L'encyclopédie des Plantes bio-indicatrices

Alimentaires et médicinales

Guide de diagnostic des sols

Gérard Ducerf

Volume 3

Éditions Promonature

Plantes bio-indicatrices Gérard DUCERF

Aide mémoire des symboles et abréviations

Dans les fiches, nous utilisons des abréviations ou des symboles chimiques des éléments :

Fe : Fer
Ca : Calcium
C : Carbone
C/N : Rapport carbone azote
MO : Matière organique
CAH : Complexe argilo humique
N,P,K : Azote, phosphore, potassium
U : Unité d'élément pour N, P, K, en Kg/ha/an
CR : Coefficient de rétention

AGRONOMIE

- Attention danger pour le sol
- Attention dégradation en cours du sol
- Le sol est en état d'équilibre

BIODIVERSITÉ

- Danger ! milieu dégradé
- Dégradation du milieu en cours
- Bonne vitalité du milieu

! Informations supplémentaires importantes, utiles pour comprendre la gestion des milieux naturels. Anecdotes sur la plante.

Plante médicinale présentant une toxicité certaine dont l'usage est réservé aux professionnels médicaux.

Plante non comestible ou pouvant présenter un certain degré de toxicité quand on en consomme beaucoup (légumineuses, oxalis...).

Attention ! Plante comestible pouvant être confondue avec des espèces toxiques.

Plante toxique. Danger.

De bon à très bon comestible

Comestibilité inconnue

Utile à très utile pour les abeilles

De bonne à très bonne plante médicinale

HE Huiles essentielles
MG Macérat glycériné
TM Teinture mère, macération alcoolique
EF Elixir floral
MH Macération huileuse

Promonature
"Beauloup" 71110 BRIANT
Tél : 03 85 25 85 65
www.promonature.com
email : infos@promonature.com

L'encyclopédie des Plantes bio-indicatrices

Alimentaires et médicinales

Guide de diagnostic des sols

Volume 3

L'encyclopédie des Plantes bio-indicatrices

Alimentaires et médicinales

Guide de diagnostic des sols

Gérard Ducerf

Volume 3

Éditions Promonatur

« Je ne comprends pas... Comment cela est-il possible ? dit l'homme de bon sens.
La réponse, c'est qu'il n'y a rien à "comprendre"...
C'est comme ça. »

Hubert Reeves
Patience dans l'azur

« La nature pour être commandée doit être obéie »

Francis Bacon
Novum Organum

TABLES DES MATIÈRES

Introduction 6

Comprendre les bases de la vie 8

Coefficient de Fixation = Capacité de Rétention 8
pH: *Comment dois-je faire pour corriger le pH d'un sol ?* 9
Rapport C/N : *Vous avez dit hydromorphisme ?* 11
Levée de dormance : *Pourquoi ai-je de la Rhinante dans mes prés de fauche ?* 13
Levée de dormance : *Pourquoi ai-je du Géranium Robert ?* 15
Blocage de la potasse : *Pourquoi, dans les sols où la potasse est bloquée, pousse-t il des plantes du genre Allium, riches en potasse assimilable ?* 16
Blocage du phosphore : *Pourquoi, dans les sols ou le phosphore est bloqué, pousse-t'il des plantes riches en phosphore assimilable, du genre Cirsium, Carduus, Carlina, etc. ?* 17
Irrigation : *Est-il utile d'irriguer les vignes du Languedoc-Roussillon pour les sauver de la sécheresse ?* 19
Réchauffement climatique : *Qu'en est-il des productions de gaz à effet de serre, comme le méthane par l'agriculture ?* 22

Contradiction apparente des plantes bio-indicatrices 26

Levée de dormance des Chardons - *Que puis-je faire contre mon voisin qui ne coupe pas ses Chardons et laisse le vent apporter les graines dans mon jardin ?* 26
Espèce nitratophile et azote - *Pourquoi trouve-t-on Lamium purpureum, espèce nitratophile sur les murs de pierre sèche ?* 27
Espèce calcicole et sol acide - *Pourquoi a t-on pu observer une explosion de Lithospermum arvense, espèce calcicole, dans les arènes granitiques acides de Champoly (42) en 1983 ?* 28
Espèce sur terrains pollués en montagne - *Pourquoi trouve-t'on autant de Reynoutria japonica dans les Vosges, le Massif Central, etc ?* 30

Comprendre l'importance de la biodiversité 32

Pourquoi les abeilles disparaissent ? Quelques exemples de perte de la biodiversité sur 30 ans. 32
Espèce en limite d'aire - *À quoi bon protéger en Bourgogne Acer monspessulanum, l'Érable de Montpellier puisqu'il est très abondant dans le Languedoc-Roussillon ?* 38
Espèces introduites et limite de cueillette - *Pourquoi ne faut-il plus cueillir Sidentis hyssopifolia et Hypericum nummularium dans les Prealpes calcaires ?* 39
Est-il nécessaire de désherber les rues des villes et des villages, les accotements des routes, les talus des voies ferrées, les bords des canaux, des étangs et des lacs ? 40
Capitulaire de Villis 42
Nouveaux logos couleur Agronomie - Écologie 45

Présentation des fiches 46
Fiches descriptives des plantes 48-319
Carnet de recettes 320
Plantes en cas de famine 328
QUIZ 336
Index des plantes par noms francais 338
Index des plantes par synonymie 345
Publications PROMONATURE 350
Remerciements 351

Dans le volume 1 nous avons étudié l'évolution de la vie, des plantes et des sols afin de mieux comprendre la flore et la pédologie. Nous avons également commencé à étudier les utilités de cette compréhension pour « gérer » notre environnement et nos sols. Nous avons dressé le constat et répondu à la question : « ***Pourquoi la nature est-elle ce qu'elle est aujourd'hui ?*** »

Dans le volume 2 nous avons développé ce constat et précisé quel était le rôle de l'homme dans la nature, quels étaient ses devoirs et obligations pour un bon fonctionnement des milieux naturels, pour la production d'une alimentation saine et abondante, pour garder en fait simplement l'humanité en « bonne santé ».
Mais il est inutile de refuser de regarder la réalité en face, nous constatons tous aujourd'hui des manquements de plus en plus importants à ces principes naturels de base, des violations de plus en plus importantes des lois de la nature.
Je tirais déjà alors la sonnette d'alarme sur l'aggravation de la destruction des sols et des milieux naturels, ainsi que sur la disparition d'espèces végétales, et je vous avertissais : « ***on ne pourra pas dire qu'on ne savait pas*** ». Malheureusement, les problèmes subsistent et leur multiplication s'accélère.

Je voudrais vous faire part de quelques paroles d'un grand médecin-man amérindien **Tahca-Ushte*** qui disait :

« ...Et nos prairies agonisent, plus de chiens de prairie, plus de blaireaux, de renards, de coyotes. Les grands oiseaux de proie se nourrissaient également de chiens de prairie. Aussi est-il aujourd'hui très rare d'apercevoir un aigle. L'aigle à tête blanche est votre symbole. Il figure sur vos billets de banque, mais votre argent le tue... Quand un peuple se met à exterminer ses propres symboles, il est mal parti... »

« Bien que les Blancs se croient malins, avertis, si les machines s'arrêtent, les voici perdus, parce qu'ils ont oublié comment se tirer d'affaire sans elles. »
« Les Américains sont élevés comme on gave les oies - pour faire des consommateurs, pas pour faire des êtres humains. »

« Les Sioux ont un nom pour les hommes blancs. Ils les appellent wasicun - rafleurs de graisse. C'est un nom qui fait l'affaire parce que de la terre vous vivez grassement. Mais ça n'a pas l'air de vous avoir réussi. En ce moment même vous ne paraissez pas tellement bien portants, bien gros, oui, mais pas bien portants. »

« La peau de grenouille verte, c'est le nom que je donne au dollar de papier. »

* Tahca Ushte & Richard Erdoes, De Mémoire Indienne - La vie d'un Sioux, voyant et guérisseur, coll. Terre Humaine, éd. Plon, Paris, rééd 1985

Au cours de mes formations et conférences un certain nombre de questions reviennent régulièrement, je vais tenter d'y répondre dans la première partie.

Certaines solutions, pourtant imaginées afin de contrer les problèmes actuels de destruction de notre milieu naturel, en accentuent encore les dégâts et nous plongent dans les incertitudes et les questionnements. Souvent le remède trouvé est pire que la maladie, même dans les domaines écologiques ou biologiques.

Il parait bien évident aujourd'hui, qu'une force d'inertie importante des personnes ou organismes à qui ces destructions profitent, bloque la plus grande majorité des initiatives naturelles, peu coûteuses et de bon sens.
À ce sujet, y a-t-il encore quelque chose à attendre de nos dirigeants, des « experts », des diplômés, en résumé de toute personne disposant d'un petit ou d'un grand pouvoir qu'il soit local ou planétaire ?
La solution certaine qui nous reste est de créer des oasis dans lesquels une qualité de vie, de biotope, ainsi qu'une richesse en espèces sauvages nous permettront de survivre au désastre planétaire en cours. Il faut que chacun prenne en main son destin et le destin de tous. Il est de plus en plus urgent de créer ces oasis de vie.

La première partie de cet ouvrage relate des cas concrets que j'ai observé dans les divers domaines des activités humaines allant de la construction de grands ouvrages tels les barrages, à la généralisation des pesticides de synthèse ou à la gestion dite « écologique » de milieux naturels fragiles.
Pour chaque cas, je relate les faits, et j'ai effectué des relevés floristiques avant l'intervention humaine et aujourd'hui après l'apparition des conséquences. Les chiffres sont parlants, si nous ne prenons pas les problèmes à bras le corps aujourd'hui, nous allons à brève échéance vers des problèmes irréversibles de santé altérée, de stérilité, des famines, pour faire simple « *il y aura des pleurs et des grincements de dents* ».

En seconde partie de cet opus 3, 268 nouvelles fiches de plantes bio-indicatrices viennent compléter celles déjà publiées, afin de nous aider à créer ou maintenir des oasis de vie dynamique, ou nous aider à restaurer des milieux abimés ou en cours de dégradation.

Si nous voulons nous sauver nous-mêmes, sauvons nos amis les plantes, les animaux, les micro-organismes.
Je disais dans le volume 2 : *Devenons responsable.*
Je vous dis aujourd'hui : *Devenons enfin un être humain !*

Coefficient de Fixation = Capacité de Rétention

Veuillez prendre note du passage du sigle C.F au sigle C.R dans tous mes ouvrages !

Dans toutes mes publications précédentes je parle de **C.F** pour **C**oefficient de **F**ixation du sol.

En consultant les différents ouvrages qui parlent du sol, j'ai pu me rendre compte que cette appellation **C**oefficient de **F**ixation désigne des éléments et des propriétés différentes suivant l'angle par lequel le sujet y est abordé.
Je me propose de remplacer pour notre part, en ce qui concerne les plantes Bio-Indicatrices, la formule **C**oefficient de **F**ixation (**C.F**) par la formule **C**apacité de **R**étention qui sera désignée par le sigle **C.R**.
Je désigne sous ce sigle la capacité du sol à retenir et à stocker l'eau et les éléments fertilisants comme les matières organiques et les nitrates.
Si un sol est pauvre en argiles, en limons fins et en humus il aura une très faible capacité à stocker l'eau et les éléments fertilisants.
De même si la matière organique (**C/N**) est équilibrée, elle sera très utile pour les différents stockages et augmentera la **C.R**, si ces mêmes matières organiques (**C/N**) sont déséquilibrées, soit trop azotées, soit trop carbonées, la **C**apacité de **R**étention du sol sera très faible.
L'activité microbienne aérobie jouera également un grand rôle dans cette capacité de stockage.

De la capacité des sols à stocker l'eau et les éléments fertilisants dépend la facilité à cultiver les terres.
Ce que l'on nomme une bonne terre ou une terre riche est simplement une terre qui a la capacité à faire de gros stocks.
La mode actuelle est « au flux tendu, au stock zéro »,
les mauvaises terres seraient-elles devenues les meilleures terres ?

Comment dois-je faire pour corriger le pH de mon sol ?

La véritable question à se poser est :
« Doit-on modifier le pH du sol ? »
Le pH du sol est une mesure de l'activation des bases du sol à un instant T. Une heure avant ou une heure après, le pH ne sera plus tout à fait le même. L'utilité de la mesure du pH est très relative. Elle est utile seulement pour ne pas faire de trop grosses bêtises, ou pour cultiver les plantes très exigeantes, telles les vraies calcicoles, les vraies acidophiles ou calcifuges.

Qu'est-ce que le pH ?

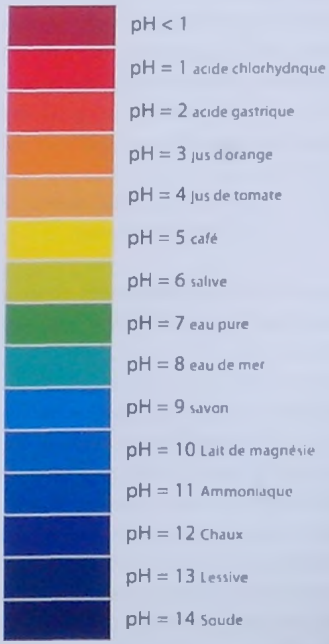
Le potentiel Hydrogène (le pH) mesure l'activité chimique des ions hydrogènes (H^+) en solution. Plus couramment, le pH mesure l'acidité ou la basicité d'une solution.

Ainsi, dans un milieu aqueux à 25° C, une solution avec un pH ;
inférieur à 7 est acide
supérieur à 7 est basique
égal à 7 est neutre

Définition classique :

Depuis le milieu du XXe siècle, l'IUPAC reconnait officiellement la définition de Sørensen du pH. Elle est utilisée dans les programmes scolaires (études supérieures) et les dictionnaires : $pH = -\log aH$
Dans cette formule aH (on utilise aussi la notation $a(H^+)$ ou encore $[H^+]$) désigne l'activité des ions hydrogène H^+, sans dimension. Le pH étant lui-même une grandeur sans dimension.
Cette définition formelle ne permet pas des mesures directes de pH, ni même des calculs. Le fait que le pH dépende de l'activité des ions hydrogènes induit que le pH dépend de plusieurs autres facteurs, tels que pression, température et influence du solvant.
Toutefois, il est possible d'obtenir des valeurs approchées de pH par le calcul à l'aide de définitions plus ou moins exactes de l'activité.

Exemples de pH approximatifs de différentes substances



Le discours classique aujourd'hui est de dire que dans un jardin ou dans un champ il faut un pH neutre c'est à dire un pH de 7. Or c'est une norme moyenne qui comme tout ce qui est « moyen » est bon à tout et bon à rien.
Que voulons-nous faire dans notre sol ? Nous voulons qu'il soit fertile et que nos plantes poussent !
La fertilité du sol dépend non pas du pH mais de son fonctionnement global :

- Vie microbienne aérobie
- Taux d'argiles et d'humus
- Taux de matières organiques
- Équilibre C/N des matières organiques
- Porosité du sol (structure et aération)

Jamais tous ces paramètres ne sont réunis de façon idéale, les sols parfaits n'existent pas sur notre planète.
Il faudra simplement faire et agir en harmonie avec ce que l'on a.

Il ne faut pas lutter contre, il faut faire avec.

Coluche disait « ***Dites-nous ce dont vous avez besoin, on vous dira comment vous en passer*** ».

Le pH n'est utile que pour savoir ce que l'on peut cultiver et ce que l'on ne peut pas cultiver dans notre parcelle.
En ce qui concerne la vie microbienne aérobie du sol, son développement maximum se fait au pH de 6,5. Si l'on considère les variations saisonnières, le sol « idéal », se situerait entre 5,5 et 7,5 de pH.

En effet, le pH d'un sol varie tout le temps :

- Il varie sur 24 heures, il monte le jour, il descend la nuit.
- Il varie sur l'année, il monte en été, il descend en hiver.
- Il varie selon les cycles climatiques à l'échelle humaine, il monte durant les cycles de 10-20 années chaudes et sèches, il descend durant les cycles de 10-20 années froides et humides.
- Il varie selon les cycles climatiques et géologiques longs, il monte pendant les périodes de réchauffement climatique interglaciaires, il descend pendant les glaciations.

Souvent on veut faire « monter » le pH, or un sol acide est beaucoup plus fertile qu'un sol trop calcaire, trop alcalin.
De plus, les moyens que l'on emploie pour faire monter le pH peuvent faire beaucoup de dégâts dans la vie microbienne aérobie. Reportez vous au chapitre « *Pourquoi y a-t-il eu une explosion de Lithospermum arvense* » pour reconsidérer l'utilité des amendements calciques.

Donc, n'écoutez pas « *le chant des sirènes* », ne cherchez pas à modifier le pH de votre sol, faites pour le mieux avec le sol que vous avez.

Complexes organo-minéral et argilo-humique

Les composés humiques s'associent aux ions minéraux et aux minéraux argileux.

Les composés à petites molécules, (tels les lisiers ou les fumiers frais) dans les sols à faible activité biologique aérobie favorisent l'entraînement des cations (Al^{+++}, Fe^{+++}) et la dispersion des argiles. Ces sols deviennent alors lessivables et peuvent ainsi subir de fortes érosions, (formation de canyons ou de cheminées de fée).

Les composés à grosses molécules, (comme le compost), présents dans les sols à forte activité biologique aérobie jouent au contraire le rôle de ciment et forment des agrégats argilo-humiques ou limono-humiques qui structurent le sol. Ces sols sont très stables et très fertiles.

Dans les sols argileux on aura davantage de composés de type argilo-humique, alors que dans les sols limoneux on trouvera davantage de composés de type organo-minéral, les limons fins remplaçant les argiles déficitaires ou absentes.

Il faut savoir que le carbone organique du sol peut pour 50 à 100 % y être retenu sous forme de composé organo-minéral ou argilo-humique.

La formation, la stabilité ou bien la dégradation des complexes organo-minéral et argilo-humique dépend :

• De la quantité et de la qualité des matières organiques.

• De l'état du fer (ferreux, ferrique).

• De la quantité, de la qualité et de la solubilité du calcium.

Plus les molécules sont grosses et insolubles, plus les complexes sont stables, de même, plus la vie microbienne aérobie est active plus ces paramètres seront renforcés.

Rapport C/N et vie microbienne aérobie

Pour avoir des complexes argilo-humique et organo-minéral stables il faut une bonne vie microbienne aérobie.
Cette vie microbienne dépend bien sûr de la porosité du sol mais également de l'état des matières organiques :
Pour que les matières organiques stimulent la vie microbienne aérobie, le rapport C/N doit se situer dans une fourchette de 10 à 30.

• Lorsque le rapport C/N est supérieur à 30, il y a trop de carbone et les bactéries aérobies ne peuvent pas transformer les matières organiques présentes en humus. Elles vont alors évoluer en matières organiques archaïques et se fossiliser sous l'action des bactéries anaérobies.

• Lorsque le rapport C/N se situe entre 10 et 30, les matières organiques vont être transformées en humus capable de se lier aux argiles et aux limons fins et former des complexes.

• Lorsque le rapport C/N des matières organiques est inférieur à 10, les bactéries aérobies disparaissent, les anaérobies réductrices prennent le relais et transforment alors ces matières organiques en hydrocarbures, cette phase est particulièrement visible et repérable grâce aux irisations qui se forment sur les terrains concernés, dans les zones de stagnation des eaux.

La vie microbienne aérobie ne peut se développer que grâce à l'oxygène de l'air et aux matières organiques équilibrées, sous condition que l'homme ne « fauche » pas en route cette vie microbienne en épandant de la chaux, vive ou éteinte, ou des carbonates moulus trop fins. Seuls les amendements calcaires crus et grossiers ne détruisent pas les bactéries aérobies et sont des liants intéressants pour les complexes argilo-humique et organo-minéral.

Les phases aggravées de ces phénomènes avec formation de pseudo-gley, libération de Al^{+++}, Fe^{++} et accumulation de nitrites se nomment hydromorphismes.

Pourquoi ai-je de la Rhinanthe dans mes prés de fauche ?

« Depuis le temps que je me tue à vous le dire je devrais être mort ! »

Les plantes herbacées présentes dans les prairies pâturées, pelouses ou gazons, sont très riches en azote, en potasse, et pauvres en carbone.
Lorsque ces plantes vont développer leurs tiges pour monter en fleur, elles vont devoir augmenter leur taux de carbone pour se rigidifier et « tenir debout » car seul le carbone est intéressant pour rigidifier le vivant. Les herbes « molles » vont suivre la voie du carbone et fabriquer de la cellulose et de la lignine pour devenir des plantes « rigides ».
Or, toute prairie pâturée ou fauchée très tôt est excédentaire en azote et en potasse, d'où les diarrhées des ruminants qui consomment ces fourrages, le rapport C/N de la matière organique y étant inférieur à 10.
Dans les rapports C/N inférieurs à 10, les excès d'azote favorisent les réactions chimiques d'anaérobiose et le blocage du phosphore, d'où le développement des ***Chardons*** et des ***Rumex*** qui lèvent leur dormance dans les sols engorgés en azote et particulièrement en nitrites.

Qu'est-ce qui lève la dormance des Rhinanthes ?

Les carences en nitrates !

Votre prairie de fauche va fabriquer beaucoup de carbone, le rapport C/N va monter à plus de 30, les minéralisations vont alors être stoppées, la richesse en nitrates va diminuer et à un certain taux de déséquilibre, la carence en azote va lever la dormance des ***Rhinanthes***. Ces mêmes ***Rhinanthes*** auront le rôle de parasiter les consommateurs d'azote que sont les graminées, levant ainsi la dormance des légumineuses qui pourront ré-enrichir le sol en azote de l'air via les azotobacters.
Donc, si votre prairie est déjà naturellement riche en

graminées et que vous y pratiquiez de la fauche sans apporter de compost jeune, (fournisseur d'azote), vous allez constater un appauvrissement global de la flore de votre prairie ainsi que le développement de la ***Rhinanthe***.

Pour ne plus avoir de ***Rhinanthe*** dans les prés de fauche, il faut, soit avoir une prairie riche en légumineuses, soit la rééquilibrer par des apports de compost jeune.

L'alternance fauche / pâture remédie aux inconvénients des deux modes d'exploitation des fourrages. L'année au cours de laquelle on fait du foin, le taux de carbone monte, l'année où l'on pratique le pâturage, le taux de nitrates et de potasse augmente.

Alterner les années de fauche avec les années de pâture est bénéfique.

Pourquoi ai-je du Géranium Robert ?

C'est encore au rapport C/N de la matière organique qu'est lié la levée de dormance de ***Geranium robertianum*** et de ***Geranium colombinum***.

Lorsque le rapport C/N s'élève, la matière organique ne peut plus se transformer en humus doux, elle se transforme alors en humus archaïque et se fossilise. Cette matière organique se bloque et devient sur le plan chimique ni mobilisable ni minéralisable, à ce stade, la levée de dormance de ***Geranium robertianum*** va pouvoir s'effectuer.

Lorsque le rapport C/N se rééquilibre, de l'humus va se former et ***Geranium colombinum*** va lever sa dormance et germer.

Pourquoi, dans les sols où la potasse est bloquée, pousse-t'il des plantes du genre Allium, riches en potasse assimilable ?

Lorsque la potasse du sol est bloquée, elle ne peut plus être assimilée par les plantes qui poussent sur ce sol sauf... par les espèces du genre ***Allium*** ;
Allium polyanthum, Allium oleraceum, Allium vineale, Allium ursinum, Allium schoenoprasum, etc..

Allium oleraceum

Toutes ces espèces se sont adaptées à lever la dormance de leurs graines dans les sols où la potasse n'est ni disponible, ni assimilable, car bloquée pour diverses raisons ; sols trop alcalins, sols engorgés en matière organique fossile, sols engorgés en eau, sols trop secs, etc.. Mais ces sols « bloqués » présentent tous une particularité qui leur est commune : leur déficience de vie microbienne aérobie.
Chaque fois que la vie microbienne aérobie diminue, chaque fois que le sol se déstructure, chaque fois que le sol perd sa porosité, des éléments comme le phosphore ou la potasse se bloquent chimiquement sous une forme ne pouvant plus être assimilée par la majorité des plantes.

Or, les espèces du genre ***Allium*** sont capables d'extraire, par leurs secrétions racinaires, la potasse contenue dans les minéraux constitutifs de la roche mère, et de rendre cette potasse assimilable par le sol, par les bactéries du sol, par les animaux ou l'homme qui les mange. À ce propos, l'ail est conseillé pour rééquilibrer votre potasse dans les « régimes » amaigrissants, mais vous pouvez aussi en manger sans avoir besoin de suivre un « régime » quelconque !

Allium polyanthum

Ainsi, non seulement il est normal de trouver des ***Allium*** sur les sols carencés en potasse, ou sur les sols où la potasse est bloquée, mais il est indispensable que ces ***Allium*** soient là pour effectuer leur travail.

Elles sont là pour réguler les cycles de transformation et d'assimilation de la potasse.

Pourquoi, dans les sols où le phosphore est bloqué, pousse-t'il des plantes riches en phosphore assimilable, du genre Cirsium, Carduus, Carlina, etc, ?

De même que pour le blocage de la potasse, l'anaérobiose peut provoquer le blocage du phosphore.
Phénomène qui est beaucoup plus grave car ce blocage du phosphore non seulement fait baisser la production alimentaire mais provoque des carences et/ou des libérations d'éléments chimiques qui rendent les aliments produits plus ou moins toxiques ou qui favorisent certaines maladies.
Les blocages du phosphore sont souvent accompagnés par la libération d'Al^{+++}, de Fe^{+++} et par la production de nitrites. Or ce cocktail favorise les maladies de dégénérescence nerveuse, maladie d'Alzheimer, sclérose en plaque, etc..
Les blocages du phosphore lèvent la dormance des 225 espèces de 25 genres et 3 familles appelées « ***Chardons*** ».
Ces plantes sont les seules capables d'enfoncer profondément leurs racines dans les sols compactés et déstructurés, là où elles poussent le phosphore est initialement bloqué. Les ***Chardons*** sont les seules plantes avec la ***Luzerne*** capables de « transpercer » une semelle de labour, de décompacter les sols et de rétablir la vie microbienne aérobie.
Les ***Chardons*** vont dans le même temps, décompacter les sols et rétablir la circulation de l'air et de l'eau, mais aussi faire remonter en surface grâce à leurs sécrétions racinaires le phosphore contenu dans le minéral, dans la roche mère.

Ces différentes actions des ***Chardons*** vont en fait relancer la vie microbienne aérobie c'est à dire la vie.
Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que les ***Chardons*** soient très riches en phosphore assimilable, sur un sol où le phosphore est bloqué.

Semelle de labour

De toutes les plantes adventices, étymologiquement « ***qui poussent avec*** », les plantes « ***compagnes*** » les ***Chardons*** et les ***Rumex*** sont les plus detestés des agriculteurs et des jardiniers. Ils ne sont pourtant que les « thermomètres » et les « travailleurs de la terre ». Si nous détestons tous les thermomètres et les « travailleurs » nous allons avoir de gros problèmes de santé et de société.
En fait nous prenons des vessies pour des lanternes. La levée de dormance des ***Chardons*** est extrêmement grave, elle ne se fait que sur des sols mortifères, sur des sols qui vont engendrer de gros malheurs.

Il ne faut donc pas détester les éléments qui nous permettent d'analyser la situation et qui d'ailleurs, si on les laisse faire, vont soigner la terre et rétablir la Vie.

Il ne faut pas détester « *Le Chardon* ».

Cirsium arvense et Sinapis arvensis sur terrain bloqué en Phosphore

Mais en fait, il faut plutôt détester les activités humaines qui ont produit le blocage du phosphore et la levée du *Chardon* !
Et dire merci au *Chardon* de nous avertir des problèmes et de nous aider à les résoudre.

Cirsium vulgare

Cirsium arvense

Est-il utile d'irriguer les vignes du Languedoc-Roussillon pour les sauver de la sécheresse ?

En ce qui concerne les irrigations de vignes

Vouloir irriguer les vignes parce que les ceps meurent de soif est vraiment pour moi le summum de la méconnaissance scientifique des principes biologiques et des principes agronomiques de base. La connaissance de ces grands principes de base que tous ont appris dans les écoles d'Agriculture, depuis les agriculteurs jusqu'aux techniciens agricoles, jusqu'aux ingénieurs agronomes. Si ce n'est pas de l'ignorance des principes agronomiques, c'est la parfaite langue de bois et la parfaite mauvaise foi dont nous allons tous mourir.

Là, j'ai moi-même en préalable une question à poser :

Je ne comprends pas, expliquez moi : Comment une plante qui a un enracinement compris entre 3 et 10 mètres en moyenne peut-elle mourir de soif ?

Deux réponses sont possibles :

1 - l'Homme a tellement massacré les terres agricoles qu'il n'y a plus d'eau dans les 10 mètres supérieurs de l'écorce terrestre, auquel cas ce n'est même plus la peine d'irriguer, il ne peut plus pousser que des cactus, il faut changer de pays, nous sommes arrivés au point de non-retour : le désert. Mais à ce qu'il paraît, selon certains grands scientifiques en vue, il n'y a pas de réchauffement climatique, donc pas de sécheresse, donc nous ne pouvons pas avoir basculé dans la désertification. À ce moment là il faut envisager la deuxième solution.

2 - l'agriculture pratiquée est tellement insensée que la vigne n'a plus de racines profondes et vit dans les 30 centimètres de surface, alors qu'il y a un réchauffement climatique qui provoque

des sécheresses sévères. Ce qui fait qu'il n'y a, en effet, plus d'eau dans ces 30 centimètres et la vigne meurt de soif.

L'irrigation dans ce cas de figure est la plus mauvaise des solutions à envisager, elle va provoquer une salinisation des sols et nous faire basculer très vite et effectivement dans la désertification irréversible. C'est ce qui s'est déjà produit à Bagdad, il y a quelques millénaires. Celà s'est aussi produit dans les républiques en « zakhstan » ou en « stan » des environs de la mer d'Aral plus récemment. On a même réussi à mettre à sec la mer d'Aral sans solutionner les problèmes de sécheresse. C'est ce que nous voulons faire en France ?

Si la vigne n'a plus d'enracinement il y a plusieurs raisons :

• La première raison est l'emploi de

porte-greffes totalement inadaptés aux sols où ils sont plantés et ne pouvant donc pas s'enraciner correctement.

Mon avis personnel est que l'on a créé et sélectionné volontairement des porte-greffes sans enracinement pour obliger les viticulteurs à acheter des engrais chimiques et des produits de traitement pour compenser ce déficit d'enracinement. C'est une vaste tromperie organisée volontairement dans l'espace et dans le temps, sur plusieurs générations (mais cette digression n'a pas de réalité scientifique, elle ne concerne que ma réflexion personnelle, peut-être partisane).

• La deuxième raison est la création d'une semelle infranchissable aux racines de la vigne au moment de la plantation, par des préparations de sol inadaptées, défonçage avec retournement des couches, enfouissement d'herbe et de matière organique au fond du défonçage, etc..

• La troisième raison est l'une des causes du réchauffement climatique et des sécheresses sévères de plus en plus rapprochées (cette cause étant d'ailleurs également en même temps conséquence). La carence en matière organique équilibrée C/N a provoqué la disparition de l'humus et a donc favorisé la production de méthane, gaz à effet de serre environ 25 fois plus puissant que le CO_2 et cause reconnue du réchauffement climatique. L'absence d'humus et la perte des matières organiques a provoqué l'arrêt de l'infiltration des eaux de pluies qui nourrissent et alimentent le sol en profondeur. L'eau de pluie ruisselle et provoque des inondations, elle n'est plus stockée dans le sol, il n'y

a donc plus d'eau pour alimenter la vigne. Mais cette conséquence devient elle-même une cause, car comme il n'y a plus d'eau stockée dans le sol, il y a de moins en moins de végétation d'où appauvrissement en humus, de moins en moins d'évapotranspiration d'où pénurie de pluies et d'infiltrations donc de plus en plus de sécheresse et ainsi de suite. On va à la catastrophe !

- La quatrième raison découle des 3 précédentes. Comme la vigne est biologiquement faible, il faut compenser ces déficiences par l'apport d'engrais chimiques solubles en surface et par les traitements chimiques contre les maladies engendrées par cette déficience de la vigne. Ces engrais chimiques étant souvent sous forme de sels, ils deviennent eux-mêmes une cause d'aggravation des sécheresses par salinisation des sols.

En aucun cas l'irrigation de la vigne ne peut-être une solution à ces graves problèmes de l'agriculture d'aujourd'hui. D'autant plus, que vu la pollution actuelle des eaux , l'irrigation va être effectuée avec des eaux pleines de pesticides qui vont se retrouver dans le vin. Lorsqu'on connait la dose actuelle de polluants déjà présente, on ne peut plus en rajouter sans provoquer des catastrophes et dépasser largement les normes autorisées.

LES SOLUTIONS !

- Reconstituer la matière organique du sol par des apports de composts équilibrés C/N, (compris entre 10 et 30).
- Arrêter les apports de fertilisants sous formes de sels pour éviter les salinisations.
- Replanter avec des porte-greffes adaptés et ayant un bon enracinement.
- Faire des préparations de sols (et de parcelles) conformes aux lois biologiques lors des plantations pour qu'il n'y ait aucun obstacle à l'enracinement de la vigne.
- Protéger les sols des lessivages et des érosions en gardant l'enherbement naturel, en semant un enherbement artificiel ou en faisant une couverture de B.R.F de très bonne qualité.

Qu'en est-il des productions de gaz à effet de serre, comme le méthane, par l'agriculture ?

Une très grande production de gaz à effet de serre (G.E.S) sur la planète est produite par l'agriculture dans son ensemble.

De la préparation des terres agricoles au semis, de la récolte à son utilisation, de la consommation des produits agricoles à leur élimination, la production de méthane (CH_4), d'oxyde nitreux (N_2O), de gaz carbonique (CO_2) est à un niveau record, encore jamais atteint, depuis que l'agriculture existe.

L'augmentation de la température moyenne globale sur notre planète, de 1950 à nos jours, est maintenant de plus en plus acceptée scientifiquement comme consécutive à un vaste ensemble (constitué par la somme des activités naturelles terrestres et de nos activités humaines). Le réchauffement climatique en cours découle en fait en grande partie de pratiques agricoles erronées dont on ne parle jamais, c'est toujours la vérité qui dérange.

Pour enfoncer le clou, en un seul siècle, la température moyenne a augmenté de 0.74 °C. Ce n'est rien comme changement pensez-vous ? Mais savez-vous qu'avec seulement 4 °C de moins qu'actuellement, nous remonterions à la dernière période glaciaire d'il y a 18000 ans, période où l'Europe et l'Amérique du Nord étaient alors recouvertes de glace ?!...

Les gaz à effet de serre sont tous différents et à tous les niveaux ; origine, pouvoir de réchauffement, durée de séjour dans l'atmosphère. Certains **au départ** d'origine naturelle (CO_2, CH_4, N_2O), sont maintenant surproduits par nos activités humaines et donc classés comme **anthropiques** parmi d'autres typiquements d'origine industrielle (gaz fluorés HFC, PFC, SF_6). Le plus remarquable est certainement leurs énormes différences respectives de durée de « vie » et de pouvoir réchauffant :

	CO_2	CH_4	N_2O	HFC	PFC	SF_6
Origine des émissions anthropiques	Combustion d'énergie fossile et déforestation tropicale	Décharges, agriculture, élevage, procédés industriels	Agriculture, procédés industriels, utilisation d'engrais	Spray, réfrigérateur, fonte d'aluminium		
Pouvoir de réchauffement global (cumulé sur 100 ans)	1	25	298	124 ;14800	7300 ;12200	22800
Durée de séjour dans l'atmosphère	Entre 2 ans et des milliers d'années	12 ans	114 ans	Entre 1 et 260 ans	Environ 10000 ans	3200 ans

Source : GIEC, 1 er groupe de travail 2007 (Ozone et vapeur d'eau non inclus du fait de leurs cycles complexes)

Tous ces gaz étant différents, il a bien fallu « inventer » une méthode de calcul pour analyser et quantifier la totalité du réchauffement climatique, c'est le fameux calcul global pour tout gaz en **tonne équivalent CO_2**. Vive la sauce sur la salade pour lier le tout, le problème est que ce calcul serait considéré actuellement inexact (sous-estimation du risque) selon la période de temps prise en compte (100 ans contre 25 ans).

Attention à ne pas jouer au mouton de Panurge, vous pourrez lire des articles en quantité sur le thème du réchauffement climatique, les chiffres et les textes sont à analyser de près selon les sources car vous pourrez y trouver tout et son contraire !

À propos de mouton... revenons donc à nos origines agricoles et pour l'exemple à notre méthane. Pour la première décennie 2000, ce méthane représenterait au niveau mondial 14 % des G.E.S, 10 % en France mais... à 77 % produit par l'agriculture !
Il existe aussi des spécificités humaines « locales », ainsi ce méthane proviendrait essentiellement pour les pays de l'O.C.D.E de l'élevage du bétail, et pour les pays d'Asie de la culture du riz en milieu humide.

Pour les sceptiques, à propos des émissions mondiales de gaz à effet de serre, même le groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (G.I.E.C) a admis dans son dernier rapport que : « *La hausse la plus significative depuis 1990 est attribuée* ***à l'utilisation des terres, leur changement et la forêt*** *(+ 48 %), suivie du secteur de l'énergie (+ 37 %) et des transports (+ 32 %).* »

Alors comment notre agriculture produit-elle autant de méthane ?

Par la maltraitance du bétail et la maltraitance des sols.

Toutes les matières organiques, d'origine végétale comme animale ont besoin de l'oxygène de l'air et des bactéries aérobies pour être transformées en humus, une matière noble et stable lorsqu'elle est liée aux argiles et aux limons.
Cet humus lié est le réservoir du sol en eau et en éléments fertilisants, mais pour fonctionner ce système doit impérativement être aérobie. Le moteur de la fertilité du sol est la vie bactérienne aérobie, sans oxygène et sans matières organiques équilibrées C/N, il ne peut y avoir de production d'humus.

Si les matières organiques animales ou végétales sont placées en anaérobiose, elles entrent en putréfaction. Les bactéries anaérobies prennent alors le relais des bactéries aérobies et transforment ces matières organiques en M.O fossiles et en hydrocarbures, produisant à ce moment là des dégagements importants de méthane.

Lorsque les agriculteurs mettent leurs animaux en élevage concentrationnaire,

en stabulation libre ou sur caillebotis, ce qui est la grande majorité de l'élevage français (et mondial), cette matière organique entre en putréfaction, en anaérobiose totale et produit du méthane en grande quantité.
Suite à l'épandage de ces mêmes matières organiques en anaérobiose totale sur les sols agricoles, on va tuer la vie microbienne aérobie de ces sols qui passant eux-mêmes en mode anaérobie vont se mettre également à produire du méthane.

On voit que rien n'est gratuit, la violence avec les animaux en élevage concentrationnaire produit de la violence sur les sols qui vont se mettre en anaérobiose et produire des polluants, méthane, Al^{+++}, Fe^{+++}, nitrites, toutes ces substances qui vont se retrouver dans l'alimentation et détruire petit à petit le système nerveux des humains qui auront consommé ces produits et deviendront souvent eux-mêmes, inexplicablement violents.

Il faut réapprendre aux agriculteurs à cultiver sans violence une terre vivante.

Un grand nombre des actes violents inexpliqués que nous constatons dans notre société pourrait provenir de cet enchaînement, violence sur les animaux, violence sur les sols, production d'aliments végétaux ou animaux qui engendrent des violences.
Amis ethnologues et ethnobotanistes, voici certainement une mine d'information à creuser pour l'avenir !

Levée de dormance des Chardons

« Que puis-je faire contre mon voisin qui ne coupe pas ses Chardons et laisse le vent apporter les graines dans mon jardin ? »

Il ne faut surtout rien faire d'autre que d'informer votre voisin que sa terre est morte et que les légumes, les céréales, le lait, la viande qu'il y produit sont carencés et peuvent provoquer des maladies graves de dégénérescence nerveuse chez l'Homme.

Toutes les graines à maturité sont incapables de germer, elles sont en dormance. Cette dormance, dans la plupart des cas, peut se lever rapidement si les graines se trouvent dans des conditions environnementales qui correspondent à leurs besoins biologiques et à leur génétique.

Mais il est un certain nombre d'espèces qui ont besoin, comme le bon vin, de vieillissement, le ***Chardon commun, Cirsium arvense*** fait partie de ces espèces.

Cirsium arvense

Donc les ***Chardons*** qui poussent maintenant dans votre jardin ou dans votre champ de blé ne proviennent pas de graines qui seraient venues l'année dernière, emportées par le vent, du champ de votre voisin.

Les ***Chardons*** qui germent dans votre jardin sont le résultat de la levée de dormance que vous avez vous-même induite par vos pratiques. Ils sont le résultat de la levée de dormance de graines qui étaient déjà dans votre sol depuis plusieurs dizaines voire plusieurs centaines d'années.

Carduus pycnocephalus

En effet les graines « fraîches » de *Chardon* sont incapables de germer, il leur faut un « vieillissement » concomitant avec un blocage du phosphore.

N'accusez pas votre voisin de vous avoir envoyé des graines de *Chardons*, remerciez son grand-père de vous avoir fait ce « don du ciel » pour soigner votre sol.

Pourquoi trouve-t-on Lamium purpureum, espèce nitratophile sur les murs de pierre sèche ?

Lamium purpureum

Lamium purpureum, le ***Lamier pourpre*** est une espèce qui lève sa dormance dans les sols riches en nitrates, à faible pouvoir de rétention, dans les sols en cours de lessivage.

Depuis quelques décennies, l'eau de pluie est chargée d'oxydes d'azote (NO_x), une étude anglaise des années 90 donnait déjà, pour certaines régions d'Angleterre, des précipitations de 60 kg d'azote par hectare et par an.

Cet azote tombant sur les murs de pierres sèches, c'est à dire sans ciment et sans terre (il y a des vides entre les pierres), cet azote passe tout droit, s'écoule, mais ne peut être retenu sous forme stable. Dans les murs de pierres sèches, cet azote instable apporté ainsi, lessivable à la première nouvelle pluie (qui soit-dit en passant apporte à nouveau de l'azote) lève la dormance de ***Lamium purpureum***.

Lamium purpureum est bien ici une indicatrice des sols riches en azote mais cet azote est instable, non fixé, lessivable, évaporable.

Lamium purpureum

Les principes de dormance et de levée de dormance sont constants quel que soit le lieu où se trouve la graine.

Lamium purpureum

Pourquoi a t-on pu observer une explosion de Lithospermum arvense, espèce calcicole, dans les arènes granitiques acides de Champoly (42) en 1983 ?

Quelle n'a pas été ma surprise de trouver dans un champ cultivé à Champoly (42) du ***Lithospermum arvense***, le ***Grémil des champs*** à une densité de 200 pieds au m². En effet, le Grémil est une vraie calcicole et ces champs sont sur des arènes granitiques acides.

Lithospermum arvense

Cette parcelle venait d'être expropriée pour la construction de l'autoroute A72. Son exploitant agricole, au sens propre du terme exploitant, voulait tout « tirer » du sol de sa parcelle avant de le voir disparaître sous l'autoroute.
Comment tout extraire d'un sol ?
Comment épuiser les éléments fertilisants d'un sol ?
Un moyen bien connu des agriculteurs, employé en grand en France, est de faire des épandages de chaux vive.
La chaux vive tuant toutes les bactéries du sol, l'azote contenu dans ces micro-organismes sera libéré et disponible pour les plantes.
La chaux « enrichit le père » qui extrait tous les éléments du sol mais « ruine le fils » qui hérite d'un sol totalement épuisé.

Notre agriculteur connaissant ce principe a épandu une forte dose de chaux vive sur son champ destiné à devenir une autoroute.
Et que croyez vous qu'il se produisit ?
Une levée massive d'une adventice de culture calcicole ***Lithospermum arvense***.
Peut-être la première et la dernière fois, que l'on trouvait en masse cette espèce calcicole sur des arènes granitiques.

Tous les amendements calciques cuits, comme la chaux vive, ou micronisés c'est à dire moulus fins, sont des puissants bactéricides qui tuent les micro-organismes du sol.
Chaque fois que vous mettez de la chaux vive, vous ruinez votre sol, après avoir bien sûr provoqué une pousse spectaculaire.

De même, les carbonates de calcium moulus fins et le lithothame moulu fin sont aussi pénalisants pour votre sol. On peut provoquer des catastrophes même avec des produits bio s'ils sont utilisés à mauvais escient, à des doses inappropriées ou sous des formes non compatibles avec la vie du sol.

Si vous devez apporter un amendement calcique à votre sol, faites-le avec des produits non chauffés et concassés grossièrement. Les particules les plus fines ne doivent pas être d'une taille inférieure à 0,2 mm de diamètre, c'est la dimension des grains de sable fin.

