture : **graines / division des rhizomes**

forme végétative (type sauvage) : **rhizomateuse lâche souvent en colonie**

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **mouillé à sec**

milieux de développement spontanés : **sols saturés en eau et en matières organiques végétales ; mégaphorbiaies, prairies humides, zones para tourbeuses ; supporte assez bien le sec comparativement à son milieu originel**

usages : **Elle est souvent appelée *herbe à chat* pour l'effet hystérisant, qu'elle suscite sur ces félins. On peut utiliser ses racines comme sédatif contre l'insomnie, l'anxiété. Elles sont par ailleurs intéressantes dans les mécanismes de sevrage (tabac, alcool...).**

VIPÉRINE COMMUNE

Echium vulgare L.

famille : **Borraginacées**

couleur(s) de floraison : **bleu**

période de floraison : **juin / juillet**

hauteur en fleur (en cm) : **100**

multiplication pour la mise en culture : **graines**

forme végétative (type sauvage) : **pied isolé, plante bisannuelle***

exposition : **plein soleil**

hydrométrie du sol : **sec**

milieux de développement spontanés : **sols drainants, sableux et riches en matières organiques végétales ; prairies sableuses, talus, lisières et clairières des forêts dunaires**

usages : **La vipérine ou herbe à la couleuvre** était employée autrefois contre les morsures de serpents par la simple analogie de son stigmaté (extrémité du pistil) fendu en deux comme la langue des reptiles. On l'utilise de nos jours comme la **bourrache** à laquelle elle peut tout à fait se substituer et lutter contre les affections respiratoires ou les états grippaux.



SOMMAIRE

- 1 • Achillée millefeuille
- 2 • Aigremoine eupatoire
- 3 • Ail des ours
- 4 • Alliaire officinale
- 5 • Ancolie commune
- 6 • Anémone des bois
- 7 • Angélique sauvage
- 8 • Armoise commune
- 9 • Asphodèle blanc
- 10 • Ballote fétide
- 11 • Bétoine
- 12 • Bouillon blanc
- 13 • Brunelle commune
- 14 • Bryone dioïque
- 15 • Bugle rampant
- 16 • Bugrane
- 17 • Camomille romaine
- 18 • Campanule à feuilles d'ortie
- 19 • Canche cespiteuse
- 20 • Cardère sauvage
- 21 • Centaurée jacée ou centaurée noire
- 22 • Chardon marie
- 23 • Chélidoine (grande)
- 24 • Circée de Paris
- 25 • Consoude officinale

26 • Coquelicot
27 • Cynoglosse officinale
28 • Digitale pourpre
29 • Épiaire des bois
30 • Épilobe hirsute
31 • Fougère femelle
32 • Fougère mâle
33 • Gaillet croisetie
34 • Genêt des teinturiers
35 • Géranium herbe à robert
36 • Grande camomille
37 • Guimauve officinale
38 • Houblon
39 • Iris faux-acore
40 • Iris fétide
41 • Lamier blanc
42 • Lamier jaune
43 • Lievre terrestre
44 • Lotier corniculé
45 • Lychnis fleurs de coucou
46 • Lysimachie commune
47 • Maceron
48 • Mauve (grande)
49 • Mauve musquée
50 • Mélisse à une fleur
51 • Mélisse officinale

52 • Menthe à feuilles rondes
53 • Menthe aquatique
54 • Millepertuis perforé
55 • Origan commun
56 • Orpin blanc
57 • Orpin brûlant
58 • Orpin penché
59 • Orpin reprise
60 • Pavot douteux
61 • Pervenche (petite)
62 • Polystique à soie
63 • Primevère officinale
64 • Pulicaire dysentérique
65 • Pulmonaire à feuilles longues
66 • Reine des prés
67 • Réséda des teinturiers
68 • Salicaire
69 • Saponaire officinale
70 • Sceau de salomon
71 • Scrophulaire noueuse
72 • Serratule des teinturiers
73 • Silène enflé
74 • Tamier commun
75 • Valériane officinale
76 • Vipérine commune

BIBLIOGRAPHIE COMMENTÉE

Botanique générale :

La botanique redécouverte, RAYNAL-ROQUES Aline, 1994, éditions Belin/INRA, 512 p.

