

La Tête dans les Sauvages



Vendée Flore Sauvage

La Tête dans les Sauvages

En préambule

Cette plaquette a été réalisée dans le but de mieux comprendre et apprécier ce que l'on appelle « La Flore Sauvage » diversifiée, robuste et autonome. Valérie Moutarde, Alice Martineau, Jordan Neveu et Sandrine Prou, salariés des Jardins de l'Aumônerie, ont trouvé utile dans leurs échanges avec le public de vulgariser au travers d'une plaquette les fondamentaux sur ce thème. Les membres du récent groupe de producteurs **Vendée Flore Sauvage** se sont investis dans ce projet et ils ont accompagné la création de cet outil.

Vendée Eau soutient cette initiative de développement du fleurissement des espaces publics et privés à partir d'une flore herbacée économe en intrant et en eau, dans le cadre de ses actions de protection de la ressource en eau.



De gauche à droite : Jean-Yves POIROUX, Frédéric SEGRETIN, Benoit BROCHARD, Anne-Marie ALISÉ-BOSCHER, Julien MARTINEAU et Renan TERRIEN
(absents sur la photo : Cyrille CHAUVET et Cédric PERRAUDEAU).

Sommaire



Faisons connaissance avec les sauvages

p.4 et 5 puis p.14



Pourquoi sont-elles importantes ?

p.6



Comment peut-on les cuisiner ?

p.7



Lesquelles ont des propriétés médicinales ?

p.8



Pourquoi font-elles du bien aux abeilles ?

p.9



Comment améliorent-elles la qualité de l'eau ?

p.10



Comment les reproduire ?

p.11



Pourquoi les utiliser dans les espaces publics ?

p.12



Finalement...

p.13

RECOMMANDATIONS

La cueillette de fleurs sauvages doit toujours être faite avec respect et parcimonie, quel que soit votre usage. Nous ne prélevons que ce dont nous avons besoin.

Attention aux confusions possibles, avant de consommer une plante, il faut être sûr à 100% de son identification.

Faisons connaissance avec les sauvages



Bardane ou *Arctium minus*

est une fameuse accrocheuse dont les jeunes feuilles peuvent se manger, cette vivace peut également soulager les furoncles et panaris.



Digitale pourpre ou *Digitalis purpurea*

Belle nectarifère visitée par les bourdons qui percent un trou à la base de la fleur, ensuite, les abeilles profitent du trou pour y butiner.



Valériane rouge ou *Centranthus ruber*

est une vivace résistante au froid et à la sécheresse.



Compagnon rouge ou *Silène dioïque*

a sa place au jardin dans les massifs, bordures ou mélanges d'éphémères potées. Sa pollinisation est effectuée par les abeilles.



Millepertuis perforé ou *Hypericum perforatum*

est une plante connue pour ses effets antidépresseurs.



Mauve officinale ou *Althaea officinalis*

et la guimauve s'invite dans votre jardin.



Cardère sauvage ou *Dipsacus fullonum*

retiendra dans les segments de sa tige une eau précieuse pour les insectes et la faune environnante.



Consoude officinale
ou *Symphytum officinale*

a de nombreuses vertus au jardin
comme fortifiant ou répulsif.

Compagnon blanc
ou *Silene latifolia*

on peut manger
ses feuilles fondues
comme les épinards.



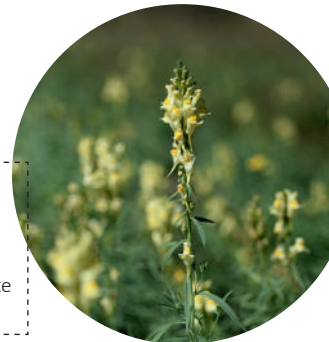
La chicorée sauvage
ou *Cichorium intybus*

a la fleur d'un bleu rare, résistante
au soleil, elle pousse aussi
dans les sols pauvres.



Linaire commune
ou *Linaria vulgaris*

est une fleur fournie et délicate
mais non odorante.





Fred,
l'ado écolo geek

Pourquoi sont-elles importantes ?



J'adore faire les inventaires des plantes sauvages ! Le recensement informatisé des espaces verts sur SIG (Système d'Information Géographique) me permet de **suivre l'évolution de la renaturation en ville**.

En recensant chaque année, le nombre d'espèces présentes, les chiffres parlent vite : **les plantes sauvages recolonisent nos villes !**

Au-delà de la cartographie, des applications gratuites permettent de déterminer le nom des plantes que l'on observe. Une simple photo et un moteur de recherche nous donnent assez précisément le nom, l'utilisation de la plante.

Nous n'avons maintenant plus d'excuse pour ne pas nous pencher dessus !