N'oubliez jamais les dangers de destruction par la chaux vive ou les calcaires broyés fins, de la vie microbienne aérobie et de la vie en général .

« La chaux enrichit le père mais ruine le fils ».

« *Pourquoi trouve-t'on autant de Reynoutria japonica dans les Vosges, le Massif Central, etc. ?* »

Les trois espèces de **Reynoutria** sont des plantes dont la levée de dormance est conditionnée par les métaux, particulièrement par les métaux lourds.

« *Mais les montagnes ne sont pas polluées, l'air y est pur ?* »

L'air oui est peut-être pur, mais l'eau et le sol ne le sont pas !
Tous ces massifs anciens, Bretagne, Vosges, Massif central, Morvan renferment des gisements de plomb, d'or, d'uranium, tous des métaux lourds qui ont été exploités pendant les trente glorieuses sans aucune précaution. Tous les déchets d'exploitation sont restés sur place et polluent allègrement les ruisseaux, torrents et rivières en or, plomb et uranium, ce qui lève la dormance des **Reynoutria**, d'où leur prolifération le long des cours d'eau en aval des mines ou des anciennes mines.
« **Mine de rien, filon épuisé** » mais..... polluant.
Partout où poussent les **Reynoutria** il y a, ou il y a eu, une pollution aux métaux. Cette plante quasi-indestructible est particulièrement réceptrice aux molécules herbicides de synthèse qui la stimulent. Si vous avez envie de la faire proliférer encore plus et constituer de véritables forêts de **Reynoutria**, il vous suffit de la traiter aux herbicides !

On vient de trouver des propriétés anti-oïdium intéressantes à cette plante, elle pourrait nous être très utile pour soigner les plantes cultivées sensibles à cette maladie.

Les plantes sont programmées pour lever leur dormance sous certaines conditions de sols, de climats, etc.. Mais ne les rendons pas responsables de la présence de ces mêmes conditions de sols.

Reynoutria japonica n'est pas une « *mauvaise herbe* » elle pousse simplement dans les sols où nous lui avons installé des conditions de vie qui correspondent à ce qu'elle est capable d'accepter, ou à ce qu'elle est capable de résoudre pour nous.
Il n'y a pas de « *mauvaises herbes* », une mauvaise herbe est une plante dont on ignore l'utilité.

Pourquoi les abeilles disparaissent ?
Quelques exemples de perte de la biodiversité sur 30 ans.

La grande cause de disparition des abeilles mise en avant est la pollution aux pesticides, les insecticides particulièrement. Cette cause est réelle, les insecticides de synthèse, comme les insecticides naturels, comme les plantes OGM fabriquant leur propre insecticide végétal, font des ravages parmi les abeilles et les insectes pollinisateurs.
Notre survie dépend des abeilles et des insectes sauvages pollinisateurs. Leur disparition entrainera automatiquement notre extinction. La plupart de nos espèces alimentaires cultivées sont dépendantes du travail des abeilles et des insectes pollinisateurs. Même les espèces qui nourrissent nos animaux domestiques ont la même dépendance.

Pourquoi les abeilles disparaissent-elles également dans les régions où il n'y a pas d'insecticides d'épandus ?

Cette question nous amène à expliquer la deuxième grande raison de la disparition des abeilles et des insectes pollinisateurs.

Les insectes, comme nous-même, ont besoin pour survivre de trouver une alimentation variée et équilibrée. Si l'abeille butine une seule espèce, elle récoltera le pollen d'une seule espèce pour nourrir son couvin. Le couvin sera donc carencé par cette alimentation déséquilibrée et sera sensible aux maladies et aux parasites. Dans le « meilleur » des cas, il mourra dans la ruche avant son développement normal, par dénutrition en général.
Pour illustrer cet état de fait, voici quelques exemples de relevés botaniques effectués dans différentes régions françaises, à 30 ans d'écart (1980 et 2010) sur le même lieu et le même périmètre.

Les prairies naturelles de Chaffois (25) :

1980 : 285 espèces	2010 : 40 espèces

La disparition de 245 espèces des prairies à Comté AOC de Chaffois (25) est due au surpâturage des vaches laitières et à l'épandage massif de lisier de bovin.
Sur une prairie, on a pu relever l'effondrement de la biodiversité de 251 à 14 espèces, soit 237 espèces disparues sur cette seule zone !

Prairie naturelle à Coeloglossum viride à Briant (71) :

1980 : 253 espèces	2010 : 63 espèces

Coeloglossum viride

190 espèces disparues en 30 ans, dont trois espèces protégées en Bourgogne ***Trifolium subterraneum, Coeloglossum viride et Oenanthe silaifolia*** et les responsables de s'esclaffer :

Trifolium subterraneum

Oenanthe silaifolia

« Vous avez vu nos belles prairies à plus de 60 espèces, exceptionnelles en France ! »

Parcelle de tournesol entre Cognac et Angoulême (16) :

1980 : 132 espèces	2010 : 37 espèces

Le remembrement, l'arasement des talus et fossés, l'éradication des haies et bosquets ont eu raison de 95 espèces qui ont disparu.

Vignes à Saint Pourçain sur Sioule (03) :

1980 : 99 espèces	2010 : 11 espèces

L'intensification des désherbages chimiques a fait disparaître 88 espèces en trente ans soit près de 3 espèces par an.

Haies de Briant (71) de la zone Natura 2000 :

1980 : 164 espèces	2010 : 66 espèces

En plus de la disparition de 98 espèces, il n'y a pratiquement plus de floraison des arbustes, prunelliers, églantiers, aubépines, ronces, etc., du fait du broyage systématique des haies au carré tous les ans. Plus de fleurs, plus de nourriture pour les insectes pollinisateurs comme les abeilles.

Tourbière du plan de l'Etal commune de Manigod (74) :

1980 : 239 espèces	2010 : 0 espèces

La tourbière du plan de l'étal a été remblayée, bituminée et construite. La construction de toute pièce de cette station de ski a totalement détruit un massif riche en espèces rares et protégées.

Anciennes carrières de Creuilly (50) gérées par le conservatoire littoral, à ***Gentianella amarella*** :

1980 : 79 espèces	2010 : 27 espèces

La cause de disparition des espèces, y compris l'espèce protégée ***Gentianella amarella*** est la fermeture du milieu. Trop de protection tue la protection.

Verziaux de la queue de l'étang de La Clayette (71) :

1980 : 129 espèces	2010 : 49 espèces

80 espèces ont disparu, dont une espèce protégée ***Lindernia procumbens*** suite aux aménagements touristiques.

Alpages du Plan de la Lai dans le Beaufortin (73) :

1980 : 241 espèces	2010 : 44 espèces

La disparition de 197 espèces des prairies à Beaufort AOC du Plan de la Lai (Beaufortin) est due au surpâturage des vaches laitières et à l'épandage massif de lisier de bovin. Ces excès de matière organique animale ont fait proliférer le ***Rumex pseudalpinus*** qui a envahi tous les alpages.

Vallée de la Combe d'Olle à Grand'Maison (38) :

1980 : 332 espèces	2010 : 0 espèces

332 espèces détruites par la mise en eau du barrage et disparition totale de la flore de la combe d'Olle.

Prairies de l'Armençon à Cry sur Armançon (89) :

1980 : 104 espèces	2010 : 29 espèces

En 2010 après la mise en culture des prairies permanentes alluviales pour produire des céréales 29 espèces ont disparu.

Prairies à **Fritillaire** de la vallée de la Saône dans le département de l'Ain (01) :

1980 : 239 espèces	2010 : 29 espèces

Après le labourage des prairies alluviales pour cultiver du maïs industriel, notez la disparition de deux plantes protégées en Rhône-Alpes ***Fritillaria meleagris*** et ***Oenanthe silaifolia.***

Vignes de l'étang de Montady à Colombier (Hérault) :

1980 : 137 espèces	2010 : 33 espèces

L'abandon des vignes en culture bio-dynamique remplacées par d'autres cultures chimiques a complètement changé la flore.

Alpages du Cirque de Troumouse (65) (Parc National des Pyrénées) :

1980 : 318 espèces	2010 : 83 espèces

235 espèces disparues d'un Parc National en 30 ans, détruites par le surpâturage des moutons.

Vignes de Gironde (33) :

1980 : 189 espèces	2010 : 60 espèces

Toutes ces espèces caractérisent le terroir des grands crus bordelais, qu'en est-il de ce terroir aujourd'hui après la disparition de 129 espèces ?

Fôrets de Sainte Foy en Brionnais (71) :

1980 : 87 espèces	2010 : 5 espèces

Appauvrissement caractérisé du milieu naturel suite à son enrésinement en sapin de Douglas.

Parc National des Écrins au Col du Lautaret :

1980 : 373 espèces	2010 : 84 espèces

289 espèces disparues d'un Parc National, suite au surpâturage des moutons.
Et ne venez pas me dire que l'élevage des moutons est la production locale traditionnelle. Tous les moutons qui ont saccagé le Parc National des Écrins au Col du Lautaret arrivaient du département des Bouches du Rhône, pour vous en assurer, il suffit de demander des précisions directement aux personnes localement concernées.

Nous pourrions ainsi multiplier les exemples en France d'espaces entiers qui ont perdu leur biodiversité. Ce ne sont plus quelques espèces rares et patrimoniales comme ***Aldrovandia vesiculosa*** qui disparaissent, mais beaucoup plus grave que quelques espèces phares, ce sont des populations entières d'espèces communes qui en viennent à s'éteindre.
Lorsque sur un département entier, la moitié des espèces de la flore n'existent plus, les abeilles et les insectes pollinisateurs sont malades et disparaissent.

« Si l'abeille disparaît de la planète, l'homme n'aura plus que 4 années à vivre »
(Citation attribuée à Albert Einstein)

troupeaux de moutons au col du Lautaret

troupeaux de moutons au col du Lautaret

« À quoi bon protéger en Bourgogne Acer monspessulanum, l'Érable de Montpellier puisqu'il est très abondant dans le Languedoc-Roussillon ? »

Pourquoi l'**Érable de Montpellier** est-il protégé en Bourgogne ? Tout simplement parce qu'il est très rare et très fragile en Bourgogne.
Cette espèce méditerranéenne a gagné vers le nord en profitant des microclimats chauds qui jalonnaient son parcours, un pied de falaise plein sud par-ci, un microclimat chaud par-là, et de saut de puce en saut de puce notre érable a gagné la Bourgogne à partir du Languedoc, particulièrement pendant les réchauffements climatiques successifs qui ont eu lieu depuis 10 000 ans.

Cette espèce est donc en Bourgogne dans ce que l'on nomme une limite d'aire, en ce qui concerne l'**Érable de Montpellier** l'extension la plus nordique qu'il ait pu atteindre. Mais il n'a pas pu atteindre cette latitude sans adaptations biologiques, l'**Érable de Montpellier** de l'Yonne est différent génétiquement de l'**Érable de Montpellier** de l'Herault. Il s'est adapté à son nouvel habitat. Malgré ces adaptations, il ne peut pas s'éloigner des microclimats qu'il affectionne, ce qui veut dire qu'il ne peut pas, pour l'instant, se répandre. Mais imaginons qu'il y ait un réchauffement climatique dans les années ou les siècles à venir (pure fiction de ma part), cette espèce serait parfaitement adaptée au nouveau climat et prendrait le relais des autres espèces qui seraient immanquablement éliminées par ce changement climatique comme les **Bouleaux** ou les **Houx**. Donc, grâce aux **Érables de Montpellier**, il n'y aurait pas de rupture dans la végétation arbustive ou arborescente.

Toutes ces espèces en limite d'aire, très rares et très fragiles doivent être préservées, elles sont « l'assurance- vie » de la Nature. Si nous faisons disparaître les espèces en limite d'aire, les changements climatiques seront encore plus violents et encore plus difficiles à supporter pour l'Homme.

Depuis des millions d'années, l'évolution a permis aux espèces de s'adapter à leur environnement, certaines ont eu des adaptations très particulières et très performantes, ne les détruisons pas, préservons ces « génies » de la Nature.

« Pourquoi ne faut-il plus cueillir Sideritis hyssopifolia et Hypericum nummularium dans les Préalpes calcaires ? »

Ces deux plantes sont très abondantes dans les Pyrénées calcaires d'où elles sont originaires.
En effet, ce sont des plantes archéophites, c'est à dire d'introduction ancienne par l'homme pour un usage déterminé, alimentaire, médicinal, chamanique, religieux ou rituel.
En ce qui concerne ***Sideritis hyssopifolia*** et ***Hypericum nummularium***, ces deux espèces ont été introduites pour leurs propriétés médicinales digestives, antispasmodiques et surtout vulnéraires.
Ces propriétés ont d'ailleurs fait évoluer dans le temps l'usage de ces deux espèces, de la prise en infusion à la préparation hydro-alcoolique, on en a progressivement fait des vins et des liqueurs jusqu'au jour où elles ont été incorporées avec de nombreuses autres plantes dans la célèbre « Chartreuse ».

Elles ont été cultivées en grand dans les Alpes et se sont naturalisées dans les Préalpes calcaires où le sol et le climat ont des affinités avec leur zone d'origine les Pyrénées calcaires. Mais n'étant pas ici dans leur biotope primaire elles ont du mal à coloniser de vastes espaces et sont donc très limitées.
Pour toutes ces raisons, il vaut mieux cultiver ces deux espèces dans votre jardin ou aller les cueillir dans les Pyrénées. Mais il ne faut plus cueillir ces plantes dans les stations « naturelles » des Alpes !

Une plante peut-être extrêmement abondante dans ses biotopes primaires et rare lorsqu'elle est en limite d'aire ou lorsqu'elle est simplement naturalisée. Ne cueillons pas n'importe quoi, n'importe où, demandons humblement aux plantes l'autorisation de les cueillir, si nous savons les écouter, elles nous le diront.

« Est-il nécessaire de désherber les rues des villes et des villages, les accotements des routes, les talus des voies ferrées, les bords des canaux, des étangs et des lacs ? »

Lorsqu'on connaît le fonctionnement biologique des plantes et des sols, on trouve déjà absurde de désherber chimiquement les parcelles agricoles. Cependant, certains agriculteurs, dupes involontaires ou non de notre société actuelle, ont un alibi de poids pour nous faire croire à la nécessité des désherbages chimiques, ils nous assurent qu'ils ne pourront plus produire suffisament pour nous nourrir s'ils ne pratiquent pas ces traitements.

En ce qui concerne les rues des villages, les bords des routes et autres rives de canaux ou de rivières, les excuses de ces agriculteurs ne tiennent plus, seuls des critères esthétiques sont mis en avant. Les plantes à fleurs sauvages ça fait sale, ça fait négligé, ça « la fout mal » dans le paysage. Ici, il n'y a pas de critères objectifs comme lorsque notre nourriture est en jeu, ce ne sont que des critères subjectifs d'esthétique qui sont pris en compte, alors que notre santé qui est influencée par l'épandage de ces produits n'est pas prise en considération.

En agriculture on nous met devant le fait accompli. Notre choix serait alors entre : mourir de faim ou mourir malade des pesticides le ventre plein !
Le consommateur choisit bien sûr la deuxième solution, pensant « *J'aime mieux mourir*

malade mais le ventre plein (merci petit Jésus), que de mourir de faim ! »

Hors champs agricoles le choix serait :

avoir un environnement mort, sans plante, sans insecte et sans oiseau (sales petites bêtes !)

ou avoir un environnement vivant, plein de ces sales fleurs, de ces sales mauvaises herbes, de ces sales insectes et de ces sales oiseaux qui crottent partout. Il appartient bien sûr à chacun de choisir, mais ce choix doit être « éclairé », en toute connaissance de cause et en arrêtant de faire l'autruche pour pouvoir dire ensuite « je ne savais pas ». On le sait, on le crie, on l'écrit et vous êtes en train de le lire, c'est donc maintenant à vous de jouer !

Et le désherbage chimique des bords d'étangs et des rives des canaux et des cours d'eau ?

C'est le pire du pire car outre son inutilité totale pour notre survie, cette pratique est particulièrement sournoise. Les circuits de l'eau dans les couches géologiques sont très mal connus. Les pollutions par les pesticides sont incontrôlables, inopinées et se produisent souvent dans des zones complètement inattendues.

L'eau est le plus grand vecteur potentiel des pollutions, épandre des herbicides au bord de l'eau est criminel, car cette eau va les emmener jusqu'aux lieux de captage et ils se retrouveront automatiquement au robinet de notre évier.
Souvenez-vous que lors des fermetures des puits de mine, l'eau a envahi les anciennes galeries, solubilisant et transportant ainsi d'énormes quantités d'arsenic vers les réseaux hydriques souterrains, ceux-ci aboutissant souvent dans les zones de captage d'eau potable, situées parfois à plusieurs dizaines de kilomètres.

Sachez encore que la plupart des irrigations de cultures, riz ou vignes, de la basse vallée du Rhône sont faites avec les eaux d'un fleuve dont la qualité laisse pour le moins à désirer. La pêche y a d'ailleurs localement été interdite lors d'une période récente suite à pollution accidentelle, la pêche oui, mais le captage de l'eau pour l'irrigation non...

pollution en bord d'étang

Capitulaire de Villis

INCIPIT CAPITULARE DE VILLIS VEL CURTIS IMPERII

Le **capitulaire de Villis** est un acte législatif datant de la fin du VIIIème siècle, édité sous Charlemagne pour organiser, conseiller, réglementer la bonne gestion des domaines impériaux. Il se compose de 70 articles qui organisent aussi bien l'espace du domaine que les devoirs et obligations des gestionnaires et du personnel.
Il donne aussi un certain nombre de recommandations en ce qui concerne les herbes ou les arbres qui doivent être cultivés. L'article 70 plus particulièrement dresse une liste de 94 plantes et arbres que l'on doit cultiver dans tout le royaume.

La traduction ainsi que l'identification précise des espèces est pour certaines problématique, mais la grande majorité des plantes et arbres est facilement reconnaissable et bien codifiée aujourd'hui.

Article 70 : Liste des plantes et arbres recommandés dans le **capitulaire De Villis;**

« *Nous voulons qu'on ait dans les jardins toutes espèces d'herbes, à savoir :* »

- ***abrotanum*** : aurone (***Artemisia abrotanum L.***, Astéracées)
- ***adripias*** : arroche (***Atriplex hortensis L.***, Chénopodiacées)
- ***alia*** : ail (***Allium sativum L.***, Alliacées)
- ***altaea*** : guimauve (***Althæa officinalis L.***, Malvacées)

- ***ameum*** : ammi élevé (***Ammi majus L.***, Apiacées)
- ***anesum*** : anis vert (***Pimpinella anisum L.***, Apiacées)
- ***anetum*** : aneth (***Anethum graveolens L.***, Apiacées)
- ***apium*** : ache (***Apium graveolens L.***, Apiacées)
- ***ascalonica*** : échalote (***Allium ascalonicum L.***, Alliacées)
- ***beta*** : bette (***Beta vulgaris subsp. maritima L.***, Chénopodiacées)
- ***blida*** : brède (***Amaranthus blitum L.***, Amaranthacées)
- ***britla*** : ciboulette (***Allium schaenoprasum L.***, Alliacées)
- ***cardones*** : cardons (***Cynara cardunculus L.***, Astéracées)
- ***careium*** : carvi (***Carum carvi L.***, Apiacées)
- ***carvita*** : carotte (***Daucus carota L.***, Apiacées)
- ***caulos*** : choux (***Brassica oleracea L.***, Brassicacées)
- ***cepa*** : ciboule (***Allium fistulosum L.***, Alliacées)
- ***cerfolium*** : cerfeuil (***Anthriscus cerefolium L.***, Apiacées)
- ***cicerum italicum*** : pois chiche (***Cicer arietinum L.***, Fabacées)
- ***ciminum*** : cumin (***Cuminum cyminum L.***, Apiacées)
- ***coloquentida*** : coloquinte (***Citrullus colocynthis Schrad.***, Cucurbitacées)
- ***coriandrum*** : coriandre (***Coriandrum sativum L.***, Apiacées)
- ***costum*** : grande balsamite (***Balsamita major Desf.***, Astéracées)
- ***cucumeres*** : concombres (***Cucumis sativus L.***, Cucurbitacées)
- ***cucurbita*** : gourde (***Lagenaria siceraria (Molina) Standl.***, Cucurbitacées)
- ***diptamnum*** : dictame de Crète (***Origanum dictamnus L.***, Lamiacées)
- ***dragantea*** : estragon (***Artemisia dracunculus L.***, Astéracées)
- ***eruca alba*** : roquette (***Eruca sativa Mill.***, Brassicacées)
- ***fabas majores*** : fèves (***Vicia faba L.***, Fabacées)
- ***fasiolum*** : mongette (***Vigna unguiculata L.***, Fabacées)
- ***febrefugia*** : plante fébrifuge ?
  Petite centaurée (***Centaurium erythraea Rafn.***, Gentianacées)
- ***fenicolum*** : fenouil commun (***Foeniculum vulgare Mill.***, Apiacées)
- ***fenigrecum*** : fenugrec (***Trigonella fœnum-grœcum L.***, Fabacées)
- ***git*** : nigelle (***Nigella sativa L.***, Renonculacées)
- ***gladiolum*** : glaïeul ou Iris (***Iris florentina***, Iridacées)
- ***intubas*** : chicorées (***Cichorium intybus L.***, Astéracées)
- ***lacterida*** : épurge (***Euphorbia lathyris L.***, Euphorbiacées)
- ***lactuca*** : laitue (***Lactuca sativa L.***, Astéracées)
- ***levisticum*** : livèche (***Levisticum officinale L.***, Apiacées)
- ***lilium*** : lis (***Lilium candidum L.***, Liliacées)
- ***linum*** : lin cultivé (***Linum usitatissimum L.***, Linacées)
- ***malva*** : mauve (***Malva sp.***, Malvacées)
- ***menta*** : menthe (***Mentha sp.***, Lamiacées)

- *nasturtium* : cresson (***Nasturtium officinale L.***, Brassicacées)
- *nepeta* : cataire (***Nepeta cataria L.***, Lamiacées)
- *olusatrum* : maceron (***Smyrnium olusatrum L.***, Apiacées)
- *papaver* : pavot (***Papaver somniferum L.***, Papavéracées)
- *parduna* : bardane (***Arctium lappa L.***, Astéracées)
- *pastenaca* : panais (***Pastinaca sativa L.***, Apiacées)
- *pepones* : melons (***Cucumis melo L.***, Cucurbitacées)
- *petreselinum* : persil (***Petroselinum sativum Hoffm.***, Apiacées)
- *pisos mauriscos* : pois (***Pisum sp.***, Fabacées)
  exemple : Petit pois (***Pisum sativum L.***)
- *porros* : poireaux (***Allium porrum L.***, Alliacées)
- *puledium* : pouliot (***Mentha pulegium L.***, Lamiacées)
- *radices* : radis (***Raphanus sativus L.*** ou raifort ***Armoracia rusticana P.Gaertner***, Brassicacées)
- *ravacaulos* : choux raves (***Brassica oleracea L.***, Brassicacées)
- *rosas* : roses (***Rosa sp.***, Rosacées)
- *ros marinus* : romarin (***Rosmarinus officinalis L.***, Lamiacées)
- *ruta* : rue (***Ruta graveolens L.***, Rutacées)
- *salvia* : sauge (***Salvia officinalis L.***, Lamiacées)
- *satureia* : sarriette (***Satureja hortensis L.***, Lamiacées)
- *savina* : sabine (***Juniperus sabina L.***, Cupressacées)
- *sclareia* : sauge sclarée (***Salvia sclarea L.***, Lamiacées)
- *silum* : chervis (***Sium sisarum L.***, Apiacées)
- *sinape* : moutarde (***Sinapis alba L.***, Brassicacées)
- *sisimbrium* : sisymbre (***Sisymbrium sp.***, Brassicacées)
- *solsequia* : souci (***Calendula officinalis L.***, Astéracées)
- *squilla* : scille maritime (***Scilla maritima L.***, Hyacinthacées)
- *tanazita* : tanaisie (***Tanacetum vulgare L.***, Astéracées)
- *uniones* : oignons (***Allium cepa L.***, Alliacées)
- *vulgigina* : cabaret (***Asarum europaeum L.***, Aristolochiacées)
- *warentia* : garance (***Rubia tinctorum L.***, Rubiacées)

Malva rotundifolia

« *et sur le toit de la maison* . »

- *Jovis barba* : joubarbe des toits, (***Sempervivum tectorum L.***, Crassulacées)

- Le ***viridarium*** ou verger : (« vergier » en vieux français) est planté de ***vigne***, de ***charmille*** et de ***buis***, il peut aussi évoluer en jardin d'agrément. Il doit contenir plusieurs exemplaires des 16 arbres fruitiers suivants : ***noyer, noisetier, pommier, poirier, prunier, sorbier, néflier, châtaignier, pêcher, cognassier, amandier, mûrier, laurier, pin, figuier, cerisier.***

Nouveaux logos couleur AGRONOMIE - ÉCOLOGIE

Dans les volumes 1 et 2 parus auparavant, il y avait, présent sur chaque fiche plante, un logo « *signal d'alarme* » au niveau de la rubrique des *caractères* indicateurs. Lors des formations, conférences et sorties sur le terrain, j'ai constaté que pour quelques personnes, ce seul logo pouvait poser problème au niveau de son interprétation.
En effet, un très beau biotope naturel (logo vert) peut être peu fertile pour la pratique de productions agricoles (logo rouge) alors qu'un très bon terrain agricole fertile (logo vert) peut avoir été implanté par destruction (logo rouge) d'une pelouse à orchidées ou à ***Fritillaire pintade*** (qui sont des espèces patrimoniales des biotopes vivants).
J'ai donc décidé, pour faciliter votre lecture des fiches plantes d'y rajouter un deuxième logo, précisant ainsi plus directement le domaine considéré. Le premier logo sous forme de triangle va donc désigner la qualité agricole, alors que le second logo sera de forme ronde et désignera la qualité du milieu naturel.

Le logo agronomie, vie des sols agricoles (triangle)

Rouge : sols dégradés, pauvres, en danger d'érosion ou de désertification.

Orange : sols en cours de dégradation, de moins en moins fertiles.

Vert : sols équilibrés, riches en humus et riches en vie microbienne aérobie. Les sols les plus stables et les plus fertiles.

Le logo écologie, dynamisme des milieux naturels (rond)

Rouge : milieux naturels anthropisés, dégradés par l'homme, toutes les espèces patrimoniales sont disparues ou en cours d'extinction.

Orange : milieux en cours de dégradation, la biodiversité est en chute libre.

Vert : milieux naturels non dégradés par l'homme, les espèces patrimoniales sont abondantes, la biodiversité est importante.

PRÉSENTATION DES FICHES

Les plantes sont classées par ordre alphabétique de leur nom scientifique, non pour faire savant mais pour éviter les confusions que provoquent les multiples noms communs.

Le nom scientifique est toujours un binôme dont le premier terme indique le genre et le second l'espèce - ***Rumex acetosa, Rumex acetosella, Rumex obtusifolius***. C'est le seul moyen d'éviter les confusions car une même plante reçoit selon les traditions et les lieux des noms différents. Inversement, un même nom peut désigner deux ou plusieurs espèces totalement différentes. C'est le ***laurier*** qui bat le record : six plantes au moins sont appelées ***laurier***. Parmi elles, figurent le ***laurier sauce, Laurus nobilis,*** le ***laurier de Saint Antoine, Epilobium spicatum,*** le ***laurier cerise, Prunus laurocerasus*** et le ***laurier rose, Nerium oleander,*** ces deux derniers étant extrêmement toxiques alors que les premiers sont comestibles.

De plus, des plantes du même genre indiquent parfois des caractères complètement différents. Prenons l'exemple des trois ***plantains*** décrits dans les fiches : le premier, ***Plantago major*** est indicateur de sols asphyxiés, le second, ***Plantago lanceolata*** est au contraire indicateur d'une bonne activité microbienne et le troisième ***Plantago media*** indique un sol basique. Cet exemple montre l'importance de l'identification précise, non seulement du genre, mais également de l'espèce.

DESCRIPTION

La description botanique de l'appareil de reproduction (fleur et fruit), seul caractère fiable et stable, permet de trouver la famille et le genre. La description de la morphologie, reliée aux conditions de milieux, permet de trouver l'espèce. Nous avons pris le parti d'employer le moins de termes scientifiques possibles pour ne pas alourdir le texte, tout en essayant de rester précis. Dans le volume 1, des dessins explicatifs illustrent les principales familles citées et les mots ***" de la botanique "***.

BIOTOPE PRIMAIRE

Lieu où l'espèce pousse naturellement sans intervention humaine.

BIOTOPE SECONDAIRE

Lieu cultivé ou modifié par les pratiques humaines et où l'on peut trouver l'espèce.

CARACTÈRES INDICATEURS

Conditions de levée de la dormance de la graine, indiquant les modifications du biotope secondaire et son degré de dégradation.

REMARQUE :

Dans les fiches, nous utilisons des abréviations ou les symboles chimiques des éléments :

Fe :	Fer
Ca :	Calcium
C :	Carbone
C/N :	Rapport carbone/azote
MO :	Matière organique
CAH :	Complexe argilo humique
N, P, K :	Azote, phosphore, potassium
U :	Unité d'élément pour **N, P, K,** en **Kg/ha/an**
C.R :	Capacité de rétention

CUISINE

La qualité gustative et les usages possibles des plantes comestibles sont indiqués.

MÉDECINE

Donne des informations sur les usages connus et les propriétés médicinales de l'espèce

L'usage de plantes médicinales doit être encadré par un médecin. L'auto médication peut présenter des risques non négligeables.

AGRONOMIE

Icônes visuelles d'appréciation des caractères indicateurs de qualité de vie des sols agricoles (voir page 45).

ÉCOLOGIE

Icônes visuelles d'appréciation des caractères indicateurs de dynamisme des milieux naturels (voir page 45).

Informations supplémentaires importantes, utiles pour comprendre la gestion des milieux naturels. Anecdotes sur la plante.

Rien à signaler de particulier sur cette espèce.

Plante médicinale présentant une toxicité certaine dont l'usage est réservé aux professionnels médicaux.

Plante non comestible ou pouvant présenter un certain degré de toxicité quand on en consomme beaucoup (légumineuses, oxalis...).

Attention ! Plante comestible pouvant être confondue avec des espèces toxiques.

Utile à très utile aux abeilles

AGRONOMIE

- Attention danger pour le sol
- Attention dégradation en cours du sol
- Le sol est en état d'équilibre

Famille | Synonyme | Nom scientifique | Nom français

ÉCOLOGIE

- Danger ! milieu dégradé
- Dégradation du milieu en cours
- Bonne vitalité du milieu

De bonne à très bonne plante médicinale

Plante médicinale toxique

Plante n'ayant pas ou peu d'usages médicinaux connus

De bon à très bon comestible

Plante non comestible ou toxique à forte dose

Plante toxique. Danger

! Informations supplémentaires importantes

Acanthus mollis

Acanthe molle

Fiche n° 5824

Description

Plante vivace de 30-80 cm, pubescente, à tige robuste et dressée. Les feuilles sont opposées, les inférieures pétiolées et très grandes ont 30-60 cm de long, elles sont molles, pennatifides, lobées-dentées. Les fleurs blanches à violacées, à nervures purpurines, sont très grandes. De 3-5 cm de long, elles sont sessiles en gros épis terminaux munis de larges bractées épineuses. Le calice glabre est à 4 lobes très inégaux, fendus presque jusqu'à la base en 2 lèvres. La corolle à une seule lèvre est à tube court. Le fruit est une capsule glabre, ovale, à 2 loges et contient 2-4 grosses graines.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières humides de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Milieux ombragés : parcs et jardins, bords des chemins et des routes, décombres.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique carbonée sur sol humide.

Médecine

Diurétique, émolliente, mucilagineuse et vulnéraire.
Utilisée comme anti-inflammatoire, adoucissante dans toutes sortes d'irritations en application externe comme en interne.

À noter

Les grandes feuilles, plus ou moins enroulées, profondément découpées en larges lobes, sont célèbres pour avoir servi de modèle dans la sculpture grecque et romaine, particulièrement comme motif des chapiteaux corinthiens.

Acer platanoides

Description

Arbre élevé, pouvant atteindre 20-30 mètres, à longévité moyenne (200 ans). Le tronc a une écorce lisse. Les feuilles sont grandes, minces, glabres, vertes et luisantes. Elles sont sinuées-dentées, acuminées et à dents très aigues. Les fleurs précoces, paraissant avant les feuilles, sont d'un jaune verdâtre. Elles sont groupées en corymbes dressés, rameux et presque sessiles. Les 5 pétales et les 5 sépales sont glabres. Le fruit est une double samare à ailes étalées presque horizontalement et non rétrécies à la base.

Biotope primaire

Bois et coteaux thermophiles sur sols riches en bases.

Biotope secondaire

Bosquets, haies des bocages, parcs et jardins.

Floraison	avril – mai
Fructification	septembre

Caractères indicateurs

Coteaux bien exposés, côtes chaudes, sols riches en bases.
Espèce basicole.

Médecine

Cholestérol, diabète gras, calculs biliaires.

Cuisine

Produit au printemps une sève sucrée consommable telle quelle ou à concentrer pour faire un sirop. On peut également la faire fermenter pour obtenir une boisson pétillante. Les graines sont comestibles mais très amères.

À noter

Bois à forte résistance mécanique pour manches d'outils, pièces de machines, etc..
Bois recherché en lutherie et ébénisterie.

Acer pseudoplatanus

Fiche n° 526

Érable sycomore

Description

Arbre élevé, pouvant atteindre 20-30 mètres, à longévité moyenne (300-500 ans). Le tronc a une écorce lisse. Les feuilles sont grandes, glabres et vertes en dessus, pubescentes et glauques en-dessous. Elles sont sinuées-dentées, acuminées et à dents subobtuses. Les fleurs tardives, paraissent après les feuilles. Elles sont verdâtres, groupées en grappes pendantes, longues et fournies. Les 5 pétales et les 5 sépales sont velus. Le fruit est une double samare à ailes dressées-étalées rétrécies à la base.

Biotope primaire

Bois frais à humidité de l'air importante des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Bosquets résiduels, haies des bocages, parcs et jardins.

Floraison mai – juin
Fructification septembre

Caractères indicateurs

Sols riches en bases sous microclimat frais et humide.

Médecine

Cholestérol, diabète gras, calculs biliaires.

Cuisine

Produit au printemps une sève sucrée consommable telle quelle ou à concentrer pour faire un sirop. On peut également la faire fermenter pour obtenir une boisson pétillante. Les graines sont comestibles mais très amères.

A noter

Son bois a eu de multiples usages en ébénisterie, lutherie et charronnerie.

Achillea ptarmica

Achillée sternutatoire

Fiche n° 597

Description

Plante vivace herbacée, à racine rampante de 30-70 cm de haut. Elle est raide, rameuse au sommet. Les feuilles sont raides, linéaires-lancéolées graminoïdes, très allongées, presque glabres et non ponctuées, très aigues au sommet, élargies à la base, très finement dentées en scie. Les fleurs sont réunies en petits capitules denses, longuement pédicellés, à involucre hémisphérique, velu, à écailles pourvues d'une marge glauque. Elles sont blanches, ligulées à la périphérie et tubuleuses au centre.

Biotope primaire

Lieux humides au marécageux.
Pelouses humides à marécageuses.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, vignes et vergers.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en matière organique. Hydromorphisme

Médecine

Sternutatoire, antispasmodique, hémostatique, astringente, cholagogue. Migraines, maux de dents, hémorragies utérines, insuffisances salivaires en usage interne.
Contre les ecchymoses en usage externe.

Cuisine

Plante comestible mais très amère, inintéressante en cuisine.

A noter

Les prairies à ***Achillea ptarmica*** font partie des prairies favorables à la production laitière, particulièrement intéressantes pour la qualité des fromages en zone AOC.

Aconitum lycoctonum

Aconitum vulparia

Aconit tue-loup

Fiche n° 508

Description

Plante vivace herbacée, pubescente, dressée à tige atteignant 1 m, à racines épaisses et charnues. Les feuilles sont profondément palmatipartites, à 5-7 segments larges et en coin, incisés-lobés. Les fleurs sont regroupées en épi terminal. Elles sont jaunes, à pédoncules étalés, à sépales caduques. Le casque est cylindracé-conique, bien plus haut que large, étranglé près du sommet. Le fruit est formé de 3 follicules glabres ou glabrescents. Les graines sont ridées sur toutes les faces.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières humides des montagnes, rarement en plaine.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, coupes de bois.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Sols engorgés en matière organique carbonée sur substrat calcaire ou très riche en bases.
Sols hydromorphes.

Médecine

Plante très toxique, mortelle à faible dose, uniquement utilisée en homéopathie.

Cuisine

Mortelle.

A noter

Plante très toxique ayant servi à empoisonner les flèches ou les animaux sauvages.
Il existe en France trois sous-espèces pour cette plante polymorphe:
Aconitum lycoctonum* subsp *lycoctonum
subsp *neapolitanum*
subsp *vulparia*

Actaea spicata

Actée en épi Herbe de St Christophe

Description

Plante vivace herbacée à souche épaisse et noirâtre, de 30-80 cm. nue à la base et à 2-3 feuilles dans le haut. Les feuilles sont grandes, composées, minces, bi-tripennatisséquées à folioles ovales-acuminées et incisées dentées. Les fleurs blanches, petites, sont regroupées en grappe ovale et serrée. La corolle régulière est à 4 sépales pétaloïdes très caducs. L'ovaire à stigmate sessile est entouré de nombreuses étamines plus longues que lui. Le fruit est une baie noire et luisante à maturité, contenant de nombreuses graines.

Biotope primaire

Forêts fraîches à atmosphère humide sur substrat calcaire.

Biotope secondaire

Coupes de bois, vestiges d'oppidum ou de village gaulois.

Floraison mai - juillet

Fiche n° 529

Caractères indicateurs

Sols frais, atmosphère humide, pH généralement basique, sol calcaire ou très riche en bases.

Médecine

Plante très toxique, mortelle à faible dose, uniquement utilisée en homéopathie.

Cuisine

Mortelle.

A noter

Plante très toxique ayant servi à empoisonner les flèches chez les gaulois.
Plante utilisable comme indicatrice des vestiges des tumulus gaulois et pouvant servir en archéologie à repérer ces emplacements.

Adiantum capillus-veneris

Cheveux de Vénus — Fiche n° 530

Description

Petite fougère vivace, glabre, de 10-40 cm, à souche rampante. Les pétioles et pédicelles très fins et très grêles, brun-noirâtres, sont souvent plus longs que le limbe. Les feuilles bipennatiséquées, à lobes peu nombreux pétiolulés, sont uniformes, molles et fragiles. Les folioles sont ovales-oblongues, demi-circulaires non atténuées à la base. (Les stériles sont crénelées). Les sores oblongs ou ovales, placés en travers au sommet des lobes, forment une ligne marginale interrompue. Ils sont recouverts par une indusie semi-lunaire continue avec le lobe (en forme de pli) et s'ouvrant en dedans.

Biotope primaire

Rochers, falaises, surplombs, grottes humides sur substrat calcaire.

Biotope secondaire

Lavoirs, fontaines de village.

Floraison — Attention pas de floraison chez les fougères, reproduction par spores

Fructification — juin - septembre

Caractères indicateurs

Rochers humides, suintements d'eau chargés en calcite.

Médecine

Expectorante et émolliente, sans toxicité, utilisable chez les enfants.
Utilisée dans tous les problèmes de voies respiratoires, rhumes bronchites, etc., plante dite pectorale.
Elle est souvent associée au coquelicot et à d'autres plantes pectorales.

Cuisine

Sert à aromatiser des boissons, lait, bières, limonades etc..

A noter

Déjà connue des Grecs sous les noms d'***adianton*** ou d'***adiantum*** qui désignent la caractéristique des feuilles à ne pas être mouillées par l'eau grâce à leur revêtement (du grec a privatif, et *diainô*, mouiller).

Adonis vernalis

Adonis printanier

Fiche n° 591

Description

Plante vivace à souche épaisse et noirâtre de 10-30 cm de haut. Les feuilles inférieures sont réduites à des écailles, les autres sont vertes, multifides, à lanières linéaires ou capillaires. Les fleurs jaunes sont grandes, le calice est constitué de sépales pubescents, la corolle de 10-15 pétales lancéolés ou oblongs. Le fruit est formé de nombreux carpelles obovales arrondis, pubescents, à bec court recourbé et appliqué. Ils sont indéhiscents (akènes).

Biotope primaire

Pelouses calcaires sèches, steppes.

Biotope secondaire

Pâturages, parcours à mouton, talus de route.

Floraison avril - mai

Caractères indicateurs

Pelouses calcaires très sèches, sur sols squelettiques, très pauvres en humus, à pH égal ou supérieur à 8.
Pelouses non polluées, exemptes de produits chimiques ou de matières organiques de mauvaise qualité.

Médecine

Cette plante extrêmement toxique, utilisée très anciennement contre l'hydropisie est aujourd'hui réservée à l'homéopathie.

Cuisine

Plante mortelle.

A noter

Cette espèce extrêmement rare est protégée au niveau national. Sa cueillette ou sa destruction est interdite en tout temps et en tout lieu.
Là où elle subsiste, nous sommes en présence de prairies n'ayant subi aucun apport de produits chimiques ou de matières organiques de mauvaise qualité.
Les prairies et pelouses à ***Adonis vernalis*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservées. En effet, elles sont très riches en espèces rares, si elles ont été préservées elles serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles.

Adoxa moschatellina

ADOXACÉES (AUTREFOIS CLASSÉE DANS LES CAPRIFOLIACÉES)

Description

Petite plante vivace de 5-15 cm, glabre, fragile, à souche écailleuse blanchâtre, munie de rhizomes filiformes. La tige simple, dressée, porte deux feuilles caulinaires opposées. Les feuilles radicales, longuement pétiolées, sont biternées à lobes obtus, les caulinaires seulement ternées. Les fleurs vertes sont réunies par 4-6 en tête terminale cubique. La fleur du sommet est à 4 divisions, les autres à 5 divisions. Le calice accrescent a 2-3 lobes obtus. La corolle à 4-5 lobes plans est étalée en roue. Les étamines au nombre de 8-10 sont en réalité 4-5, chaque filet étant fendu en 2 branches portant chacune une loge de l'anthère. L'ovaire supère porte 4-5 styles en alène. La baie globuleuse, verdâtre est à 4-5 loges.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières humides. Bois marécageux.

Biotope secondaire

Fossés au pied des haies agricoles, coupes de bois, vignes, vergers.

Floraison mars - mai

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique carbonée et en eau sur sols riches en bases.

Médecine

Plante résolutive, antispasmodique léger, anti-infectieuse, riche en cuivre sous forme organique.
Elle est utilisée en interne comme antispasmodique ou dans les carences en cuivre, en externe en cataplasme comme résolutive et anti-infectieuse.

Cuisine

Les fruits, très peu abondants et éphémères sont de saveur agréable. Peu ou pas d'usage connu en cuisine

A noter

Plante à cycle végétatif très court disparaissant dès le mois de juin.

Crepis bulbosa — *Aetheorhiza bulbosa*

Description

Plante vivace herbacée de 10-20 cm à souche portant de longues fibres terminées par des tubercules charnus atteignant et dépassant la grosseur d'une noisette. Elle émet des stolons grêles, allongés, portant çà et là des feuilles solitaires. La hampe florale est simple et porte un capitule de fleurs jaunes toutes ligulées. L'involucre est à folioles imbriquées, lancéolées et glanduleuses ainsi que le sommet de la tige. Les feuilles radicales ainsi que celles des stolons sont glabres, glauques, oblongues-lancéolées, entières ou dentées. Les akènes, à bec très court, égalent la moitié de l'aigrette à soies non plumeuses et blanches.

Biotope primaire

Sables et rochers maritimes de la Méditerranée et de l'Océan atlantique.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, lieux incultes, cultures, vignes et vergers.

Floraison avril - mai

Caractères indicateurs

Sols squelettiques, absence d'humus, absence de sol.
Capacité de stockage en eau et en éléments fertilisants au sol nulle.

Médecine

On a signalé des intoxications avec de nombreuses composées liguliflores. Ces intoxications sont-elles dues à la plante elle-même ? à des confusions avec d'autres espèces de composées voir d'ombellifères ? ou à des plantes récoltées dans des lieux ayant reçus des produits chimiques (désherbants, fongicides, insecticides, herbicides, etc.) ?

Cuisine

Jeunes feuilles, rosettes consommées en salade.

A noter

Plante se trouvant également dans les Cévennes schisteuses mais cette zone est en fait un morceau littoral de l'Arc tyrrhénien et elle pousse donc ici sur des sables et rochers d'origine littorale.