Cet ouvrage est destiné à faire comprendre le monde végétal et son évolution.

Dictionnaire visuel de botanique, REILLE Maurice, 2014, éditions Ulmer

Superbe ouvrage pour se familiariser avec le vocabulaire botanique en images.

Ouvrages de détermination :

FLORES NATIONALES

Flora Gallica, Flore complète de la France, Société Botanique de France, Coord. J.-M. Tison & Bruno de Foucault, éditions Biotope, 2014.

L'ouvrage de référence le plus récent. Il se veut exhaustif, avec plus de 6 000 taxons* décrits. Incontournable pour la détermination des espèces récemment introduites.

Flora Gallica suit la classification phylogénétique la plus récente (celle de l'APG III).

Flora Gallica se présente comme un volume unique, portable sur le terrain. L'ouvrage contient les clés de détermination de toutes les espèces naturelles, acclimatées ou largement cultivées.

Flore descriptive et illustrée de la France, de la Corse et des contrées limitrophes, 3 volumes, Hippolyte Coste, rééditions Librairie Albert Blanchard, 1998.

Bien que les textes soient un peu obsolètes, il reste un des meilleurs ouvrages de terrain, notamment grâce à ses formidables dessins.

La Grande flore en couleurs, Gaston Bonnier, 5 volumes, réédition Belin, 1990.

Superbe ouvrage français avec ces deux volumes des planches à l'aquarelle et ses textes très fournis.

Flore complète portative de la France, de la Suisse, de la Belgique, Gaston Bonnier, Georges de Layens, éditions Belin, 1996.

Il s'agit de l'ouvrage qui complète le précédent pour aller sur le terrain. L'illustration est un peu sommaire. Cet ouvrage est très bien pour les personnalités appliquées et méthodiques. (numérisée, disponible sur *Tela botanica* et sur application smartphone).

FLORE REGIONALE

Flore et végétation du Massif armoricain, H. des Abbayes, G. Claustres, R. Corillion, P. Dupont. , 2012 (rééd.) Éditions d'art Henry des Abbayes.

Ouvrage d'une grande praticité dès lors que les bases du vocabulaire botanique sont maîtrisées.

Ouvrages d'ethnobotanique et d'usages:

Le Livre des bonnes herbes, LIEUTAGHI Pierre, 1993 (3ème). Actes Sud, 517 p.

Un standard incontournable des ouvrages de l'usage populaire des plantes

Le Livre des arbres, arbustes et arbrisseaux, LIEUTAGHI Pierre, 2004 (2ème). Actes Sud, 1322 p.

Une somme colossale et précieuse d'informations sur toutes les espèces arbustives de notre flore (botanique, écologie, usages, etc.)

Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France, FOURNIER Paul, 2010 (rééd.), – éditions Omnibus Paris

L'inventaire le plus complet jamais réalisé (vers 1940) sur les ressources médicinales de la flore française, avec plus de 1 500 espèces étudiées

Guérir par les plantes, LECLERC Henri, 1961. Librairie de la Redoute, 233p.

Ouvrage de vulgarisation de la phytothérapie

Précis de phytothérapie, LECLERC Henri, 1999 (rééd.), éd. Masson

Un grand classique de la bibliographie phytothérapique française, régulièrement réédité depuis 1927.

Techniques agricoles :

L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices alimentaires et médicinales, Gérard DUCERF, 2008, volumes 1 et 2, éditions Promonature, Briant, 351 p.

Des informations inédites pour comprendre pourquoi les espèces poussent « là et pas ailleurs », très utile pour l'agriculture et pour déceler les éventuelles pollutions sur les sites de cueillette.

Simple cultures - Les plantes médicinales en agrobiologie, Wicki GERBRANDA, 2012 (réédition.), La pensée sauvage, 168p.