Euphorbe
ou *Euphorbia characias L.*

Les euphorbes sont des plantes vivaces, annuelles ou bisannuelles, qui ont une belle silhouette et offrent un feuillage souvent coloré.



Julien,
le chef étoilé

Comment peut-on les cuisiner ?

Beaucoup de plantes sauvages sont comestibles mais c'est une histoire de goût !

Il faut d'abord bien les identifier car, comme pour les champignons, leur cueillette comporte des risques. En France métropolitaine, sur 6000 plantes sauvages, plus de 1000 sont comestibles et environ 300 sont plus ou moins toxiques. Une fois reconnues et testées par vos papilles, c'est tout un univers culinaire qui s'offre à vous !

Surprenez vos convives en accommodant vos plats de feuilles, pétales ou graines originales !

Par exemple : l'ortie en soupe, pesto, infusion ou en quiche ; les feuilles de plantain en salade, les inflorescences en toasts ; le trèfle cru en salade ; les feuilles d'oseilles cuites, les fleurs en gelée ; les glands de chêne en terrines ; l'achillée millefeuille en condiment et boissons...



Un exemple de recette :

Le pesto à l'ail des ours

200g de feuilles d'ail des ours

100g de tomates séchées

4cl d'huile d'olive

100g de pignons de pin

80g de parmesan

1) Laver et sécher les feuilles d'ail des ours

2) Les Mixer avec les tomates séchées, les pignons de pin (préalablement torréfiés) et l'huile d'olive

3) Incorporer le parmesan finement râpé

A tartiner sur du bon pain ou à mélanger dans vos pâtes !

Anne-Marie,
l'herboriste



Lesquelles ont des propriétés médicinales ?

Longtemps, les propriétés des plantes ont été oubliées au profit de la pharmacopée. Pourtant, on a découvert que depuis la préhistoire, l'humain utilisait déjà les herbes pour se nourrir et se soigner. Bien qu'elles soient trop souvent aujourd'hui traitées de « mauvaises herbes », arrachées, malmenées par des jardiniers, elles n'en perdent pas moins leurs vertus.



L'ortie

La grande ortie est reconnue dépurative et agirait contre les douleurs rhumatismales. Elle est source de protéines et riche en minéraux, ce qui en ferait une alliée santé.



Le coquelicot

Ses magnifiques pétales rouge vif sont utilisés pour adoucir un mal de gorge ou calmer la toux. (En sirop, bonbon et infusion).



L'achillée millefeuille

Cette plante aux vertus hémostatiques permettrait de stopper les saignements en froissant ses feuilles pour les appliquer sur les petits saignements.

La liste des vertus de ces plantes nommées aussi « les Simples » n'est pas exhaustive.

Si vous voulez en connaître davantage, de nombreux ouvrages vous permettront de les découvrir. **Par exemple :** le dictionnaire *Médisite des plantes médicinales* ; le *Petit Larousse des plantes médicinales* ; le livre *des simples : Les vertus des plantes médicinales* ; la *santé à la pharmacie du bon dieu*.



Renan, le jardinier-apiculteur

Pourquoi font-elles du bien aux abeilles ?

Le lien entre la flore sauvage et les pollinisateurs est très important. L'un deux est très connu, c'est l'abeille ! 300 millions d'années d'existence, l'abeille est une sentinelle de la biodiversité : s'il y a une érosion de la biodiversité florale et une dégradation de l'environnement, sa population en subira les mêmes conséquences.

Quel est l'importance de la flore locale ?

Nombres d'abeilles sauvages sont adaptées à des fleurs indigènes, à leur flore régionale. C'est pourquoi il est important de protéger et de développer des surfaces fleuries avec des espèces adaptées, nectarifères et pollinifères.

Pas d'abeilles sans fleurs !

Chaque année, pensez à cultiver des mellifères vivaces et à renouveler les annuelles. Laissez monter en fleur quelques choux, radis ou navets, cela sera très profitable aux abeilles. Toute la famille des Fabacées est très appréciée (trèfle, lotier, mélilot,...) N'oubliez pas que les abeilles ont grand besoin d'eau claire... Heureusement nous avons la cardère qui forme des petits réservoirs d'eau avec ses feuilles soudées à la base. Les bourdons locaux ne sont pas difficiles au jardin. En fonction de la longueur des trompes, ils seront attirés par les lamiers, ancolies, digitales, ...

Sources :

Un jardin pour les abeilles de Elke SCWARZER
édition Delachaux et Niestlé

Listes de plantes attractives pour les abeilles Fascicule
du Ministère de l'agriculture et de l'alimentation

Ruches de biodiversité de Bernard BERTRAND,
édition de Terran

Site internet www.abeilles Sauvages.com

Bourdon
sur fleur
d'une Malvacée





Iris jaunes

Benoît,

le paysagiste-aménageur

Comment améliorent-elles la qualité de l'eau ?