Agrimonia procera

Agrimonia odorata

Agrimonia odorata
Agrimonia élevée
Agrimonia odorante

Fiche n° 5340

Description

Plante vivace herbacée, pubescente, robuste, atteignant 1 mètre. La tige est rameuse dans le haut. Les feuilles sont grandes, composées pennées, à folioles lancéolées, a face inférieure verte et finement pubescente, munie de nombreuses glandes résineuses odorantes. Les fleurs jaunes sont regroupées en longs épis terminaux. Elles ont 5 pétales libres, non contigus. Le calice fructifère, gros, arrondi à la base, presque hémisphérique est faiblement sillonné, à sillons dépassant rarement le milieu. Il est muni de soies crochues, celles du rang extérieur sont réfléchies à la maturité. Le fruit est presque toujours à 2 carpelles.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières humides.

Biotope secondaire

Fossés au pied des haies, bocages, friches, talus, chemins.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Sols engorgés en eau et en matière organique archaïque. Hydromorphisme. Carence en nitrates.

Médecine

Astringente, diurétique, vulnéraire, détersive, anti-inflammatoire, cholagogue et résolutive.

Angines, crises d'asthme, calculs rénaux et biliaire, engorgements du foie et de la vésicule, rhumatismes, irritations de la peau, cicatrisations difficiles, etc.

Les infusions et/ou les alcoolatures d'***Aigremoine élevée*** sont souveraines pour calmer et arrêter les crises d'asthme.

Cuisine

On utilise la plante sèche pour faire un thé « citronné », ou pour aromatiser des boissons.

Toutes les parties tendres, jeunes pousses, jeunes feuilles, fleurs, peuvent être ajoutées aux salades.

Graines également comestibles mais difficilement récoltables car enfermées dans le calice ossifié.

A noter

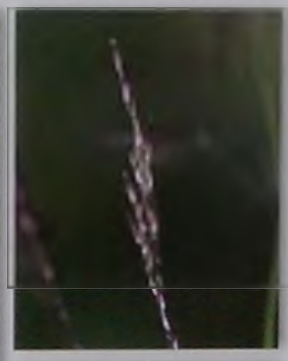
Fournier signale : « ***la race odorata plus aromatique, serait à préférer à la race commune*** ».

Les fruits s'accrochent aux poils des animaux (et de nos chaussettes) pour se faire transporter loin de leur village natal ainsi ils deviendront la tête de pont de nouvelles colonies pour peu que le sol leur soit favorable.

Agrostis canina

Description

Plante vivace herbacée, glabre, de 20-70 cm, à souche rampante souvent stolonifère. Le plateau de tallage, plus ou moins aérien est souvent vivipare aux nœuds. Les feuilles radicales sont filiformes et enroulées, les caulinaires sont planes, larges de 1-4 mm et rudes, à ligule oblongue. L'épi forme une panicule longue de 6-12 cm, oblongue, étalée, contractée après la floraison, violacée ou jaunâtre, à axes et rameaux nus et rudes. Les épillets de 2 mm à glumes presque égales, fermées et aigues, sont à une seule fleur. La glumelle inférieure est tronquée-dentée et munie au-dessous du milieu d' une arête genouillée deux fois plus longue qu'elle et saillante.



Biotope primaire

Landes, lisières et clairières forestières humides, zones marécageuses.

Biotope secondaire

Coupes de bois, friches, parcours extensifs. Talus, bords des chemins. Prairies humides pâturées, bord des mares...

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Hydromorphisme, engorgement en matière organique fossile acide, absence d'humus et de vie microbienne aérobie.
Asphyxie et anaérobiose sur sols acides désaturés ou lessivés.

A noter

Agrostis canina fait partie des nombreuses espèces appelées « ***chiendent*** » en agriculture. Beaucoup d'autres espèces de graminées rampantes, stolonifères ou à rhizomes sont improprement désignées comme ***chiendent*** (voir cette fiche volume 1 pages 154 et 155).

Agrostis curtisii

Agrostis setacea

Agrostide à soies

Fiche n° 5386

Description

Plante vivace de 30-60 cm, glabre à souche fibreuse cespiteuse. La tige raide est scabre au sommet. Les feuilles longues, filiformes et enroulées sont souvent un peu rudes à leur extrémité. La ligule est longue et lancéolée. L'épi forme une panicule longue de 3-10 cm, oblongue, étalée, contractée après la floraison, violacée ou jaunâtre, à rameaux courts et scabres. Les épillets de 3-4 mm sont à une seule fleur, les glumes inégales sont peu ouvertes et acuminées-mucronées. La glumelle inférieure, plus courte que les glumes, est terminée par 4 dents, les deux latérales longues et sétacées, les deux centrales beaucoup plus courtes. Elle est munie vers la base d'une arête dépassant les glumes.

Biotope primaire

Landes et chênaies de l'ouest de la France.

Biotope secondaire

Plantations de pins, forêts dégradées, prairies en friche, sites touristiques.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Sols sableux, arènes désaturées à capacité de stockage de l'eau ou des éléments fertilisants presque nulle. Sols à pH acide.

A noter

Les landes et pelouses à ***Agrostis curtisii*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservées. En effet, elles sont très riches en espèces rares, si elles ont été préservées efficacement elles serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles.

Ailanthus glandulosa

Ailanthus altissima

Description

Grand arbre pouvant atteindre 20 à 25 mètres de hauteur, à écorce grise plus ou moins lisse avec des côtes verticales anguleuses. La souche est drageonnante. Les bourgeons des jeunes branches sont gros et rouges avant éclosion. Les feuilles alternes, caduques, très grandes, sont composées-pennées, à 13-25 paires de folioles glabres, aiguës. Elles portent à la base 1-4 dents et une glande à odeur désagréable. Les nombreuses fleurs blanchâtres à 5 sépales et 5 pétales sont réunies en longue panicule pendante à odeur fétide. Le fruit est une samare longue de 3-5 cm plate, rétrécie aux deux extrémités et torsadée, à graine centrale.

Biotope primaire

Originaire de Chine.

Biotope secondaire

Naturalisée et envahissante par ses drageons dans de nombreux biotopes, talus, lisières forestières, landes et garrigues, murs, ruines de bâtiments, vignes et vergers, ripisylves des rivières, etc..
Se multiplie de plus en plus également par semis, ses samares contenant les graines sont dispersées très efficacement par le vent sur de grandes distances.

Floraison juillet

Caractères indicateurs

Semble pour l'instant être une espèce thermophile et calcicole. à surveiller dans l'avenir, après adaptation car les espèces naturalisées peuvent changer de biotope préférentiel et en adopter de nouveaux.

Médecine

La sève et l'écorce interne sont vésicantes et toxiques.
Modératrice du tissu lymphatique, elle en restreint la prolifération.
Espèce surtout utilisée en homéopathie.

Cuisine

Toxique.

A noter

Cette espèce peut nourrir un bombyx à soie. Le bois aux propriétés mécaniques médiocres nécessite un séchage particulier pour être utilisé en menuiserie. C'est un excellent combustible.

Aira caryophyllea

Canche caryophyllée Canche faux oeillet

Fiche n° 538

Description

Petite graminée annuelle, glabre, de 5-40 cm, à racines fibreuses. Les tiges solitaires ou en touffes peu fournies sont grêles et dressées. Les feuilles sont courtes, sétacées, à gaine presque lisse et à ligule lancéolée. L'épi forme une panicule étalée ou divariquée, lâche, ovale, à rameaux presque lisses. Les pédicelles égalant l'épillet ou 2 fois plus longs sont épaissis obliquement sous le sommet. Les épillets de 2-3 mm, à 2 fleurs sont oblongs évasés, écartés ou un peu rapprochés. Les glumes aiguës, denticulées, scabres sont presque égales. Les glumelles inférieures un peu plus courtes que les glumes, sont acuminées, bifides, et portent une arête saillante, une fois plus longue que les glumes.

Biotope primaire

Arènes et sables nus, pelouses écorchées.

Biotope secondaire

Prairies et forêts dégradées, chemins, talus sur sols secs, sableux ou pierreux.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols désaturés à très faible pouvoir de rétention en eau et en éléments fertilisants.
Sols squelettiques à très mauvaise structure.
Absence de sol. Absence d'humus. Carence en matière organique équilibrée et en bases.

A noter

Aira caryophyllea est une plante pionnière du ***théro airion***, biotope très pauvre du point de vue fertilité mais souvent riche en espèces spécialisées rares et/ou protégées. Ces milieux sont à préserver pour la continuité de la biodiversité

Aira praecox

Description

Petite graminée annuelle, glabre, de 5-20 cm, à racines fibreuses. Les tiges fasciculées, longuement nues au sommet sont grêles et dressées. Les feuilles sétacées, sont à gaine lisse et ligule lancéolée. L'épi forme une petite panicule dense oblongue de 2-3 cm à rameaux courts et dressés, souvent un peu rudes. Les pédicelles plus courts que les épillets ou parfois les égalant, sont un peu épaissis au sommet. Les épillets de 2-3 mm, à 2 fleurs sont oblongs. Les glumes lancéolées-aiguës, scabres sont presque égales. Les glumelles inférieures égalent les glumes, elles sont bifides et portent une arête saillante, 1-2 fois plus longue que les glumes.

Biotope primaire

Arènes et sables nus, pelouses écorchées.

Biotope secondaire

Prairies et forêts dégradées, chemins, talus sur sols secs, sableux ou pierreux.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols désaturés à très faible pouvoir de rétention en eau et en éléments fertilisants.
Sols squelettiques à très mauvaise structure.
Absence de sol. Absence d'humus.
Carence en matière organique équilibrée et en bases.

A noter

Aira praecox est une plante pionnière du ***thero airion***, biotope très pauvre du point de vue fertilité mais souvent riche en espèces spécialisées rares et/ou protégées. Ces milieux sont à préserver pour la continuité de la biodiversité.

Ajuga genevensis

Bugle de Genève

Fiche n° 560

Description

Plante vivace de 10-40 cm, inodore, sans rejet rampant. Les tiges dressées sont simples, velues-laineuses tout autour et peu feuillées. Les feuilles obovales ou oblongues sont velues sur les deux faces, crénelées ou dentées, les radicales à peine plus grandes que les caulinaires, détruites à la floraison, sont atténuées en long pétiole. Les fleurs, d'un bleu vif, parfois roses sont disposées en long épi terminal interrompu à la base. Les bractées sont sinuées-crénelées ou trilobées, souvent bleuâtres, les supérieures plus courtes ou à peine plus longues que les fleurs. Le calice velu est à dents lancéolées plus longues que le tube. La corolle marcescente est unilabiée, le tube est muni en-dedans d'un anneau de poils; la lèvre supérieure presque nulle est émarginée, l'inférieure étalée à 3 lobes, les latéraux oblongs, le médian plus grand et en cœur renversé. Les 4 étamines sont rapprochées ascendantes et saillantes sous la lèvre supérieure. Le fruit est constitué de 4 carpelles ovoïdes, glabres, ridés en réseau, disposés en croix au fond du calice.

Biotope primaire

Pelouses et coteaux calcaires, steppes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, vignes, vergers, jardins, cultures, talus, bords des chemins et des routes.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Sols argilo-calcaires secs à pH égal ou supérieur à 8.
Sols propices aux chênes truffiers.

Médecine

Astringente, tonique, fébrifuge, vulnéraire et cicatrisante.
Cette plante a été utilisée pour cicatriser les plaies d'où le dicton :

Qui a le Bugle et la Sanicle
Fait au chirurgien la nicle.

Elle a également été employée contre l'asthme et la goutte.

Cuisine

Plante comestible mais extrêmement amère.

A noter

Ajuga genevensis pousse dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années de décennies à ré-ensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Alisma plantago *Alisma plantago-aquatica*

Description

Plante vivace de 10-100 cm, glabre, à souche bulbeuse. La tige nue est dressée et raide. Les feuilles, toutes radicales sont longuement pétiolées, ovales-lancéolées, en cœur ou arrondies à la base et à 5-7 nervures. Les fleurs blanches ou rosées sont petites, disposées en verticilles espacés, formant une grande panicule pyramidale. La corolle est formée de 3 pétales 2-3 fois plus grands que les 3 sépales du calice. Le fruit est constitué de nombreux carpelles, ovales-obtus, disposés en roue, très serrés et comprimés, à 1-2 sillons sur le dos. Ils sont verticillés sur un rang sur un réceptacle plan.

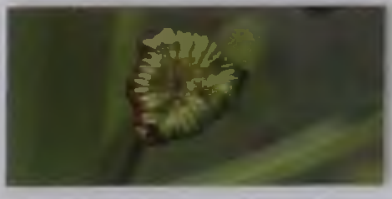
Biotope primaire

Lacs, mares, étangs naturels, bords des fleuves et rivières à courant très faible, bras morts des fleuves et rivières.

Biotope secondaire

Mares, étangs, plans d'eau artificiels, fossés.

Floraison mai - septembre



Caractères indicateurs

Zone inondable, zone humide, hydromorphisme.

Médecine

Diurétique, astringente, galactogène, antiscorbutique.
Plante toxique fraîche, à utiliser après dessiccation.

Cuisine

Cette plante est irritante fraîche. Le rhizome très riche en amidon et nourrissant peut être utilisé après dessiccation et cuisson longue.
On peut également, en cas de famine, utiliser les feuilles longuement bouillies.

A noter

Alisma plantago-aquatica pousse dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.
Les étangs de pêche aujourd'hui sont trop fréquemment traités aux herbicides pour éliminer la végétation qui s'accroche aux hameçons des lignes de pêche.
On traite également fréquemment les berges aux herbicides pour éviter de les faucher.
Tout traitement chimique des plans d'eau ou des abords des plans d'eau est une atteinte grave à la santé humaine, un jour ou l'autre ces molécules vont se retrouver au robinet de votre évier.

Allium neapolitanum — *Allium album*

Ail de Naples

Fiche n° 022

Description

Plante vivace, de 20-70 cm, glabre, à bulbe petit, ovoïde, à tunique coriace et brune. La tige trigone a deux angles aigus et un angle obtus. Elle est munie au-dessus de la base de 2-3 feuilles larges de 1-3 cm, planes, glabres, un peu denticulées et rudes au bord, égalant à peine l'inflorescence. Les fleurs blanches sont réunies en ombelle multiflore étalée à rayons égaux, 3 fois plus longs que les fleurs. La spathe est univalve, ovale-acuminée, plus courte que les pédicelles. Le périanthe en coupe ouverte est à divisions larges, ovales, obtuses, subscarieuses, à la fin conniventes. Les étamines sont incluses et à filets tous simples. Le stigmate est obtus.

Biotope primaire

Fruticées et garrigues, ripisylves des rivières en zone méditerranéenne.

Biotope secondaire

Parcs et jardins, bosquets résiduels, talus des chemins et des routes.

Floraison juin - juillet

Caractères indicateurs

Blocage de la potasse dans les terrains riches en argile.

Cuisine

Plante comestible utilisée en aromate, crue ou cuite, comme toutes les espèces du genre *Allium*.

Allium paniculatum

Description

Plante vivace, de 30-80 cm, glabre, a bulbe ovoïde, presque simple. La tige est cylindrique, un peu creuse, feuillée jusqu'au milieu. Les feuilles sont demi-cylindriques à peine creuses, canaliculées et vertes. Les fleurs roses ou rosées, nombreuses, sont réunies en ombelle multiflore lâche, très rarement bulbilifère. Les pédicelles très inégaux, atteignent 5 cm pour les plus longs. La spathe est à deux valves inégales, terminées en pointe linéaire et très longue. Le périanthe en cloche est à divisions obtuses. Les étamines, égalant le périanthe, sont toutes à filet simple. La capsule est ellipsoïde et rétrécie aux deux bouts.

Biotope primaire

Fruticées, pelouses, garrigues, ripisylves des rivières, landes, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Parcs et jardins, bosquets résiduels, talus des chemins et des routes.
Cultures, vignes et vergers. Terrains vagues, environs des villages.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Blocage de la potasse dans les terrains riches en argile.
Blocage de la potasse dans les sols riches en bases et en carbone.

Médecine

Antiseptique, bactéricide, cholagogue, expectorante, stimulante, vermifuge, hypotensive.
Toutes les espèces du genre ***Allium*** du fait de leurs propriétés ont de multiples usages.

Cuisine

Plante comestible utilisée en aromate, crue ou cuite, comme toutes les espèces du genre ***Allium***.

A noter

On a décrit plusieurs espèces ou sous-espèces de cette plante très polymorphe.
La description de cette fiche correspond à ***Allium paniculatum subsp. paniculatum***.

Allium porrum

Description

Plante vivace, de 40-100 cm, glabre et glauque, à odeur piquante de poireau, à bulbe allongé simple et à tunique membraneuse. La tige épaisse est cylindrique et feuillée jusqu'au milieu. Les feuilles sont linéaires-élargies, planes et lisses. Les fleurs blanches ou carnées, nombreuses, sont réunies en ombelle multiflore globuleuse et très ample. La spathe est herbacée, terminée en pointe 4-5 fois plus longue qu'elle. Le périanthe connivent en cloche est à carènes verdâtres. Les étamines sont saillantes, les 3 intérieures à 3 pointes, dont la médiane une fois plus courte que son filet. Les anthères sont rougeâtres, le style est inclus.

Caractères indicateurs

Plante uniquement cultivée, très rarement subspontanée.

Médecine

Antiseptique, bactéricide, cholagogue, expectorant, stimulant, vermifuge, hypotenseur, diurétique, émollient.
La consommation de poireaux comme légume est recommandée aux obèses, aux arthritiques, aux goutteux, aux personnes sujettes aux calculs rénaux et biliaires, sujettes à l'artériosclérose ou ayant des problèmes cardio-vasculaires.
En légumes, jus, alcoolatures, etc., toutes les formes sont bonnes pour la santé, on peut même utiliser le jus frais de poireau en usage externe contre les piqûres de guêpes, frelons, abeilles, etc..

Cuisine

Plante bien connue et utilisée comme légume.
Plante comestible utilisée en accessoire, crue ou cuite, comme toutes les espèces du genre *Allium*.

À noter

Souvent on arrache les poireaux lorsqu'ils commencent à monter en fleur alors que la tige florale est excellente cuite et à un goût très différent du blanc de poireau, très agréable. Ne jetez plus vos poireaux en cours de montaison, mangez les.
Si vous ne les mangez pas, gardez les au jardin, car ils vont une fois fleuris, attirer moult insectes adultes qui vont venir les butiner et notamment un coléoptère longicorne extrêmement rare et protégé car au bord de l'extinction : la Rosalie alpine (*Rosalia alpina*), qui va vous ravir par sa beauté.

Allium roseum

Ail rose

Description

Plante vivace, de 30-80 cm, glabre, à forte odeur d'ail, à bulbe moyen, ovoïde, à tunique brune alvéolée, entouré de nombreux bulbilles blancs. La tige est cylindrique et feuillée à la base. Les 3-5 feuilles sont linéaires-canaliculées, larges de 5-12 mm, un peu denticulées et rudes au bord. Les fleurs roses vif, grandes, nombreuses, sont réunies en ombelle multiflore étalée, parfois bulbilifère. La spathe est à 3-5 lobes courts. Le pédicelle est 2-3 fois plus long que la fleur. Le périanthe de 10-12 mm, en cloche, est à divisions elliptiques-oblongues, à la fin scarieuses. Les étamines sont incluses. Le stigmate est subaigu. La capsule est incluse.

Biotope primaire

Landes, matorrals, pelouses, maquis et garrigues.
Fruticées et pelouses des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers. Terrains vagues, environ des villages.
Parcs et jardins, bosquets résiduels, talus des chemins et des routes.

Caractères indicateurs

Blocage de la potasse dans les sols riches en bases et en carbone.

Médecine

Antiseptique, bactéricide, cholagogue, expectorante, vermifuge, hypotensive. Toutes les espèces du genre ***Allium***, du fait de leurs propriétés, ont de multiples usages.

Cuisine

Plante comestible utilisée en aromate, crue ou cuite, comme toutes les espèces du genre ***Allium***.

A noter

Allium roseum pousse dans des biotopes primaires encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Allium sativum

Ail cultivé · Ail commun · Fiche n° 545

Description

Plante vivace de 20-40 cm, glabre, à très forte odeur d'ail. Le bulbe à tunique membraneuse, est composé de bulbilles arqués, les gousses d'ail. La tige est cylindrique, feuillée jusqu'au milieu, enroulée en cercle avant la floraison. Les feuilles linéaires-élargies sont planes et lisses. La spathe caduque à une valve est terminée en pointe très longue dépassant l'ombelle. Les fleurs blanches ou rougeâtres, peu nombreuses, sont disposées en ombelle bulbilifère. Le périanthe est connivent en cloche. Les étamines sont incluses, les 3 intérieures à 3 pointes presque égales. Cette plante ne fleurit presque jamais en France.

Biotope primaire

Originaire d'Asie centrale, c'est une plante uniquement cultivée, très rarement subspontanée en France.

Biotope secondaire

Parcs et jardins, décharges sauvages.

Floraison — Fleurit très rarement en culture.

Caractères indicateurs

Blocage de la potasse dans les terrains riches en argile dans son pays d'origine.

Médecine

Antiseptique, bactéricide, chalagogue, expectorante, vermifuge, hypotensive, diurétique, émolliente, détoxiquante. L'*Ail* est un merveilleux protecteur cardio-vasculaire et son effet hypotenseur renforce encore cette propriété.
En légume, jus, alcoolatures, etc., toutes les formes sont bonnes pour la santé, l'*Ail* soigne toutes sortes de maladies, on peut même utiliser son jus frais en usage externe contre les piqûres de guêpes, frelons, abeilles, etc...

Cuisine

Plante comestible utilisée en aromate, crue ou cuite, comme toutes les espèces du genre *Allium*.

Allium schoenoprasum

Description

Plante vivace de 20-50 cm, glabre, à bulbes oblongs, croissant en touffe. Les tiges cylindriques sont creuses, feuillées dans le tiers inférieur. Les feuilles persistantes sont cylindriques-acuminées, très creuses, glaucescentes. La spathe a 2-3 valves brièvement acuminées. Les fleurs roses sont réunies en ombelle globuleuse sans bulbille. Les pédicelles sont plus courts que les fleurs. Le périanthe est à divisions étalées, lancéolées-acuminées, à la carène pourpre. Les étamines égalent la moitié du périanthe. Les filets sont tous simples et lancéolés en alène. La capsule est incluse dans le calice.

Biotope primaire

Prairies humides para-tourbeuses, marécages des plaines et des montagnes sur substrats très riches en bases ou alcalins.

Biotope secondaire

Parcs et jardins, bosquets résiduels, talus des chemins et des routes, prairies agricoles.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Blocage de la potasse dans les terrains engorgés en eau et en matière organique fossile.
Blocage de la potasse par les hydromorphismes et les anaérobioses.

Médecine

Antiseptique, bactéricide, cholagogue, expectorante, vermifuge, hypotensive. Toutes les espèces du genre ***Allium*** du fait de leurs propriétés ont de multiples usages.

Cuisine

Plante comestible utilisée en aromate, crue ou cuite, comme toutes les espèces du genre ***Allium***.

A noter

Plante souvent cultivée dans les jardins comme condimentaire bien connu.
Allium schoenoprasum pousse dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles.

Allium scorodoprasum

Ail rocambole - Ail d'Espagne

Fiche n° 548

Description

Plante vivace de 30-80 cm, glabre, à odeur très forte. Le bulbe bulbilifère est à tunique membraneuse. La tige épaisse, cylindrique est feuillée jusqu'au milieu. Les feuilles linéaires-élargies sont planes, denticulées et rudes au bord. La spathe est à 2 valves ovales, brusquement terminées en pointe plus courte que l'ombelle. Les fleurs purpurines, sont réunies en ombelle pauciflore et bulbillifère. Le périanthe est connivent en cloche. Les étamines sont incluses, les intérieures à 3 pointes, dont la médiane 2 fois plus courte que les latérales.

Biotope primaire

Prairies, gazons sur sables et limons des vallées alluviales.
Prairies, gazons sur sables et graviers, arènes, éboulis des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes. Prairies agricoles. Estives.
Bords des canaux et des voies ferrées.

Floraison juin - juillet

Caractères indicateurs

Blocage de la potasse dans les terrains riches en bases et pauvres en humus.

Médecine

Antiseptique, bactéricide, cholagogue, expectorante, vermifuge, hypotensive. Toutes les espèces du genre ***Allium*** du fait de leurs propriétés ont de multiples usages.

Cuisine

Plante comestible utilisée en aromate, crue ou cuite, comme toutes les espèces du genre ***Allium***.
Attention ! Plante très rare en France, s'abstenir de cueillir les rares plantes sauvages, préférer la cueillette des plantes provenant de cultures.

A noter

Cette plante très rare en France pousse parfois dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Allium sphaerocephalon

Description

Plante vivace de 30-80 cm, glabre, à bulbe ovoïde surmonté de plusieurs bulbilles. La tige cylindrique, pleine, est feuillée jusqu'au milieu. Les feuilles demi-cylindriques, creuses, sont canaliculées et glauques. La spathe est à 1-2 valves courtes, ovales-aiguës. Les fleurs de couleur rose vif, nombreuses, serrées, sont réunies en ombelle globuleuse ou ovale ordinairement sans bulbilles. Le pédicelle est graduellement épaissi sous la fleur et aussi long ou plus long qu'elle. Le périanthe est en cloche. Les étamines sont saillantes, les 3 intérieures à filets trifides, la pointe médiane un peu plus longue. La capsule est à sommet non ombiliqué.

Biotope primaire

Fruticées et garrigues, ripisylves des rivières en zone méditerranéenne.
Landes, rochers, pelouses des plaines et des montagnes.
Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours, talus, bords des chemins et des routes.
Lisières et clairières forestières.

Floraison juin- août

Caractères indicateurs

Blocage de la potasse dans les terrains sableux, graveleux, pauvres en humus et en azote.

Médecine

Antiseptique, bactéricide, cholagogue, expectorante, vermifuge, hypotensive. Toutes les espèces du genre ***Allium*** du fait de leurs propriétés ont de multiples usages.

Cuisine

Plante comestible utilisée en aromate, crue ou cuite, comme toutes les espèces du genre ***Allium***.

Allium triquetrum

Description

Plante vivace de 20-50 cm, glabre, à forte odeur d'ail, à bulbe petit, ovoïde blanchâtre. La tige un peu épaisse, triquètre, à 3 angles aigus, est munie au-dessus de la base de 2-3 feuilles larges de 5-10 mm, planes, glabres, égalant à peu près la tige. La spathe est à 2 valves lancéolées-acuminées, plus courtes que les pédicelles. Les fleurs blanches, grandes, penchées, unilatérales, sont réunies en ombelle lâche. Les pédicelles sont inégaux. Le périanthe est cylindracé, à divisions oblongues-lancéolées, aiguës, à la fin conniventes. Les étamines sont incluses, le stigmate est trifide.

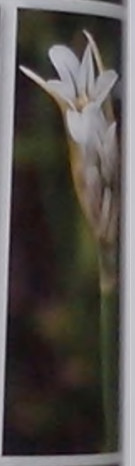
Biotope primaire

Fruticées et garrigues, ripisylves des rivières en zone méditerranéenne. Zones ombragées et humides en région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Parcs et jardins, bosquets résiduels, talus des chemins et des routes. Plantations de peupliers.

Floraison mars - mai



Caractères indicateurs

Blocage de la potasse dans les terrains riches en bases, en eau et en matière organique fossile.
Arènes granitiques ou schisteuses riches en bases, en eau et en matière organique fossile.

Médecine

Antiseptique, bactéricide, cholagogue, expectorante, vermifuge, hypotensive. Toutes les espèces du genre ***Allium*** du fait de leurs propriétés ont de multiples usages.

Cuisine

Plante comestible utilisée en aromate, crue ou cuite, comme toutes les espèces du genre ***Allium***.

À noter

En Bretagne, cette espèce s'est naturalisée dans le même biotope, les lisières et clairières forestières humides.

Alnus cordata

Description

Arbre de taille moyenne, à durée de vie courte de 60 à 100 ans. Son écorce est lisse avec des lenticelles, devenant fissurée et noirâtre en vieillissant. Les bourgeons glabres sont aigus. Les feuilles longuement pétiolées, largement ovales ou suborbiculaires, en cœur, sont obtuses ou brièvement acuminées, régulièrement et finement dentées en scie, vertes et glabres en-dessus, à pilosité orangée en-dessous le long des nervures, les secondaires rameuses. L'inflorescence est constituée de fleurs monoïques réunies en 5-6 chatons mâles et 2-4 chatons femelles. Les fruits sont réunis en 1-2 cônes très gros, de 20-25 mm de long sur 12-15 mm de large. Le fruit est une samare suborbiculaire à aile mince moins large que la graine.

Biotope primaire

Ripisylves des cours d'eau méditerranéens.

Biotope secondaire

Parc et jardins sur le continent. Reboisements pionniers après incendies de forêt, revégétalisation des terrils ou des anciennes carrières.

Floraison janvier - février
Fructification août - octobre

Caractères indicateurs

Microclimat chaud des ripisylves sur substrats riches en bases.

Médecine

Astringente, fébrifuge, cicatrisante, diurétique, anti inflammatoire.
Fièvres, angines, diarrhées, migraines.

A noter

Les ***Aulnes***, comme les légumineuses, grâce à des bactéries symbiotiques, fixent l'azote de l'air dans les nodosités des racines. Ce sont des arbres fertilisants.
Le bois tendre et facile à travailler a de nombreuses utilisations en sculpture ou petite menuiserie. C'est un excellent bois pour chauffer les fours à pain.
Arbre visité par les abeilles au printemps pour récolter la résine servant à fabriquer la propolis.

Althaea hirsuta

Guimauve hirsute

Tige de 10 à 50 cm

Description

Plante annuelle de 10-40 cm couchée ou ascendante, toute pâlue-hérissée de poils raides. Les feuilles sont vertes, les inférieures orbiculaires-crénelées, les autres palmatipartites à lobes incisés-dentés. Les fleurs roses ou lilacées sont axillaires, solitaires, sur des pédoncules plus longs que la feuille. Le calicule à lobes lancéolés, soudés à la base, est plus court que le calice. Le calice est à lobes lancéolés, longuement acuminés, dressés sur le fruit. La corolle à 5 pétales dépasse à peine le calice. Les carpelles nombreux réunis en roue autour d'un axe central sont glabres, ridés, arrondis sur le dos et à bords obtus.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses écorchées, garrigues.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers. Prairies agricoles, bords des chemins et des routes, anciennes carrières.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols calcaires à pH égal ou supérieur à 8, pauvres en humus, carencés en azote.

Médecine

Adoucissante, émolliente, mucilagineuse.

Irritations des muqueuses respiratoires et digestives, affections pulmonaires, irritations gastro-intestinales.

Cuisine

Plante comestible crue ou cuite quand elle est très jeune car elle devient rapidement coriace. En fleur on peut encore utiliser les feuilles, les fleurs et les jeunes fruits.

Alyssum campestre — *Alyssum simplex*

Description

Plante annuelle, d'un vert grisâtre, couverte de poils étoilés. La tige de 5-20 cm est herbacée et diffuse. Les feuilles obovales ou oblongues-lancéolées, sont atténuées à la base en pétiole. Les fleurs jaune-pâle, à la fin blanchâtres, très petites, sont disposées en longue grappe terminale. Les sépales dressés, caducs sont à peine dépassés par les pétales dressés. La longue grappe fructifère porte des silicules petites, orbiculaires à poils étalés-tuberculeux, non échancrées, à pédicelles étalés. Le style est presque nul et 3-5 fois plus court que la silicule qui contient 1-2 graines ailées par loge.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses écorchées, garrigues.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers. Prairies agricoles, bords des chemins et des routes, anciennes carrières.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Absence de sol sur substrat calcaire à pH élevé.
Sols calcaires à pH égal ou supérieur à 8, pauvres en humus, carencés en azote.

Médecine

Anti infectieuse, anti scorbutique, dépurative.
Carences en vitamine C, maladies de peau, infections diverses.

Cuisine

Comestible mais peu intéressante.

Ammophila arenaria

Description

Plante vivace, glabrescente, de 50-100 cm, à rhizome longuement traçant. La tige raide, dressée, porte de longues feuilles raides, enroulées-jonciformes, à pointes presque piquantes. La ligule est longue et bifide. La panicule spiciforme, cylindrique, dense, d'un blanc-jaunâtre est longue de 10-25 cm. Les épillets pédicellés, longs de 10-12 mm, comprimés par le côté, sont à une seule fleur fertile accompagnée d'un rudiment stérile. Les glumes et les glumelles sont presque égales, ces dernières sont entourées à la base de poils courts. La glumelle inférieure est bidentée-mucronée. Le fruit est un caryopse glabre, oblong-cylindrique, sillonné sur la face interne.

Biotope primaire

Dunes littorales non fixées ou en cours de fixation.

Biotope secondaire

Plantations des promoteurs immobiliers.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Dunes non fixées et mobiles.

À noter

Plante pionnière fixatrice des dunes littorales dont on use et abuse pour fixer les dunes mobiles sur la côte atlantique, au mépris des « lois de la nature » et de la biodiversité, simplement pour satisfaire l'appétit mercantile des promoteurs immobiliers.

Anacamptis pyramidalis

Orchis pyramidalis

Orchis pyramidal

Fiche n° 555

Description

Plante vivace de 25-60 cm, glabre, grêle, élancée, à tubercules ovoïdes-entiers. Les feuilles lancéolées-linéaires sont vertes. Les fleurs, petites, d'un rose-vif, sont réunies en épi très serré, court et pyramidal. Les bractées rosées, à 1-3 nervures, égalent l'ovaire. Les divisions extérieures du périanthe sont aiguës, les latérales étalées-dressées, les supérieures réunies et redressées en casque. Le labelle est étalé, plus large que long, muni à la base de deux petites lamelles verticales. Il est tripartite, à lobes presque égaux, oblongs-obtus. L'éperon filiforme, dirigé en bas, dépasse l'ovaire.

Biotope primaire

Pelouses et prairies naturelles des coteaux et plateaux calcaires.
Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Talus, bords des chemins et routes.
Prairies agricoles, vignes et vergers.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols argilo-calcaires à pH supérieur à 7.
Vignes, prairies, vergers n'ayant pas été pollués par les intrants chimiques agricoles.

Médecine

Les orchidées sont des plantes rares qu'il ne faut plus cueillir ni pour la médecine ni pour la cuisine.

A noter

Anacamptis pyramidalis colonise les prairies du ***mésobromion*** : biotope qui fait partie de la Directive Habitat. En plus des orchidées, ce biotope est peuplé de nombreuses espèces rares et protégées. Il est important de le préserver pour conserver un réservoir de graines qui servira dans le futur à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.
Les prairies à ***Anacamptis pyramidalis*** font partie des prairies favorables à la production laitière, particulièrement favorables à la qualité des fromages en zone AOC.

Anacyclus clavatus

Anacyclus tomentosus *Anacyclus en massue* Fiche n° 556

Description

Plante annuelle, pubescente ou velue, rameuse, de 20-50 cm. Les feuilles bipennatisséquées sont à nombreux segments très étroits et mucronulés. Les folioles de l'involucre sont dépourvues d'appendice au sommet. Les fleurs sont de deux sortes, les extérieures blanches et ligulées, les centrales jaunes et tubuleuses à tube étroit. Les écailles du réceptacle sont larges, ovales, à sommet triangulaire et obtus. Les nombreux akènes sont petits, coniques, très comprimés, légèrement creusés, les extérieurs entourés d'une aile très large, membraneuse parcheminée, très mince, obtuse au sommet. Les capitules larges de 2-3 cm terminent les rameaux, les pédoncules sont épaissis au sommet.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses écorchées, maquis et garrigues de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, talus, villages, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols arides carencés en humus et en azote.
Sols calcaires à pH élevé ou très riches en magnésium.

A noter

Une des nombreuses plantes appelée **camomille**. Ne pas confondre avec les genres **Matricaria, Anthemis, Cota, Leucanthemum, Chrysanthemum.**

Anarrhinum bellidifolium

Description

Plante bisannuelle ou vivace, glabre, de 20-80 cm, simple ou rameuse, densément feuillée. Les feuilles de première année, réunies en rosette radicale, sont obovales ou spatulées, irrégulièrement incisées-dentées. Les caulinaires, très rapprochées sont divisées dès la base en segments linéaires entiers. Les fleurs, d'un bleu pâle ou violacées, petites, sont réunies en longues grappes effilées multiflores et assez serrées. Les bractées atteignent à peine la base du calice à lobes linéaires 3-4 fois plus courts que la corolle. Celle-ci est de 3-5 mm, à tube cylindrique, à éperon grêle presque appliqué sur le tube. La capsule globuleuse dépasse à peine le calice.

Biotope primaire

Rochers et éboulis, arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Anciennes carrières, talus des routes et des chemins.

Floraison mai - octobre

Caractères indicateurs

Roches siliceuses riches en bases, Mg et K.
Absence de sol.

Médecine

A été utilisée autrefois pour soigner la cataracte des bovins.

Cuisine

Toxique.

Anchusa italica

Buglosse d'Italie

Fiche n° 5558

Description

Plante vivace de 30-80 cm, hérissée de soies raides très étalées, à tige dressée et rameuse. Les feuilles sont oblongues, lancéolées, entières, les inférieures atténuées en pétiole, les caulinaires supérieures sessiles. Les fleurs bleues ou roses sont assez grandes, en grappes d'abord compactes, devenant lâches et étalées, regroupées en panicule terminale. Les pédicelles épaissis et dressés à la maturité sont aussi longs que les sépales et les bractées linéaires-lancéolées. La corolle longue de 10-13 mm, a un tube ne dépassant pas le calice. La gorge de la corolle porte des écailles saillantes, découpées en lanières filiformes réunies en pinceau. Le fruit est formé de quatre carpelles grisâtres, dressés, deux fois plus longs que larges.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses, maquis et garrigues.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, prairies agricoles, talus des routes et des chemins.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Absence de sol sur substrat calcaire.
Sols pauvres en humus et en azote sur substrat à pH supérieur à 7,5.

Médecine

Émolliente, béchique, diurétique, sudorifique, expectorante.
Plante pectorale : bronchite, toux, rhume, problèmes pulmonaires.

Cuisine

En Inde on utilise les feuilles cuites en légume.
On peut utiliser les feuilles en beignes comme la **Consoude**.

Anchusa officinalis

Bugloss officinale

Fiche n° 1529

Description

Plante vivace de 30-80 cm hérissée de soies raides très étalées, à tige dressée et rameuse. Les feuilles sont oblongues, lancéolées, entières, les inférieures atténuées en pétiole, les caulinaires supérieures sessiles. Les fleurs bleues ou pourpres sont assez grandes, en grappes d'abord compactes, devenant lâches et étalées, regroupées en panicule terminale. Les pédicelles sont bien plus courts que les sépales et les bractées lancéolées, arquées en dehors à maturité. La corolle longue de 12-15 mm a un tube égalant ou dépassant le calice. La gorge de la corolle porte des écailles ovales et veloutées. Le fruit est formé de quatre carpelles noirs, arqués, aussi larges que longs.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses, maquis et garrigues.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, prairies agricoles, talus des routes et des chemins.
Chemins et rues des villes et des villages, terrains vagues. Plante rudérale.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Absence de sol sur substrat calcaire. Sols pauvres en humus et en azote sur substrat à pH supérieur à 7,5.

Médecine

Émolliente, béchique, diurétique, sudorifique, expectorante.
Plante pectorale : toux, bronchite, rhume, problèmes pulmonaires.

Cuisine

On utilise les feuilles cuites en légume en Allemagne et dans les Pays de l'Est. On peut utiliser les feuilles en beignet comme la ***Consoude***.

Androsace elongata

Androsace elongata

Fiche n° 5060

Description

Petite plante annuelle, pubérulente, très discrète de 2-6 cm, à racine très grêle. Les feuilles oblongues-lancéolées, dentelées, glabrescentes, sont petites et réunies en rosette radicale. Les fleurs minuscules sont réunies par 3-8 en ombelle sur des hampes courtes, filiformes, dressées et pubérulentes. Elles sont portées par de longs pédicelles capillaires, flexueux, très inégaux, 3-8 fois plus longs que l'involucre très court à folioles lancéolées-aiguës. Les fleurs blanches ou rosées ont un calice non accrescent en toupie, à lobes ovales-lancéolés, verts, égalant le tube. La corolle et la capsule sont plus courtes que le calice.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses écorchées, clairières sur substrat alcalin à pH égal ou supérieur à 8.
Espèce du sud du bassin méditerranéen, naturalisée en France depuis longtemps.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, prairies agricoles, talus des routes et des chemins.

Floraison avril - mai

Caractères indicateurs

Sols nus à pH élevé. Carence en humus et en azote.

Cuisine

Plante rare, au bord de l'extinction, protégée, dont la cueillette est interdite. A respecter strictement pour ne pas provoquer sa disparition totale.

A noter

Cette espèce rare en France, protégée en région Auvergne, est de plus en plus rare en raison de l'abandon total ou de l'intensification des vignes. En effet l'abandon total fait disparaître ***Androsace elongata*** par enfrichement et fermeture du milieu. L'intensification des vignes reliantes a aussi fait disparaître cette espèce qui ne supporte pas les apports massifs d'engrais azotés, de pesticides et particulièrement d'herbicides.
En France outre l'espèce principale on trouve la variante : ***Androsace elongata* L. subsp. *brentolleri*** (Charpin & Greuter) Molero & J. Montserrat, protégée en PACA.
Androsace elongata pousse dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Anemone nemorosa

Description

Plante vivace, de 10-30 cm de haut, à souche allongée, charnue, cassante. La hampe florale grêle et pubescente porte sous la fleur un involucre à 3 folioles palmatiséquées, à pétiole égalant la moitié du limbe. Les feuilles palmatiséquées à 3-5 segments pétiolulés, incisés dentés, naissent directement sur la souche à l'opposé de la hampe florale et loin de celle-ci. La fleur unique est blanche, rose ou purpurine, à 5-8 sépales pétaloïdes ovales et glabres. Le fruit est formé de nombreux carpelles pubescents, étalés, à bec glabre, n'égalant pas la moitié de leur longueur, donnant à maturité des akènes.

Biotope primaire

Forêts fraîches riches en bases et en nutriments. Ripisylves et forêts riveraines.

Biotope secondaire

Haies des bocages, prairies agricoles, talus des routes et des chemins.

Floraison mars - mai

Caractères indicateurs

Sol engorgé en matière organique archaïque et/ou fossile sur substrat riche en bases.

Médecine

Espèce toxique surtout employée en homéopathie.
Autrefois on utilisait cette plante broyée en cataplasme en usage externe contre les crises de goutte et les rhumatismes pour son effet rubéfiant. Mais son usage, même externe, est toujours dangereux.

Cuisine

Plante toxique très âcre.

A noter

Ne pas confondre avant floraison avec *Anemone ranunculoides* à fleur jaune.

Anémone sylvie

Fiche n° 3671

Anthemis tinctoria — *Cota tinctoria* — ASTÉRACÉES (COMPOSÉES)

Œil de bœuf, Camomille des teinturiers

Fiche n° 562

Description

Plante vivace, pubescente, de 30-60 cm, dressée et rameuse. Les feuilles sont velues blanchâtres, profondément pennatipartites, à segments linéaires-oblongs, incisés ou dentés en scie à dents cuspidées. Le réceptacle convexe porte des écailles linéaires et atténuées en pointes courtes. Les fleurs sont de deux sortes, les extérieures jaunes et ligulées, les centrales jaunes et tubuleuses. Les akènes sont petits, longs de 2 mm à peine, blanchâtres, comprimés tétragones, pourvus de deux côtes latérales saillantes, entre lesquelles s'étendent 5 stries filiformes sur chaque face et sont surmontés d'une courte couronne membraneuse. Les pédoncules portant les capitules sont non renflés au sommet.

Biotope primaire

Rochers et coteaux pierreux. Corniches, éboulis.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, murs de soutènement des terrasses. Vignes et vergers. Ballasts des voies ferrées.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Absence de sol sur substrat riche en bases.
Sols très minces carencés en humus et en azote.

Médecine

Apéritive, détersive, vulnéraire.

À noter

Plante tinctoriale donnant une couleur jaune.

Phalangium liliago — *Anthericum liliago*

Phalangère Lys de Saint Bruno

Fiche n° 563

Description

Plante vivace, glabre, de 20-60 cm à fibres radicales cylindriques. La tige dressée, cylindrique, est simple ou à 1-2 rameaux dressés. Les feuilles linéaires, toutes radicales, planes ou canaliculées, égalent presque la tige. Les fleurs blanches sont réunies en grappe terminale simple, longue et lâche. Les bractées lancéolées-acuminées sont 1-2 fois plus courtes que le pédicelle dressé et articulé au-dessous du milieu. Le périanthe à 6 divisions oblongues et trinervées est long de 2 cm. Les étamines sont 2 fois plus courtes que le périanthe. Le style est arqué-ascendant. La capsule ovale contient des graines anguleuses.

Biotope primaire

Rochers calcaires, lisières forestières, lisières des fruticées sur roches calcaires.
Lacs et mares temporaires des causses des Cévennes.
Steppes et prairies naturelles.

Biotope secondaire

Lavagnes des causses des Cévennes, prairies agricoles, parcours.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols rocheux, absence de sol sur substrat calcaire à pH élevé.
Sols minces très riches en bases, particulièrement en magnésium.
Sols alternant les périodes d'engorgement en eau et les périodes très sèches.

Cuisine

Toxique.

À noter

Anthericum liliago pousse dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Anthyllis montana

Valériane de montagne

Fiche n° 569

Description

Plante vivace, velue hérissée, de 10-30 cm, ligneuse et tortueuse à la base, ascendante, gazonnante. Feuilles composées, imparipennées, à 8-15 paires de folioles oblongues, egales, vertes et velues. Les fleurs rouges ou roses sont réunies en têtes terminales longuement pédonculées, entourées de deux bractées foliacées, sessiles et découpées. Le calice est a peine renflé, velu, à dents plumeuses, un peu inégales, égalant le tube. L'étendard est deux fois plus long que l'onglet, la carène est un peu courbée et obtuse. Le fruit est une gousse oblongue, acuminée, glabre, contenant une graine ovoïde et lisse.

Biotope primaire

Rochers calcaires, lisières forestières, lisières des fruticées sur roche calcaire. Steppes et prairies naturelles.

Biotope secondaire

Anciennes carrières, talus des routes et chemins, prairies agricoles, parcours.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Substrat calcaire à pH égal ou supérieur à 8. Absence de sel. Absence d'humus.

Médecine

Astringente, vulnéraire, dépurative, purgative.
Utilisée autrefois en usage externe pour soigner les plaies, les brûlures, les inflammations cutanées, les contusions, les hématomes. Également utilisée autrefois en usage interne pour soigner les suites de chocs accidentels, chutes, etc..
Les fleurs ont été utilisées comme laxatif. Mais cette plante présente, comme beaucoup de légumineuses, une certaine toxicité, à utiliser avec modération.

Cuisine

Toxique.

A noter

Anthyllis montana pousse dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à reconstituer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Antirrhinum majus

Fiche n° 365 Grand muflier Gueule de loup Gueule de lion

Description

Plante vivace, glabre inférieurement, pubescente-glanduleuse dans le haut, de 30-90 cm. Les feuilles opposées ou alternes sont lancéolées ou lancéolées-linéaires, entières et glabres. Les fleurs purpurines, rarement d'un blanc-jaunâtre, sont grandes, rapprochées en grappe terminale et munies de courtes bractées. Les pédicelles égalent le calice et la bractée. Le calice poilu, à lobes ovales-obtus est 4-5 fois plus court que la corolle. Celle-ci est de 3-4 cm, poilue et à base gibbeuse. Le fruit est une capsule oblique, ovale, poilue, plus longue que le calice.

Biotope primaire

Rochers et éboulis, falaises.

Biotope secondaire

Anciennes carrières, talus des routes et des chemins, vieux murs.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Absence de sol. Sol mince et rocheux.
Absence d'humus et d'azote.
Sols souvent acides mais riches en bases.

Cuisine

Toxique.

A noter

Espèce fréquemment plantée comme ornementale.

Apera spica-venti

Agrostis spica-venti

(Fiche n° 566)

Description

Plante annuelle de 40-100 cm, glabre, à racines fibreuses Tige assez robuste, dressée, à feuilles planes larges de 3-6 mm, scabres. La ligule oblongue est lacérée. La panicule est longue de 15-30 cm, ample, pyramidale, étalée à la floraison, rose, violacée ou verdâtre, à longs rameaux nus. Les épillets tres petits et ovales, de 2 mm, sont à une seule fleur munie d'un rudiment stérile. Les glumes sont inégales, la supérieure est plus grande et trinervée. La glumelle inférieure dépasse légèrement les glumes. Elle est aiguë et munie sous le sommet d'une arête 6 fois plus longue que l'épillet.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Cultures de céréales, plante messicole.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Sols sableux ou limono-sableux plus ou moins carencés en argile.
Travail du sol par temps sec.
Sols équilibrés C/N.

A noter

Dans les parcelles en agriculture biologique envahies d'*Apera spica-venti* on observe souvent des rendements exceptionnels en blé, égaux ou très proches des rendements de l'agriculture chimique.

Aphyllanthes monspelliensis

Description

Plante vivace acaule, glabre, de 10-25 cm, croissant en touffes serrées, à souche dure et racines fibreuses. Les tiges nues, grêles, raides, striées, glaucescentes, en forme de jonc, portent au sommet 1-3 fleurs réunies en petite tête entourée à la base d'écailles roussâtres imbriquées. Les feuilles sont réduites à des écailles radicales engainantes. Les fleurs bleues, rarement blanches, ont un périanthe marcescent en entonnoir, à 6 divisions à une nervure bleu-foncé, rapprochées en tube à la base, puis étalées. Les étamines sont inégales, insérées vers la base des tépales, à filets filiformes glabres. Le style filiforme porte un stigmate trifide. La capsule est incluse dans un involucre scarieux, trigone-acuminé, elle a 3 valves et 3 loges contenant chacune 1 graine ovoïde lisse.

Biotope primaire

Sur marnes calcaires, prairies naturelles, pelouses, steppes, landes, matorrals, canyons.

Biotope secondaire

Friches, prairies agricoles, parcours à moutons.
Talus des chemins et des routes, terrains vagues.

Floraison avril - juillet

Caracteres indicateurs

Sols marneux, instables, sur substrat alcalin, souvent calcaire.
Carence en humus, pouvoir de fixation de l'eau et de l'azote tres faible.
Risques de glissements de terrain.

Cuisine

Seules les fleurs sont comestibles et se dégustent crues comme des bonbons. On les utilise également pour décorer les salades et les plats cuisinés.

A noter

L'*Aphyllante* est un excellent fourrage recherché par les moutons et tous les herbivores en général.

Apium graveolens

Céleri sauvage – Ache – Fiche n° 568

Description

Plante bisannuelle de 30-90 cm, très aromatique à odeur caractéristique de *Céleri*, glabre, luisante, à souche courte munie de fibres un peu charnues. La tige creuse, sillonnée-anguleuse est très rameuse. Les feuilles inférieures sont pennatisséquées, un peu épaisses, à segments ovales en coin, incisés-lobés. Les feuilles supérieures sont à 3 seaments plus petits et plus étroits. Les fleurs blanchâtres sont réunies en nombreuses ombelles courtement pédonculées ou subsessiles, à 6-12 rayons inégaux. L'involucre, l'involucelle ainsi que le calice sont nuls. Les pétales sont suborbiculaires en cœur, plans, entiers, à pointe un peu enroulée. Le stylopode est déprimé. Les fruits très petits sont glabres, subglobuleux, presque didymes, comprimés par le côté. Le méricarpe est à 5 côtes filiformes, égales et blanchâtres.

Biotope primaire

Prés salés, marais côtiers, zones soumises à marées. haut schorre, bords des lagunes salées.
Sources salées continentales.

Biotope secondaire

Prairies agricoles salinisées, cultures salinisées.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Remontées de sel de la nappe phréatique dans les cultures littorales par compactage des sols.
Salinisation par excès d'irrigation ou d'emploi d'intrants chimiques en agriculture.

Médecine

Diurétique, apéritive, stomachique, antiscorbutique, carminative, cholagogue, fébrifuge.
Affections rhumatismales, crises de goutte, œdèmes, asthme, toux asthmatiformes, flatulences.

Cuisine

Très bon aromate à utiliser avec modération (légère toxicité).

A noter

Apium graveolens pousse dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles.
Apium graveolens sauvage est à l'origine de la création et de la sélection de toutes les variétés de Céleri cultivées. Si l'espèce sauvage disparaît, les espèces cultivées ne pourront être maintenues viables et disparaîtront à leur tour.

Aquilegia vulgaris

Description

Plante vivace, pubescente, de 50-110 cm, rameuse dans le haut, plus ou moins glauque. Les feuilles inférieures et radicales sont longuement pétiolées, biternées, à folioles larges de 3-4 cm, incisées peu profondément. Les feuilles supérieures sont sessiles, à lobes souvent entiers. Les fleurs généralement bleues sont parfois roses ou blanches. Elles sont grandes, longuement pédonculées, disposées en panicule lâche. Les tépales sont à lame arrondie ou tronquée dépassée par les étamines. L'éperon est recourbé en crochet et égale environ la lame. Les fruits sont des grands follicules ventrus. Cette espèce polymorphe comprend plusieurs sous-espèces et variétés.

Biotope primaire

Forêts fraîches riches en bases et en nutriments. Ripisylves et forêts riveraines, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Haies des bocages, prairies agricoles, talus des routes et des chemins.
Coupes de bois, chemins et layons forestiers, chablis.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols forestiers, riches en bases et en matière organique archaïque.
Engorgement des prairies en matière organique fossile sur sols riches en bases.
Évolution vers la forêt.

Médecine

Plante toxique surtout utilisée en homéopathie.
Elle était préconisée autrefois contre la rougeole, la scarlatine et la variole. Elle aurait en effet des propriétés intéressantes pour lutter contre les affections cutanées chroniques, mais sa toxicité en limite l'emploi.

Cuisine

Plante toxique.

A noter

Le sirop de fleurs d'***Ancolie***, d'une belle couleur bleue, a été utilisé en chimie comme réactif pour contrôler les acides. Plante très souvent plantée comme ornementale. De nombreuses variétés ornementales sont issues de cette espèce.

Arabidopsis thaliana

Arabis thaliana *Sisymbrium thalianum*

BRASSICACÉES | CRUCIFÈRES

Arabette de Thalius

Fiche n° 570

Description

Plante annuelle, grêle, de 5-30 cm, velue-hérissée dans le bas, dressée, simple ou rameuse, peu feuillée. Les feuilles sont entières ou dentées, les radicales en rosette, obovales, les caulinaires oblongues et sessiles sont au nombre de 1-3. Les fleurs blanches, petites, sont réunies en grappe terminale. Les grappes fructifères, lâches et allongées, portent de nombreuses siliques à pédicelles étalés. Les siliques ascendantes, grêles, non bosselées ont des valves à 3 nervures, les latérales peu distinctes. Les graines très petites, oblongues, jaunes, lisses sont disposées sur un rang par loge.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales, arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, anciennes carrières, bords des chemins et des routes.

Floraison mars - juillet

Caractères indicateurs

Sols à très faible pouvoir de rétention, carence en humus et en azote.
Absence de sol vivant.
Compactage des sols limono-sableux par battance.

Médecine

Hémostatique, anticorbutique, dépurative, circulatoire.
Plante hémostatique régulatrice du flux menstruel.
Améliore la circulation capillaire.
Acouphènes d'origine circulatoire.

Cuisine

Comestible crue en salade, cuite dans les plats salés, les soupes, etc..

Arabis alpina

Description

Plante vivace gazonnante, pubescente blanchâtre à tiges de 10-40 cm, les stérlles tombantes et très feuillées, les florifères dressées. Les feuilles ovales ou oblongues, molles, sont dentées, les caulinaires embrassantes-auriculées. Les fleurs grandes et blanches sont réunies en grappe lâche. Le calice est formé de 4 sépales plus courts que les pédicelles, les lateraux bossus à la base. Les pétales sont à limbe large, obovale et étalé. Les grappes fructifères portent des siliques à pédicelles grêles et étalés. Les siliques étalées-ascendantes sont très comprimées, basselées et un peu flexueuses. Les graines sont étroitement ailées.

Biotope primaire

Falaises, rochers et éboulis calcaires des montagnes, rarement en plaine.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes.

Floraison avril - juillet

Caractères indicateurs

Sols rocheux, absence de sols. Espèce calcicole.
Sols à très faible pouvoir de rétention, carence en humus et en azote sur substrat à pH égal ou supérieur a 8.
Absence de sol vivant.

Médecine

Hémostatique, antiscorbutique, dépurative, circulatoire.
Plante hémostatique régulatrice du flux menstruel.
Améliore la circulation capillaire.
Acouphènes d'origine circulatoire.

Cuisine

Comestible crue en salade, cuite dans les plats salés, les soupes, etc.

Arabis hirsuta

Arabette hirsute · Arabette hérissée · Fiche n° 573

Description

Plante bisannuelle ou vivace, glabre à la base, velue-hérissée dans le haut à tiges de 10-80 cm, droites, raides, dressées, simples et peu feuillées. Les feuilles oblongues, entières, sont dentées, les radicales en rosette dense, les caulinaires dressées-appliquées, sessiles, tronquées ou un peu en cœur à la base. Les fleurs sont petites et blanches. Le calice est formé de 4 sépales égaux à la base. Les grappes fructifères longues et étroites, fournies, portent des siliques dressées contre l'axe, grêles, comprimées et basselées. Les graines disposées sur un rang par loge sont étroitement ailées ou non ailées.

Biotope primaire

Falaises, rochers, pelouses et éboulis calcaires.
Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes.
Prairies agricoles, cultures, vignes et vergers.
Terrains vagues, vieux murs.

Floraison avril - juillet

Caractères indicateurs

Sols rocheux, absence de sol sur calcaire. Espèce calcicole.
Sols à très faible pouvoir de rétention, carence en humus et en azote sur substrat à pH égal ou supérieur à 8. Absence de sol vivant.

Médecine

Hémostatique, antiscorbutique, dépurative, circulatoire.
Plante hémostatique régulatrice du flux menstruel.
Améliore la circulation capillaire. Acouphènes d'origine circulatoire.

Cuisine

Comestible crue en salade, cuite dans les plats salés, les soupes, etc.

Arabis sagittata

Arabis hirsuta subsp.sagittata

Description

Plante bisannuelle ou vivace, velue-hérissée dès la base à tiges de 10-60 cm, droites, raides, dressées, simples et peu feuillées. Les feuilles oblongues, entières, sont dentées, les radicales en rosette dense, les caulinaires dressées-appliquées, embrassant la tige par deux oreillettes divergentes. Les fleurs sont petites et blanches. Le calice est formé de 4 sépales égaux à la base. Les grappes fructifères longues et étroites, fournies, portent des siliques dressées contre l'axe, grêles, comprimées et bosselées. Les graines disposées sur un rang par loge sont étroitement ailées ou non ailées.

Biotope primaire

Pelouses et gazons ras.
Falaises, rochers et éboulis calcaires.
Landes, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes.
Prairies agricoles, cultures, vignes et vergers.
Terrains vagues, vieux murs.

Floraison avril - juillet

Caractères indicateurs

Sols rocheux, absence de sol, sur calcaire. Espèce calcicole.
Sols à très faible pouvoir de rétention, carence en humus et en azote sur substrat à pH égal ou supérieur à 8.
Absence de sol vivant.

Médecine

Hémostatique, antiscorbutique, dépurative, circulatoire.
Plante hémostatique régulatrice du flux menstruel.
Améliore la circulation capillaire.
Acouphènes d'origine circulatoire.

Cuisine

Comestible crue en salade, cuite dans les plats salés, les soupes, etc..

A noter

Cette espèce est beaucoup plus rare que la précédente.

Arabis turrita

Arabette de Tours *Arabette tourette* Fiche n° 579

Description

Plante bisannuelle, velue-hérissée à poils étoilés, à tiges de 30-80 cm, dressées, robustes et simples. Les feuilles radicales sont oblongues et sinuées-dentées, les caulinaires nombreuses, larges, embrassantes-auriculées. Les fleurs d'un blanc-jaunâtre sont assez grandes. Le calice est formé de 4 sépales égaux à la base, égalant le pédicelle. Les pétales sont à limbe assez étroit et dressé. Les grappes fructifères allongées, unilatérales, à pédicelles épais et dressés portent des siliques à la fin arquées et penchées, très longues, 10-15 cm, fortement comprimées et bosselées. Les graines sont largement ailées. Plante polymorphe.

Biotope primaire

Falaises, rochers et éboulis calcaires. Landes, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes.

Floraison avril - juillet

Caractères indicateurs

Sols rocheux, absence de sol, sur calcaire. Espèce calcicole.
Sols à très faible pouvoir de rétention, carence en humus et en azote sur substrat à pH égal ou supérieur à 8. Absence de sol vivant.

Médecine

Hémostatique, antiscorbutique, dépurative, circulatoire.
Plante hémostatique régulatrice du flux menstruel.
Améliore la circulation capillaire.
Acouphènes d'origine circulatoire.

Cuisine

Comestible crue en salade, cuite dans les plats salés, les soupes, etc...
Les longues siliques plates sont particulièrement savoureuses quand elles sont jeunes, à manger comme des haricots ou des petits-pois.

A noter

Cette espèce est de plus en plus rare. Elle pousse dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à reensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Lappa minor — *Arctium minus*

Petite bardane

Fiche n° 575

Description

Plante bisannuelle, à tige de 80-150 cm, dressée, robuste, striée, pubescente et très rameuse dès le bas. Les feuilles presque toutes radicales sont grandes, amples, largement ovales, pétiolées, pubescentes sur les deux faces, blanchâtres en-dessous, les inférieures cordées à la base. Les fleurs sont réunies en gros capitules brièvement pédonculés ou subsessiles en grappe oblongue. L'involucre de 15-20 mm de largeur est resserré au sommet, il est glabre ou un peu aranéeux, a folioles intérieures plus courtes que les fleurs et souvent purpurines au sommet. Les folioles extérieures sont étalées, linéaires-subulées, retournées en crochet au sommet. Les fleurs toutes tubuleuses sont purpurines ou violacees. Les achaines sont rugueux et longs de 6 mm environ.

Biotope primaire

Landes, lisières et clairières forestières.
Ripisylves des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Coupes de bois, chablis, prairies agricoles sous les arbres. Cultures, vignes, vergers, prairies agricoles.
Emplacement de tas de bois, tas de sciure, tas de piquets de clôture.
Cours des fermes, environs des villages.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Sol riche en bases, engorgé en matière organique archaïque provenant de la décomposition de bois ou d'écorces.

Médecine

Dépurative puissante, diurétique, sudorifique, hypoglycémiante, détersive.
L'usage de la ***bardane*** est le meilleur moyen de libérer l'organisme de tous les déchets, toxines, substances indésirables accumulées. C'est l'une des meilleures plantes nettoyantes de l'organisme.
Indiquée contre l'acné, toutes les maladies de peau, les ulcères, les furoncles, les calculs biliaires et rénaux et tous les engorgements en général. Elle est également utilisée pour lutter contre le diabète.
Le séchage lui faisant perdre une partie de son efficacité, préférer la plante fraîche, les teintures mères et les alcoolatures.

Cuisine

On peut récolter et manger les racines tendres de première année pour confectionner des gratins, des soupes, etc..
On peut également consommer les feuilles trempées dans de la pâte à crêpe claire et frites à la poêle comme les crêpes.

A noter

Les fruits mûrs, grâce aux folioles crochues de leurs involucres, s'accrochent partout, aux poils des animaux sauvages et domestiques, aux vêtements des agriculteurs comme aux chaussettes des touristes. Cette dispersion est très efficace et propage les semences.

Arctium tomentosum *Lappa tomentosa* ASTÉRACÉES (COMPOSÉE

Bardane tomenteuse

Fiche n° 576

Description

Plante bisannuelle, à tige de 80-150 cm, dressée, robuste, striée, pubescente et très rameuse dès le bas. Les feuilles presque toutes radicales sont grandes, amples, largement ovales, pétiolées, pubescentes sur les deux faces, blanchâtres en-dessous, les inférieures cordées à la base. Les fleurs sont réunies en gros capitules pédonculés disposés en corymbe lâche. L'involucre de 20-25 mm de largeur est resserré au sommet, il est entièrement recouvert d'un abondant duvet aranéeux et blanc. Les folioles intérieures, plus courtes que les fleurs, sont purpurines au sommet. Les folioles extérieures, très aranéeuses, sont étalées, linéaires-subulées, retournées en crochet au sommet. Les fleurs toutes tubuleuses sont purpurines ou violacées. Les achaines sont rugueux et longs de 6-7 mm environ.

Biotope primaire

Landes, lisières et clairières forestières. Ripisylves des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Coupes de bois, chablis, prairies agricoles sous les arbres.
Cultures, vignes, vergers, prairies agricoles.
Emplacement de tas de bois, tas de sciure, tas de piquets de clôture.
Cours des fermes, environs des villages, décombres.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, souvent à pH supérieur à 7,5, engorgés en matière organique archaïque provenant de la décomposition de bois ou d'écorces.

Médecine

Dépurative puissante, diurétique, sudorifique, détersive.
L'usage de la **bardane** est le meilleur moyen de libérer l'organisme de tous les déchets, toxines, substances indésirables accumulées. C'est l'une des meilleures plantes nettoyantes de l'organisme.
Indiquée contre l'acné, toutes les maladies de peau, les ulcères, les furoncles, les calculs biliaires et rénaux et tous les engorgements en général.
Le séchage lui faisant perdre une partie de son efficacité, préférer la plante fraîche, les teintures mères et les alcoolatures.

Cuisine

On peut récolter et manger les racines tendres de première année pour confectionner des gratins, des soupes etc. On peut également consommer les feuilles trempées dans de la pâte à crêpe claire et frites à la poêle comme les crêpes.

A noter

Les fruits mûrs, grâce aux folioles crochues de leurs involucres, s'accrochent partout, aux poils des animaux sauvages et domestiques, aux vêtements des agriculteurs comme aux chaussettes des touristes. Cette dispersion est très efficace et propage les semences.

Aristolochia rotunda

Aristoloche ronde

Fiche n° 577

Description

Plante vivace de 20-60 cm, glabrescente, à racine tubéreuse, grosse et globuleuse. Les tiges couchées, faibles, plus ou moins redressées sont simples ou rameuses. Les feuilles grandes, larges de 4-6 cm, ovales arrondies, à sinus fermé ou peu ouvert, entières, lisses à nervures faibles sont à pétiole nul ou beaucoup plus court que le pédoncule floral. Les fleurs jaunâtres avec la languette brunâtre sont solitaires et égalent presque ou dépassent les feuilles. Le périanthe pubérulent est à languette oblongue-obtuse aussi longue ou plus longue que le tube. La capsule arrondie est pendante.

Biotope primaire

Prés, bois, ripisylves des fleuves et des rivières.
Bois clairs, lisières et clairières forestières, prairies humides.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, prairies agricoles.
Bords des chemins, des routes, des fossés et des canaux.
Terrains vagues.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols riches en bases et en matière organique archaïque.

Médecine

Diurétique, fébrifuge, emménagogue. L'*aristoloche ronde* est surtout utilisée en homéopathie en raison de sa toxicité.

Cuisine

Toxique.

A noter

Aristolochia rotunda pousse dans ses biotopes primaires dans des lieux encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Armeria arenaria

PLUMBAGINACÉES (PLOMBAGINACÉES - PLOMBAGINÉES)

Armoise des frères Verlot — Chiendent — Chiendent de l'Olympe

Fiche n° 578

Description

Plante vivace de 20-60 cm, glabre et gazonnante. Les feuilles toutes radicales, un peu fermes sont larges de 2-3 mm, linéaires-lancéolées ou lancéolées, acuminées, planes à 3-7 nervures. Les hampes florales sont dressées, fortes, raides, elles portent au sommet de nombreuses fleurs roses groupées en capitule subglobuleux de 2 cm de diamètre. La gaine sous le capitule est de 2-4 cm, allongée, 2-4 fois plus longue que lui. L'involucre fauve a des folioles plurisériées, les extérieures triangulaires-lancéolées, acuminées en pointe égalant ou dépassant les fleurs. Les bractéoles égalent le fruit. Le calice sillonné, à tube égalant le pédicelle, à côtes aussi larges que les sillons est à lobes ovales lancéolés atténués en arêtes aussi longues qu'eux.

Biotope primaire

Pelouses, sables et limons des vallées alluviales.
Sables des arènes granitiques ou schisteuses.

Biotope secondaire

Prairies agricoles.
Bords des routes et des chemins.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Sols à très faible pouvoir de rétention, riches en bases, carencés en humus et en azote.

Médecine

Sédative, amaigrissante, antibiotique naturel.
La plante est très irritante et de ce fait d'un emploi délicat.

Cuisine

Plante très irritante.

Armeria plantaginea

A noter

Armeria arenaria, ainsi que toutes les espèces du genre ***Armeria***, pousse dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Armoracia rusticana

Cochlearia armoracia

Raifort

Fiche n° 579

Description

Plante vivace, verte, à souche renflée-charnue, stolonifère. La tige d'environ un mètre est dressée, robuste, creuse, sillonnée, rameuse dans le haut. Les feuilles radicales, très grandes, sont ovales-oblongues et crénelées. Les caulinaires inférieures sont parfois pennatisséquées. les supérieures lancéolées, sessiles et non auriculées. Les fleurs à 4 pétales en croix et 4 sépales sont grandes et blanches. Les sépales sont dressés. Les pétales sont un peu plus longs que le calice. Les filets des étamines sont droits et divergents. La grappe fructifère est longue et lâche. Les pédicelles sont 4-5 fois plus longs que les silicules subglobuleuses. Les graines sont à peu près lisses.

Biotope primaire

Espèce originaire de Sibérie, non indigène en France où elle n'est que subspontanee ou naturalisée.
Naturalisée dans les ripisylves et forêts riveraines.

Biotope secondaire

Anciennes cultures, anciens jardins, bords des routes et des chemins.
Autour des ruines et des villages, terrains vagues, décombres.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Non indigene.

Médecine

Stomachique, dépurative, diurétique, anti-infectieuse, expectorante, anti-scorbutique. Rubéfiante en usage externe.
Troubles de la digestion, insuffisances hépatique et biliaire, diabete.

Cuisine

Plante largement utilisée en Europe du nord et en Europe centrale comme condiment et aromate, des usages similaires à notre sacro-sainte feu « Moutarde de Dijon ».
Fraîche, elle est irritante, cuite elle est beaucoup moins piquante.

A noter

Plante à très puissante reproduction végétative par les racines ou de simples fragments de racines. Attention où vous la plantez, elle peut devenir très rapidement envahissante.

Arnoseris minima

Description

Plante annuelle à tiges de 10-30 cm, dressées inférieurement, non feuillées, simples ou portant 2-3 capitules, glabres et rougeâtres. Les feuilles toutes radicales sont disposées en rosette. Elles sont dentées, pubescentes, ovales-oblongues, atténuées à la base. Les pédoncules scapiformes sont fortement renflés-fistuleux sous les petits capitules solitaires. L'involucre fructifère est à la fin globuleux à folioles très fortement conniventes offrant une forte nervure dorsale blanche. Les akènes minuscules, sont de 1,5 mm de longueur environ. Les fleurs jaunes sont toutes ligulées.

Biotope primaire

Pelouses, sables et limons des vallées alluviales.
Pelouses, sables des arènes granitiques ou schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures céréalières. Prairies agricoles. Cultures, vignes, vergers.
Bords des routes et des chemins.

Floraison juin - juillet

Caractères indicateurs

Sols complètement lessivés et désaturés. Sols à très faible pouvoir de rétention, riches en bases, carencés en humus et en azote.
Sols sains, exempts d'épandages de produits chimiques.

A noter

Attention ! Plante courante au début du XXème siècle, aujourd'hui au bord de l'extinction.
Cette espèce extrêmement sensible aux intrants agricoles d'origine chimique, ne supporte guère plus ceux d'origine organique. Aussitôt que des épandages sont pratiqués elle disparaît.
Arnoseris minima pousse dans des biotopes encore préservés et très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles.

Artemisia alba

Armoise camphrée

Fiche n° 581

Artemisia camphorata

Description

Plante vivace de 30-60 cm, à odeur de camphre, poussant en touffes, à tiges ligneuses à la base, ascendantes, glabres ou presque glabres. Les feuilles vertes, ponctuées, glabres ou un peu pubescentes sont ovales, longuement pétiolées, les caulinaires pennatisséquées ou bipennatisséquées, à divisions linéaires, très étroites, souvent subfiliformes. L'involucre pubescent, blanchâtre est à folioles ovales, obtuses, largement scarieuses. Le réceptacle porte des poils courts. Les capitules globuleux sont pédicellés, penchés, dépassés par la bractée. Ils sont disposés en panicule raide, étroite, à rameaux dressés. Les fleurs toutes tubuleuses sont minuscules et de couleur jaune-verdâtre.

Biotope primaire

Falaises, rochers et éboulis calcaires. Pelouses écorchées, dalles rocheuses.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes. Vignes et cultures abandonnées sur sols minces ou rocheux.

Floraison septembre - octobre

Caractères indicateurs

Absence de sol sur roches calcaires à pH égal ou supérieur à 8.
Sols très minces, roches affleurantes, carence totale en humus.

Médecine

Tonique, digestive, vermifuge, vulnéraire, calmante et fébrifuge. A été utilisée en usage interne contre les vers intestinaux et en usage externe sur les coups, les contusions, les hématomes.

Cuisine

Toutes les espèces du genre ***Artemisia*** sont légèrement toxiques à haute dose. On peut les utiliser avec modération comme condiments et aromates dans les plats cuisinés crus ou cuits, salés ou sucrés. On peut également parfumer des liqueurs, sirops, etc..

A noter

Artemisia alba pousse dans le ***Xerobromion*** biotope de la Directive Habitat très riche en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Artemisia dracunculus

Description

Plante vivace de 50-100 cm, aromatique, poussant en touffes, à tiges ligneuses à la base, ascendantes et glabres. Les feuilles vertes-foncées, étroites, lisses, brillantes sont de forme graminoïde, aiguës et terminées par une arête. Les capitules verdâtres sont de 2-3 mm. Les fleurs toutes tubuleuses sont minuscules et de couleur jaune-verdâtre, mais la plante ne fleurit presque jamais en culture.

Biotope primaire

Plante originaire de Sibérie, uniquement cultivée, rarement subspontanée.

Biotope secondaire

Cultures pour la cuisine ou la médecine.

Floraison — La variété cultivée aromatique est stérile et ne fleurit presque jamais.

Médecine

Tonique, stimulante, stomachique, antispasmodique, emménagogue, digestive, vermifuge, vulnéraire, calmante et fébrifuge.
Utilisée contre l'aérophagie, les douleurs spasmodiques, douleurs prémenstruelles, névrites, sciatiques. Elle a également été utilisée contre les maux de dents.

Cuisine

Sert à aromatiser toutes sortes de plats, salades, sauces, préparations comme les cornichons ou les salicornes au vinaigre, les vinaigres aux-mêmes, etc..
Toutes les espèces du genre ***Artemisia*** sont légèrement toxiques à haute dose. On peut les utiliser avec modération comme condiments et aromates dans les plats cuisinés crus ou cuits, salés ou sucrés. On peut également parfumer des liqueurs, sirops, etc..

À noter

Le vrai ***Estragon aromatique*** se reproduit végétativement par éclat de touffe ou plantation de rejets souterrains car il est stérile et ne produit pas de graines.
On vend dans le commerce des graines d'estragon sous le nom d'***Estragon de Russie***, (***Artemisia redowskii*** ?) c'est une autre variété (ou espèce ?), fertile, mais non aromatique, totalement insipide.

Artemisia spicata

Artemisia genepi

Description

Plante vivace de 8-15 cm, entièrement blanchâtre, soyeuse, très aromatique à souche cespiteuse. La tige est herbacée, ascendante ou dressée et simple. Les feuilles inférieures sont pétiolées, à limbe ovale, palmatiséquées, à segments simples ou tri-quadrifides. Les caulinaires sont petites, sessiles, oblongues, pennatifides ou dentées, toutes à lobes oblongs-linéaires obtus. Les supérieures sont entières ou dentées. L'involucre est peu velu. Les akènes sont ordinairement glabres. Les capitules à 12-15 fleurs minuscules sont globuleux, dressés, brièvement pédicellés, en grappes simples occupant souvent toute la longueur de la tige. La corolle jaunâtre est glabre. Les bractées de l'involucre sont à bords membraneux brun-noirâtre à noir, surtout les intérieures.

Biotope primaire

Corniches et moraines des hautes montagnes.
Falaises, rochers et éboulis calcaires ou gypseux.
Pelouses écorchées, dalles rocheuses sur gypse ou calcaire.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Absence de sol sur roches calcaire ou gypseuse, rarement siliceuse.
Sols très minces, roches affleurantes, carence totale en humus.

Médecine

Tonique, digestive, vermifuge, vulnéraire, calmante, sudorifique et fébrifuge.
Utilisée autrefois par les montagnards pour soigner les refroidissements, problèmes pulmonaires, pleurésies, etc..
A été utilisée en usage interne contre les vers intestinaux et en usage externe sur les coups, les contusions, les hématomes.

Cuisine

La principale utilisation des Génépis est la production d'alcools par distillation ou la fabrication de liqueurs.
Toutes les espèces du genre *Artemisia* sont légèrement toxiques à haute dose.
On peut les utiliser avec modération comme condiments et aromates dans les plats cuisinés crus ou cuits, salés ou sucrés. On peut également parfumer des liqueurs, sirops, etc..

A noter

Attention ! Les **Génépis** sont devenus extrêmement rares en raison du surpâturage des bovins ou des moutons et des cueillettes abusives des touristes. Il ne faut plus cueillir cette espèce dans la nature pour la préserver, lui préférer les plantes provenant de culture et vendues par des producteurs de montagne, Hautes Alpes, Isère, Alpes de Haute Provence et Alpes Maritimes.
Artemisia genepi pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Arundo donax

Canne de Provence

Page n° 584

Description

Plante vivace de 2-5 (8) mètres, glabrescente, à souche rampante tubéreuse et ligneuse. Les tiges sont également ligneuses, très épaisses, plus grosses que le doigt et robustes. Les feuilles sont très grandes, larges de 2-5 cm, lisses aux bords, offrant à la base du limbe 2 oreillettes longues. La ligule très courte est brièvement ciliée. L'inflorescence est une grande panicule de 40-60 cm, thyrsoïde-oblongue, dense, d'un vert blanchâtre ou violacé. Les épillets, longs d'environ 12 mm sont à 3-4 fleurs. Les glumes sont presque égales, glabres, acuminées, égalant les fleurs. La glumelle inférieure est trifide et à longs poils égalant les glumes.

Biotope primaire

Cette espèce d'origine asiatique est naturalisée en France le long des rivières et des canaux en région méditerranéenne.
Forêts alluviales et riveraines. Rives des fleuves et rivières.

Biotope secondaire

Talus de séparation des parcelles, digues, haies, fossés.
Talus des chemins et des routes.

Floraison septembre - octobre

Caractères indicateurs

Zones sableuses ou limono-sableuses engorgées en eau.
Hydromorphismes. Sols plus ou moins salés

Médecine

Diurétique, sudorifique, anti laiteuse. Utilisée contre la goutte, les rhumatismes, les rétentions d'eau.

Cuisine

Les jeunes pousses peuvent être utilisées cuites à l'eau, mais elles ne présentent pas un grand intérêt gustatif.

A noter

Cette plante d'introduction très ancienne, archéophyte, a eu de nombreuses utilisations domestiques.
Elle a servi, et sert encore aujourd'hui, à fabriquer des instruments de musique, actuellement les anches de clarinettes, saxophones, etc..
Elle a servi aussi dans la construction d'habitations, d'abris, de brise vent, de mobilier, on l'utilise encore sous le nom de « canisse ».
On a également essayé d'en tirer des fibres textiles en Italie.

Asparagus officinalis

Description

Plante vivace de 50-110 cm, glabre, à turions épais et à saveur douce. La tige, herbacée, verte est dressée cylindrique, à rameaux très étalés et lisses. Les cladodes (fausses feuilles) sont filiformes. lisses. mous, fasciculés par 3-6 à l'aisselle d'une écaille membraneuse prolongée a la base en éperon très court. Les fleurs jaunâtres sont dioïques, solitaires ou géminées, penchées, à pédoncules articulés vers le milieu, les fructifères à article supérieur un peu plus épais. Les anthères sont oblongues, mutiques, à peine plus courtes que le filet. Le fruit est une baie rouge, de la grosseur d'un pois et à plusieurs graines.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales.
Sables des arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Anciennes vignes, vergers, jardins.
Cultures, vignes, vergers, jardins, prairies agricoles.
Bords des chemins et des routes.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols sableux ou limono-sableux manquant d'humus et de structure.
Carence en argile, en limons fins, en humus, manque de structure.
Pouvoir de rétention en eau et en éléments fertilisants très faible.

Médecine

Diurétique, dépurative, laxative, sédative.
Très riche en vitamines A, B, PP et en sels minéraux.

Cuisine

Seuls les turions (les asperges) sont comestibles et se mangent crus ou cuits de préférence.

Asplenium ceterach

Ceterach officinale Doradille

Fiche n° 5886

Description

Plante vivace de 5-15 cm, à souche courte, épaisse et gazonnante. Les feuilles, réunies en touffe, sont roulées en crosse à l'état juvénile. Elles sont étalées, à lobes courts, ovales-obtus, entiers ou crénelés, alternes, confluents, épais, glabres et verts en dessus, couverts en-dessous d'écailles brillantes, d'abord argentées, puis roussâtres. Le pétiole est court et couvert d'écailles étroitement oblongues, pennatisséquées. Les fructifications sont disposées à la face inférieure des feuilles en sores allongés, droits, épars, placés obliquement sur la nervure médiane, dépourvus d'indusie.

Biotope primaire

Falaises, rochers, éboulis.

Biotope secondaire

Puits, vieux murs, murs de soutènement des terrasses, ruines.

Floraison Attention ! pas de fleur chez les fougères, reproduction par spores.

Fructification presque toute l'année.

Caractères indicateurs

Saxicole et thermophile. Plante du caillou.
Recherche les rochers secs et ensoleillés.

Médecine

Diurétique, astringente, béchique, pectorale.
Maladies des voies urinaires, cristaux d'oxalates, calculs rénaux.
Les plantes du caillou soignent le caillou.
Cette plante a également été employée contre les affections pulmonaires.

Ceterach officinarum

A noter

Cette plante capable de se dessécher complètement pendant les périodes sèches et de paraître complètement morte a la capacité de se regonfler et reverdir à la première pluie, c'est ce que l'on appelle la reviviscence.

Asplenium trichomanes

Description

Plante vivace de 6-35 cm, glabre, à souche courte. Les feuilles courtement pétiolées, sont à pétiole et rachis d'un brun-noir luisant sur toute leur longueur, plans en dessus et étroitement ailés de chaque côté. Le limbe lancéole-linéaire, un peu rétréci à la base est pennatisséqué. Il est à segments très nombreux, environ15-40 paires de folioles, distincts jusqu'au sommet, petits, ovales ou obovales-rhomboïdaux, finement crénelés-dentés, tronqués et un peu en coin à la base. Les sores sont linéaires et à la fin confluents.

Biotope primaire

Falaises, rochers, éboulis, surplombs rocheux, entrées de grottes.

Biotope secondaire

Puits, vieux murs, murs de soutènement des terrasses, ruines.

Floraison Attention ! pas de fleur chez les fougères, reproduction par spores.

Fructification presque toute l'année.

Caractères indicateurs

Saxicole et ombrophile. Plante du caillou humide.
Recherche les rochers humides et ombragés.

Médecine

Expectorante, émolliente, adoucissante, sudorifique.
Autrefois employée pour toutes les affections des voies respiratoires, rhumes, bronchites, affections pulmonaires, refroidissements etc., mais paraît tombée en désuétude, elle serait à réhabiliter.

A noter

On a décrit plusieurs sous-espèces de cette plante polymorphe.

Aster tripolium

Tripolium vulgare *Tripolium pannonicum*

Aster maritime Aster maritime

Fiche n° 588

Description

Plante bisannuelle de 20-60 cm, glabre, à tige simple ou rameuse dès la base, dressée ou ascendante. Les feuilles charnues sont très glabres, les radicales oblongues-obovales, longuement pétiolées, les caulinaires oblongues-lancéolées ou lancéolées-linéaires. Les capitules de 2 cm de diamètre disposés en panicule corymbiforme portent des fleurs de deux sortes, les périphériques liguléees et blanc-violacées ou lilas, les centrales tubuleuses jaunes. Parfois les capitules ne portent que les fleurs tubuleuses jaunes, les périphériques sont absentes. Les bractées de l'involucre sont glabres, ciliolées au sommet. Les soies de l'aigrette sont blanches. Les pédicelles des capitules portent quelques bractéales.

Biotope primaire

Prairies maritimes, marais salés littoraux, vases des zones soumises à marées.
Sources salées continentales.

Biotope secondaire

Prés salés, fossés, vases des polders. Dépôts de vases littorales de dragage.

Floraison juillet - octobre

Caractères indicateurs

Vases et sols humides salés.
Salinisation des sols humides.

Médecine

Astringente, antiseptique.
Cette plante a été employée en gargarisme contre les angines, en lotion contre les inflammations oculaires.

Cuisine

Plante comestible crue ou cuite.

A noter

Aster tripolium pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années à décennies à réensemencer les déserts agricoles dus au surpâturage des prés salés et aux zones anthropisées les zones touristiques notamment.

Beaucoup d'espèces littorales halophiles sont mises en danger actuellement par le surpâturage des moutons dans les polders ou sur les prés salés. L'engouement dû au label « **Agneau de prés salés** » va provoquer une catastrophe sur la biodiversité de ces milieux. Déjà actuellement plusieurs espèces sont disparues ou sur le point de disparaître.

Espèce polymorphe dont on a décrit plusieurs sous-espèces, que l'on a également décrite sous plusieurs noms de genre ou d'espèce, elle est à nomenclature embrouillée, mais cependant très facile à identifier par rapport à sa morphologie et aux biotopes ou on la trouve.

Astragalus glycyphyllos

Description

Plante vivace de 30-100 cm, verte, presque glabre, robuste, couchée ou ascendante. Les feuilles composées imparipennées sont à 4-6 paires de folioles, grandes et ovales. Les stipules supérieures sont libres, herbacées, lancéolées-acuminées. Les fleurs d'un jaune verdâtre ou livides sont assez grandes, en grappes ovales puis oblongues, portées par des pédoncules axillaires deux fois plus courts que la feuille. Le calice glabre, en cloche, est à dents plus courtes que le tube. Les gousses de 30-35 mm sont dressées-conniventes, serrées, cylindriques-trigones, arquées, acuminées et glabrescentes.

Biotope primaire

Fruticées, gazons et prairies des vallées alluviales, des plateaux calcaires et basaltiques.
Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Friches agricoles, bords des chemins et des routes, talus, prairies agricoles.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases et en matière organique.
Blocage du phosphore dans les sols alcalins et compacts.

Médecine

Adoucissante, sudorifique, diurétique, rafraîchissante, édulcorante.
À utiliser avec modération en raison de sa toxicité comme toutes les légumineuses.

Cuisine

Malgré les propriétés édulcorantes attribuées à ses feuilles, cette espèce n'est guère employable en raison de sa toxicité crue, comme toutes les légumineuses.

À noter

Les ourlets forestiers où pousse ***Astragalus glycyphyllos*** sont des habitats très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux, pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Athyrium filix-femina

Fougère femelle

Fiche n° 560

WOODSIACÉES (incluant les ATHYRIACÉES et les FOUGÈRES

Description

Plante vivace de 40-100 cm, à souche épaisse. Les feuilles sont grandes, à pétiole assez court et écailleux, oblongues-lancéolées, atténuées à la base, bi-tripennatisséquées. Les segments primaires sont longuement lancéolés acuminés, et portent 15-30 paires de segments secondaires, ceux-ci lancéolés, pennatifides, à lobes ovales terminés par 3-4 dents généralement aiguës. Les sores sont brièvement oblongs ou ovales, obliques, presque contigus à la nervure médiane. L'indusie est oblongue, frangée au bord et persistante.

Biotope primaire

Forêts fraîches et/ou humides. Mégaphorbiaies.
Forêts rivulaires, ripisylves, forêts alluviales.
Landes humides, marais et tourbières.

Biotope secondaire

Coupes de bois, prairies agricoles, bords des étangs, fossés, talus, layons forestiers.

Floraison Attention ! pas de fleur chez les fougères, reproduction par spores.

Fructification juin - septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en matière organique fossile.

Médecine

Toutes les propriétés rapportées à cette espèce par le passé se rapportent en fait aux propriétés des espèces des genres *Pteridium* et *Polystichum* par confusion. Ces confusions ayant persisté dans le temps, voire persistant toujours, les propriétés réelles de *Athyrium filix-femina* ne sont pas, ou peu connues.

Cuisine

Toujours pour des raisons de méconnaissance par confusion, on s'abstiendra d'utiliser cette espèce dont on ne connaît pas réellement la comestibilité ou la toxicité.