Une petite “bible” pour cultiver, sécher et transformer les plantes aromatiques et médicinales.

ROLLET, A. & D. BOURET, 1919. Plantes médicinales - Cultures et cueillette de plantes sauvages, J.-B. Bayer, Paris, 636p.

Un classique qui aborde un assez grand nombre d'espèces, malheureusement épuisé et recherché.

GLOSSAIRE

Annuel

Se dit d'une plante dont le cycle vie, de la germination à la mort, s'effectue sur une durée maximum d'une année.

Astringente

Propriété d'une substance à resserrer les tissus vivants. Exemple : mâchouiller une prune assèche l'intérieur de la bouche.

Bisannuel

Se dit d'une plante dont le cycle vie se passe en deux temps. Au moins une année en phase végétative avant de fleurir la suivante et de mourir.

Capitule

Inflorescence composée d'une multitude de fleurs réunies sur un réceptacle commun, imitant ainsi une fleur unique. Exemple : la pâquerette, la marguerite, les camomilles... (fleurs en languettes blanches sur la périphérie et fleurs jaunes en tubes au centre), les pissenlits, les crépis, les laitersons... (toutes les fleurs en languettes), le bleuet, les chardons... (toutes les fleurs en tube).

Carminatif

Se dit d'une substance qui favorise l'expulsion des gaz intestinaux, tout en réduisant leur production.

Détersif

Qui nettoie les plaies et les ulcères pour favoriser la cicatrisation.

Digitaline

Molécule extraite de la digitale qui s'utilise en médecine dans le cas d'insuffisance cardiaque.

Emménagogue

Propriété d'une plante à réguler le flux menstruel.

Emoliant

Qui relâche les tissus et calme l'inflammation.

Fébrifuge

Qui fait baisser la fièvre.

Mégaphorbiaie

Lieu de transition entre la zone humide et la forêt. Elle se compose d'une végétation dense et luxuriante.

Moxa

Objet chauffant (souvent des plantes roulées en cigare) appliqué sur les points d'acupuncture.

Mucilage

Substance qui, associée à l'eau devient épaisse et visqueuse. Les mucilages sont laxatifs, adoucissants et émolliants.

Ripisylve

Zones boisées le long des cours d'eau.

Sparte

Plante (*Lygeum spartum*) dont on extrait des fibres utilisées dans la fabrication de chapeaux, de cordes, ou encore de papier de luxe.

Stomachique

Qui favorise la digestion.

Succédané

Qui peut se substituer à quelque chose.

Tanins

Substances chimique contenues dans diverses plantes utilisées en médecine pour leurs actions antiseptiques et anti-inflammatoires.

Taxon

Un taxon est une entité conceptuelle qui est censée regrouper tous les organismes vivants possédant en commun certains caractères taxinomiques ou diagnostiques bien définis.

Ténifuge

Qui lutte contre le ténia.

Théorie des signatures

Théorie selon laquelle, les plantes portent dans leur morphologie des signes de ce qu'elles soignent. Par exemple : la pulmonaire, l'hépatique, la chélidoine...

Vésicant

Adjectif caractérisant une substance entraînant une réaction cutanée sous forme de vésicules, d'ampoules sur la peau ou sur les muqueuses.

Vivace

Se dit d'une plante qui peut vivre plusieurs années sans mourir même après la première floraison.



REMERCIEMENTS

Nous adressons nos remerciements à celles et ceux
qui ont participé à ce recueil :

Rédaction : Cédric PERRAUDEAU
Botaniste indépendant et producteur, cueilleur de plantes médicinales

Coordinateur : Fabrice GARON
Conseiller Environnement à **Vendée Eau**

Réalisation :
Nathalie GUILBAUD, Chargée de communication à **Vendée Eau**
Myriam GANTIER, Responsable communication à **Vendée Eau**

Relecture :
Benoît MARIE, CAUE
Frédéric SEGRETIN, Terra Aménité
Jérôme BORTOLI, **Vendée Eau**
Brigitte BENATIER, **Vendée Eau**





avec le soutien de