Vendée Eau recommande l'utilisation des plantes sauvages pour préserver la qualité de l'eau. En Vendée, 90 % de l'eau potable est produite à partir des eaux de surface. L'eau ruisselle sur tout le territoire pour former fossés, ruisseaux, rivières, étangs ou mares... C'est pourquoi pour protéger la ressource ou favoriser la biodiversité, le rôle de la végétation est essentiel. En traversant champs et forêts, l'eau est ralentie par les plantes sauvages qui la captent et l'épurent. Dans les bassins naturels (mares, zones humides...) ou dans les zones tampons artificielles (noues, bassins d'orages...), les plantes sauvages se développent et contribuent à une épuration naturelle de l'eau.

- Ainsi la massette est largement utilisée pour la phyto-épuration dans les filières d'affinage des eaux usées,
- les racines de l'iris pseudacorus sont très actives dans la filtration de l'eau,
- la salicaire et le jonc participent activement à l'épuration naturelle des eaux et au maintien des berges,
- le roseau commun fixe les berges et dépollue les sols,
- et enfin la baldingère aide à la conservation des sols dans les zones fortement érodées.



Roseaux communs



Jean-Yves,
le pépiniériste

Comment les reproduire ?

Avant tout, quatre règles de base à respecter :

- 1) Connaître et reconnaître la plante sauvage que l'on cherche (l'idéal est d'attendre la période de floraison pour l'identifier et de se former si besoin).
- 2) Prélever/cultiver une plante sauvage de son terroir, proche de chez soi qui répond aux conditions du biotope local (classement du conservatoire de Brest).
- 3) Être économe dans les prélèvements : quelques plants suffisent, le mieux étant les graines.
- 4) Être respectueux du milieu dans lequel vous prélevez, protéger le reste de la faune et de la flore.

Plusieurs méthodes

Il existe **plusieurs méthodes de reproduction** dans le monde du végétal, la flore sauvage n'y échappe pas ! En tant que professionnel, j'applique la meilleure solution adaptée au végétal choisi.

La multiplication par semis en pots ou caissettes, puis repiquage pour les plantes jeunes qui se renouvellent vite comme la Vipérine, la Digitale, le Millepertuis sauvage.

La division de souches, pour des plantes un peu âgées (2-3 ans) dont le cycle de vie peut-être plus long, comme pour la Pulmonaire ou la Saponaire.

Le marcottage (recouvrir de terre une partie d'un rameau encore relié à la plante) pour les fraisiers des bois.

Le bouturage (mise en terre de l'organe coupé) de tiges en automne pour le Tamaris ou le Sureau. **Le bouturage de racines** au printemps par exemple pour le Houblon.



Vipérine

ou

Echium vulgare L.

Elle tire son nom de ses tiges piquantes (Echinos = épine) et peut atteindre 1m de hauteur avec ses fleurs bleues en grappes scorpioïdes (comme une queue de scorpion).

C'est une plante annuelle ou bisannuelle qui aime les sols sableux ou caillouteux donc précieuse pour les endroits arides et ensoleillés.

On la sème en place en fin d'été pour qu'elle s'installe en automne par ses racines pivotantes en favorisant la floraison l'année suivante.



Cyrille,
élu aux espaces verts
de la commune

Pourquoi les utiliser dans les espaces publics ?

Les plantes sauvages locales sont, par définition, adaptées au sol et au climat de l'endroit où elles poussent. Ainsi, elles n'ont pas besoin de soins particuliers pour se développer et fleurir. En choisissant de les accueillir et même de les multiplier dans les espaces publics (trottoirs, pieds de murs, massifs fleuris...), je limite l'érosion de notre biodiversité végétale ordinaire qui est le premier maillon indispensable au bon fonctionnement de nos écosystèmes. Ainsi, je participe directement à la protection de notre environnement. De plus, elles renforcent l'identité paysagère de ma commune : les plantes sauvages du bocage ne sont pas les mêmes que celles de la plaine ou du littoral ! Elles sont également une réponse bienvenue à l'arrêt des produits phytosanitaires, à la « sur-bétonnisation » et à l'imperméabilisation de nos espaces urbains en réduisant la formation d'îlots de chaleur, en retenant et épurant l'eau de ruissellement qui pourra s'infiltrer dans les sols.

Enfin, leur simple présence a un impact positif sur le moral des habitants. Elles cassent les lignes trop strictes des aménagements urbains, leur couleur verte égaye les espaces trop minéraux et leur diversité foisonnante rompt avec la monotonie du béton.