A noter

Attention aux confusions entre les **Athyrium, Dryopteris, Polystichum** et parfois **Pteridium**.
Ces confusions peuvent entraîner des erreurs graves dans les trois domaines d'utilisation des plantes comme bio-indicatrices, médicinales ou alimentaires. En sachant que dans chacun de ces genres il y a plusieurs espèces

Atriplex halimus

Arroche maritime — Herbe à chameau

Fiche n° 591

Description

Arbrisseau de 1-3 mètres, tout blanc-argenté, très rameux en buisson et à rameaux dressés. Les feuilles alternes sont persistantes, ovales-rhomboïdales ou oblongues, atténuées en court pétiole, entières et faiblement nervées. Les fleurs jaunâtres sont réunies en épis allongés formant une panicule terminale nue ou un peu feuillée à la base. Les valves fructifères sont blanchâtres, coriaces, libres, arrondies en rein, plus larges que hautes, entières, lisses et sans nervure. Les graines sont rousses.

Biotope primaire

Prairies maritimes, marais salés littoraux, sables et vases des zones soumises à marées.
Sources salées continentales.

Biotope secondaire

Prés salés, fossés, vases des polders.
Dépôts de vases littorales de dragage.
Digues et talus littoraux et des polders.
Haies et cultures sur le littoral.
Haies des parcs et jardins sur le littoral.

Floraison juillet - octobre

Caractères indicateurs

Sables, limons, vases et sols humides salés.
Salinisation des sols.

Médecine

Diurétique, rafraichissante, émolliente, anti scorbutique, nutritive.
Les *arroches* étaient utilisées contre les engorgements du foie et de la vésicule biliaire, la jaunisse.

Cuisine

C'est une bonne plante alimentaire, très nutritive.
On la mange crue en salade ou cuite sous diverses recettes.

A noter

Atriplex halimus est nommée ***Herbe à chameau*** car c'est l'une des rares espèces capable de pousser et former de véritables prairies dans les déserts salés et de nourrir ainsi les animaux domestiques.
En France elle constituerait un excellent fourrage pour les vaches, mais elle trop facile à cultiver, ce serait trop simple de faire du fourrage, il vaut mieux faire des cultures beaucoup plus compliquées à mettre en œuvre et qui coûtent beaucoup plus cher à produire, notamment dans les sols pauvres !!!

Barbarea verna

Barbarea praecox

Barbarée précoce Barbarée printanière Cresson de terre

Fiche n° 592

Description

Plante bisannuelle, aux feuilles brillantes, à saveur piquante et agréable du **Cresson de fontaine**. Les tiges de 30-60 cm sont dressées-anguleuses. Les feuilles radicales étalées sont à lobe terminal ovale-oblong, les supérieures pennatifides, à lobes latéraux linéaires et entiers. Les fleurs sont grandes, jaunes et en grappe terminale. Les sépales sont un peu plus longs que le pédicelle. La grappe fructifère est très lâche, à pédicelles courts, très épais, presque aussi larges que les siliques. Les siliques sont longues de 4-6 cm. Elles sont fortes, espacées-dressées et à bec court.

Biotope primaire

Fruticées, gazons des vallées alluviales.
Lisières et clairières forestières, gazons des arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, fossés.
Prairies agricoles, friches agricoles.
Cultures, vignes, vergers.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols sableux, pauvres en humus, riches en matière organique fossile, riches en bases.

Médecine

Apéritive, dépurative, antiscorbutique, anti-infectieuse.
Utilisée pour lutter contre les manques d'appétit, les digestions difficiles, la goutte, les engorgements du foie et de la vésicule biliaire.

Cuisine

C'est une très bonne salade quand elle est jeune en fin d'hiver ou au printemps, mais elle devient vite forte et très piquante.

A noter

Cette espèce est un des « **légumes oubliés** », elle était cultivée autrefois dans les jardins comme légume sou
le nom de **Cresson de terre**.

Barbarea vulgaris

Description

Plante bisannuelle ou vivace, aux feuilles brillantes, à saveur très amère et désagréable. Les tiges de 30-80 cm sont cannelées. Les feuilles inférieures lyrées sont à lobe terminal ovale ou arrondi, à 2-4 paires de lobes latéraux oblongs, les supérieures sont ovales, dentées ou incisées. Les fleurs sont grandes, jaunes et en grappe terminale. Les pédicelles égalent les sépales et sont bien plus courts que les siliques. Les siliques sont dressées ou un peu étalées à pointe longue.

Biotope primaire

Fruticées, gazons des vallées alluviales.
Lisières et clairières forestières, gazons des arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, fossés.
Prairies agricoles, friches agricoles.
Cultures, vignes, vergers.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols sableux, pauvres en humus, riches en matière organique fossile, riches en bases.
Blocage du phosphore par asphyxie dans les sols riches en bases.

Médecine

Apéritive, dépurative, antiscorbutique, anti-infectieuse.
Utilisée pour lutter contre les manques d'appétit, les digestions difficiles, la goutte, les engorgements du foie et de la vésicule biliaire.
Utilisée en usage externe pour cicatriser les blessures.

Cuisine

Seules les rosettes hivernales, apparaissant à la Sainte Barbe le 04 décembre, sont mangeables. Dès le printemps elles deviennent très amères.

A noter

Cette plante est dédiée à Sainte Barbe, la patronne de ceux qui manient poudre et armes à feu et sont exposés à leurs blessures.

Betula pubescens

Bouleau pubescent Bouleau blanc Fiche n° 594

Description

Arbre de taille moyenne, 10-30 m, à durée de vie courte, environ 100 ans, à écorce caractéristique blanche et papyracée. Les bourgeons sont pubescents et petits. Les jeunes rameaux pubescents sont dressés et deviennent lisses en vieillissant. Les feuilles pétiolées sont ovales ou ovales-rhomboïdales, aiguës ou brièvement acuminées, irrégulièrement dentées, pubescentes, à la fin simplement velues à l'aisselle des nervures à la face inférieure. Les chatons mâles sont pendants, sessiles et terminaux. Les chatons femelles sont souvent dressés, à écailles trilobées, les lobes latéraux étalés ou redressés. Le fruit est une samare obovale à ailes égalant la graine ou à peine plus large, ne dépassant pas les styles.

Biotope primaire

Forêts humides, marécages et tourbières.
Forêts alluviales ou riveraines.

Biotope secondaire

Plantations de résineux, coupes de bois, haies des bocages.

Floraison avril - mai
Fructification juillet - septembre

Caractères indicateurs

Sols acides, pauvres en bases, engorgés en eau et en matière organique fossile.

Médecine

Diurétique, drainante, dépurative, antirhumatismale, fébrifuge, reminéralisante, vulnéraire.
Les plantes de l'eau soignent l'eau. Le ***bouleau pubescent*** qui pousse les pieds dans l'eau est l'un des meilleurs draineurs en usage interne. Il est utilisé pour tous les problèmes de rétention d'eau, d'accumulation de toxines ou de déchets divers, les défauts d'élimination, les engorgements, etc.
Le **bouleau** poussant sur les sols très pauvres en bases, donc très pauvres en calcium est aussi excellent pour lutter contre les déminéralisations et les décalcifications ou les carences en calcium.
Il est également souverain contre toutes les atteintes de type rhumatismale, articulaire ou musculaire.

Dans le **bouleau** c'est comme dans le cochon tout est bon.
On utilise les radicelles, les bourgeons et les semences en macérats glycérinés, les feuilles, l'écorce et les chatons en infusions, décoction ou alcoolatures.
La sève récoltée au printemps est stabilisée et utilisée comme drainante et dépurative en usage interne.

Cuisine

La sève de **bouleau** récoltée au printemps est utilisée en boisson.
Il faut la stabiliser par pasteurisation ou congélation pour la conserver.
On peut également la laisser fermenter, en y ajoutant un peu de sucre et en faire une limonade pétillante que l'on gardera en bouteilles solidement bouchées.
On peut la concentrer au bain-marie comme la sève d'***érable*** pour faire un sirop de **bouleau**.

À noter

Ne plus employer le nom le plus ancien ***Betula alba L.*** car il est sujet à trop de confusions.

Bifora radians

Description

Plante annuelle de 20-30 cm, glabre, à odeur fétide, à tige grêle striée-sillonnée. Les feuilles radicales sont pennatisséquées, les caulinaires bipennatisséquées, à lobes étroitement linéaires. Les fleurs blanches sont disposées en ombelle composée, à 5-7 rayons grêles, celles de la circonférence plus grandes et rayonnantes. Le fruit est didyme, presque lisse et brillant, échancré au sommet et à la base, non mamelonné.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales. Pelouses écorchées des plateaux calcaires.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, terrains vagues, jachères.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Sols calcaires à pH élevé. Carence en humus.

Cuisine

Nauséabonde et irritante, suspecte, peut-être toxique.
Ne pas confondre avec le coriandre, très proche botaniquement.

A noter

Cette espèce, très sensible aux engrais et aux pesticides, est de plus en plus rare dans les moissons. Elle fait partie des plantes adventices et messicoles en danger d'extinction.

Biscutella cichoriifolia

Lunetière à feuilles de chicorée

Fiche n° 596

Description

Plante annuelle, velue ou hérissée de poils blanchâtres. La tige de 20-50 cm est dressée et rameuse. Les feuilles radicales sont oblongues, sinuées dentées ou pennatifides. Les caulinaires sont lancéolées, dentées et embrassantes. Les fleurs assez grandes ont un calice fermé, à sépales latéraux prolongés en éperon conique. Les 4 pétales jaunes sont étalés et à onglet long. La grappe fructifère est longue et lâche, à pédicelles étalés. Les silicules, grandes, larges de 10-15 mm, sont couvertes de papilles. Le style est plus long que le diamètre de la silicule. Les graines sont fortement alvéolées.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, fruticées, landes, gazons, pelouses écorchées, éboulis.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, prairies agricoles, talus, parcours, jachères.

Floraison Juin - juillet

Caractères indicateurs

Sols sableux ou limono-sableux à très faible pouvoir de rétention.
Carence en humus et en azote.

Médecine

Émolliente, tonique, digestive, antiseptique, dépurative, très riche en vitamine C.
À employer pour nettoyer l'organisme des toxines et des polluants ingurgités dans l'alimentation.

Cuisine

Excellente plante à ajouter aux salades, les feuilles sont douces, le reste de la plante est très piquant; en ajouter quelques pincées comme condiment, comme « **moutarde** ».

À noter

Biscutella cicoriifolia pousse dans des habitats très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux, pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

FABACÉES (PAPILIONACÉES - LÉGUMINEUSES)

Bituminaria bituminosa

Psoralea bituminosa

Herbe au bitume

Fiche n° 396 bis

Description

Plante vivace de 50-100 cm, herbacée, pubescente-glanduleuse, dressée, à forte odeur de bitume. Les feuilles trifoliées sont à folioles elliptiques ou lancéolées, entières et ponctuées-glanduleuses. Les stipules libres sont linéaires-acuminées. Les fleurs bleuâtres ou violacées sont réunies par 10-15 en tête subglobuleuse, involucrée, serrée, sur des pédoncules axillaires 2-4 fois plus longs que la feuille. Le calice velu et en cloche est à 5 dents inégales, lancéolees linéaires et égalant le tube. L'étendard oblong dépasse les ailes et la carène obtuse. Les étamines sont diadelphes, le stigmate est en tête. La gousse incluse est ovale-comprimée, à bec ensiforme deux fois plus long qu'elle. Elle est non stipitée, velue, indéhiscente et à une seule graine.

Biotope primaire

Bois clairs, landes, fruticées, maquis et garrigues.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, terrains vagues.
Cultures, vignes, vergers, prairies agricoles, parcours.

Floraison mai - octobre

Caractères indicateurs

Sols rocheux, absence de sol.
Sols riches en bases souvent à pH élevé.
Carence en humus, pouvoir de rétention très faible ou absent.

Médecine

Antispasmodique, fébrifuge, emménagogue.
A été utilisée autrefois pour lutter contre l'épilepsie.
Plante légèrement toxique comme toutes les légumineuses.

Cuisine

Toxique.

A noter

Très facilement reconnaissable à sa très forte odeur de bitume, même à l'état d'herbacée, bien avant la floraison, en marchant on peut « *sentir* » facilement sa présence. Voilà une plante qui fait mentir la locution « *Je ne peux pas la sentir* ».

Blackstonia perfoliata

Chlora perfoliata *Gentiana perfoliata*

Chlore perfoliée Centaurée jaune Gentiane perfoliée Fiche n° 597

Description

Plante annuelle de 20-80 cm, à tige élancée, rameuse au sommet, glauque et glabre. Les feuilles radicales obovales sont en rosette. Les caulinaires opposées sont comme tronquées et largement soudées à la base dans toute leur largeur. La tige semble perforer les deux feuilles caulinaires largement ovales-triangulaires et mucronées. Les fleurs d'un jaune vif sont assez grandes, en corymbe souvent multiflore. Les pédoncules fructifères sont longs de 2-3 cm. Le calice est divisé jusqu'à la base en lanières linéaires, uninervées et étalées. La corolle large d'environ 15 mm dépasse notablement le calice. Elle est environ à 8 lobes oblongs-obtus, non plissés à la base. Le fruit est une capsule ovoïde.

Biotope primaire

Mares temporaires, sables et rochers humides dans les bassins et massifs calcaires.
Vallées alluviales, sources, oueds.

Biotope secondaire

Lavognes, mares, bords des plans d'eau et des étangs artificiels, sablières et carrières.
Fossés, talus, bords des chemins et des routes.
Cultures, vignes, vergers.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Sols à contraste hydrique important, mares temporaires, sur substrat calcaire à pH égal ou supérieur à 8.
Sols crayeux ou marneux engorgés en eau une partie de l'année et très secs l'autre partie.
Absence de sol, carence en humus.

Médecine

Tonique amer, apéritive, digestive, stomachique, cholagogue, fébrifuge, vermifuge.
C'est l'une des meilleures plantes avec ***Centaurium erythraea*** et ***Gentiana lutea*** pour soigner l'intestin et remonter les défenses immunitaires. C'est la plante de prévention par excellence, pour toutes les maladies causées par une déficience des défenses immunitaires. Dans tous les traitements contre les parasites intestinaux, ces trois espèces sont également nécessaires associées à de véritables vermifuges.

Cuisine

Cette plante amère est utilisée pour parfumer les vins, sirops et liqueurs.

A noter

Blackstonia perfoliata pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux, pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Botrychium lunaria

Description

Plante vivace de 8-20 cm, glabre, à souche fibreuse, écailleuse au sommet, émettant une feuille fertile et une feuille stérile. La feuille stérile est verte, moyenne, insérée vers le milieu de la plante. Elle est subsessile, engainante, oblongue, simplement pennatisséquée, à segments très rapprochés, plus larges que longs, demi-lunaires ou obovales en éventail, entiers ou crénelés. La feuille fertile dépasse peu la feuille stérile, elle est en panicule ovale ou oblongue, longue de 2-6 cm. Elle porte à l'extrémité de ses divisions les sporanges globuleux, sessiles, libres et de couleur orangée à maturité.

Biotope primaire

Landes, gazons et pelouses des montagnes.

Biotope secondaire

Alpages, prairies agricoles, pistes de ski, bords des routes et des chemins, talus.

Floraison	Attention ! pas de floraison chez les fougères reproduction par spores.
Fructification	mai - août

Caractères indicateurs

Sols riches en matière organique carbonée et en bases.
Alpages ou prairies agricoles n'ayant reçu aucun engrais ni pesticide.
Alpages ou prairies agricoles bien gérés ne subissant pas de surpâturage.

Médecine

Cette petite fougère était utilisée autrefois en montagne pour lutter contre « les coups de froid » ce qui est fréquent en montagne.

Cuisine

Les jeunes frondes sont comestibles crues.
Attention ! Ne pas cueillir cette plante dans les lieux où elle est rare. Ne la cueillir que là où elle est très abondante !
De même pour la préserver ne pas l'arracher, ne pas « tirer » dessus mais la couper à raz du sol avec des ciseaux ou un couteau.

A noter

Cette fougère primitive ne supporte pas les intrants agricoles et le surpâturage. Sitôt que l'on tente une intensification elle fait comme ***Arnica montana***, elle disparaît.
Botrychium lunaria pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux, pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Bromus arvensis

Brome des champs

Fiche n° 596

Description

Plante annuelle de 30-80 cm, à racines fibreuses. Les tiges sont glabres. Les feuilles et les gaines sont velues. La ligule est courte et obtuse. La panicule violacée, pyramidale est très lâche, étalée, dressée ou à la fin penchée, à rameaux longs et scabres, demi-verticillés. Les épillets étroits, lancéolés-linéaires sont à 5-13 fleurs toujours imbriquées. Les glumes sont inégales, l'inférieure a 3-5 nervures, la supérieure a 7-9 nervures. Les glumelles sont égales, l'inférieure à bords formant au-dessus du milieu un angle très obtus. Elle est à 7 nervures faibles, bifide, à arête droite aussi longue qu'elle.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses écorchées.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers.
Bords des chemins et des routes, talus, terrains vagues, jachères.

Floraison juin - juillet

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, pauvres en humus et en azote, à faible pouvoir de rétention.

A noter

Espèce à tendance messicole, poussant généralement dans les céréales, plus rarement dans les autres cultures.

Bromus catharticus

Bromus schraderi *Bromus unioloides*

Description

Plante vivace de 1-2 mètres, à racines fibreuses, pubescente sur les gaines. Les tiges sont robustes et glabres. Les feuilles d'un vert clair sont larges de 5-12 mm, rudes et glabres. La ligule est courte, tronquée et déchirée. La panicule d'un vert pâle est grande et très lâche, dressée puis penchée d'un côté, à rameaux scabres, réunis par 2-3. Les épillets grands, de 2-3 cm, ovales-oblongs, très comprimés sont glabres à 6-8 fleurs à peine aristées. Les glumes sont peu inégales, à 7 nervures. Les glumelles sont très inégales, l'inférieure fortement carénée à 9 nervures est bidentée et à arête très courte. Le fruit est un caryopse à 3 cornes poilues.

Biotope primaire

Espèce exotique introduite comme plante fourragère en France, subspontanée et même naturalisée dans beaucoup de régions.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers.
Bords des chemins et des routes, talus, terrains vagues, jachères.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, à faible pouvoir de rétention, pauvres en humus et en azote, plus ou moins compactés et asphyxiés.

A noter

Espèce à tendance invasive colonisant les prairies permanentes, les bords de route et tous les milieux herbeux en général.

Brome cathartique

Fiche n° 600

Bromus tectorum

Brome des toits

Fiche n° 601

Description

Plante annuelle de 20-60 cm, à racines fibreuses. Les tiges assez grêles sont finement pubescentes dans le haut. Les feuilles sont molles, lisses et pubescentes. La ligule est courte et obtuse. La panicule verte ou violacée, unilatérale, penchée est à rameaux assez courts, contournés-flexueux, lisses et demi-verticillés. Les épillets de 2-3 cm, oblongs en coin, lisses, pendants, sont à 5-9 fleurs aristées-divergentes. Les glumes sont inégales, à 1-3 nervures. Les glumelles sont inégales, l'inférieure lancéolée-carenée, à 7 nervures faibles, bifide, à arête droite à peine plus longue qu'elle.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses écorchées. Arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, vieux murs. Bords des chemins et des routes, talus, terrains vagues, jachères.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Sols lessivés et désaturés, très pauvres en bases, en azote et en humus.
Sols à très faible pouvoir de rétention et déstructurés.
Lessivages permanents et risque d'érosions graves.

À noter

Les parcelles agricoles où pousse cette espèce doivent être soignées de toute urgence et en priorité, de graves phénomènes d'érosion pouvant se déclencher brusquement.
Dans ses biotopes primaires ***Bromus tectorum*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux, pour disposer d'un réservoir à graines qui seraient dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Bunias erucago

Fausse roquette

Fiche n° 602

Description

Plante annuelle ou bisannuelle, pollue-glanduleuse, rude. La tige de 30-70 cm est dressée et rameuse. Les feuilles inférieures sont roncinées-pennatifides, les supérieures oblongues, entières ou dentées, sessiles, non auriculées. Les fleurs jaunes sont assez grandes. Les sépales sont dressés et égaux à la base. La grappe fructifère est allongée, lâche, à pédicelles étalés plus longs que les silicules. Les fruits sont des silicules subtétragones-renflées, à 4 angles ailés et dentés en crêtes, souvent interrompus, à dents aiguës. Les silicules sont droites, indéhiscentes, à 4 loges monospermes superposées 2 à 2. Le style filiforme égale la moitié de la silicule, les graines sont globuleuses.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses écorchées. Arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, jardins, pelouses, vignes et vergers.
Bords des chemins et des routes, talus, terrains vagues, jachères.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, à faible pouvoir de rétention, pauvres en humus et en azote, plus ou moins compactés et asphyxiés.

Médecine

Émolliente, antiseptique, tonique, digestive, dépurative, très riche en vitamine C.
À employer pour nettoyer l'organisme des toxines et des polluants ingurgités dans l'alimentation.

Cuisine

Excellente plante à ajouter aux salades, les feuilles sont douces, le reste de la plante est piquant, en ajouter quelques pincées comme condiment, comme « ***moutarde*** ».

Bunias orientalis

Description

Plante vivace ou bisannuelle, pollue-glanduleuse et rude. La tige de 30-120 cm est dressée et très rameuse, à rameaux dressés-étalés. Les feuilles inférieures sont roncinees-pennatifides, hastées, les supérieures triangulaires, hastées, acuminées, entières ou dentées, sessiles. Les fleurs jaunes sont assez grandes. Les sépales sont étalés et égaux à la base. La grappe fructifère est allongée, lâche, à pédicelles dressés-étalés, beaucoup plus longs que les silicules. Les fruits sont des silicules subtétragones-renflées, dépourvues d'ailes et non dentées en crêtes, seules subsistent les cicatrices des anciennes ailes sous forme de tubercules. Les silicules sont courbées, indéhiscentes, à 4 loges monospermes superposées 2 à 2.

Biotope primaire

Espèce exotique originaire d'Europe de l'Est, naturalisée en France.
Vallées alluviales, pelouses et prairies. Landes, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Cultures, jardins, pelouses, vignes et vergers.
Bords des chemins et des routes, talus, terrains vagues, jachères.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols riches en bases et en matière organique carbonée, plus ou moins compactés et asphyxiés.
Présence d'eau et de matière organique fossile dans les sols riches en bases.

Médecine

Émolliente, antiseptique, digestive, tonique, dépurative, très riche en vitamine C.
A employer pour nettoyer l'organisme des toxines et des polluants ingurgités dans l'alimentation.

Cuisine

Excellente plante à ajouter aux salades, les feuilles sont douces, le reste de la plante est piquant, en ajouter quelques pincées comme condiment, comme « ***moutarde*** ».

A noter

Le ***Bunias d'Orient*** était autrefois cultivé comme légume et fait aujourd'hui partie des « ***légumes oubliés*** ».

Bupleurum fruticosum

Buplèvre arbustif Séséli d'Éthiopie

Description

Sous-arbrisseau aromatique, de 1-2 mètres, dressé, à rameaux très feuillés. Les feuilles sessiles sont coriaces, persistantes, oblongues, mucronées, atténuées à la base, veinees en réseau, munies d'une bordure étroite et transparente. Les ombelles de fleurs verdâtres sont convexes, à 8-20 rayons egaux. L'involucre et les involucelles sont a plusieurs folioles réfléchies, caduques à la maturité, beaucoup plus courtes que les rayons et les pédicelles. Le fruit est un diakène oblong, a côtes saillantes et aiguës, les stigmates sont très courts, presque nuls.

Biotope primaire

Bois clairs, landes, fruticées, maquis et garrigues.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, anciennes carrières.
Parfois dans les cultures, vignes, vergers.

Floraison avril - août

Caractères indicateurs

Absence de sol. Sols rocheux très minces et à pH égal ou supérieur à 8. Absence d'humus dans les terrains riches en bases, carencés en azote. Sol à pouvoir de rétention nul ou presque nul, pH très élevé.

Médecine

Expectorante, diurétique, drainante, anti-asthmatique, pectorale, emménagogue.
A été utilisée autrefois contre les toux opiniâtres, les gênes respiratoires et en antirhumatismale.

Bupleurum rotundifolium

Buplèvre à feuilles rondes — Oreilles de lièvre — Fiche n° 605

Description

Plante annuelle de 20-50 cm, glauque, à racine pivotante. La tige est dressée et rameuse dans le haut. Les feuilles perfoliées, traversées par la tige, largement ovales-suborbiculaires, obtuses, mucronulées, sont entourées d'une bordure transparente. Les ombelles de fleurs verdâtres sont à 4-8 rayons courts. L'involucre est nul, les involucelles sont à folioles largement ovales. cuspidées, dépassant longuement l'ombellule, dressées à la floraison. Le fruit est oblong, lisse et à côtes saillantes.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses écorchées, oueds.
Landes, garrigues, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Cultures céréalières principalement, c'est une plante messicole.
Parfois dans les autres cultures, vignes, vergers.

Floraison avril - août

Caractères indicateurs

Absence de sol. Sols rocheux très minces et riches en bases.
Absence d'humus dans les terrains riches en bases, carence en azote.
Sol à pouvoir de rétention nul ou presque nul.

Médecine

Astringente et vulnéraire.
A été utilisée autrefois en usage externe pour soulager les hernies, les articulations douloureuses, etc..

A noter

Espèce messicole au bord de l'extinction, elle ne supporte pas les engrais et les pesticides chimiques.
Bupleurum rotundifolium pousse dans des biotopes très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Cakile maritima

Description

Plante annuelle, glabre, verte, à longue racine pivotante. Les tiges de 10-30 cm sont flexueuses, rameuses dès la base, à rameaux ascendants. Les feuilles charnues sont sinuées-dentées ou pennatifides, à lobes inégaux, obtus, entiers ou dentés. Les fleurs lilacées, roses-violacées ou blanches sont assez grandes. Les sépales sont dressés, les latéraux bossus à la base. La grappe fructifère est longue, à pédicelles épais, courts, égalant l'article inférieur de la silique. Le fruit est une silique 4 fois plus longue que large, coriace, à 2 articles indéhiscents, le supérieur tétragone comprimé, caduc, à une graine dressée, l'inférieur en cône renversé. La variété méditerranéenne porte 2 cornes au sommet de l'article inférieur, la variété atlantique est sans corne. Le style est nul.

Biotope primaire

Sables et dunes littorales des 3 mers.

Biotope secondaire

Remblais, plages artificielles, marais salants, ports.

Floraison mai - octobre

Caractères indicateurs

Sables salés humides, plus ou moins riches en nitrates et en nitrites.
Laisses de mer riches en matière organique, en nitrates et en nitrites.
Pollutions par les urines des touristes ou de leur chien.

Médecine

Plante âcre, antiscorbutique, excitante. Émolliente, antiseptique, tonique, digestive, dépurative, très riche en vitamine C.
A employer pour nettoyer l'organisme des toxines et des polluants ingurgités dans l'alimentation.

Cuisine

Plante comestible mais d'un goût très désagréable, peu employable en cuisine.

A noter

Dans ses biotopes primaires ***Cakile maritima*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Le nettoyage et le raclage systématique des plages pour favoriser le tourisme fait beaucoup diminuer la population de cette espèce comme beaucoup d'espèces rares et protégées des hauts de plage et des dunes.

Cakile maritima Caquillier
Roquette de mer

Fiche n° 606

Calamintha ascendens

Calamintha ascendens

Fiche n° 507

Description

Plante vivace de 30-60 cm, velue, à odeur agréable, à souche non stolonifère, à tige rameuse.
Les feuilles moyennes ovales arrondies, à long pétiole, à limbe aussi large que long, sont superficiellement dentées ou crénelées. Les fleurs à deux lèvres, violacées ou d'un blanc-rosé sont de taille médiocre, en verticilles courts et rapprochés, à pédoncule commun égalant à peine les pétioles. Le calice à deux lèvres très inégales, long de 6-8 mm, est pubescent, à poils de la gorge subinclus, à dents fortement ciliées. La corolle dépasse de 8-10 mm la gorge du calice. Les 4 carpelles en croix au fond du calice sont subglobuleux.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, landes, fruticées, pelouses, rochers, éboulis.

Biotope secondaire

Talus, bords des chemins et des routes, friches agricoles, prairies agricoles.

Floraison juillet - octobre

Caractères indicateurs

Absence de sol. Sols rocheux, très minces.
Engorgement en matière organique fossile des sols riches en bases et à pH élevé.

Médecine

Stimulante, antispasmodique, tonique, stomachique, excitante, carminative. Acouphènes, stimulation des défenses immunitaires, problèmes digestifs.

Cuisine

Plante à parfum très agréable, utilisable pour aromatiser les plats crus ou cuits, salés ou sucrés.

À noter

Tous les **Calamintha** sont très proches botaniquement, possèdent les mêmes qualités aromatiques ou médicinales. Suivant la région où vous habitez, vous pourrez récolter sur place l'une ou l'autre des espèces décrites ici. On a décrit de nombreuses sous-espèces ou espèces et la nomenclature est très embrouillée.

Calamintha officinalis *Calamintha sylvatica*

Description

Plante vivace de 30-60 cm, velue, à odeur aromatique agréable, à souche stolonifère, à tige rameuse. Les feuilles grandes, ovales, à long pétiole, à limbe plus long que large, sont régulièrement dentées en scie, à dents assez profondes, convexes en dehors. Fleurs à deux lèvres, purpurines ou violacées, grandes, en verticilles lâches, rapprochés, à pédoncule commun dépassant les pétioles. Le calice à deux lèvres très inégales, long de 7-10 mm, est glabrescent, à tube droit, à poils de la gorge subinclus, à dents ciliées. La corolle dépasse de 15 mm la gorge du calice. Les 4 carpelles en croix au fond du calice sont ovoïdes et bruns.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, landes, fruticées, pelouses, rochers, éboulis.

Biotope secondaire

Talus, bords des chemins et des routes, friches agricoles, prairies agricoles.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Absence de sol. Sols rocheux, très minces.
Engorgement en matière organique fossile des sols riches en bases et à pH élevé.

Médecine

Stimulante, antispasmodique, tonique, stomachique, excitante, carminative. Acouphènes, stimulation des défenses immunitaires, problèmes digestifs.

Cuisine

Plante à parfum très agréable, utilisable pour aromatiser les plats crus ou cuits, salés ou sucrés.

A noter

Tous les ***Calamintha*** sont très proches botaniquement, ils possèdent tous les mêmes qualités aromatiques ou médicinales. Suivant la région ou vous habitez vous pourrez récolter sur place l'une ou l'autre des espèces décrites ici.

Calamintha nepeta

Calament népéta
Fausse menthe
Fiche n° 69

Description

Plante vivace de 40-80 cm, velue-grisâtre, à odeur très forte et agréable, à souche courte, à tige très rameuse. Les feuilles sont petites, pubescentes, courtement ovales, à pétiole court, à limbe presque aussi large que long, finement dentelées. Fleurs à deux lèvres, de couleur violacée ou d'un blanc-rosé, assez petites, en verticilles nombreux et compacts, à axes courts et rapprochés. Le calice à deux lèvres rapprochées presque égales, long de 4-5 mm, est glabrescent, à poils de la gorge saillants, à dents presque égales. La corolle dépasse de 8-12 mm la gorge du calice. Les 4 carpelles en croix au fond du calice sont ovoïdes.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, landes, fruticées, pelouses, rochers, éboulis.
Maquis et garrigues.

Biotope secondaire

Talus, bords des chemins et des routes, friches agricoles, prairies agricoles.

Floraison juillet - octobre

Caractères indicateurs

Absence de sol. Sols rocheux, très minces. Absence d'humus.
Engorgement en matière organique fossile des sols riches en bases.

Médecine

Stimulante, antispasmodique, tonique, stomachique, excitante, carminative.
Acouphènes, stimulation des défenses immunitaires, problèmes digestifs.

Huile essentielle tonique, stimulante, hépato-stimulante, tonique respiratoire, anti-infectieuse, antifongique, hormone-like, utilisée contre les cancéroses, les insuffisances hépatiques, les digestions lentes, les colites spasmodiques et inflammatoires, les hyperthyroïdies, les mycoses bronchiques, les difficultés respiratoires.
Attention ! L'huile essentielle de ***Calamint*** est très puissante et d'un emploi délicat et dangereux, notamment pour les enfants et les femmes enceintes. Ne pas utiliser en auto-médicamentation sous forme d'huiles essentielles, préférer les infusions de plante sèche ou les décoctatures.

Cuisine

Plante à parfum très agréable, utilisable pour aromatiser les plats crus ou cuits, salés ou sucrés.

A noter

Tous les ***Calamintha*** sont très proches botaniquement, possèdent les mêmes qualités aromatiques ou médicinales. Suivant la région où vous habitez vous pourrez récolter sur place l'une ou l'autre des espèces décrites ici.

Campanula persicifolia

Description

Plante vivace de 40-80 cm, glabre et luisante, à souche grêle et rampante. Les feuilles inférieures, glabres et lisses, oblongues-lancéolées, faiblement crénelées sont atténuées en long pétiole. Les fleurs bleues sont réunies par 2-6 en grappe simple, terminale, étroite et lâche. Les bractéoles sont insérées à la base des pédoncules. Le calice glabre ou à tube hispide est à lobes lancéolés, égalant le milieu de la corolle. Celle-ci est grande, 3-4 cm, glabre, aussi large que longue, divisée à peine jusqu'au quart, à lobes largement ovales. La capsule est dressée.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers, pelouses rocheuses.
Landes, fruticées.

Biotope secondaire

Coupes de bois, bords des chemins et des routes, prairies agricoles.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, souvent à pH élevé, engorgés en matière organique carbonique.
Sols minces rocheux, riches en bases, engorgés en carbone.

Médecine

Plante émolliente et adoucissante.

Cuisine

Les fleurs se grappillent sur place et se mangent comme des bonbons.
Toute la plante peut être consommée crue en salade ou cuisinée comme un légume.

A noter

Dans ses biotopes primaires, ***Campanula persicifolia*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Campanula trachelium

Campanule gant de Notre-Dame

Fiche n° 611

Description

Plante vivace de 40-100 cm, velue-hérissée, à souche épaisse et sans stolons. La tige est robuste, pleine, anguleuse, très rude, très feuillée, simple ou rameuse. Les feuilles sont grandes, ovales-triangulaires, en cœur à la base, pétiolées, fortement dentées, poilues et scabres. Les fleurs bleues sont dressées, en grappes feuillées multiflores, par 2-3 sur les pédoncules bractéolés à leur base. Le calice hispide est à lobes lancéolés, égalant le tiers de la corolle. Celle-ci est grande, 3-4 cm, divisée jusqu'au tiers, à lobes lancéolés et barbus. La capsule est penchée.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers, pelouses rocheuses.
Landes, fruticées.

Biotope secondaire

Coupes de bois, bords des chemins et des routes, prairies agricoles.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, souvent à pH élevé, engorgés en matière organique archaïque.
Sols minces rocheux, riches en bases, engorgés en carbone.

Médecine

Plante émolliente et adoucissante.
Les **Campanules** ont été utilisées en gargarismes contre les angines.

Cuisine

Les fleurs se grappillent sur place et se mangent comme des bonbons.
Toute la plante peut être consommée crue en salade ou cuisinée comme un légume.

A noter

Dans les biotopes primaires, ***Campanula trachelium*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Cardamine flexuosa

Cardamine des bois

Fiche n° 6-12

Cardamine sylvatica

Description

Plante bisannuelle, hérissée à la base, à racine oblique, couverte de fibres capillaires. La tige de 20-50 cm est feuillée. Les feuilles radicales pennatisséquées sont à 5-11 lobes. les caulinaires plus grandes à 6-12 lobes. Les lobes sont obovales, sans oreillette à la base. Les fleurs blanches sont à peine dépassées par les siliques inférieures. La corolle est à 4 pétales une fois plus longs que le calice. La grappe fructifère est assez courte, les siliques sont un peu étalées, à bec plus long que leur largeur. Les graines assez grosses sont souvent étroitement ailées aux deux bouts.

Biotope primaire

Forêt riveraines, ripisylves, bois humides.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, coupes de bois.

Floraison avril - juillet (octobre)

Caractères indicateurs

Sols siliceux acides, riches en bases, engorgés en matière organique fossile et en eau.
Abords des sources et des ruisselets.

Médecine

Émolliente, antiseptique, dépurative, tonique, digestive, très riche en vitamine C.
À employer pour nettoyer l'organisme des toxines et des polluants ingurgités dans l'alimentation.

Cuisine

Plante comestible à manger crue en salade.

À noter

Dans ses biotopes primaires, ***Cardamine flexuosa*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Cardamine impatiens

Description

Plante bisannuelle, glabre, à racine pivotante. La tige de 30-60 cm est très feuillée. Les feuilles radicales pennatiséquées sont à lobes nombreux, ovales ou lancéolés, inégaux, la plupart incisés-dentés et pétiolulés. Les caulinaires sont embrassantes-auriculées. Les fleurs blanches, petites sont non dépassées par les siliques inférieures. La corolle a 4 pétales dressés, étroits, dépassant à peine le calice, souvent avortés. La grappe fructifère est longue à pédicelles étalés-dressés. Les siliques ascendantes sont à valves très élastiques et à bec grêle. Les graines sont non ou à peine ailées au sommet.

Biotope primaire

Forêt riveraines, ripisylves, bois humides.
Bois frais des ravins et sur éboulis.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, coupes de bois.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, souvent à pH égal ou supérieur à 7, engorgés en matière organique fossile.

Médecine

Émolliente, antiseptique, dépurative, tonique, digestive, très riche en vitamine C.
A employer pour nettoyer l'organisme des toxines et des polluants ingurgités dans l'alimentation.

Cuisine

Très bonne plante comestible, à manger crue en salade.

A noter

Dans les biotopes primaires, ***Cardamine impatiens*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Carduus crispus

Description

Plante bisannuelle, à tige de 50-120 cm, très rameuse, pubescente-aranéeuse, ailée jusqu'au sommet, à ailes crépues, sinuées-épineuses. Les feuilles vertes sont presque glabres en-dessus, un peu aranéeuses sur la face inférieure, parfois blanchâtres, très longuement décurrentes, sinuées ou pennatifides à lobes courts et à épines faibles. Les capitules sont petits, ne dépassant guère un centimètre de diamètre, sessiles ou brièvement pédonculés, ordinairement agglomérés. L'involucre est glabre ou un peu aranéeux, à folioles toutes linéaires, dressées, faiblement épineuses. Les fleurs sont toutes tubuleuses et purpurines.

Biotope primaire

Landes, fruticées, lisières et clairières forestières, mégaphorbiaies. Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, voies ferrées.
Cultures, vignes et vergers, prairies agricoles.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en matière organique fossile des sols rocheux riches en bases et à pH élevé.
Blocage du phosphore par le calcaire et la matière organique fossile.

Médecine

Diurétique, stomachique, apéritive, résolutive, cholagogue, dépurative, détoxiquante.
Les *Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum* sont très riches en phosphore assimilable et en oméga-3. Toutes ces plantes peuvent être employées pour nettoyer l'organisme des intoxications aux métaux, résoudre les carences en phosphore et « rééquilibrer » les oméga-3. On utilise ces espèces en jus de plante fraîche (non oxydé) ou en alcoolature.

Cuisine

Les *Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum* sont très bons à manger, ils ont un goût caractéristique d'artichaut.
On peut en faire des jus à consommer frais.
Manger crues les jeunes pousses, tiges, capitules pelés pour en enlever les épines.
Se servir de toutes les parties dures (non consommables telles quelles) de ces plantes pour confectionner des bouillons, aromatiser des viandes, etc..

A noter

Il est très difficile de différencier tous ces genres et espèces à fleurs tubuleuses et plus ou moins épineuses.
On nomme populairement « *Chardon* » 350 espèces de 25 genres et 3 familles.
Dans le Briannais on dirait « *Uno vacha y retrouva pas son veau* ». Rendez-vous au volume d'identification, il vous permettra de vous y retrouver de façon simple et efficace.

Carduus pycnocephalus

Chardon à têtes denses

Fiche n° 615

Description

Plante annuelle ou bisannuelle, à tige de 50-110 cm, ailée-épineuse, à aile interrompue, nue au sommet. Les feuilles aranéeuses, blanchâtres, tomenteuses en-dessous, sont sinuées ou pennatifides et fortement épineuses. Les capitules sont moyens, à pédoncules très courts, non ailés-épineux, solitaires ou agglomérés par 2-3. L'involucre est ovoïde-oblong, subcylindrique à folioles linéaires, longuement atténuées-épineuses, les intérieures plus courtes que les fleurs toutes tubuleuses et purpurines. Les akènes sont finement chagrinés sur les bords.

Biotope primaire

Landes, matorrals, garrigues, pelouses écorchées, éboulis pierreux.
Bords des fleuves et rivières, oueds.
Pied des falaises et éboulis.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, voies ferrées.
Cultures, vignes et vergers, prairies agricoles.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique fossile des sols rocheux riches en bases et à pH élevé.
Blocage du phosphore par le calcaire actif (pH supérieur à 8).

Médecine

Diurétique, stomachique, apéritive, résolutive, cholagogue, dépurative, détoxiquante.
Les ***Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum*** sont très riches en phosphore assimilable et en oméga-3 Toutes ces plantes peuvent être employées pour nettoyer l'organisme des intoxications aux métaux, résoudre les carences en phosphore et « rééquilibrer » les oméga-3. On utilise ces espèces en jus de plante fraîche (non oxydé) ou en alcoolature.

Cuisine

Les ***Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum*** sont très bons à manger, ils ont un goût caractéristique d'artichaut.
On peut en faire des jus à consommer frais.
Manger crues les jeunes pousses, tiges, capitules pelés pour en enlever les épines.
Se servir de toutes les parties dures (non consommables telles quelles) de ces plantes pour confectionner des bouillons, aromatiser des viandes, etc..

A noter

Il est très difficile de différencier tous ces genres et espèces à fleurs tubuleuses et plus ou moins épineuses
On nomme populairement « ***Chardon*** » 350 espèces de 25 genres et 3 familles.
Dans le Britannia on dirait « ***Une vache y retrouve pas son veau*** ». Rendez-vous au volume d'identification, il vous permettra de vous y retrouver de façon simple et efficace.

Carlina acanthifolia

Carline à feuilles d'Acanthe
Chardousse Chardon lancette

Fiche n° 616

Description

Plante bisannuelle acaule. Les feuilles sont grandes et toutes en rosette appliquée sur le sol. Elles sont pubescentes et aranéeuses, blanchâtres sur les deux faces, surtout en dessous, oblongues, élargies superieurement, pennatifides et fortement épineuses. Le capitule est très gros, 10-15 cm de diamètre, sessile au centre de la rosette. L'involucre, à folioles moyennes à base fortement concave et subglobuleuse, est terminé par un long acumen brun, lineaire-triangulaire, à épines irrégulières et toutes rameuses, divariquées et entrecroisées. Les folioles intérieures sont linéaires, obtusiuscules, jaunâtres et très longuement rayonnantes. Les fleurs sont toutes tubuleuses, blanc-jaunâtre à brunes. Les akènes sont oblongs, cylindriques, velus et surmontés d'une aigrette de soies plumeuses. Le réceptacle est hérissé de soies soudées à la base.

Biotope primaire

Landes, matorrals, garrigues, pelouses écorchées, éboulis pierreux.
Prairies et pelouses.
Pied des falaises et éboulis.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus.
Alpages, prairies agricoles, parcours.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique fossile des sols rocheux riches en bases et à pH élevé.
Blocage du phosphore par le calcaire actif (pH supérieur à 8).
Absence de sol ou sols très minces, roches affleurantes.

Médecine

Diurétique, apéritive, résolutive, stomachique, cholagogue, dépurative, détoxiquante.
Les *Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum* sont très riches en phosphore assimilable et en oméga-3.
Toutes ces plantes peuvent être employées pour nettoyer l'organisme des intoxications aux métaux, résoudre les carences en phosphore et « rééquilibrer » les oméga-3.
On utilise ces espèces en jus de plante fraîche (non oxydé) ou en alcoolature.

Cuisine

Les *Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum* sont très bons à manger, ils ont un goût caractéristique d'artichaut.
On peut en faire des jus à consommer frais.
Manger crues les capitules pelés pour en enlever les épines.
Se servir de toutes les parties dures (non consommables telles quelles) de ces plantes pour confectionner des bouillons, aromatiser des viandes, etc..

A noter

Dans ses biotopes primaires, ***Carlina acanthifolia*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Carlina vulgaris

Carline commune

Fiche n° 617

Description

Plante bisannuelle de 20-50 cm, dressée, raide, ordinairement rameuse au sommet et cotonneuse. Les feuilles sont pubescentes-aranéeuses ou tomenteuses-blanchâtres en dessous, sessiles à base élargie et embrassante, sinuées-pennatifides à épines très étalées. Les capitules ne dépassent pas 4 cm de diamètre. L'involucre est à folioles extérieures foliacées plus courtes que les intérieures. Celles-ci, rayonnantes, d'un jaune d'or ou jaune-pâle, linéaires et très étroites de 1 mm environ dans la partie la plus large, sont acuminées-aiguës, ciliées inférieurement. Les fleurs sont toutes tubuleuses et blanc-jaunâtre à brunes. Les akènes sont oblongs, cylindriques, velus et surmontés d'une aigrette de soies plumeuses. Le réceptacle est hérissé de soies soudées à la base.

Biotope primaire

Landes, matorrals, garrigues, pelouses écorchées, éboulis pierreux.
Prairies et pelouses.
Pied des falaises et éboulis.

Biotope secondaire

Anciennes carrières, élargissement de routes.
Bords des chemins et des routes, talus.
Alpages, prairies agricoles, parcours.
Cultures, vignes et vergers.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Blocage du phosphore par le calcaire actif (pH supérieur à 8).
Absence de sol ou sols très minces, roches affleurantes.
Carence totale en humus et en azote.

Médecine

Diurétique, stomachique, apéritive, résolutive, cholagogue, dépurative, détoxiquante.
Les ***Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum*** sont très riches en phosphore assimilable et en oméga-3. Toutes ces plantes peuvent être employées pour nettoyer l'organisme des intoxications aux métaux, résoudre les carences en phosphore et « rééquilibrer » les oméga-3. On utilise ces espèces en jus de plante fraîche (non oxydé) ou en alcoolature.

Cuisine

Les ***Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum*** sont très bons à manger, ils ont un goût caractéristique d'artichaut.
On peut en faire des jus à consommer frais.
Manger crus les capitules pelés pour en enlever les épines.
Se servir de toutes les parties dures (non consommables telles quelles) de ces plantes pour confectionner des bouillons, aromatiser des viandes, etc..

A noter

Il est très difficile de différencier tous ces genres et espèces à fleurs tubuleuses et plus ou moins épineuses.
On nomme populairement « ***Chardon*** » 350 espèces de 25 genres et 3 familles.
Dans le Briançonnais on dirait « ***Une vache y retrouve pas son veau*** ». Rendez-vous au volume d'identification, il vous permettra de vous y retrouver de façon simple et efficace.

Carum verticillatum

Bunum verticillatum

Description

Plante vivace de 30-60 cm, glabre et verte, à racines formées de fibres épaisses en massue, à souche chevelue. La tige grêle est striée, peu rameuse, presque nue dans le haut. Les feuilles longues et étroites sont bipennatisséquées à lanières capillaires courtes, très nombreuses, étalées et comme verticillées autour du pétiole. Fleurs blanc-blanchâtre. Les ombelles sont à 8-15 rayons filiformes, presque égaux, étalés-dressés. Les involucres et involucelles sont à nombreuses folioles linéaires. Le style est deux fois plus long que le stylopode. Le fruit est un petit diakène, ovaïde-oblong et non aromatique.

Biotope primaire

Marais, tourbières, prairies humides ou para-tourbeuses.
Landes humides, lisières et clairières forestières humides.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, fossés, bords des lacs et des étangs artificiels.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Sols tourbeux ou para-tourbeux engorgés en eau et en matière organique fossile.

A noter

Dans ses biotopes primaires ***Carum verticillatum*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Les prairies à ***Carum verticillatum*** font partie des prairies favorables à la production laitière, particulièrement favorables à la qualité des fromages en zone AOC.

Celtis australis

Micocoulier

Fiche n° 619

Description

Arbre élevé de 10-30 mètres, à durée de vie très longue, 500-600 ans, à écorce lisse, à jeunes rameaux grêles et flexibles. Les feuilles caduques sont alternes, pétiolées, ovales-lancéolées, acuminées, simplement dentées, nervées, rudes, pubescentes, à base inégale, à stipules caduques. Les fleurs verdâtres, hermaphrodites, axillaires, solitaires, sont pédonculées et naissent en même temps que les feuilles. Le périanthe caduc est à 5 lobes profonds et égaux. Les 5 étamines sont opposées aux lobes du périanthe et insérées à leur base, leurs filets sont recourbés et élastiques. Les deux stigmates sont sessiles et divariqués. L'ovaire est supère et libre. Le fruit est une drupe globuleuse de la taille d'un gros pois, longuement pédonculée, noire à maturité, à noyau monosperme.

Biotope primaire

Ripisylves et forêts riveraines des fleuves et rivières de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Landes, friches agricoles, parcs et jardins, villages, ruines.
Haies des bords des routes et des chemins.

Floraison avril
Fructification septembre - octobre

Caractères indicateurs

Plante des sols sains, bien alimentés en eau et riches en bases.

Médecine

Les feuilles sont astringentes et ont été utilisées pour lutter contre les diarrhées, la dysenterie.

Cuisine

Les fruits, un peu fades, sont comestibles crus, cuits, ou séchés et réduits en farine.

A noter

Espèce archéophyte (d'introduction préhistorique), et naturalisée dans la région méditerranéenne.
Autrefois le **Micocoulier** servait à faire de robustes manches de fouet.
Son bois souple et résistant a servi à de multiples usages en charronnerie, petite menuiserie, manches d'outils etc... Les feuilles ont servi de fourrage pour nourrir les animaux.

Centaurea solstitialis

Centaurée du solstice Chardon doré

Fiche n° 620

Description

Plante herbacée annuelle tomenteuse. blanche ou blanchâtre, de 20-40 cm, très rameuse à port en buisson. Les feuilles inférieures sont lyrées-pennatipartites, les suivantes sessiles et longuement décurrentes, presque linéaires, entières ou sinuées. Les capitules sont petits et solitaires. L'involucre est globuleux-conique à folioles moyennes terminées par une très longue épine jaune, munie de petites épines à la base et 3-4 fois plus longue que la foliole. Les folioles extérieures sont à appendice palmé à epines courtes. Les akènes de 2,5 mm sont plus courts que leur aigrette blanche. Les fleurs sont toutes tubuleuses et jaunes, égales et non glanduleuses.

Biotope primaire

Pelouses écorchées, steppes, vallées alluviales, oueds.

Biotope secondaire

Cultures, jardins, vignes et vergers, jachères.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues, rues des villages.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Sols alcalins, riches en bases, souvent à pH supérieur à 8, carences en humus et en azote.

Médecine

Fébrifuge, stomachique, digestive.

Cuisine

Les jeunes pousses et les jeunes feuilles sont utilisables cuites dans les bouillons.
Plante capable de faire cailler le lait et utilisée comme présure pour faire du fromage.

A noter

Encore une espèce nommée populairement « **Chardon** » comme 350 autres espèces de 25 genres et 3 familles.

Centranthus ruber

VALÉRIANACÉES (VALÉRIANÉES)

Centranthe rouge - Valériane rouge - Lilas d'Espagne

Fiche n° 651

Description

Plante vivace de 30-80 cm, glabre et glauque, à souche épaisse très odorante. Les tiges dressées sont cylindriques, striées, lisses, creuses, simples ou rameuses. Les feuilles ovales ou elliptiques-lancéolées sont longues de 8-12 cm et larges de 2-4 cm. Elles sont entières ou à peine dentelées, les inférieures pétiolées, les supérieures sessiles, à plusieurs nervures divergentes dès la base. Les fleurs rouges, rosées ou blanches, odorantes, sont réunies en corymbe court et serré, s'allongeant ensuite en panicule fructifère trichotome à rameaux dressés. La corolle a un éperon linéaire 1-2 fois plus long que l'ovaire, égalant presque le tube. Les étamines sont saillantes. Fruit glabre, indéhiscent.

Biotope primaire

Falaises et rochers, éboulis.
Pelouses écorchées, steppes, oueds.

Biotope secondaire

Vieux murs, remparts, anciennes carrières.
Cultures, jardins, vignes et vergers, jachères.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues, rues des villages.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Sols alcalins, riches en bases, souvent à pH supérieur à 8, carencés en humus et en azote.

Médecine

Antispasmodique, relaxante, sédative. Utilisée pour lutter contre les insomnies sévères et rebelles et contre les spasmes gastro-intestinaux.

Cuisine

Les jeunes pousses et jeunes feuilles sont comestibles crues mais d'un goût désagréable.

A noter

Très souvent plantée comme ornementale et naturalisée un peu partout en France hors de la zone méditerranéenne qui est sa zone d'origine.

Cerastium pumilum

Fiche n° 622

Cérariste nain

Cerastium glutinosum

Description

Petite plante annuelle d'un vert foncé, brièvement velue-visqueuse. La tige très courte, de 3-20 cm, est étalée ou dressée. Les feuilles sont ovales ou elliptiques. Les fleurs blanches sont petites et en cymes lâches. Les pédicelles fructifères sont arqués au sommet, plus longs que les bractées et le calice. Les bractées inférieures sont herbacées, les supérieures étroitement scarieuses. Les sépales sont aigus et à pointe glabre. Les pétales bifides égalent ou dépassent les sépales. Les 4-5 étamines sont à filets glabres. La capsule cylindrique, presque droite est de moitié plus longue que le calice. Plante polymorphe dont on a fait de nombreuses sous-espèces ou espèces.

Biotope primaire

Plages, dunes, pelouses sableuses des vallées alluviales et des oueds.
Sables et pelouses sableuses des arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, jardins, vignes et vergers, jachères.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues, rues des villages, anciennes carrières.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols très minces rocheux ou sableux.
Sols à pouvoir de rétention nul ou presque nul.
Absence d'humus et d'azote.

À noter

Dans ses biotopes primaires, ***Cerastium pumilum*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Cercis siliquastrum

FABACÉES (PAPILIONACÉES - LÉGUMINEUSES)

Arbre de Judée

Fiche n° 029

Description

Arbre de 5-10 m, à longévité courte, environ 100 ans, à rameaux flexueux. Les feuilles caduques sont simples, orbiculaires, échancrées en cœur à la base, palmatinervées et glabres. Les stipules sont très caduques. Les fleurs roses, pédicellées apparaissent en petites grappes dressées, avant les feuilles, sur les rameaux de 2-3 ans et les branches plus âgées. Le calice caduc est à 5 dents courtes et obtuses. L'étendard est plus court que les autres pétales. Les 10 étamines sont libres. Le style est en alène, le stigmate en tête. Les gousses pendantes sont longues de 7-10 cm, très comprimées, sèches, glabres, d'un brun rougeâtre, à 10-14 graines ovoïdes et noires.

Biotope primaire

Espèce originaire de la Méditerranée Orientale, naturalisée en France dans les vallées alluviales, subspontanée ailleurs.
Ripisylves, forêts riveraines, garrigues.

Biotope secondaire

Parcs et jardins, rues des villes et des villages.
Cultures, vignes et vergers, jachères. Bords des chemins et des routes, terrains vagues.

Floraison mars - mai

Caractères indicateurs

Sols alcalins, riches en bases, souvent à pH élevé, riches en matière organique et en azote.

Médecine

Circulatoire.
Les macérats glycérinés de bourgeons sont employés dans les thromboses et les artérites.

Cuisine

Non comestible.

A noter

Plante principalement propagée par les plantations ornementales. Sa floraison printanière spectaculaire en fait une espèce très recherchée pour les parcs et jardins.

Cerinthe major

Grand mélinet

Fiche n° 624

Description

Plante annuelle de 20-40 cm, à racine grêle et pivotante, à tiges glabres. Les feuilles très rudes, sont ciliées, ponctuées de tubercules blancs, les inférieures obovales-spatulées, les supérieures ovales-oblongues, obtuses, embrassantes en cœur. Les fleurs jaunes ou purpurines-violacées sont assez grandes, en grappes courtes, serrées et scorpioïdes. Les pédoncules courts sont dressés à la maturité. Les sépales oblongs-subaigus sont ciliés. La corolle, 1-2 fois plus longue que le calice, est tubuleuse en massue, à dents courtes, larges, acuminées et réfléchies. Les anthères sont aussi longues que leur filet et à appendices courts. Les carpelles en croix au fond du calice sont gros, presque carrés et lisses.

Biotope primaire

Falaises et rochers, éboulis. Sables et graviers des vallées alluviales.
Pelouses écorchées, steppes, oueds.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues, rues des villages.
Cultures, jardins, vignes et vergers, jachères.

Floraison mars - juin

Caractères indicateurs

Sols sableux ou limono-sableux, riches en bases, carencés en humus et en azote.
Sols à très faible pouvoir de rétention.

Cuisine

Cette plante est une des rares boraginacées sans poils piquants, presque glabre donc utilisable crue ou cuite.
Attention ! Il ne faut plus cueillir ***Cerinthe major*** en France car cette espèce est au bord de l'extinction. Il faut soit la cultiver dans votre jardin, soit la récolter dans le Sud de l'Italie ou la Sicile où elle est encore très abondante.

A noter

Cerinthe major est une plante très sensible aux engrais chimiques et aux pesticides. Elle est au bord de l'extinction en France, éradiquée par l'agriculture actuelle. Il faut préserver les lieux où elle pousse encore pour éviter son extinction complète.

Chelidonium majus

PAPAVÉRACÉES

Grande chélidoine · Grande éclaire · Herbe aux verrues

Fiche n° 625

Description

Plante vivace, à latex jaune-orangé et à odeur vireuse. La tige de 30-100 cm est dressée, rameuse, fragile et velue. Les feuilles pennatisséquées sont à 5-7 segments ovales, incisés-lobés, glauques en dessous. Les fleurs jaunes, petites, sont presque en ombelle à pédoncules inégaux. Les 2 sépales jaunâtres sont caducs à la floraison. Les 4 pétales sont chiffonnés dans le bouton. Les 2 stigmates sont obliques. La capsule linéaire est longue de 3-4 cm, glabre à 2 loges communicantes, s'ouvrant de bas en haut par 2 valves. Les graines sont sur deux rangs.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers.

Biotope secondaire

Bois, forêts de ***Robinier faux acacia***, fossés, vieux murs.
Cultures, jardins, vignes et vergers, jachères, décombres.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues, rues des villages.

Floraison avril - septembre

Caractères indicateurs

Sols alcalins, riches en bases, souvent très riches en matière organique et en azote.
Plante basicole et nitratophile.

Médecine

Diurétique, purgative, anti-spasmodique, calmante, cholagogue, dépurative, anticancéreuse.
La ***chélidoine*** est une grande drainante du foie et de la vésicule biliaire, certainement la meilleure, mais d'un emploi difficile la plante étant toxique.
Elle est traditionnellement utilisée en usage externe pour faire disparaître les verrues.

Cuisine

Toxique

A noter

Dans l'évolution, cette plante est tout à fait intermédiaire entre les véritables ***Papavéracées*** et les ***Crucifères (Brassicacées)***. Sa fleur est à 2 sépales caducs et 4 pétales chiffonnés dans le bouton comme les ***Papavéracées*** et son fruit une pseudo-silique à 3 pièces comme les ***Crucifères (Brassicacées)***. Mais ce n'est pas tout à fait une ***Crucifère*** car les deux loges ne sont pas totalement séparées par une membrane. Elles communiquent comme les oreillettes de notre cœur avant notre naissance, puis ce trou va se boucher et notre ***Chelidonium*** deviendra une véritable ***Crucifère*** dans quelques millions d'années et le tour sera joué.
Il faut également noter que cette plante est intimement liée à l'Homme, elle pousse là où habite l'Homme. Lorsque vous trouvez ***Chelidonium majus*** en pleine forêt, cherchez dans les environs, il y a une ruine ou des traces d'occupation de l'Homme.

Chrysanthemum segetum

Glebionis segetum

Chrysanthème des moissons
Marguerite dorée

Fiche n° 626

Description

Plante annuelle, glabre et glauque, de 20-50 cm, dressée et rameuse. Les feuilles inférieures sont pennatifides, rétrécies en pétiole, les suivantes oblongues multifides ou trifides, lâchement et profondément dentées, les supérieures oblongues-lancéolées embrassantes, dentées ou entières. Involucre à folioles intérieures oblongues, très largement scarieuses au sommet. Les akènes sont depourvus de couronne, ceux de la circonférence aussi larges que longs, relevés de deux ailes latérales, ceux du centre sont cylindriques à 10 côtes. Les capitules sont grands, solitaires, au sommet épaissi des rameaux. Les fleurs, toutes d'un jaune éclatant, sont de deux sortes, les périphériques ligulées et les centrales tubuleuses.

Biotope primaire

Vallees alluviales, oueds, ripisylves, steppes, pelouses écorchées.
Sables et limons des arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, jardins.
Bords des chemins et des routes, décombres, terrains vagues.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, carencés en humus et en azote.
Sols à très faible pouvoir de rétention en eau et en éléments fertilisants.

Médecine

Il semblerait que les capitules de cette espèce possèdent un effet insecticide.

Cuisine

Les jeunes pousses et les jeunes feuilles sont comestibles, cette espèce de plus en plus rare, protégée par endroit, ne doit plus être cueillie dans la nature.

A noter

Chrysanthemum segetum est une espèce devenue extrêmement rare dans ses biotopes secondaires, il ne reste plus que quelques biotopes primaires. C'est une plante très sensible aux engrais chimiques et aux pesticides. Elle est au bord de l'extinction en France, éradiquée par l'agriculture actuelle. Il faut préserver les lieux ou elle pousse encore pour éviter son extinction complète.
Dans ses biotopes primaires, ***Chrysanthemum segetum*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Cirsium tuberosum

Cirsium tuberosum ASTÉRACÉES (COMPOSÉES)

Cirse tubéreux Chardon bulbeux Fiche n° 627

Description

Plante vivace, à souche tubéreuse, à fibres renflées, fusiformes ou napiformes (en forme de navet). La tige de 30-80 cm est pubescente, simple ou bi-trifurquée, longuement nue au sommet. Les feuilles hispidules en dessus, pubescentes et d'un vert pâle, jamais blanches-tomenteuses en dessous, sont profondément pennatipartites, à segments bi-trifides à lobes divergents. Elles sont ciliées-spinuleuses, les inférieures pétiolées, les caulinaires demi-embrassantes un peu auriculées. L'involucre subglobuleux est déprimé à la base, presque glabre ou aranéeux à folioles moyennes et extérieures lancéolées, brièvement atténuées et obtusiuscules. Les capitules assez gros sont à fleurs purpurines ou violacées et toutes tubuleuses.

Biotope primaire

Landes, matorrals, garrigues, pelouses écorchées, éboulis pierreux.
Bords des fleuves et rivières, oueds.
Pied des falaises et des éboulis.
Marais, prairies paratourbeuses, tourbières.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, voies ferrées.
Cultures, vignes et vergers, prairies et friches agricoles.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique fossile et en eau des sols rocheux riches en bases et à pH élevé.
Blocage du phosphore par le calcaire actif et les hydromorphismes.

Médecine

Diurétique, stomachique, apéritive, résolutive, cholagogue, dépurative, détoxiquante.
Les ***Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum*** sont très riches en phosphore assimilable et en oméga-3. Toutes ces plantes peuvent être employées pour nettoyer l'organisme des intoxications aux métaux, résoudre les carences en phosphore et « rééquilibrer » les oméga-3. On utilise ces espèces en jus de plante fraîche (non oxydé) ou en alcoolature.

Cuisine

Les ***Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum*** sont très bons à manger, ils ont un goût caractéristique d'artichaut
On peut en faire des jus à consommer frais.
Manger crues les jeunes pousses, tiges, capitules pelés pour en enlever les épines.
Se servir de toutes les parties dures (non consommables telles quelles) de ces plantes pour confectionner des bouillons, aromatiser des viandes, etc..

A noter

Il est très difficile de différencier tous ces genres et espèces à fleurs tubuleuses et plus ou moins épineuses.
On nomme populairement « ***Chardon*** » 350 espèces de 25 genres et 3 familles.
Dans le Brionnais on dirait « ***Une vache y retrouve pas son veau*** ». Rendez-vous au volume d'identification, il vous permettra de vous y retrouver de façon simple et efficace.

Cirsium lanceolatum *Cirsium vulgare*

Description

Plante bisannuelle de 50-150 cm, pubescente, droite, ailée-épineuse, rameuse à ailes larges, lobées-épineuses. Les feuilles caulinaires, très longuement décurrentes, sont pennatipartites, à segment terminal lancéolé, vertes sur les deux faces, couvertes en dessus de petites épines apprimées. L'involucre un peu aranéeux est à folioles étalées-dressées, linéaires-lancéolées, insensiblement atténuées en pointe épineuse. Les capitules assez gros, ovoïdes et pédonculés sont à fleurs purpurines ou violacées et toutes tubuleuses. Les akènes sont oblongs et comprimés.

Biotope primaire

Landes, matorrals, garrigues, éboulis pierreux, pelouses écorchées.
Bords des fleuves et rivières, oueds.
Pied des falaises et des éboulis.
Lisières et clairières forestieres.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, voies ferrées.
Cultures, vignes et vergers, prairies et friches agricoles.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique fossile et en eau des sols riches en bases.
Blocage du phosphore par les carences en humus et les excès de matière organique fossile.

Médecine

Diurétique, stomachique, apéritive, résolutive, cholagogue, dépurative, détoxiquante.
Les ***Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum*** sont très riches en phosphore assimilable et en oméga-3. Toutes ces plantes peuvent être employées pour nettoyer l'organisme des intoxications aux métaux, résoudre les carences en phosphore et « rééquilibrer » les oméga-3. On utilise ces espèces en jus de plante fraîche (non oxydé) ou en alcoolature.

Cuisine

Les ***Carduus, Cirsium, Carlina, Onopordum*** sont très bons à manger, ils ont un goût caractéristique d'artichaut.
On peut en faire des jus à consommer frais.
Manger crues les jeunes pousses, tiges, capitules pelés pour en enlever les épines.
Se servir de toutes les parties dures (non consommables telles quelles) de ces plantes pour confectionner des bouillons, aromatiser des viandes, etc..

A noter

Il est très difficile de différencier tous ces genres et espèces à fleurs tubuleuses et plus ou moins épineuses.
On nomme populairement « ***Chardon*** » 350 espèces de 25 genres et 3 familles.
Dans le Brionnais on dirait « ***Une vache y retrouve pas son veau*** ». Rendez-vous au volume d'identification, il vous permettra de vous y retrouver de façon simple et efficace.

Cistus ladanifer

Cistus ladaniferus

CISTACÉES (CISTINÉES)

Ciste ladanifère Ciste à gomme Ladanum d'Espagne

Fiche n° 629

Description

Arbrisseau dépassant souvent 1 metre, très odorant, verdâtre à rameaux glutineux ou très visqueux. Les feuilles sessiles sont lancéolées, vertes et glabres en dessus, tomenteuses-blanchâtres au dessous. Les fleurs de 6-8 cm, blanches ou tachees de pourpre au dessus de l'onglet, sont pédonculées et solitaires. Les 3 sépales presque égaux, surborbiculaires, glabres, tuberculeux, sont plus longs que le pédoncule glabre. Les 5 pétales sont 3-4 fois plus longs que le calice. Le style est tres court. La capsule subglobuleuse, tomenteuse est à 10 loges. Les graines sont presque lisses.

Biotope primaire

Forêts, maquis et garrigues thermo et méso-méditerranéens.

Biotope secondaire

Forêts, maquis et garrigues dégradés par le surpâturage ou les incendies.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols désaturés, carences en bases, carence en matière organique.
Forêts, maquis et garrigues dégradés par le surpâturage ou les incendies.
Sols lessivés en cours d'érosion, formation de canyons.

Médecine

Stimulante, astringente, hémostatique puissante, révulsive, anti-infectieuse, antivirale, antibactérienne.
Atonie des voies digestives, asthmes, insuffisances respiratoires, affections broncho-pulmonaires, dysenterie. Hémorragies diverses, artérites.
Maladies infantiles, varicelle, rougeole, scarlatine, coqueluche.
Maladies virales et auto-immunes, polyarthrites rhumatoïdes, sclérose en plaque.
La plante des sols en érosion et en hémorragie soigne les hémorragies chez l'homme.

A noter

Cette plante est utilisée en parfumerie comme agent fixateur.
Dans les biotopes primaires, **Cistus ladanifer** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Claytonia perfoliata

Claytone de Cuba Pourpier d'hiver

Fiche n° 630

Description

Plante annuelle glabre et verte de 10-30 cm, dressée et charnue. La tige nue porte seulement au sommet, sous l'inflorescence terminale, deux feuilles opposées et sessiles, soudées en disque concave en forme d'involucre. Les feuilles radicales, ovales-rhomboïdales, entières sont longuement pétiolées. Les fleurs blanches sont réunies en petite grappe multiflore avec 1-2 fleurs à la base. Les 2 sépales sont persistants. Les 5 pétales sont ordinairement libres, égaux, entiers ou émarginés. Les 5 étamines sont opposées et adhérentes aux pétales. Le style est à 3 branches. L'ovaire est supère et libre. La capsule globuleuse s'ouvre en long par 3 valves, elle contient 3 graines noires, lisses et luisantes.

Biotope primaire

Espèce exotique naturalisee dans les dunes, fruticées, forêts de ***Sureau noir*** des côtes de la Manche.

Biotope secondaire

Maraichages, vignes et vergers, jardins, cultures, jachères.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues, friches agricoles.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols humides, sableux, à pouvoir de rétention très faible, riches ou engorgés en matière organique végétale, carencés en argile et en limons fins.

Médecine

Plante riche en vitamine C, réhydratante et dissolvante des cristaux d'oxalate de calcium.

Cuisine

Très bonne plante comestible crue en salade ou cuite en légume.
Cette plante est souvent cultivée dans les jardins familiaux en tant que « nouveau » légume.

A noter

Là où elle est naturalisée, ***Claytonia perfoliata*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Cochlearia pyrenaica

BRASSICACÉES (CRUCIFÈRES)

Cochlearia officinalis ssp pyrenaica

Cranson des Pyrénées
Cochléaria des Pyrénées
Fiche n° 031

Description

Plante bisannuelle ou vivace à tiges arrondies de 10-30 cm, ascendantes. Les feuilles inférieures sont arrondies en coeur, les radicales en rein, les supérieures embrassantes-auriculées, à 1-2 dents de chaque côté. Les fleurs sont grandes, blanches et odorantes. Les 4 pétales sont 1-2 fois plus longs que les sépales. La grappe fructifère allongée est à pédicelles épais, une fois plus longs que les silicules. Les silicules obovales, atténuées à la base, ne sont pas vésiculeuses. Les graines sont tuberculeuses.

Biotope primaire

Marais, tourbières, rochers suintants, sources.
Bords des ruisselets et des torrents.

Biotope secondaire

Murs de soutènement, murs des ponts au bord des chemins et des routes.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Sources salées, eaux très minéralisées.

Médecine

Antiscorbutique, excitante, diurétique, stomachique, digestive, anti-infectieuse, dépurative.
Utilisée pour le drainage du foie et de la vésicule biliaire.
Par sa richesse importante en vitamine C, elle est conseillée pour en résoudre les carences, à condition d'employer la plante fraîche ou en alcoolature.
Contre les infections digestives, broncho-pulmonaires, les toux rebelles.
Pour dissoudre les cristaux d'oxalate de calcium.

Cuisine

Très bonne plante comestible jeune, ensuite elle devient piquante, très riche en vitamine C.
On peut l'utiliser comme aromate, pour remplacer la moutarde lorsqu'elle devient piquante.

A noter

Cochlearia pyrenaica a longtemps été inclus dans ***Cochlearia officinalis***. Les deux plantes sont très proches botaniquement et leurs qualités alimentaires et médicinales identiques.

Brassica richeri — *Coincya richeri*

Chou de Richer

Fiche n° 632

Description

Plante vivace, glabre et glauque. Tige de 20-50 cm, simple, nue ou presque nue au sommet. Les feuilles toutes pétiolées sont oblongues ou obovales, entières ou sinuées-ondulées, les supérieures très petites, sont au nombre de 1 à 2, voire absentes. Les fleurs jaunes, veinées sont en corymbe dense. Les sépales sont dressés ou un peu étalés. La grappe fructifère est peu allongée mais fournie. Les pédicelles sont courts, étalés-dressés. Les siliques cylindriques sont comprimées par le côté, non bosselées, veinées (3 nervures sur chaque valve). Les graines noires sont alvéolées.

Biotope primaire

Rochers, prairies, éboulis des hautes montagnes des Alpes entre 900 et 2500 mètres.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Sols rocheux d'altitude, riches en bases.

Médecine

Émolliente, antiseptique, tonique, digestive, dépurative, très riche en vitamine C.
À employer pour nettoyer l'organisme des toxines et des polluants ingurgités dans l'alimentation.

Cuisine

Excellente plante à ajouter aux salades, les feuilles sont tendres et douces, toute la plante peut être utilisée, y compris les fleurs qui sont très goûteuses.
C'est une plante endémique (voir ci-dessous), ne cueillir que les parties aériennes pour préserver cette espèce. Ne jamais l'arracher, la couper précautionneusement avec des ciseaux ou au couteau. Merci pour elle.

A noter

Cette plante pousse exclusivement en haute montagne et elle est une endémique Franco-Italienne de l'Ouest des Alpes, c'est à dire qu'elle ne pousse que là au Monde et nulle part ailleurs. Elle est très limitée en aire de distribution mais elle est abondante dans les lieux où elle pousse.

Colchicum autumnale

COLCHICACEES

Colchique d'automne
Safran bâtard
Tue chien
Fiche n°- 633

Description

Plante vivace de 10-40 cm, à bulbe gros comme une noix, recouvert de tuniques noirâtres. Les feuilles, paraissant au printemps, sont dressées, largement lancéolées, un peu pointues réunies par 4 et plus autour du fruit. Les fleurs rose-lilas, paraissent à l'automne seules et sans feuilles. Elles sont solitaires ou fasciculées par 2-5, grandes, à périanthe long de 4-7 cm, à 6 divisions oblongues ou oblongues-lancéolées. Les 3 étamines longues sont insérées plus haut que les 3 étamines courtes. Les 3 styles libres, filiformes, dépassent longuement les étamines. Ils sont terminés par un stigmate fortement courbé en crochet. Le fruit paraissant en fin de printemps avec les feuilles est une capsule à 3 loges, de la grosseur d'une noix, obovale et renflée.

Biotope primaire

Prairies naturelles des vallées alluviales ou des plateaux calcaires humides.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, marécages, fossés.

Floraison août - octobre

Caractères indicateurs

Sols argileux très bien pourvus en humus, en bases et en azote.
Sols argillo-calcaires, riches en bases et équilibrés.

Médecine

Plante très toxique, souvent mortelle. Elle a fréquemment été utilisée pour lutter contre les crises de goutte, avec tous les risques inhérents à l'absorption d'une plante mortelle. Aujourd'hui la même problématique de dosage se pose pour l'emploi de la teinture mère de **colchique** pour détruire les cellules cancéreuses sur lesquelles elle a un effet réel.
Le plus grand emploi actuel de ***Colchicum autumnale*** est sous forme de dilutions homéopathiques avec lesquelles il n'existe plus ce problème de grande toxicité.

Cuisine

Plante mortelle.

À noter

Les prairies à ***Colchicum autumnale*** sont de très bonnes prairies d'embouche et très favorables à la production bovine à viande. Attention toutefois à la toxicité des fruits et des feuilles pour le bétail.

Conium maculatum

Grande ciguë

Fiche n° 634

Description

Plante bisannuelle de 1 mètre et plus, glabre, à odeur vireuse. La tige robuste est creuse, striée, glaucescente et tachée de pourpre, surtout inférieurement. Les feuilles inférieures sont grandes, 3-5 fois pennatisséquées, à segments ovales-lancéolés, pennatipartites à lobes courts. Les fleurs blanches sont en ombelle de 10-20 rayons inégaux. L'involucre est à 3-5 folioles courtes et réfléchies. Les involucelles sont à 3 folioles rejetées d'un côté et réflechies, plus courtes que les ombellules. Le calice est à limbe nul. Les pétales obovales sont peu émarginés et à pointe recourbée. Les styles courts, épais sont un peu divergents. Le fruit est un diakène suglobuleux, petit, presque didyme, comprimé par le côté, glabre, à 5 côtes égales, saillantes, obtuses, ondulées-crénelées.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales. Cendres, sables et limons des plateaux volcaniques.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, terrains vagues, décombres.
Haies des bocages, vignes et vergers, cultures, jardins.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Pollutions diverses, particulièrement les composés contenant des cyanures et des arsenics.
Pollutions aux pesticides de synthèse particulièrement les hormones de synthèse type glyphosate, 2,4-D, 2,4,5-T
Dans un jardin familial, elle indique des rémanences d'une pollution ancienne pouvant dater des années 60, du fameux produit utilisé par tous les « ***bons jardiniers*** » le « ***Gesaral*** ® » qui contenait du D.D.T.
Les pesticides de synthèse sont non bio-dégradables, ce qui veut dire que tous les produits épandus depuis leur invention sont présents dans nos sols, dans nos eaux, et dans la mer. Ils seront encore présents pendant des milliers d'années, bon courage aux générations futures.
Ne soyez donc pas étonné de voir germer des plantes indiquant les pollutions aux produits de synthèse dans vos jardins bio, vous payez la note des inconséquences passées, présentes et à venir.

Médecine

Plante mortelle dont les effets sont bien connus depuis Socrate. C'est un grand médicament en dilutions homéopathiques.

Cuisine

Plante mortelle.

A noter

Conium maculatum fait partie d'une liste fort utile à connaître, de 10 plantes pouvant indiquer par leur présence les pollutions aux pesticides de synthèse: ***Aethusa cynapium, Conium maculatum, Euphorbia esula, Euphorbia lathyris, Amaranthus graecizans, Datura stramonium, Xanthium spinosissimum, Xanthium macrocarpum, Xanthium strumarium, Reynoutria japonica.***

Coriandrum sativum

APIACÉES (OMBELLIFÈRES)

Coriandre

Fiche n° 635

Description

Plante annuelle de 30-60 cm, glabre et luisante, aromatique, à tige dressée grêle et striée. Les feuilles inférieures pennatisséquées sont à segments ovales en coin, incisés dentés. Les supérieures bi-tripennatisséquées, sont à lanières fines, linéaires-aigues. Les fleurs blanches sont en ombelles à 3-8 rayons, les extérieures rayonnantes. L'involucre est nul ou à une foliole. L'involucelle est à 3-5 folioles linéaires, courtes, réfléchies et unilatérales. Le calice est à 5 dents lancéolées, inégales, étalées et persistantes. Les pétales sont échancrés, les extérieurs plus grands et bifides. Les styles sont plus longs que le stylopode conique. Le fruit est un diakène aromatique, globuleux, glabre, hémisphérique, à 9 côtes saillantes et carénées.

Biotope primaire

Originaire d'Asie cette espèce n'a pas de biotope primaire en France.

Biotope secondaire

Parfois subspontanée là où elle a été cultivée.

Floraison juin - août

Médecine

Stomachique, carminative, digestive, apéritive, stimulante, diurétique, antispasmodique, bactéricide, antiviralé.
Elle est utilisée contre tous les problèmes digestifs, ou d'origine infectieuse, grippes, cystites, etc..

Cuisine

Plante utilisée en grande quantité dans le bassin méditerranéen, moins connue dans le nord de l'Europe.
On parfume toutes sortes de plats avec les feuilles fraîches ou les fruits secs. On en fait également des boissons et des liqueurs.

A noter

L'usage de cette espèce remonte à la haute antiquité et se retrouve dans toutes les civilisations du pourtour méditerranéen.

Cornus mas

Cornouiller mâle

Fiche n° 636

Description

Arbrisseau de 2-10 mètres, à durée de vie moyenne à longue (300 ans), à rameaux grisâtres ou verdâtres. Les feuilles ovales-acuminées sont courtement pétiolées, fermes, plus pâles en dessous et un peu laineuses aux aisselles des nervures en dessous. Les fleurs jaunes sont précoces et apparaissent avant les feuilles. Elles sont disposées en petites ombelles simples, subsessiles, latérales et opposées, à 6-10 rayons courts et pubescents. L'involucre est à 4 folioles concaves, ovales, obtuses, égalant presque l'ombelle. Les 4 pétales sont lancéolés, réfléchis. Le fruit est une drupe appelée cornouille, assez grosse, 1 cm, elliptique-oblongue, acidulée et rouge à maturité.

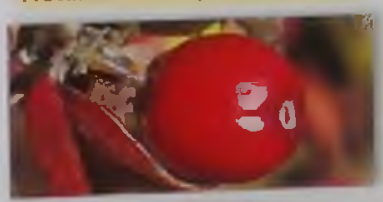
Biotope primaire

Landes, bois, matorrals, forêts claires. Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Friches agricoles, garrigues, haies des bocages, terrains vagues.

Floraison mars
Fructification septembre - octobre



Caractères indicateurs

Absence de sol. Sols rocheux très minces sur substrat calcaire à pH supérieur à 8.
Absence d'humus, engorgement en matière organique fossile des sols à pH élevé.

Médecine

Tonique, astringente, fébrifuge.
Utilisée contre les diarrhées, les infections gastro-intestinales, les états fébriles, etc..

Cuisine

On confectionne avec les cornouilles très mûres une excellente gelée très parfumée.
Comme pour les prunelles on peut mettre les cornouilles à peine mûres dans de la saumure, laisser fermenter un mois et utiliser pour assaisonner les salades à la place du vinaigre.
Les fruits ont été mis à fermenter et on en a distillé un alcool en Europe de l'Est.

A noter

Utilisé pour fabriquer des pièces de bois ayant besoin d'une grande résistance, manches d'outils, barreaux d'échelle, pièces d'engrenages, etc..
Dans l'antiquité on a utilisé le bois de *Cornus mas* pour fabriquer des épieux et des javelots.

Corrigiola littoralis MOLLUGINACÉES (PARONYCHIÉES - CARYOPHYLLACÉES)

Corrigiole du littoral

Fiche n° 637

Description

Plante annuelle de 10-80 cm, glaucescente, à racine pivotante longue et grêle. Les nombreuses tiges grêles, subfiliformes sont couchées-étalées, formant un cercle autour du pivot central. Les feuilles toutes linéaires ou oblongues-lancéolées sont atténuées à la base. Les rameaux florifères sont feuillés. Les fleurs pédicellées sont réunies en petites têtes serrées, axillaires et terminales à l'extrémité des rameaux. Les 5 sépales sont blanc-scarieux aux bords, la partie verte est ovale-aiguë. La corolle à 5 pétales blancs égale le calice. L'ovaire surmonté de 3 stigmates subsessiles est entouré par 5 étamines. Le fruit est une capsule enveloppée par le calice, ovoïde trigone, indéhiscente à une seule graine chagrinée.

Biotope primaire

Dunes littorales et continentales.
Sables des vallées alluviales.
Sables des arènes granitiques et schisteuses, éboulis.

Biotope secondaire

Anciennes carrières et sablières, dépôts de sable, terrains vagues.
Cultures, maraîchages, jardins, vignes et vergers, jachères, friches agricoles.
Talus, fossés, bords des chemins et des routes.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Sables désaturés, absence de sol, sols à pouvoir de rétention nul.
Lessivages et érosions des sols détruits et déstructurés par les carences en humus et en matière organique.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Corrigiola littoralis*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet ils sont très riches en espèces rares. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines, pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Crambe maritima

Description

Plante vivace, glabre et glauque, ayant l'aspect du chou. Les tiges de 40-60 cm sont dressées, robustes, très rameuses. Les feuilles sont grandes, épaisses, charnues, ovales-oblongues, ondulées, sinuées-dentées. Les fleurs blanches, jaunâtres ou rosées sont assez grandes, nombreuses, en panicule corymbiforme. Les sépales étalés sont égaux à la base. Les pédicelles fructifères sont étalés-dressés, plus longs que les silicules. Les silicules, osseuses, subglobuleuses, lisses, monospermes sont munies à la base d'un pédicelle qui est en fait un article avorté. Elles sont indéhiscentes, le style est nul.

Biotope primaire

Plages de galets de la Manche et de la Mer du Nord.

Biotope secondaire

Plante tellement spécialisée qu'elle n'a pas de biotope secondaire.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Plage de galets encore préservée des activités humaines.

Médecine

Diurétique, apéritive, cholagogue, tonique, stomachique, fébrifuge, antirhumatismale, dépurative, anti-infectieuse.
Outre ses propriétés de drainage du foie et de la vésicule biliaire, cette plante est très utile pour rétablir ou améliorer la circulation veineuse capillaire et soigner les acouphènes, fourmillements, doigts « morts ».

Cuisine

Très bonne comestible, cultivée autrefois dans les jardins comme légume.
Attention ! Plante protégée au niveau National qu'il est strictement interdit de cueillir. Si vous voulez déguster du ***Chou marin***, il faut acheter des graines et le cultiver dans votre jardin.

A noter

Cette plante fait partie de ce que l'on appelle « ***les légumes oubliés*** », elle était autrefois cultivée dans les jardins, il serait intéressant de réhabiliter cette culture pour diversifier notre alimentation.
Dans ses biotopes primaires, ***Crambe maritima*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts agricoles.

Crepis setosa

Crépide à soies

Fiche n° 639

Description

Plante annuelle à tige de 30-80 cm, dressée et rameuse. Les feuilles sont oblongues-lancéolées, les inférieures pennatifides et dentées, les suivantes embrassantes et laciniées, les supérieures étroitement lanceolees-aiguës, entières, à oreillettes très aigues. Les capitules mediocres sont portés sur de longs pédoncules dressés, hispides, à soies jaunâtres, raides et piquantes. Les folioles de l'involucre, linéaires-lancéolées, sont couvertes de soies non glanduleuses. Les fruits sont des akènes hispidules, égalant à peu près leur bec, surmonté d'une aigrette blanche à soies non plumeuses, dépassant peu l'involucre à maturité. Toutes les fleurs jaunes sont ligulées.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales, ripisylves, fruticées.
Pieds de falaises, éboulis, prairies écorchées.

Biotope secondaire

Anciennes carrières et sablières, dépôts de sable, terrains vagues.
Cultures, maraîchages, jardins, vignes et vergers.
Jachères, friches agricoles, prairies agricoles.
Talus, fossés, bords des chemins et des routes.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, pauvres en humus et en azote.
Carence en azote et en matière organique des terrains riches en bases.

Cuisine

Crepis setosa est comestible comme tous les **Crépis** mais sa pilosité rude et piquante, ses soies silicifiées, la rendent immangeable.

A noter

Cette plante sérophile et thermophile est en expansion rapide, favorisée par le réchauffement climatique et la série d'années chaudes et sèches que nous venons de subir.

Cynara cardunculus

Cardon de Lyon
Cardon

Fiche n° 640

Description

Plante vivace de 80-150 cm. dressée, raide, robuste, à tige anguleuse. Les feuilles blanches sur les deux faces sont aranéeuses ou tomenteuses en dessous. Toutes les feuilles, même les supérieures sont pennatipartites à segments lancéolés décurrents à leur base, armées de nombreuses épines jaunes très fines et très longues, subulées. Le capitule, très gros, est composé de nombreuses fleurs bleues toutes tubuleuses.
L'involucre, subglobuleux est à folioles ovales-lancéolées, terminées par une épine robuste et vulnérante.

Biotope primaire

Maquis et garrigues de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, friches agricoles, jachères, anciens jardins.

Floraison juin - juillet

Caractères indicateurs

Sols sableux, arènes granitiques et schisteuses.
Absence totale d'humus des sols riches en bases.
Sols à capacité de rétention nulle ou presque nulle.

Médecine

Diurétique, stomachique, apéritive, cholagogue, tonique, tébrifuge, anti-rhumatismale.
Outre ses propriétés bien connues de drainage du foie et de la vésicule biliaire cette plante est très utile pour rétablir ou améliorer la circulation veineuse capillaire et soigner les acouphènes, fourmillements, « doigts morts ».
Elle améliore également la circulation artérielle et soigne les artérites, troubles cardio-vasculaires, etc..

Cuisine

On mange les côtes des feuilles blanchies des variétés horticoles sans épines, cette espèce étant très difficile à récolter dans la nature tant elle est épineuse.
On peut consommer toutes les parties tendres et les capitules crus ou cuits mais il ne faut pas craindre les épines.
La préparation et l'épluchage de la plante sauvage pour la rendre consommable relève de l'héroïsme.

A noter

Cynara cardunculus sauvage est l'ancêtre de deux plantes cultivées et sélectionnées par l'homme : ***le Cardon de Lyon*** (***Cyanara cardunculus***) qui est sans épine et l'***Artichaut*** (***Cynara scolymus***).
Les espèces sauvages parentes d'espèces cultivées sont nécessaires à l'amélioration génétique des espèces domestiques. Si l'espèce sauvage disparaît, l'espèce cultivée disparaîtra par dégénérescence. Si nous voulons continuer à manger des artichauts ou des cardons, préservons les dernières stations sauvages de cette espèce rare.

Cynoglossum officinale

Cynoglosse officinale Langue de chien

Fiche n° 641

Description

Plante bisannuelle de 30-80 cm, grisâtre, mollement pubescente, à tige robuste, rameuse dans le haut, à poils mous et étalés. Les feuilles molles sont pubescentes-grisâtres, les inférieures grandes, ovales-oblongues à nervures latérales distinctes, les feuilles supérieures lancéolées et demi-embrassantes. Les fleurs, d'un rouge-vineux, non veinées sont disposées en grappe allongée, unilatérale, nue ou à 1-3 feuilles à la base. Le calice est à poils soyeux appliqués. La corolle en soucoupe dépasse peu le calice. Le fruit est constitué de 4 carpelles en croix au fond du calice. Les carpelles sont obovales, aplanis et un peu concaves à la face externe, entourés d'un rebord saillant, à épines des faces espacées et sans tubercules.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales, arènes granitiques et schisteuses.
Fruticées et forêts alluviales.
Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, friches agricoles, prairies agricoles, décombres.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols sableux à très faible pouvoir de rétention.
Sols sableux engorgés en matière organique fossile.
Carence en argile, en limons fins et en humus.

Médecine

Astringente et émolliente.
Utilisée autrefois contre les diarrhées et les affections broncho-pulmonaires.

A noter

Cynoglossum officinale se propage beaucoup autour des garennes, en effet les crochets des fruits s'accrochent très facilement aux poils des lapins qui les ramènent dans leurs terriers.
Espèce autrefois courante mais en nette diminution depuis l'intensification de l'agriculture, particulièrement depuis l'introduction des cultures industrielles du maïs dans les vallées alluviales.

Cyperus aureus

Cyperus esculentus

Souchet comestible

Fiche n° 642

Description

Plante vivace à tiges triquètres de 20-40 cm, à rhizomes filiformes se renflant çà et là en tubercules subglobuleux comestibles. Les feuilles linéaires-élargies, de 4-8 mm, sont carénées. L'inflorescence en ombelle est à rayons étalés-ascendants, dépassés par 2-4 feuilles involucrales. Les epillets d'un jaune-doré ou roux-doré, sont longs de 6-12 mm, étalés en petites grappes spiciformes plus longues qu'eux. Les écailles lâchement imbriquées sont obtuses, multinervées, d'un roux-doré uniforme. La fleur porte 3 étamines et 3 stigmates. Le fruit est un akène triquètre, de moitié plus court que l'écaille qui le porte.

Biotope primaire

Sables humides et vases des fleuves et des rivieres.

Biotope secondaire

Espèce spécialisée n'ayant pas de biotopes secondaires.

Floraison août- novembre

Caractères indicateurs

Sols engorgés en eau et en matiere organique, hydromorphismes.
Rivières à étiages marqués en été. Plan d'eau à niveau variable.

Cuisine

Les renflements des racines sont très aromatiques et comestibles crus ou cuits. En Espagne on en fabrique une boisson, *l'horchata*.
L'espèce sauvage est nommée ***Cyperus esculentus variété esculentus***, elle est plus amère que l'espèce cultivée ***Cyperus esculentus variété sativus*** qui est très sucrée.

A noter

Recette de la boisson espagnole « ***horchata de chufas*** ».
Vous procurer : 100 grammes de tubercules de ***Cyperus esculentus*** (cultivés ou sauvages)
100 grammes de sucre
Un litre d'eau de source
Mettre les tubercules de ***Cyperus esculentus*** après les avoir soigneusement brossés et lavés, à tremper dans de l'eau durant 24 heures. Quand ils sont bien gonflés, les rincer et les égoutter. Les broyer avec 1/2 litre d'eau de source et filtrer le jus obtenu, ajouter 100 grammes de sucre, (rajouter 1/2 litre d'eau de source si vous l'aimez plus dilué). Conserver au réfrigérateur. Vous pouvez également rajouter des aromates selon votre goût : citron, cannelle, anis, vanille, etc..
A partir de la même recette vous pouvez également fabriquer un sorbet de ***Cyperus esculentus***.

Daphne mezereum

THYMÉLÉACÉES (THYMÉLÉES - DAPHNOIDÉES)

Bois joli — Bois gentil

Fiche n° 643

Description

Arbrisseau de 50-100 cm et plus, à tiges dressées très souples et grisâtres, à floraison précoce, les fleurs paraissant avant les feuilles. Les rameaux sont pubescents, feuilles en rosette au sommet. Les feuilles caduques sont glabres ou ciliées, longues de 4-10 cm, oblongues lancéolées, nervées, atténuées en court pétiole, paraissant avec ou après les fleurs. Les fleurs roses, précoces, odorantes, sont sessiles, disposées par 2-4 en petits faisceaux latéraux, écailleux à la base et non feuillés. Le périanthe velu est à lobes ovales égalant presque le tube. La baie promptement nue est ovoïde, rouge écarlate à maturité.

Biotope primaire

Forêts diverses, surtout montagnardes et alpines, landes, mégaphorbiaies. Eboulis et pelouses alpines.

Biotope secondaire

Espèce très spécialisée présentant pas ou peu de biotopes secondaires.

Floraison février - mai

Caractères indicateurs

Sols très riches en bases, souvent à pH supérieur à 7, engorgés en matière organique fossile.

Médecine

Plante très toxique presque uniquement utilisée en dilutions homéopathiques sous le nom de « *Mezereum* ».

Cuisine

Plante mortelle.

A noter

Daphne mezereum est une espèce de plus en plus rare, particulièrement dans les plaines, détruite par les pollutions agricoles auxquelles cette espèce est très sensible.
Dans ses biotopes primaires, ***Daphne mezereum*** pousse dans des biotopes de la Directive Habitat très riches en espèces rares ou protégées. Il faut maintenir ces milieux pour disposer d'un réservoir à graines qui servira dans quelques années ou décennies à réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Deschampsia cespitosa

Deschampsia caespitosa

Description

Plante vivace de 30-200 cm, glabre, à souche densément gazonnante, formée de fascicules très tenaces et difficiles à diviser. Les tiges dressées sont raides. Les feuilles vertes et planes, larges de 2,5 mm, sont scabres et souvent très longues, à ligule longue et lancéolée. La panicule ample, étalée est à axe et rameaux scabres. Les pédicelles sont plus courts que l'épillet. Les epillets sont rapprochés, longs de 3-6 mm, à 2 (rarement 3-4) fleurs fertiles, violacées et verdâtres. La fleur supérieure est à pédicelle de 1 mm de long, à arête droite, incluse ou peu saillante, insérée vers la base de la glumelle.

Biotope primaire

Marais et tourbières, mégaphorbiales, lisières et clairières forestières.
Forêts alluviales, ripisylves, aulnaies, prairies humides et para tourbeuses.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, fossés, coupes de bois, prairies agricoles.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Hydromorphismes, engorgement en eau et en matière organique fossile.

Cuisine

Les grains riches en amidon sont comestibles si vous avez la patience de les récolter et de les trier.

Fiche n° 644

Couche cespiteuse

Deschampsia flexuosa

Canche flexueuse

Fiche n° 645

Description

Plante vivace de 30-80 cm, glabre, à souche fibreuse gazonnante. Les tiges dressées sont grêles, longuement nues. Les feuilles vertes sont enroulées-sétacées, presque lisses, à ligule assez courte et tronquée. La panicule ample, très lâche, à rameaux flexueux un peu rudes est contractée après la floraison. Les pédicelles sont plus longs que l'épillet. Les épillets sont écartés, longs de 5 mm environ, à 2 fleurs fertiles, panachées de violet et de blanc argenté. La fleur supérieure est subsessile, à arête genouillée, très saillante, insérée vers la base de la glumelle.

Biotope primaire

Landes, fruticées, lisières et clairières forestières.
Gazon et prairies des hautes montagnes.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, fossés, coupes de bois, prairies agricoles.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Sols siliceux complètement désaturés, à très faible pouvoir de rétention.
Lessivage et érosion des sols siliceux.
Carence en humus, en azote et en bases.

Cuisine

Les grains riches en amidon sont comestibles : il vous avez la patience de les récolter et de les trier.

Digitalis purpurea

Fiche n° 646 — Digitale pourpre — Gant de Notre Dame

Description

Plante bisannuelle ou vivace de 50-150 cm, tomenteuse blanchâtre, à tige robuste, creuse, lâchement feuillée. Les feuilles sont ovales-oblongues, crénelées-dentées, mollement pubescentes, blanchâtres-tomenteuses et ridées en réseau en dessous, les inférieures et les moyennes rétrécies en long pétiole, les supérieures subsessiles. Les fleurs purpurines ou blanchâtres avec des taches plus foncées en dedans sont très grandes, pendantes, en grappes allongées. Le calice pubescent est à lobes ovales-oblongs et mucronés. La corolle de 4-5 cm de long sur 2 cm de large est ventrue et glabre en dehors. La capsule ovale, tomenteuse, dépasse peu le calice.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, chablis.

Biotope secondaire

Coupes de bois, bords des haies des bocages, talus, bords des routes et des chemins.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Sols acides, riches en bases et en matière organique fossile, brusquement dénudés.
Manque de couverture des sols acides, riches en bases et en matière organique fossile.

Médecine

Plante toxique, utilisée autrefois comme tonique cardiaque.

Cuisine

Mortelle.

A noter

Les graines sont extrêmement fines, on compte environ 10 000 graines au gramme.

Dipsacus fullonum

Dipsacus silvestris

Cardère des bois Cardère sauvage Fiche n° 647

Description

Plante bisannuelle de 1-2 mètres et plus, à tige robuste, sillonnée et aiguillonnée. Les feuilles glabres, garnies d'aiguillons sur la nervure dorsale et sur les bords, sont oblongues ou lancéolées, entières, dentées ou un peu sinuées, les supérieures largement conées. Les fleurs d'un rose lilas ou bleuâtres sont en têtes serrées et compactes, ovales, de 5-8 cm de long sur 4 cm de large. Les folioles de l'involucre arquées-ascendantes, sont linéaires en alène, épineuses, longues de 4-15 cm, dépassant la tête florale. Les paillettes du réceptacle sont dressées ou étalées, aristées, plus longues que les fleurs.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.
Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Haies des bocages, bords des chemins et des routes, talus, fossés, terrains vagues, décombres.
Friches agricoles, cultures, vignes, vergers, jachères.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique fossile des sols riches en bases.
Carence en humus, carence en azote.
Excès de carbone.

Médecine

Diurétique, sudorifique, apéritive, résolutive, stomachique, cholagogue, dépurative, détoxiquante. La ***cardère*** est un bon tonique reconstituant en période de convalescence, après une maladie grave.
Très utile contre les maladies de peau, acné, eczéma, psoriasis, etc.
On emploie avec succès ***Dipsacus fullonum*** en association avec ***Cnicus benedictus***, pour soigner les manifestations physiques diverses et désagréables dues à la maladie de Lyme.

Cuisine

Plante comestible mais très amère.

A noter

Le nom de ***Dipsacus fullonum***, littéralement **Cardère à foulon** est totalement inapproprié à cette espèce qui devrait vraiment être nommée par le nom qui lui a été attribué en synonyme ***Dipsacus sylvestris*** la **Cardère des bois**. En effet, les pointes des capitules sont droites et flexibles et totalement impropres à carder la laine. La seule plante capable de carder la laine, grâce à ses pointes courtes, robustes et crochues, est ***Dipsacus sativus*** la **Cardère cultivée**, qui s'est appelée autrefois ***Dipsacus fullonum*** la **Cardère à foulon**.

Epilobium montanum

Épilobe de montagne

Fiche n° 6448

Description

Plante vivace herbacée de 20-80 cm, dressée, finement pubérulente, à souche courte, tronquée, sans stolons ni rosettes, émettant des bourgeons subsessiles. Les tiges sans lignes saillantes sont à entrenœuds allongés. Les feuilles toutes opposées, sauf les florales, sont courtement pétiolées, ovales lancéolées, arrondies à la base, inégalement dentées. Les fleurs d'un rose-lilas sont petites et penchées avant la floraison. Les boutons sont obtus. Les 4 sépales sont subobtus. Les 4 pétales bilobés dépassent peu le calice. Le style porte 4 stigmates étalés en croix. Le fruit est une capsule pubérulente, linéaire-tétragone, à 4 loges et s'ouvrant par 4 valves de haut en bas. Les nombreuses graines, minuscules, sont munies au sommet d'une longue aigrette soyeuse.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers, forêts alluviales, ripisylves, fruticées, mégaphorbiaies.

Biotope secondaire

Coupes de bois, friches agricoles, terrains vagues.
Chemins et layons forestiers, cultures, vignes, vergers, jachères.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Engorgement des sols riches en bases, en matière organique archaïque et en eau.
Fossilisation de la matière organique végétale par déficience en vie microbienne aérobie.

Medecine

Astringente, émolliente, résolutive et mucilagineuse.
Cette espèce est utilisée avec succès contre les inflammations, l'hypertrophie ou l'adénome de la prostate. Il est à noter que l'on peut employer cette plante en préventif comme en curatif dans tous les problèmes liés à la prostate.

Cuisine

Plante comestible crue ou cuite. Les jeunes pousses sont les plus goûteuses, en fleurissant la plante devient plus poivrée et moins agréable.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Epilobium montanum*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet ils sont très riches en espèces rares. S'ils ont été préservés ils serviront dans l'avenir de réservoir, où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Epilobium parviflorum

Description

Plante vivace de 30-80 cm, dressée, mollement pollue, à souche tronquée, émettant de courtes rosettes de feuilles. La tige est sans ligne saillante. Les feuilles inférieures et moyennes sont opposées, oblongues-lanceolées, à peine denticulées, sessiles et non embrassantes. Les fleurs, rose-pâle, sont petites, 6-7 mm de diamètre, toujours dressées, en grappe feuillée. Le bouton floral est obtu, à sépales mutiques. Les pétales bilobés dépassent à peine le calice. Le style porte 4 stigmates en croix. Le fruit est une capsule linéaire pubérulente.

Biotope primaire

Marécages, zones humides, bords des lacs et des étangs, prairies humides, sources.

Biotope secondaire

Fossés, mares et étangs artificiels, prairies agricoles.
Cultures, vignes et vergers.

Floraison Juin - septembre

Caractères indicateurs

Hydromorphismes des sols riches en bases engorgés en matière organique fossile.
Excès d'irrigation, compactage des sols humides.

Médecine

Astringente, émolliente, résolutive et mucilagineuse.
Cette espèce est utilisée avec succès contre les inflammations, l'hypertrophie, l'adénome de la prostate. Il est à noter que l'on peut employer cette plante en préventif comme en curatif dans tous les problèmes liés à la prostate.

Cuisine

Plante comestible crue ou cuite. Les jeunes pousses sont les plus goûteuses, en fleurissant la plante devient plus poivrée et moins agréable.

A noter

Epilobium parviflorum et ***Epilobium hirsutum*** sont souvent confondues. La taille des fleurs, plus importante chez ***Epilobium hirsutum*** permet néanmoins de les différencier nettement et sans doute possible.

Stenactis annua — *Erigeron annuus*

Fiche n° 650 — Érigéron annuel Vergerette annuelle

Description

Plante bisannuelle de 30-110 cm, à tige dressée, rameuse au sommet, glabrescente. Les feuilles radicales longuement pétiolées sont presque glabres, obtuses, à limbe pourvu de grosses dents obtuses et écartées.
Les caulinaires et supérieures sont entières, lancéolées-aiguës. L'involucre est à folioles presque égales, lancéolées, très aigues, pilues et scarieuses sur les bords. Soies de l'aigrette blanches, dimorphes. Les capitules sont réunis en grappe corymbiforme. Le capitule porte deux sortes de fleurs, les extérieures sont des ligules blanches dépassant beaucoup les fleurs du centre, jaunes et tubuleuses.

Biotope primaire

Espèce originaire d'Amérique du nord et naturalisée dans les prairies, fruticées, ripisylves, vallées alluviales.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, jardins, parcs, terrains vagues.
Talus, bords des chemins et routes, anciennes carrières, décombres.

Floraison juillet - août

Caracteres indicateurs

Sols sableux ou sablo-limoneux sensibles à la battance.
Compactage des sols pauvres en argile et en limons fins.
Sols à très faible pouvoir de retention, carencés en argile et en humus.
Espèce plus fréquente dans les sables et limons calcaires mais peut pousser dans des sables et limons acides.

Médecine

Astringente. hémostatique, tonique, digestive. diurétique.
Utilisée dans les irritations intestinales, diarrhées, dysenteries, etc..
Pour favoriser l'élimination de l'acide urique, contre les crises de gouttes, les rhumatismes, les polyarthrites.
Hémorragies uterines, infections urinaires.

Cuisine

Jeunes rosettes utilisables en aromate dans les salades mais très poivrées et piquantes.

A noter

Espèce très proche de **Conyza canadensis** avec laquelle elle est souvent confondue avant floraison. Ces deux plantes poussent dans les mêmes biotopes et possèdent des propriétés très semblables.

Erodium moschatum

GÉRANIACÉES

Description

Plante annuelle ou bisannuelle, plus ou moins velue-glanduleuse, à forte odeur de musc. Les tiges de 10-40 cm sont robustes, étalées-ascendantes. Les feuilles sont longues, pennatisséquées, à segments écartés, ovales, incisés-dentés, subpétiolés. Les fleurs d'un rouge lilas sont réunies par 4-8 en ombelle sur de longs pédoncules. Les bractéoles sont ovales-aiguës, non acuminées. Les sépales sont brièvement mucronés. Les pétales égalent ou dépassent peu le calice, ils sont égaux et entiers. Les filets des étamines sont glabres, les fertiles dilatés ou bidentés à la base. Le bec du fruit est long de 3-4 cm. Les arêtes sont à 8-10 tours de spire.

Biotope primaire

Sables et graviers des vallées alluviales, des arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins, décombres, jachères agricoles.
Bords des chemins et de routes, terrains vagues, anciennes carrières.

Floraison avril - septembre

Caractères indicateurs

Sol à très faible pouvoir de rétention, sensible à la battance.
Compactage des sols carencés en argile et en humus.

Médecine

Diurétique, sudorifique, vulnéraire.
Cette espèce a été utilisée pour lutter contre les cristaux d'oxalate et les calculs rénaux.

À noter

Plante extrêmement polymorphe pouvant à certaines périodes de l'année être complètement aoyale et prostrée, à d'autres à tige allongée et dressée. Plante pouvant également être très odorante en été et presque inodore à d'autres saisons.
Risque de confusions importantes avec les autres espèces d'*Erodium* à feuilles pennatisséquées.

Eruca sativa

Roquette cultivée

Fiche n° 652

Description

Plante annuelle, hérissée à la base. La tige de 20-60 cm est dressée. Les feuilles épaisses sont lyrées-pennatifides, à lobes incisés-dentés. Les fleurs blanchâtres ou jaunâtres, grandes, sont veinées de violet. Les sépales dressés, les latéraux un peu bossus à la base, sont plus longs que les pédicelles. Le stigmate est fendu en 2 lobes connivents. La grappe fructifère est longue, à pédicelles courts et épais. Les siliques sont dressées, courtes et subcylindriques. Les valves sont convexes à une nervure. Le bec comprimé en sabre égale la moitié des valves. Les graines sont globuleuses, lisses, disposées sur deux rangs.

Biotope primaire

Espèce introduite, originaire de la méditerranée orientale et subspontanée ou naturalisée en France, dans les sables et limons des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Anciennes carrières, décharges, décombres, éboulis, talus.
Bords des chemins et des routes, fossés, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, jardins, jachères, friches agricoles.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols très riches en bases ou sols calcaires, à pH élevé, compactés.

Médecine

Excitante, diurétique, antiscorbutique, stimulante, dépurative, anti-infectieuse.
Cette plante très riche en vitamine C est très utile pour stimuler les défenses immunitaires.
Recommandée également pour stimuler et nettoyer le foie et la vésicule biliaire et toutes les fonctions hépatiques en général.
On lui a attribué également des propriétés aphrodisiaques puissantes (à tester !).

Cuisine

Très bonne plante à rajouter sans modération dans les salades, particulièrement en hiver.

A noter

Les graines de ***Roquette*** contiennent une huile aux propriétés alimentaires et médicinales proches de celles de l'huile de **Colza** ou de l'huile de **Navette**. Il serait utile d'expérimenter des cultures de ***Roquette*** beaucoup plus résistante aux insectes et aux maladies que ces deux dernières espèces.

Eryngium campestre

APIACÉES (OMBELLIFÈRES)

Panicaut Chardon roulant
Chardon blanc

Fiche n° 653

Description

Plante vivace herbacée, de 30-60 cm, d'un vert-blanchâtre, très épineuse, à souche épaisse. La tige dressée, robuste est très rameuse, la plante forme un petit buisson en boule. Les feuilles coriaces, largement ovales, 1-2 fois pennatipartites, à segments décurrents, lobés-dentés, épineux, ont un pétiole auriculé-épineux. Les fleurs blanches sont reunies en petites têtes globuleuses ou ovoïdes, pedonculées. L'involucre blanchâtre est à 4-6 folioles étalées, étroites, linéaires-acuminées, entières ou dentées. Les paillettes du réceptacle sont entières. Le calice fructifère est à dents dressées. Le fruit obovale est couvert d'écailles acuminées. C'est un diakène comprimé par le dos et sans côtes.

Biotope primaire

Prairies et gazons des vallées alluviales et des plateaux calcaires. Garrigues, landes, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Talus, terrains vagues, bords des chemins et des routes.
Prairies agricoles.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Prairies détruites par le surpâturage. Pâturage des animaux sur les prairies en hiver quand le sol est humide.
Sols déstructurés, compactés par les tassements des machines trop lourdes.
Sols riches en bases, souvent à pH élevé, engorgés en matière organique fossile et en nitrites.

Médecine

Diurétique, cholagogue, apéritive, laxative, stimulante des défenses immunitaires.
Utilisée contre les rétentions d'urine, les cristaux d'oxalate de calcium, les calculs rénaux et coliques néphrétiques.
Engorgements du foie et de la vésicule biliaire.
Irritations intestinales, digestions difficiles.

Cuisine

Plante très aromatique mais seules les très jeunes feuilles sont mangeables en salade, très vite la plante devient très dure et épineuse.
On peut employer la plante adulte dans les « bouquets » aromatiques pour parfumer les sauces, les courts-bouillons, les bouillons de cuisine.
Cette plante peut également être utilisée pour parfumer des sirops, crèmes anglaises, glaces, gâteaux, etc.

A noter

Un champignon comestible renommé vit sur les souches des *Eryngium* morts : la ***Pleurote du panicaut*** (*Pleurotus eryngii*).

Eryngium maritimum

Description

Plante vivace herbacée, de 30-60 cm, d'un glauque-bleuâtre, très épineuse, à souche émettant des stolons souterrains. La tige dressée, robuste est très rameuse. Les feuilles coriaces sont orbiculaires en rein, palmatilobés, à lobes étalés, anguleux, dentés-épineux, les caulinaires moyennes sont à gaine non épineuse. Les fleurs bleuâtres sont réunies en grosses têtes subglobuleuses et pédonculées. L'involucre bleuâtre est à 4-6 folioles étalées, larges, ovales ou rhomboïdales, coriaces, incisées-dentées. Les paillettes extérieures du réceptacle sont a 3 epines divergentes. Le calice fructifère est à dents étalées en étoile. Le fruit obovale est muni d'écailles acuminées. C'est un diakène comprimé par le dos et sans côtes.

Biotope primaire

Dunes littorales de la Méditerranée, de l'Océan atlantique et de la Manche.

Biotope secondaire

Espèce très spécialisée qui ne présente pas de biotopes secondaires.

Floraison juin - septembre

Caracteres indicateurs

Sables salés mobiles. Dunes mobiles.

Médecine

Cette espèce a les mêmes propriétés qu'***Eryngium campestre***, mais elle parait plus puissante et plus efficace.
Diurétique, cholagogue, apéritive, laxative, stimulante des défenses immunitaires.
Utilisée contre les rétentions d'urine, les cristaux d'oxalate de calcium, les calculs rénaux et coliques néphrétiques.
Engorgements du foie et de la vésicule biliaire.
Irritations intestinales, digestions difficiles.

Cuisine

Plante très aromatique mais seules les très jeunes feuilles sont mangeables en salade, très vite la plante devient très dure et épineuse.
On peut employer la plante adulte dans les « bouquets » aromatiques pour parfumer les sauces, les courts-bouillons, les bouillons de cuisine.
Cette plante peut également être utilisée pour parfumer des sirops, crèmes anglaises, glaces, gâteaux, etc..

A noter

La fixation artificielle des dunes mobiles avec de l'***Oyat*** par les promoteurs immobiliers a fait diminuer les populations d'***Eryngium maritimum*** de façon importante. Il serait temps d'arrêter de vouloir contrôler la nature de manière absurde pour des raisons purement mercantiles.
Les dunes littorales à ***Eryngium maritimum*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservées. En effet, elles sont très riches en espèces rares, si elles ont été préservées elles serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par les promoteurs immobiliers et l'agriculture destructrice.

Eucalyptus globulus

MYRTACÉES

Eucalyptus globuleux

Fiche n° 655

Description

Arbre géant pouvant atteindre 100 mètres de haut dans son pays d'origine, 30-60 mètres en France, le tronc droit est à écorce lisse et grise s'exfoliant en larges et longues lanières. Les rameaux sont longs et flexibles, quadrangulaires et pruineux. Les feuilles sont très grandes, très épaisses et persistantes. Les feuilles juvéniles opposées sont arrondies, oblongues, glauques pruineuses, sessiles ou subsessiles. Les feuilles adultes, alternes, pendantes sont très longues, en forme de faux, vert-sombre et brillantes. Les bourgeons floraux sont très gros, anguleux, verruqueux, côtelés et glauques. Ils portent un couvercle, nommé opercule, mucroné au sommet, caduc à l'éclosion. Les fleurs blanches sont solitaires, rarement par 2-3, axillaires, sur un pédoncule très court et épais. Le fruit porte en son centre les restes des stigmates en forme de croix ou d'étoile. C'est une capsule ligneuse et verruqueuse en forme de cône renversé.

Biotope primaire

Espèce originaire d'Australie et plantée en France depuis le XIXème siècle. Il est souvent subspontané là où il a été planté, mais il n'a pas de biotope primaire en France.

Biotope secondaire

Subspontané là où il a été planté, dans des zones marécageuses humides et thermophiles.

Floraison juin - novembre

Caractères indicateurs

Hydromorphismes, microclimat chaud. Zone marécageuse sous microclimat chaud.

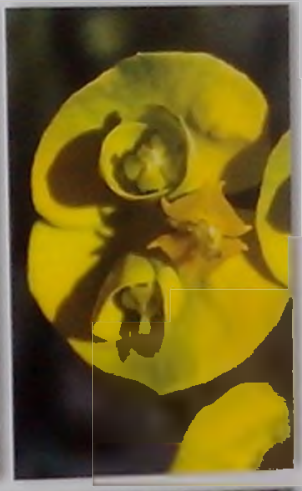
Médecine

Antifongique, antibiotique, antiseptique, sudorifique, fébrifuge, astringente.
Est utilisée pour lutter contre les mycoses, les candidoses.
Cette plante est également très efficace dans les affections des voies respiratoires.
Utilisée contre toutes sortes d'infections comme rhumes, grippes, bronchites, etc.
L'huile essentielle d'***Eucalyptus globulus*** est également pulvérisée pour assainir l'atmosphère en cas d'épidémies virales ou bactériennes.

A noter

Les plantations d'***Eucalyptus*** sont presque irréversibles. Une fois installés, il est pratiquement impossible de les éliminer. Sous les plantations d'***Eucalyptus*** il ne pousse absolument rien d'autre, aucune vie n'est possible. Leur très volumineux houppier, à feuilles persistantes, ne permet pas aux rayons du soleil d'atteindre le sol. L'épaisse couche de feuilles et d'écorces de desquamation est concentrée en huile essentielle bactéricide, donc elle est non biodégradable, elle stérilise définitivement le sol. On a fait disparaître ou on a mis en danger d'extinction, plusieurs espèces rares ou protégées des zones marécageuses du littoral de la Corse ou du littoral Méditerranéen continental en plantant des ***Eucalyptus*** pour lutter contre les moustiques. On a fait régresser les moustiques, mais on a également fait régresser la flore, notamment de nombreuses espèces patrimoniales. Les marécages du littoral où on a planté ***Eucalyptus globulus*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet ils sont très riches en espèces rares et protégées. Il faudrait enlever les ***Eucalyptus*** et restaurer écologiquement ces zones pour rétablir la flore originelle.
Mais est-il encore possible de faire disparaître les ***Eucalyptus***, leur prolifération n'est-elle pas irréversible ?

Euphorbia cyparissias



Description

Plante vivace de 20-50 cm, glabre, à souche rampante-stolonifère, produisant un lait blanc à la cassure de la tige. Les tiges herbacées, dressées, portent de nombreux rameaux stériles et florifères. Les feuilles, nombreuses, linéaires-étroites (1-3 mm de large), sont entières, celles des rameaux stériles sétacées et rapprochées en pinceau, les ombellaires linéaires. Les ombelles sont à rayons nombreux et grêles. Les bractées sont largement ovales triangulaires. Les fleurs portent 4 glandes en croissant, à cornes courtes. La capsule de 3 mm est trigone, glabre, finement chagrinée. Les graines ovoïdes sont brun-pâle, lisses et à caroncule arrondie.

Biotope primaire

Gazons, prairies, lisières et clairières forestières des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, bords des chemins et des routes, talus, fossés, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, friches agricoles, jachères.
Anciennes carrières, voies ferrees.

Floraison avril - septembre

Caractères indicateurs

Dégradation du sol par le surpâturage, le piétinement, les machines trop lourdes.
Feutrage par asphyxie des prairies agricoles.
Manque de couverture du sol entraînant des lessivages, erosions, brûlage par le soleil. Carence en humus, carence en oxygène, sols asphyxiés.

Médecine

Plante très toxique et allergène, seules les dilutions homéopathiques présentent un intérêt.

Cuisine

Très toxique et allergène.

A noter

Cette espèce est capable de pousser du bord de la mer à 2800 mètres d'altitude, peu d'espèces ont une telle amplitude. C'est également une des dernières espèces à résister aux herbicides puissants qu'utilise la S.N.C.F. et on peut la voir sur les ballasts.
Les Euphorbes sont toutes très allergènes, lors de vos promenades abstenez-vous de cueillir et de manipuler ces espèces.

Euphorbia segetalis

EUPHORBIACEES

Euphorbe des moissons

Fiche n° 557

Description

Plante annuelle de 20-50 cm, glabre et glauque, à racine pivotante, produisant un lait blanc à la cassure de la tige. Les tiges herbacées, dressées, sont simples ou peu rameuses à la base. Les feuilles, éparses, réfléchies ou étalées, sont linéaires ou linéaires-lancéolées, mucronées, les ombellaires elliptiques ou ovales-rhomboïdales. Les ombelles sont à 5-7 rayons dressés, 1-3 fois bifurqués. Les bractées sont suborbiculaires en rein et mucronulées. Les fleurs portent 4 glandes en croissant, à cornes longues. La capsule de 3 mm est trigone, glabre, à coques arrondies et finement granuleuses sur le dos. Les graines grises, ovoïdes, sont creusées de petites fossettes.

Biotope primaire

Sables et graviers des vallées alluviales.
Pelouses écorchées des plaines et des montagnes.
Gazons, prairies, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, friches agricoles, jachères.
Anciennes carrières, voies ferrées.
Prairies agricoles, bords des chemins et des routes, talus, fossés, terrains vagues.

Floraison février - décembre

Caractères indicateurs

Manque de couverture du sol entraînant des lessivages, érosions, brûlage par le soleil.
Carence en humus, carence en oxygène, sols asphyxiés.

Médecine

Plante très toxique et allergène, seules les dilutions homéopathiques présentent un intérêt.

Cuisine

Très toxique et allergène.

À noter

Euphorbia segetalis est une plante très polymorphe que l'on a parfois divisée en plusieurs espèces ou sous-espèces.
Les **Euphorbes** sont toutes très allergènes, lors de vos promenades abstenez-vous de cueillir et de manipuler ces espèces.

Euphorbia serrata

Description

Plante vivace de 20-70 cm, glabre et glauque, à souche épaisse, produisant un lait blanc à la cassure de la tige. Les tiges herbacées, dressées, portent souvent des rameaux stériles. Les feuilles, éparses, dentées en scie, très inégales, sont lancéolées et ovales-lancéolées, les ombellaires largement ovales en cœur et acuminées. Les ombelles sont à 3-5 rayons bifurqués. Les bractees sont largement en cœur et dentées. Les fleurs portent 4 glandes à peine en croissant, à cornes obtuses et courtes. La capsule de 5 mm est ovale-trigone, à sillons ouverts, glabres et lisses. Les graines cylindracees sont tronquées, brunâtres et lisses.

Biotope primaire

Sables et graviers des vallées alluviales.
Pelouses écorchées.
Gazons, prairies, lisières et clairieres forestières.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, friches agricoles, jachères.
Anciennes carrières. voies ferrées.
Prairies agricoles, bords des chemins et des routes, talus, fossés, terrains vagues.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Manque de couverture du sol entrainant des lessivages, erosions, brûlage par le soleil.
Carence en humus, carence en oxygène, sols asphyxies.

Médecine

Plante très toxique et allergène, seules les dilutions homéopathiques présentent un intérêt.

Cuisine

Très toxique et allergène.

A noter

Les **Euphorbes** sont toutes très allergènes, lors de vos promenades abstenez-vous de cueillir et de manipuler ces espèces.

Fallopia convolvulus

POLYGONACÉES (POLYGONÉES)

Polygonum convolvulus

Description

Plante annuelle de 20-100 cm et plus, un peu scabre. Les tiges sont couchées ou volubiles, anguleuses, striées, très rameuses et feuillées. Les feuilles sagittées, en cœur, sont triangulaires-ovales, acuminées, penninervées et assez longuement pétiolées. Les gaines sont très courtes et tronquées. Les fleurs blanchâtres sont en fascicules ou en grappes lâches, axillaires et terminales. Le périanthe pubérulant qui enveloppe le fruit est caréné ou obscurément ailé sur les angles. Les 8 étamines sont à anthères violacées. L'ovaire porte 3 stigmates. Le fruit est un akène trigone, long de 3-4 mm, terne, noir, finement strié et à angles aigus.

Biotope primaire

Sables et graviers des vallées alluviales.
Pelouses écorchées.
Gazons, prairies, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, friches agricoles, jachères.
Anciennes carrières, voies ferrées.
Prairies agricoles, bords des chemins et des routes, talus, fossés, terrains vagues.

Floraison juin - octobre

Caractères indicateurs

Manque de couverture du sol.
Lessivages, érosions, brûlage par le soleil par manque de couverture de sol.
Carence en humus, excès d'azote, carence en oxygène, sols asphyxiés.

Médecine

Tonique, stimulante, euphorisante, astringente

Cuisine

Les graines très nutritives ont été utilisées comme le ***sarrasin*** qui est très proche botaniquement.
Toutes les parties tendres de la plante peuvent être utilisées crues ou cuites.

A noter

Attention ! Cette plante possède des tiges volubiles ressemblant vaguement au vrai liseron **Convolvulus arvensis** qui lui est une plante toxique à ne pas consommer, et n'a pas les mêmes caractères indicateurs.
Ne pas confondre ***Fallopia convolvulus*** et **Convolvulus arvensis** !

Fragaria vesca

Fraisier des bois

Fiche n° 660

Description

Plante vivace herbacée, grêle, de 5-25 cm à stolons allongés, nombreux, munis d'une écaille dans l'intervalle des nœuds feuillés. Les tiges dépassent peu ou point les feuilles, elles sont velues et portent 1-2 feuilles florales. Les feuilles sont assez grandes, à 3 folioles ovales, pâles-pubescentes ou soyeuses en dessous, largement dentées, toutes ou les latérales sessiles. Les pédicelles sont un peu épais et couverts de poils appliqués. Les fleurs blanches sont moyennes, 12-15 mm de diamètre, et très fertiles. Le calice fructifère est étalé ou réfléchi. Le fruit ovoïde ou globuleux, rouge à maturité est non adhérent au calice et plus large à la base. Il porte de nombreux carpelles, disséminés à la surface du réceptacle gonflé que l'on appelle fraise.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, pelouses et gazons, ourlets forestiers.

Biotope secondaire

Coupes de bois, talus, bords des routes et des chemins, fossés.
Cultures, vignes et vergers, jachères, friches agricoles.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols engorgés en matière organique végétale fossile et asphyxiés.
Feutrage et asphyxie des sols riches en base et en matière organique végétale par carence en azote.

Médecine

Astringente, anti diarrhéique, diurétique, dépurative.
Cette plante est utilisée contre les engorgements de toutes sortes, les difficultés d'élimination, les rhumatismes, la goutte, l'arthrite.
Elle est également souveraine contre les diarrhées et les hémorragies.
Les fruits sont très riches en nombreuses vitamines, plus particulièrement en vitamine C, et en sels minéraux.

Cuisine

Toutes les parties tendres de la plante y compris les fleurs peuvent être utilisées crues ou cuites mais elles sont astringentes.
Le fruit délicieux et faible en calories est à manger cru de préférence, mais on peut le préparer sous de multiples formes et recettes.

A noter

Ne pas confondre ***Fragaria vesca*** avec ***Potentilla sterilis*** qui lui ressemble au niveau végétatif mais dont le réceptacle ne gonfle pas et ne donne pas de fraise à maturité.
Certains biotopes primaires de ***Fragaria vesca*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Fumaria muralis *Fumaria boraei*

PAPAVÉRACÉES (FUMARIACÉES)

Fumeterre des murs

Fiche n° 601

Description

Plante annuelle herbacée, glaucescente, diffuse ou grimpante. Les feuilles bipennatisséquées sont à segments obovales ou oblongs, en coin, incisés-lobés. Les bractées florales sont lancéolées et plus courtes que les pédicelles. Les fleurs rosées ou rougeâtres, étroites sont assez grandes, 6-11 mm, et disposées en grappes lâches ou assez denses. Les sépales ovales sont aussi larges ou presque aussi larges que la corolle. Les pédicelles sont dressés ou étalés. La silicule est globuleuse, un peu plus longue que large, lisse ou chagrinée-rugueuse. Plante polymorphe.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières sur sols frais riches en bases.
Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, jardins, jachères, friches agricoles.
Haies des bocages, bords des chemins et des routes, talus, fossés.

Floraison avril - juillet

Caractères indicateurs

Sols très riches en bases, en eau et en éléments fertilisants, nitrates en particulier.
Sols saturés à la limite des engorgements.

Médecine

Dépurative, tonique, cholagogue, antiscorbutique, fortifiante, tonique, stimulante.
Soigne les engorgements du foie et de la vésicule biliaire dus aux excès de nourriture.
Plante utilisée en cure de printemps, problèmes hépatiques, digestifs.

A noter

On a décrit plusieurs sous-espèces de cette plante polymorphe, certaines comme *Fumaria muralis subsp boraei* ont parfois été classées espèce.

Galactites tomentosa *Galactites elegans*

Description

Plante bisannuelle, de 30-100 cm, dressée, rameuse au sommet, blanche tomenteuse. Les feuilles verdâtres, maculées de blanc en dessus, sont blanches tomenteuses en dessous. Elles sont sessiles et plus ou moins décurrentes, étroitement lancéolées, pennatipartites à segments lancéolés-épineux. L'involucre ovoide est aranéeux, à folioles dressées ou dressées-étalées, terminées par une longue pointe aiguë, triquètre et canaliculée en dessus. Le capitule assez grand est à fleurs rosées ou purpurines, toutes tubuleuses. Les fleurs extérieures sont rayonnantes et plus longues que les intérieures. Les akènes sont bruns et luisants.

Biotope primaire

Landes, matorrals, garrigues, pelouses écorchées, éboulis pierreux.
Bords des fleuves et rivières, des oueds.
Pied des falaises et éboulis.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, voies ferrées, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, prairies agricoles, friches agricoles.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Engorgement des sols rocheux riches en matière organique fossile.
Blocage du phosphore par carence en humus et en azote.
Compactage des sols riches en bases et blocage du phosphore.

Médecine

Diurétique, sudorifique, apéritive, résolutive, stomachique, cholagogue, dépurative, détoxiquante.
Le ***Galactite cotonneux*** est un bon tonique reconstituant en période de convalescence, après une maladie grave. Très utile contre les maladies de peau, acné, eczéma, psoriasis, etc..
Les ***Carduus, Cirsium, Carlina, Galactites, Onopordum*** sont très riches en phosphore assimilable et en oméga-3.
Toutes ces plantes peuvent être employées pour nettoyer l'organisme des intoxications aux métaux, résoudre les carences en phosphore et rééquilibrer les oméga-3.
On utilise ces espèces en jus de plante fraîche (non oxydés) ou en alcoolature.

Cuisine

Les ***Carduus, Cirsium, Carlina, Galactites, Onopordum*** sont très bons à manger, ils ont un goût caractéristique d'artichaut.
On peut en faire des jus à consommer frais.
Manger crus les jeunes pousses, tiges, capitules pelés pour en enlever les épines.
Se servir de toutes les parties dures (non consommables telles quelles) de ces plantes pour confectionner des bouillons, aromatiser des viandes, etc..

A noter

Il est très difficile de différencier tous ces genres et espèces à fleurs tubuleuses et plus ou moins épineuses.
On nomme populairement « ***Chardon*** » 350 espèces de 25 genres et 3 familles.
Dans le Brionnais on dirait « ***Une vache y retrouve pas son veau*** ». Rendez-vous au volume d'Identification, il vous permettra de vous y retrouver de façon simple et efficace.

Galeopsis ladanum — *Galeopsis intermedia*

LAMIACÉES (LABIÉES)

Galéopsis ladanum
Galéopsis intermédiaire

Fiche n° 603

Description

Plante annuelle de 10-70 cm, à tiges pubérulentes, non ou peu renflées à l'attache des fleurs et à rameaux ascendants. Les feuilles larges, ovales ou ovales-lancéolées, brièvement en coin à la base sont régulièrement dentées en scie, pubescentes, d'un vert pâle, à nervures écartees, peu saillantes, non déprimées en dessus. Les fleurs purpurines, ordinairement petites sont en verticilles multiflores. Le calice verdâtre est couvert de poils glanduleux étalés, il est à nervures assez saillantes à dents presque égales, de moitié plus courtes que le tube. La corolle ordinairement petite, 12-15 mm, est à tube peu ou point saillant, rarement longue de 2 cm.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, landes, pelouses.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, fossés, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, jachères, friches agricoles.

Floraison juillet - octobre

Caractères indicateurs

Sols à très faible pouvoir de rétention.
Carence en argile et en limons fins.
Carence en humus.
Lessivage et érosion des sables et arènes avec blocage du phosphore.
Décalcification des sols et blocage du phosphore.
Sols en érosion grave après un incendie de forêt ou des écobuages.

Médecine

Expectorante, hormone-like.
Plante utilisée pour réguler les hormones féminines, dans tous les problèmes de pré-ménopause, ménopause, irrégularité des cycles, bouffées de chaleur, etc..
Cette plante a également été utilisée autrefois pour soigner tous les problèmes des voies respiratoires y compris les menaces de tuberculose.

Cuisine

On peut utiliser cette plante en aromate, mais avec beaucoup de modération.

A noter

Galeopsis ladanum L. selon Coste correspond en fait à *Galeopsis angustifolia Ehrh. ex Hoffm. subsp. angustifolia* aux feuilles plus étroites.

Galium tricorne — *Galium tricornutum*

Gaillet à trois cornes

Fiche n° 664

Description

Plante annuelle de 10-50 cm glabre et à racine grêle. La tige est simple ou un peu rameuse à la base, ascendante, très scabre et accrochante. Les feuilles verticillées par 6-8 sont lancéolées-linéaires, mucronées, glabres en dessus, très scabres, à bords et nervure dorsale munis d'aiguillons dirigés en bas. Les fleurs blanchâtres sont toutes hermaphrodites et disposées en petites cymes axillaires triflores égalant à peine les feuilles. Les pédicelles fructifères sont fortement recourbés. La corolle est à lobes ovales-aigus. Le fruit est un gros diakene de 4-5 mm de diamètre, couvert de petits tubercules non poilus.

Biotope primaire

Vallées alluviales, pelouses écorchées, garrigues, oueds.

Biotope secondaire

Cultures de céréales, vignes, vergers. Décombres, jachères, friches agricoles.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Sols calcaires à pH égal ou supérieur à 8, carencés en humus et en azote. Blocage du phosphore par le pH élevé.

Médecine

Digestive, cholagogue, diurétique, sudorifique, astringente, antispasmodique.
Utilisée contre tous les troubles digestifs et tous les engorgements, estomac, foie, pancréas, reins, etc.. Elle a également été utilisée contre les maladies de peau, eczémas, psoriasis, ulcères, etc..

Cuisine

Plante aromatique mais très amère et de consistance désagréable.

A noter

Toutes les espèces du genre ***Galium*** sont des grands digestifs, particulièrement pour les ruminants (Bovins, ovins, caprins), mais aussi pour l'homme.
Galium tricornutum est une espèce très sensible aux pesticides de l'agriculture et aux engrais. Elle est au bord de l'extinction comme beaucoup d'espèces messicoles. Il est nécessaire de protéger les derniers lieux où elle pousse pour ne pas provoquer l'extinction totale.

Genista scorpius

Description

Arbrisseau de 1 à 2 mètres, très épineux, très rameux, dressé, à rameaux jeunes glabres, garnis de nombreuses épines latérales. Les feuilles sont toutes simples, brièvement pétiolées, obovales ou lancéolées, légèrement pubescentes en dessous. Les stipules sont spinescentes. Les fleurs latérales sont en faisceaux sur les anciens rameaux. Les pédicelles bractéolés égalent au moins le calice. Le calice glabre est à lèvres presque égales. L'étendard glabre est un peu plus long que la carène glabre. Les gousses de 25-35 mm de long sur 5 mm de large sont linéaires-oblongues, bosselées, à sommet lancéolé, glabres, à 3-7 graines ovoïdes et olivâtres.

Biotope primaire

Maquis et garrigues des zones méso-méditerranéenne, supra-méditerranéenne et méditerranéenne.

Biotope secondaire

Talus, terrains vagues, bords des chemins et des routes, friches agricoles.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols rocheux, absence de sol.
Sols calcaires à pH égal ou supérieur à 8, carences en humus et en azote.
Blocage du phosphore par le pH élevé.

Médecine

Cette plante a été utilisée autrefois comme diurétique, laxatif et sudorifique.
Vu la toxicité des espèces des genres **Genista** et **Cytisus**, on ne peut les utiliser qu'en dilution homéopathique.

Cuisine

Plante toxique.

A noter

Il y a beaucoup de confusions entre les genres ***Genista, Cytisus, Sarothamnus*** et ***Spartium***, toutes ces légumineuses arbustives à fleurs jaunes sont toxiques, il est important de les identifier avec précision. Rendez-vous au volume d'identification, il vous permettra de vous y retrouver de façon simple et efficace.
Les landes à ***Genista scorpius*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservées. En effet elles sont très riches en espèces rares, si elles ont été préservées, elles serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Gentiana purpurea

Gentiane pourpre

Fiche n° 666

Description

Plante vivace de 20-50 cm, glabre à souche épaisse. Les tiges sont robustes, cylindriques, creuses, simples et dressées. Les feuilles opposées, grandes, ovales ou ovales-lancéolées, acuminées sont à 5 nervures convergentes, les radicales sont atténuées en pétiole, les supérieures sont sessiles. Les fleurs purpurines sont toutes disposées en un fascicule terminal, parfois 1-2 à l'aisselle des 2 feuilles supérieures. Le calice membraneux est ovale, entier, fendu d'un côté jusqu'à la base en forme de spathe. La corolle en cloche, plissée à la gorge est à 6 lobes ovales-obtus, veinés, trois fois plus courts que le tube jaunâtre. Les anthères sont soudées, les stigmates roulés. Le fruit est une capsule contenant de nombreuses graines.

Biotope primaire

Landes subalpines, lisières et clairières forestières, gazons alpins, ourlets forestiers d'altitude.

Biotope secondaire

Alpages, prairies agricoles, coupes de bois.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Sols engorgés en matière organique végétale fossilisée par le froid hivernal ou par les terpènes des résineux.

Médecine

Apéritive, diastive, tonique, cholagogue, stomachique, vermifuge, dépurative, stimulante des défenses immunitaires. Plante très efficace pour reconstituer les défenses immunitaires en cure d'automne et de printemps. Elle est également utilisée comme tonique dans les périodes de convalescence.
Soigne tous les problèmes digestifs, tous les engorgements, tous les disfonctionnements du système digestif.

Cuisine

Plante aromatique rentrant dans la constitution des sirops et des liqueurs.
La puissance de ***Gentiana purpurea*** est telle qu'il faut un fragment de plante, quelques grammes, pour un litre de sirop ou un litre de liqueur. Si l'on a fait une alcoolature normale, 300 grammes de plante pour un litre d'alcool bio à 70°, il faut utiliser 1 à 5 gouttes d'alcoolature pour parfumer un litre de sirop ou un litre de liqueur. C'est la gentiane la plus parfumée et la plus puissante de toutes les gentianes.
Cette plante étant devenue de plus en plus rare, détruite par le surpâturage dans les alpages, il ne faut plus la cueillir en sauvage, ou ne cueillir que les parties aériennes, fleurs et feuilles, ne surtout pas l'arracher, ne surtout pas récolter les racines.

A noter

Les landes subalpines à ***Gentiana purpurea*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservées. En effet, elles sont très riches en espèces rares, si elles ont été préservées, elles serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Gentiana purpurea pousse dans les alpages où l'on produit des fromages AOC. Cette plante est nécessaire à la qualité organoleptique de ces fromages. Elle est au bord de l'extinction dans les Alpes françaises en raison du surpâturage des alpages. Particulièrement dans le massif du Beaufortin, au Plan de la Loi, au Cormet d'Arêche, au Col des Prés, le surpâturage est tel qu'il ne subsiste plus que les plantes refusées par les vaches, notamment ***Rumex pseudalpinus*** qui est une plante indicatrice des hydromorphismes, c'est-à-dire des sols ou des herbages pollués par Al^{+++}, Fe^{+++} et concentrés en nitrites qui vont se retrouver dans le fromage.

Geum rivale

Benoîte des ruisseaux

Fiche n° 067

Description

Plante vivace de 20-60 cm, velue, peu rameuse, à souche oblique et allongée. Les feuilles inférieures sont lyrées-pennatisséquées, à segments irréguliers, le terminal plus grand, orbiculaire et trilobé. Les stipules sont petites, dentées ou entières. Les fleurs rougeâtres ou rosées sont penchées en cymes pauciflores. Le calice d'un brun-rougeâtre est à lobes dressés et appliqués. Les 5 pétales à onglet long sont tronqués ou émarginés, dressés, aussi longs que le calice. Les styles velus sont articulés vers le milieu. Les carpelles petits, ovales, à arête longue, plumeuse, arquée-réfléchie sont réunis en tête stipitée.

Biotope primaire

Ruisseaux, marais, tourbières, prairies humides, prairies para-tourbeuses. Forêts humides, forêts alluviales, ripisylves, mégaphorbiaies.

Biotope secondaire

Prairies agricoles humides, fossés.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols tourbeux ou para-tourbeux engorgés en eau et en matière organique fossile, sur substrat riche en bases, souvent sur substrat calcaire. Hydromorphisme des sols riches en bases, en matière organique fossile et engorgés en eau.

Médecine

Antiseptique, antibiotique, astringente, tonique, vulnéraire.
Plante utilisée pour soigner les angines, maux de gorge, gingivites, etc... Elle est également intéressante pour lutter contre les hémorragies, les hémorroïdes, les maladies de peau.

Cuisine

La racine aromatique, contient une huile essentielle, l'eugénol, au goût léger et agréable de clou de girofle. Les parties aériennes sont également comestibles mais amères et astringentes.

A noter

Geum rivale pousse dans les prairies humides où l'on produit des fromages AOC. Cette plante est nécessaire à la qualité organoleptique de ces fromages.
Les biotopes primaires à ***Geum rivale*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour ensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

CHÉNOPODIACÉES (SALSOLACÉES)

Halimione portulacoides

Atriplex portulacoides *Obione portulacoides*

Description

Sous-arbrisseau de 20-70 cm, blanc-argenté, à tiges couchées-radicantes et à rameaux ascendants. Les feuilles opposées sont obovales ou oblongues, atténuées en pétiole, entières et uninervées. Les fleurs jaunâtres sont en épis grêles formant au sommet des rameaux une petite panicule non feuillée. Le calice fructifère subsessile est en triangle renversé, offrant au sommet 3 lobes obtus, égaux ou inégaux, muriqués ou lisses sur les deux faces. Les graines lenticulaires sont rousses.

Biotope primaire

Vases salées, prés salés, schorres.

Biotope secondaire

Polders, prés salés des polders.

Floraison juillet - octobre

Caractères indicateurs

Vases salées, prés salés soumis à la submersion des marées.
Vases salées des lagunes méditerranéennes inondées presque toute l'année.

Médecine

Rafraichissante, diurétique, émolliente, anti-inflammatoire.

Cuisine

Plante au goût salé, très bonne crue en salade ou cuite comme légume. L'utiliser avec modération pour les personnes sensibles à l'acide oxalique.

A noter

Les biotopes primaires à ***Halimione portulacoides*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées, s'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Arroche faux pourpier
Obione faux pourpier
Fiche n° 668

Helianthus annuus

Tournesol
Soleil
Grand soleil

Fiche n° 269

Description

Plante annuelle de 1 à 2 m et plus, hérissée de poils piquants, à tige unique, simple, parfois rameuse dans le haut. Les feuilles alternes, obovales, brusquement arrondies en cœur à la base, longuement pétiolées sont très scabres et rugueuses. Les fleurs de deux sortes sont réunies en un immense capitule penché, à réceptacle presque plat. Les capitules sont généralement solitaires et terminent la tige unique et raide qui porte rarement plusieurs capitules. Les fleurs extérieures sont ligulées, celles du centre tubuleuses. Les fruits, tres nombreux dans le capitule, sont des akènes.

Biotope primaire

Espèce exotique introduite d'Amérique, uniquement cultivée en France, très rarement subspontanée, jamais naturalisée.

Floraison juin - septembre

Médecine

Fébrifuge, émolliente, adoucissante, diurétique.
On a utilisé le ***tournesol*** dans les grandes épidémies de grippe, contre le paludisme, les pleurésies.

Cuisine

Riches en acide gras polyinsaturés, en acides aminés, les graines et l'huile de ***tournesol***, à condition qu'elles soient originaires d'agriculture biologique (voir notes ci-dessous), sont excellentes pour la santé. En plus elles sont très riches en vitamines et en sels minéraux.
Toutes les parties de la plante sont comestibles et goûteuses. On peut utiliser les parties tendres telles quelles, les parties moins tendres et fibreuses en bouillon ou en jus que l'on récolte en passant la plante dans un extracteur de jus.

A noter

La plante entière, tige, feuilles, fleurs et graines, constitue un excellent fourrage pour les ruminants domestiques. Les tourteaux de graines de ***tournesol*** augmentent la sécrétion lactée des vaches, chèvres, brebis et la ponte des poules.
Les feuilles ont été fumées comme le tabac.
Le ***tournesol*** a la propriété de fixer les molécules complexes du sol dans l'huile de ses graines. Tous les métaux, y compris les lourds, les pesticides et la radioactivité (liée aux métaux lourds) sont extraits du sol par le ***tournesol*** et fixés dans la graine.
Si vous louez ou rachetez une parcelle cultivée en chimie intensive, vous pouvez la nettoyer des molécules non bio dégradables en cultivant pendant un, deux voire trois ans du ***tournesol***. Toutes les molécules indésirables et la radio activité auront été captées par le ***tournesol***. A condition d'enlever la plante à maturité et de la rapporter aux vendeurs de pesticides. Il faut « **Rendre à César ce qui est à César** », c'est à dire revendre les graines polluées de ***tournesol*** aux vendeurs de pesticides !
Bien évidemment, vu les propriétés du ***tournesol***, il ne faut consommer (ou acheter pour les petits oiseaux l'hiver) que du ***tournesol*** issu de l'agriculture biologique !

Hemerocallis fulva

Description

Plante vivace de 50-100 cm, glabre, à fibres radicales épaisses. La tige robuste porte quelques feuilles isolées réduites à de petites écailles. Les feuilles presque toutes radicales sont allongées, linéaires, carénées, aiguës et larges de 1-2 cm. Elles égalent presque la tige. Les fleurs fauves, rougeâtres, très grandes, sont inodores et courtement pédicellées. Elles sont réunies par 6-15 en grappe lâche. Les bractées sont petites et lancéolées. Le perianthe long de 8-10 cm est à divisions elliptiques-oblongues, munies de nombreuses nervures longitudinales et de veines transversales. Les divisions intérieures sont ondulées au bord. La capsule est obovale.

Biotope primaire

Espèce exotique, originaire d'Asie, simplement subspontanée en France, rarement naturalisée.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, fossés, décombres, terrains vagues. Murs d'anciens jardins, calvaires, ruines, cimetières.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Sols frais à pH basique, riches en matière organique.

Cuisine

Les fleurs sont comestibles, très bonnes à manger crues et très décoratives dans les salades sauvages.
On peut également en faire des beignets, des omelettes, etc...
Les jeunes tubercules et les jeunes pousses sont également comestibles crus ou cuits.

A noter

Hemerocallis fulva était autrefois très fréquemment cultivée comme ornementale. Toutes les stations de la Nature sont issues de ces cultures anciennes qui tendent petit à petit à disparaître. Si l'on veut toujours avoir cette superbe plante comme ornementale ou comme plante alimentaire, il faut penser à en replanter avant qu'il ne soit trop tard et qu'elle ait totalement disparu.

Hesperis matronalis

Julienne des dames

Fiche n° 671

Description

Plante bisannuelle ou vivace. Les tiges de 40-100 cm sont dressées, rameuses au sommet. Les feuilles oblongues ou lancéolées sont dentées, rudes, les supérieures brièvement pétiolées. Les fleurs lilacées, blanches ou panachées sont très odorantes, surtout le soir. Les 4 sépales sont égaux ou plus courts que le pédicelle. La grappe fructifère est longue, lâche et peu fournie. Les siliques ascendantes, grêles, sont flexueuses ou courbées, glabres ou finement pubescentes.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières. Forêts alluviales, ripisylves. Forêts de ravin.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles, haies des bocages.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases et engorgés en matière organique fossile.

Médecine

Excitante, diurétique, antiscorbutique, stimulante, dépurative, anti-infectieuse.
Cette plante très riche en vitamine C est très utile pour stimuler les défenses immunitaires.
Recommandée également pour stimuler et nettoyer le foie et la vésicule biliaire et toutes les fonctions hépatiques en général.

Cuisine

Très bonne plante à rajouter sans modération dans les salades, particulièrement en hiver si l'on sait reconnaître la rosette de feuilles sans se tromper.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Hesperis matronalis*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées, s'ils ont été préservés ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Honckenya peploides

Honckénie faux pourpier

Fiche n° 672

Description

Plante vivace, glabre, charnue, gazonnante à souche très longue. Les tiges couchées, dichotomes sont très feuillées. Les feuilles sont serrées et comme imbriquées sur les rejets stériles pyramidaux. Elles sont charnues, ovales, aigues et à une nervure. Les fleurs blanches, en cymes dichotomes feuillées sont à 5 sépales, 5 pétales, 10 étamines et 3 styles. Les 5 sépales ovales égalent le pédicelle. Les 5 pétales entiers égalent les sépales. Le fruit est une capsule, grosse, globuleuse, charnue, rugueuse qui dépasse le calice et s'ouvre par 3 valves entières. Elle contient 3-4 grosses graines lisses en forme de poire.

Biotope primaire

Laisses de mer au pied des dunes versant Océan.

Biotope secondaire

Plante très spécialisée qui n'a pas de biotopes secondaires.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Sables salés enrichis en nutriments par les laisses de mer.

Cuisine

Très bonne plante à rajouter sans modération dans les salades, particulièrement en hiver si l'on sait reconnaître la rosette de feuilles sans se tromper.
Elle peut également entrer dans les plats cuits ou être conservée au vinaigre.

A noter

Les biotopes primaires à ***Honkenia peploides*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées, s'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts crées par l'agriculture destructrice.

Hyoscyamus niger

Description

Plante annuelle ou bisannuelle de 30-100 cm, robuste, velue-visqueuse, à odeur vireuse. Les feuilles molles et douces au toucher sont ovales-oblongues, sinuées-pennatifides, à lobes inégaux, triangulaires-lancéolés. Les radicales sont pétiolées, en rosette, les caulinaires sessiles ou embrassantes. Les fleurs sont presque toutes sessiles. Le calice est glanduleux, presque tomenteux. Le calice fructifère est raide, nervé-réticulé, à lobes ovales-lancéolés, mucronés à pointe piquante. La corolle est presque régulière à limbe blanc-jaunâtre, élégamment veiné en réseau de violet et à gorge d'un pourpre-noir. Les étamines dépassent peu la gorge. La capsule enfermée dans le calice persistant et piquant est renflée à la base.

Biotope primaire

Reposoirs à animaux des rochers, corniches, surplombs calcaires.
Steppes, pelouses écorchées, pelouses rocailleuses.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours à moutons, parcs des bergeries, friches agricoles.
Vieux murs, ruines de bergeries, terrains vagues, décombres.
Talus, fossés, bords des chemins et des routes.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique animale des terrains à pH élevé (supérieur à 8).
Surpâturage par les ovins.

Médecine

Plante très toxique mais c'est un grand médicament homéopathique.

Cuisine

Mortelle.

À noter

Hyoscyamus niger a un temps de dormance très long avant de pouvoir germer (plusieurs dizaines d'années) ce qui fait qu'elle est très difficile à trouver car elle pousse très rarement deux années de suite au même endroit. Ses graines peuvent cependant garder leurs facultés germinatives très longtemps. Des graines sorties de l'intérieur d'un mur d'une tour du IXème siècle ont très bien germé.
Hyoscyamus niger était l'une des plantes utilisées par les « ***sorcières*** » du moyen-âge pour « ***voler*** » On trouve les graines de la ***Jusquiame noire*** dans les murs des châteaux bâtis avant l'an 1000 car cette plante a servi jusqu'à cette date à empoisonner les flèches. Pour la même raison elle est présente dans les tumuli et cépéduns gaulois en compagnie d'***Actaea spicata***, d'***Aconitum napellus*** et d'***Atropa belladona***.

Hypericum nummularium

Description

Plante vivace, glabre à souche rampante. Les tiges de 10-30 cm, grêles, cylindriques, sont couchées-diffuses et redressées à la floraison. Les feuilles brièvement pétiolées, sont orbiculaires-arrondies, pâles en dessous, non ponctuées-transparentes. Les fleurs jaunes sont grandes et en corymbe peu fourni, parfois solitaires. Les sépales sont presque obtus et ciliés-glanduleux. Les pétales 3-4 fois plus longs que le calice, sont ciliés-glanduleux au sommet. Les étamines égalent les pétales. La capsule ovale dépasse le calice, elle est munie de nombreuses bandelettes.

Biotope primaire

Falaises, surplombs, rochers humides, éboulis.

Biotope secondaire

Murs de soutenement, ponts, bords des routes et des chemins, talus.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Sols rocheux riches en bases. Absence de sol. Substrat calcaire à pH égal ou supérieur à 8.

Médecine

Astringente, calmante, stimulante, expectorante, résolutive, sédative.
On faisait dans les Alpes et les Pyrenées un « ***Vulnéraire*** » à base d'***Hypericum nummularium*** et de ***Sideritis hysopifolia***.

Cuisine

Cette plante très aromatique peut être utilisée en aromate dans la cuisine, crue ou cuite dans les plats salés et les plats sucrés, glaces, sirops, liqueurs.
C'est l'une des nombreuses espèces entrant dans la composition de la Chartreuse et récoltée et cultivée en Chartreuse pour cet usage.
Attention ! Cette plante abondante dans les Pyrénées est très rare en Chartreuse. Il ne faut plus l'y cueillir pour éviter son extinction. Il faut soit la cueillir dans les Pyrénées soit la cultiver dans votre jardin.

A noter

Les biotopes primaires à ***Hypericum nummularium*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées, s'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour ré-ensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Hyssopus officinalis

LAMIACÉES (LABIÉES)

Hyssopus officinalis L. — Flore n° 675

Description

Plante vivace de 20-60 cm, glabre ou glabrescente, verte, aromatique. La tige ligneuse à la base est à rameaux dressés, glabres ou pubérulents. Les feuilles oblongues-lancéolées ou linéaires, obtuses ou aiguës, glabres, sont ponctuées-glanduleuses. Les fleurs bleues ou violacées, assez grandes sont disposées en épis ordinairement compacts et allongés. Les bractées sont mutiques. Le calice glabre est à tube long de 4-5 mm, à dents lancéolées, brièvement aristées, longues de 2-3 mm. La corolle dépasse de 4 mm le calice. Les 4 étamines didynames sont très saillantes, courbées-ascendantes à la base puis brusquement divergentes. Le fruit est formé de 4 carpelles ovoïdes trigones, lisses, en croix au fond du calice. Plante très polymorphe.

Biotope primaire

Sols rocheux, rocailles, landes, pelouses, garrigues, pelouses écorchées, steppes.

Biotope secondaire

Terrains vagues, friches agricoles, talus, fossés, bords des chemins et des routes.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Sol à pouvoir de rétention très faible à nul.
Absence de sol, sols très minces.
Substrat très riche en bases, souvent à pH élevé.
Sols carencés en humus et en azote.

Médecine

Expectorante, fluidifiante, béchique, antiseptique, antibiotique, stimulante, anti-inflammatoire, antiasthmatique.
C'est la plante indiquée pour soigner toutes les affections des voies respiratoires, bronchites, grippes, toux, rhumes, asthme, sinusites, pneumonies.

Cuisine

Utilisée traditionnellement depuis l'antiquité pour aromatiser aussi bien des salades que des plats cuisinés, ainsi que des liqueurs (Pastis, Bénédictine, grande Chartreuse).
C'est l'une des quatre labiées principales utilisées en aromates dans la cuisine : ***Thym, Romarin, Sarriette, Hysope***.

A noter

On a décrit plusieurs espèces et de nombreuses sous-espèces de cette plante très polymorphe. Elles ont toutes les mêmes propriétés médicinales, les mêmes qualités aromatiques et poussent dans des biotopes semblables. Les biotopes primaires à ***Hyssopus*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées, s'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Iberis amara

Description

Plante annuelle ou bisannuelle à tige rameuse de 10-40 cm. Les feuilles sont spatulées, oblongues ou lancéolées et à 2-4 dents de chaque côté. Elles sont ciliées ou pubérulentes. Les fleurs blanches ou liliacées sont disposées en grappe courte et compacte, à la fin allongée et lâche, à pédicelles étalés. Les silicules suborbiculaires, arrondies à la base sont rétrécies au sommet, à échancrure étroite, à lobes triangulaires. Elles sont à deux loges et à une graine par loge. Le style est plus court ou un peu plus long que les lobes. Plante polymorphe.

Biotope primaire

Sols rocheux, rocailles, landes, pelouses, garrigues, pelouses écorchées, steppes.

Biotope secondaire

Terrains vagues, friches agricoles, talus, fosses, bords des chemins et des routes.
Prairies agricoles, parcours, cultures, vignes et vergers.

Floraison mai - octobre

Caractères indicateurs

Compactage des sols calcaires à pH élevé, carencés en humus et en azote avec blocage du phosphore.
Sol à pouvoir de rétention très faible à nul.
Absence de sol, sols très minces.
Substrat très riche en bases, à pH élevé, souvent supérieur à 8.
Sols carencés en humus et en azote.

Médecine

Excitante, diurétique, antiscorbutique, stimulante, dépurative, anti-infectieuse.
Cette plante très riche en vitamine C est très utile pour stimuler les défenses immunitaires.
Recommandée également pour stimuler et nettoyer le foie et la vésicule biliaire et toutes les fonctions hépatiques en général.

Cuisine

Plante comestible comme beaucoup de *Crucifères* mais très amère, d'où son nom, et désagréable dans la cuisine.

A noter

Les biotopes primaires à ***Iberis amara*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées, s'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Iberis amara

Fiche n° 676

Impatiens balfouri

Balsamine de Balfour
Impatiente de jardin

Fiche n° 677

Description

Plante annuelle de 50-100cm, glabre, d'un vert clair, à tiges cannelées. Les tiges dressées succulentes, cassantes, renflées aux nœuds sont translucides. Les feuilles alternes, ovales-lancéolées, nettement pédonculées, dentées en scie, sont grandes, molles et minces. Les fleurs irrégulières, sont blanches, rouges, roses ou violacées, ponctuées de jaune à la gorge. Elles sont réunies par 3-8 sur des pédoncules axillaires grêles, étalés, les extérieures sans pétales. Le calice pétaloïde a 5 sépales dont 2 très petits ou nuls, le postérieur très grand et prolongé en long éperon étroit. La corolle a 5 pétales inégaux, le supérieur grand, concave, émarginé, les autres soudés 2 par 2 et formant de chaque côté une lame bifide. Les 5 étamines sont à anthères soudées et recouvrent l'ovaire. Le style est nul, les 5 stigmates sont soudés et sessiles. La capsule oblongue-prismatique est à 5 loges polyspermes et à 5 valves s'ouvrant avec élasticité et s'enroulant en dedans de la base au sommet.

Biotope primaire

Plante originaire de l'Himalaya.
Vallées alluviales, forêts alluviales, ripisylves, bords des eaux.

Biotope secondaire

Lacs et étangs artificiels, fossés, biefs, canaux.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Hydromorphismes et/ou anaérobiose totale.
Sols pauvres en argile, en humus et à très faible pouvoir de rétention.
Absence de sol.

Médecine

Quoique considérée toxique, cette plante a été utilisée comme résolutive, diurétique, émétique et purgative.
Elle semble en effet toxique fraîche, il ne faut donc jamais l'utiliser sous cette forme.

Cuisine

Vu la toxicité sous forme fraîche, il ne faut employer les Balsamines que cuites dans deux eaux.
Attention ! il ne faut jamais utiliser les eaux de cuisson.
Si je résume bien les informations collectées, je vous conseille de ne pas utiliser cette plante en temps normal, réservez-la pour les prochaines famines ou elle rendra de précieux services.

A noter

Originaire d'Asie, plantée comme ornementale, cette espèce s'est naturalisée dans de nombreuses régions. *Impatiens balfouri* devient de plus en plus envahissante. Elle semble être favorisée par la disparition de l'humus dans les sols sableux.

Impatiens roylei

Impatiens glandulifera

Balsamine de l'Himalaya
Impatiente glanduleuse

Fiche n° 678

Description

Plante annuelle de 100-250 cm, glabre, d'un vert clair, à tiges cannelées. Les tiges dressées succulentes, cassantes, renflées aux nœuds, sont translucides. Les feuilles opposées ou verticillées, munies de glandes à la base du pétiole, ovales-lancéolées, nettement dentées en scie, sont grandes, molles et minces. Les fleurs irrégulières, sont blanches, rouges, roses ou violacées, ponctuées de rouge à la gorge. Elles sont réunies par 5-15 sur des pédoncules axillaires grêles, étalés, les extérieures sans pétales. Le calice pétaloïde a 5 sépales dont 2 très petits ou nuls, le postérieur très grand et prolongé en éperon obtus. La corolle a 5 pétales inégaux, le supérieur grand, concave, émarginé, les autres soudés 2 par 2 et formant de chaque côté une lame bifide. Les 5 étamines sont à anthères soudées et recouvrent l'ovaire. Le style est nul, les 5 stigmates sont soudés et sessiles. La capsule oblongue-prismatique est à 5 loges polyspermes et à 5 valves s'ouvrant avec élasticité et s'enroulant en dedans de la base au sommet.

Biotope primaire

Cette plante originaire d'Asie est largement naturalisée en France.
Vallées alluviales, forêts alluviales, ripisylves, bords des eaux.

Biotope secondaire

Lacs et étangs artificiels, fossés, biefs, canaux. Terrains vagues, jardins, bords des routes et des chemins.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Hydromorphismes et/ou anaérobiose totale. Engorgement en eau et en matière organique fossile.
Présence d'hydrocarbures, naturels ou anthropiques.

Médecine

Quoique considérée toxique, cette plante a été utilisée comme résolutive, diurétique, émétique et purgative. Elle semble en effet toxique fraîche, il ne faut donc jamais l'utiliser sous cette forme.

Cuisine

Vu la toxicité sous forme fraîche, il ne faut employer les Balsamines que cuites dans deux eaux.
Attention ! il ne faut jamais utiliser les eaux de cuisson.
Si je résume bien les informations collectées, je vous conseille de ne pas utiliser cette plante en temps normal, réservez-la pour les prochaines famines où elle rendra de précieux services.

A noter

Originaire d'Asie et naturalisée *Impatiens glandulifera* devient de plus en plus envahissante, c'est ce que l'on appelle une peste végétale.
Elle semble être favorisée par les pollutions, notamment les désherbants chimiques et les hydrocarbures.

Inula montana

Inule de montagne

Fiche n° 679

Description

Plante vivace de 15-35 cm dressée, simple, blanchâtre-laineuse. Les feuilles espacées sont obtuses, entières ou obscurément denticulées, blanches-soyeuses en dessous, pubescentes en dessus, oblongues-lancéolées. Les inférieures sont atténuées en court pétiole, les supérieures sessiles et étroites. L'involucre est à folioles très inégales, dressées, les extérieures herbacées laineuses, lancéolées , les intérieures scarieuses, linéaires et ciliées. Le grand capitule est solitaire au sommet de la tige simple, rarement bi-trifurquée. Les nombreuses fleurs jaunes sont ligulées à la périphérie et tubuleuses au centre. Les ligules dépassent longuement l'involucre. Chaque fleur donne un akène poilu.

Biotope primaire

Sols rocheux, rocailles, landes, pelouses, garrigues, pelouses écorchées, steppes.

Biotope secondaire

Terrains vagues, friches agricoles, talus, fossés, bords des chemins et des routes.
Prairies agricoles, parcours.

Floraison juin - juillet

Caractères indicateurs

Compactage des sols calcaires à pH élevé, carencés en humus et en azote avec blocage du phosphore.
Sol à pouvoir de rétention très faible à nul.
Absence de sol, sols très minces.
Substrat très riche en bases, à pH élevé, souvent supérieur à 8.
Sols carencés en humus et en azote.

Médecine

Stomachique, diurétique, vulnéraire, résolutive.
Cette plante a été utilisée avec succès dans les campagnes sous le nom d'***Arnica*** pour soigner les mêmes problèmes que soigne la vraie ***Arnica montana*** : les coups, les hématomes, les entorses, pour faire baisser la fièvre, etc..

A noter

Les biotopes primaires à ***Inula montana*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Cette plante est de plus en plus rare, ses biotopes ayant été transformés et détruits pour pratiquer et intensifier l'agriculture. Plante protégée en Bourgogne vu sa raréfaction.

Isatis tinctoria

Pastel des teinturiers — Herbe de Saint Philippe

Fiche n° 679 bis

Description

Plante bisannuelle plus ou moins glauque, à racine pivotante. La tige peut atteindre 1 m et plus. Elle est à rameaux dressés. Les feuilles inférieures sont oblongues-lancéolées, les supérieures lancéolées embrassant la tige par deux oreillettes aigués. Les fleurs jaunes à 4 pétales sont petites et très nombreuses. Les grappes fructifères sont dressees en corymbe, les pedicelles filiformes et réfléchis sont plus courts que les silicules. Les silicules oblongues en coin sont ordinairement atténuées à la base et arrondies au sommet, larges de 3-5 mm. Elles sont à deux loges, à une graine par loge et indéhiscentes. Le style est nul.

Biotope primaire

Sols rocheux, rocailles, landes, pelouses, garrigues, pelouses écorchees, steppes.

Biotope secondaire

Terrains vagues, friches agricoles, talus, fossés, bords des chemins et des routes.
Prairies agricoles, parcours, cultures, vignes et vergers.

Floraison mai - octobre

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases, carencés en humus et en azote avec blocage du phosphore.
Sol à pouvoir de rétention très faible à nul.
Absence de sol, sols très minces.
Substrats très riches en bases, carencés en humus et en azote.

Medecine

Excitante, diurétique, antiscorbutique, stimulante, dépurative, anti-infectieuse.
Cette plante très riche en vitamine C est très utile pour stimuler les défenses immunitaires.
Recommandée également pour stimuler et nettoyer le foie et la vésicule biliaire et toutes les fonctions hépatiques en général.

Cuisine

Plante comestible comme beaucoup de *Crucifères* mais très amère, et désagréable dans la cuisine.

A noter

Isatis tinctoria est une plante tinctoriale qui donne l'une des trois couleurs primaires : le bleu, « le bleu pastel ». La culture de cette plante pour la teinture a fait la fortune de la région de Toulouse avant l'importation de l'indigo qui a supplanté cette espèce.
La plante avait une telle valeur au XVème siècle que la région où elle était produite est devenue « **Le pays de Cocagne** ».

Lathyrus nissolia

Gesse de Nissole

Fiche n° 680

Description

Plante annuelle de 30-80 cm, glabrescente. Les tiges anguleuses sont dressées et non grimpantes. Les feuilles simples sont graminoïdes, linéaires-lancéolées, à nervures parallèles, sans vrilles et à stipules presque nulles. Les fleurs roses ou rougeâtres sont assez petites, 10-12 mm, par 1-2 sur de longs pédoncules filiformes plus courts que la feuille ou l'égalant. Le calice est à dents égales au tube. La corolle est une fois plus longue que le calice. L'étendard est sans bosse à la base. Le style est droit. Le fruit est une gousse de 4-6 cm de long sur 4 mm de large, étroitement linéaire, droite, veinée en long, glabrescente et contenant de nombreuses graines.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers, pelouses, forêts alluviales, ripisylves, fruticées.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, moissons, cultures, vignes, vergers.
Talus, fossés, bords des chemins et des routes, jachères, friches agricoles.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols riches en bases et en argiles, engorgés en matière organique archaïque.

Médecine

Plante toxique au bord de l'extinction, il ne faut plus la cueillir.

Cuisine

Toxique.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Lathyrus nissolia*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet ils sont très riches en espèces rares. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.
Attention ! Cette espèce est au bord de l'extinction en France, détruite par les intrants en agriculture, si vous la trouvez, il faut absolument la préserver et préserver son biotope.

Leontopodium alpinum

Gnaphalium leontopodium

Edelweiss Étoile des neiges Pied de lion

Fiche n° 681

Description

Plante vivace revêtue d'un épais tomentum blanc. La tige de 8-20 cm est dressée et simple. Les feuilles sont blanches-tomenteuses sur les deux faces, les inférieures oblongues-lancéolées, les suivantes lancéolées-linéaires et dressées. L'involucre entièrement blanc-cotonneux est à folioles tachées de brun au sommet, les extérieures oblongues, les intérieures linéaires. Les capitules subglobuleux sont sessiles ou pédicellés en petit corymbe très compact, entouré à sa base par des feuilles involucrales au nombre de 6-9, étroites, oblongues lancéolées, très fortement tomenteuses sur les deux faces, etalées en etoile et dépassant assez longuement le corymbe.

Biotope primaire

Gazons et pelouses, rochers, éboulis, moraines des hautes montagnes.

Biotope secondaire

Alpages.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Sols minces rocheux, absence de sol sur substrat calcaire à pH égal ou supérieur à 8.
Alpages préservés n'ayant jamais été surpâturés ou n'ayant jamais reçus d'intrants agricoles.

Médecine

Astringente, tonique, antidiarrhéique, pectorale, antidiphtérique.
Cette plante, considérée comme une panacée dans les montagnes européennes, au Tyrol particulièrement, a été utilisée avec succès pour soigner toutes sortes de maladies. Il en est de même dans les montagnes asiatiques, le Tibet, la Mongolie.
Encore utilisée aujourd'hui pour les problèmes intestinaux, douleurs abdominales, diarrhées, maux de ventre, etc..
Elle est également encore utilisée pour les maladies des voies respiratoires.

A noter

Les biotopes primaires à ***Leontopodium alpinum*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Leontopodium alpinum est une espèce extrêmement sensible aux excès de matières organiques animales et au surpâturage. La raréfaction de cette espèce dans les Alpes françaises est due à l'intensification du pâturage des années 1960 à 1980. Si nous voulons revoir cette espèce mythique dans les Alpes il suffit de ramener le nombre de bovins ou d'ovins à des dimensions raisonnables en harmonie avec le milieu naturel.
Dans les Alpes autrichiennes, l'***Edelweiss*** représentait la pureté et l'amour et la coutume voulait que le jour du mariage, le fiancé en offre un bouquet cueilli au sommet de la montagne à sa promise.

Leonurus cardiaca

Description

Plante vivace d'un mètre et plus, pubescente, robuste et rameuse. Les feuilles inférieures sont grandes, palmatipartites, à 5-7 lobes lancéolés, incisés-dentés, les supérieures lancéolées et bi-trifides. Les fleurs rosées ou purpurines, assez grandes, sont disposées en verticilles sensiblement plus courts que les pétioles. Le calice à 5 angles, à 5 dents à peine plus courtes que le tube, épineuses, presque égales, les 2 inférieures réfléchies. La corolle est velue-laineuse en dehors, une fois plus longue que le calice, à tube égalant le calice, munie en dedans d'un anneau de poils oblique. Le fruit est formé de 4 carpelles hispides au sommet, en croix au fond du calice.

Biotope primaire

Espèce originaire d'Asie, archéophite, d'introduction ancienne, n'ayant pas de biotope primaire en France.

Biotope secondaire

Parcs et jardins, rues des villages, ruines, décombres, terrains vagues, fossés, haies.

Floraison juin - septembre

Médecine

Tonique, antispasmodique, astringente, expectorante, tonicardiaque, emménagogue.

La plante des rythmes et des cycles. Utilisée pour soigner les troubles du rythme cardiaque, arythmies cardiaques, y compris d'origine nerveuse.

Plante hormone-lyke régulatrice des hormones féminines, elle soigne les aménorrhées, les irrégularités menstruelles, les troubles de la ménopause, les bouffées de chaleur, c'est un stimulant utérin.

Plante également utilisée contre les hypertrophies de la prostate.

A noter

Leonurus cardiaca n'étant plus plantée comme plante médicinale aujourd'hui, elle est de plus en plus rare dans la nature. Pour éviter son extinction complète en France, il serait intéressant que les jardiniers amateurs la cultive à nouveau dans leur jardin. Toutes les stations actuelles de cette espèce sont des stations subspontanées, c'est à dire qu'elle continue à pousser là ou elle a été plantée autrefois comme plante médicinale, ce sont des stations d'origine « **officinale** ».

Lilium martagon

Description

Plante vivace de 50-100 cm, élancée, à tige rude et pubérulente, peu feuillée, presque nue dans le haut. Les feuilles sont toutes caulinaires, les inférieures et les moyennes verticillées par 5-10, largement elliptiques-lancéolées, atténuées en court pétiole, rudes aux bords, étalées, en verticilles écartés. Les supérieures sont petites et alternes. Les fleurs assez grandes sont roses-violacées ponctuées de pourpre et brillantes, penchées, inodores, réunies par 3-8 en grappe lâche et bractéolées. Le périanthe est à 6 divisions fortement roulées et pubescentes en dehors. Le style mince est déjeté et dépasse les étamines.

Biotope primaire

Bois et prairies des plateaux calcaires, forêts alluviales, ripisylves, ravins, hêtraies.
Lisières et clairières forestières, mégaphorbiaies.
Pelouses et landes alpines.

Biotope secondaire

Plante très spécialisée qui n'a pas de biotope secondaire.

Floraison juin - juillet

Caractères indicateurs

Sols très riches en bases, souvent à pH élevé, engorgés en matière organique archaïque.

Médecine

Diurétique, emménagogue, émolliente, résolutive, expectorante.
Les pétales sont utilisés en usage externe, en cataplasme, pour faire « *mûrir* » et résoudre les furoncles, panaris, abcès, engelures, plaies, brûlures, conjonctivites, etc..
Toutes les espèces du genre *Lilium* sont en danger d'extinction, il ne faut surtout pas les arracher et utiliser les bulbes. Nous pouvons seulement utiliser les parties aériennes avec modération.

Cuisine

Les bulbes, très nutritifs, ont parfois été utilisés dans l'alimentation, surtout dans les périodes de famine. Aujourd'hui il ne faut plus utiliser les bulbes des espèces du genre *Lilium* car elles sont toutes devenues très rares et sont en danger d'extinction.

A noter

Les biotopes primaires à ***Lilium martagon*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Linaria repens — *Linaria striata*

SCROFULARIACÉES (VÉRONICACÉES)

Linaire striée — Linaire rampante — Fiche n° 288

Description

Plante vivace de 30-80 cm, glabre et glaucescente, à souche rampante. Les tiges ascendantes ou dressées sont fortes, rameuses et très feuillées. Les feuilles inférieures sont verticillées par 3-4, les supérieures éparses, linéaires-lancéolées et aiguës. Les fleurs moyennes, à deux lèvres, blanc-lilas, striées de violet, à palais jaune sont disposées en grappes longues et assez lâches. Les bractées sont linéaires. Le calice glabre est à lobes linéaires-lancéolés. La corolle de 8-14 mm est à éperon droit, obtus, 3 fois plus court qu'elle. Le stigmate est entier. Les graines sont ovoïdes-anguleuses, ridées en travers et non ailées.

Biotope primaire

Sables et graviers des vallées alluviales.
Falaises, rochers et éboulis des plaines et des montagnes.
Sables, rochers, arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Talus, ballast des voies ferrées, fossés des bords des routes et des chemins.
Cultures, vignes, vergers, maraîchages, friches agricoles, jachères, terrains vagues.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Absence de pouvoir de rétention des sols.
Lessivages, érosion, risques de glissement de terrain.
Carence en humus, déstructuration des sols, souvent par excès d'azote chimique.

Médecine

Émolliente, adoucissante, diurétique, purgative, sudorifique, résolutive.
Cette espèce était utilisée autrefois pour soigner les maladies de peau. Sa toxicité en réserve l'usage au monde médical.

Cuisine

Toxique

A noter

Comme *Euphorbia cyparissias*, *Linaria repens* est capable de pousser du bord de la mer à 2000 mètres d'altitude, peu d'espèces ont une telle amplitude. C'est également l'une des dernières espèces à résister aux herbicides puissants qu'utilise la S.N.C.F. et on peut la voir sur les ballasts.

Linum catharticum

Lin purgatif

Fiche n° 685

Description

Plante annuelle, glabre et à racines grêles. La tige de 10-40 cm est grêle. Les feuilles sont toutes opposées, plus courtes que les entre-nœuds, obovales ou oblongues, planes, à bords très finement ciliés-scabres, à une nervure. Les fleurs blanches sont petites, longuement pédicellées, disposées en grappe corymbiforme. Le calice est à 5 sépales ovales-lancéolés, acuminés et égalant la capsule. La corolle est à 5 pétales blancs striés de jaune une fois plus longs que les sépales. La capsule à 10 loges monospermes est petite et globuleuse, elle porte 5 stigmates.

Biotope primaire

Sables, graviers, rocailles, pelouses écorchées, garrigues, steppes.
Prairies naturelles, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Talus, fossés, bords des chemins et des routes, parcours, prairies agricoles.
Cultures, vignes et vergers, jachères, friches agricoles.

Floraison juin - juillet

Caractères indicateurs

Sols calcaires à pH égal ou supérieur à 8.
Absence de pouvoir de rétention des sols. Sols très minces et rocailleux, roches affleurantes.
Lessivages, érosion, risques de glissement de terrain.
Destruction de l'humus, déstructuration des sols par le calcaire actif et le manque de couverture.

Médecine

Laxative, diurétique, vermifuge.
A été utilisée autrefois avec succès comme laxatif et comme adjuvants des vermifuges.

Cuisine

Plante très laxative à ne pas confondre avec ***Stellaria media***.

A noter

Nombre de personnes se plaignent que les salades de plantes sauvages leur provoquent des diarrhées, sont très laxatives. La plupart de ces phénomènes ont pour source la confusion de ***Stellaria media***, excellente comestible, avec ***Linum catharticum***, puissamment laxative.

Lobularia maritima

BRASSICACÉES (CRUCIFÈRES)

Alyssum maritimum

Alysson maritime

Fiche n° 686

Description

Plante vivace herbacée ne formant point buisson. La tige de 10-40 cm, sous ligneuse à la base est à rameaux étalés ou ascendants. Les feuilles linéaires ou linéaires-oblongues sont d'un blanc argenté. Les fleurs blanches ou un peu rosées, petites et très nombreuses, sont odorantes. Les 4 sépales sont lâches, les 4 pétales orbiculaires sont une fois plus longs que le calice. Les filets des étamines ne sont ni ailés ni dentés. La grappe fructifère est très longue et à pédicelles étalés-dressés. Les silicules elliptiques, convexes, pubescentes sont à pédicelles étalés-dressés. Elles sont à deux loges, à une graine étroitement ailée par loge.

Biotope primaire

Sols rocheux, rocailles, landes, pelouses, garrigues, pelouses écorchées, steppes, dunes, hauts de plage.

Biotope secondaire

Terrains vagues, friches agricoles, talus, fossés, bords des chemins et des routes
Prairies agricoles, parcours, cultures vignes et vergers.

Floraison avril - septembre

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases, carencés en humus et en azote, avec blocage du phosphore.
Sol à pouvoir de rétention très faible ou nul.
Absence de sols, sols très minces.

Médecine

Excitante, diurétique, antiscorbutique, tonique, dépurative, anti-infectieuse.
Cette plante très riche en vitamine C est très utile pour stimuler les défenses immunitaires.
Recommandée également pour stimuler et nettoyer le foie et la vésicule biliaire et toutes les fonctions hépatiques en général.

Cuisine

Plante comestible comme beaucoup de ***Crucifères*** mais très cellulosique et ligneuse, seules les sommités fleuries sont tendres.

A noter

Cette plante que l'on appelle ***