Massettes *Typha angustifolia*



Achillées millefeuilles,
grandes marguerites
et scrofulaires noueuses



Digitales pourpres, chicorées
et compagnons blancs



Cathy,
la jardinière en herbe

Enfin les sauvages, c'est bien !

Donc, si j'ai bien compris, je vais pouvoir fleurir mon jardin en profitant des nombreuses qualités de ces plantes sauvages locales. De jolies fleurs toute l'année résistantes aux étés secs, certaines agrémenteront mon assiette, d'autres me permettront de me soigner au naturel et prendre soin de mon potager.

Et tout ça en devenant actrice de la biodiversité, réduisant le bilan carbone et protégeant l'eau !

Je vais de ce pas observer ce qui pousse chez moi, voir ce que j'arrache et ce que je laisse pousser et embellir mon jardin ! Mon engagement environnemental sera récompensé de toutes les manières.



Le pissenlit, tout est bon des pieds à la tête ! Racines, feuilles, fleurs tout est consommable et ça ne gêne pas les légumes de mon potager. Sa racine pivotante décompacte mon sol, il donne une touche de couleur au printemps !



Les brunelles feront un excellent couvre sol, très tapissant en zone mi ombragée et de jolies fleurs printanières.



La plantation de bord de mur est un exemple d'aménagement des espaces, avec obligatoirement l'autorisation de la mairie sur le domaine public.

Faisons connaissance avec les sauvages

Centaurée jacée ou *Centaurea gr. jacea* L.
peut être utilisée en collyre contre les irritations des yeux.



Fenouil ou *Foeniculum vulgare*
présente des vertus aromatiques, médicinales.



Iris fétide
ou *Iris foetidissima*

la poudre de ses
rhizomes a été
employée comme
purgatif puissant et
contre les œdèmes.



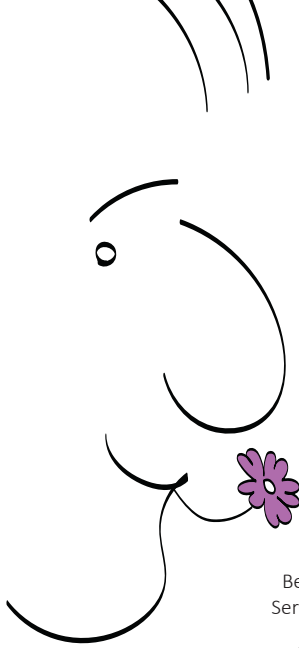
Houblon ou *Humulus lupulus*

dont les fruits sont utilisés en herboristerie et pour
le brassage de la bière.



Liseron des champs,
ou *Convolvulus sepium* L.

souvent mal considérée, cette plante
est pourtant une pionnière qui aère et
décompacte les sols.



REMERCIEMENTS

Photographies :

Cédric PERRAUDEAU
Cyrille CHAUVET
Anne-Marie ALISÉ-BOSCHER
Renan TERRIEN
Jean-Yves POIROUX
Benoit BROCHARD
Service communication Vendée Eau

Création graphique et illustrations

PYLGRIM - Laurent Voleau / www.pylgrim.com

Contenu du livret et relecture

Avec la participation des membres du groupe

VENDÉE FLORE SAUVAGE :

Anne-Marie ALISÉ-BOSCHER – Les fées des Herbes, productrice de plantes aromatiques, médicinales et sauvages : lesfeesdesherbes85@orange.fr

Benoit BROCHARD et **Julien MARTINEAU** – Les Jardins de l'Aumônerie, encadrants et producteurs de plantes sauvages : benoit.maraichage@tremplinacemus.fr et julien.ev@tremplinacemus.fr

Renan TERRIEN – A2mains au jardin, éco-jardinier et créateur de biodiversité : a2mainsaujardin@ecomail.fr

Frédéric SEGRETIN – Terra Aménité, formateur, conseiller sur l'entretien écologique des jardins et espaces verts : terra.amenite@gmail.com

Cyrille CHAUVET – Commune de la Chapelle Palluau, jardinier naturaliste référent des services techniques : cyrille.chauvet@lachapellepalluau.fr

Jean-Yves POIROUX – Flore des Sables Jardins, pépiniériste conseil, formateur spécialisé dans les plantes dunaires : jeanyves.poiroux@gmail.com

Cédric PERRAUDEAU – Au bonheur des herbes, botaniste indépendant, formateur et photographe : aubonheurdesherbes@hotmail.fr

Service Action Territoire Ressource - Vendée Eau :

benjamin.hemion@vendee-eau.fr

Document financé par **Vendée Eau**, imprimé sur papier recyclé

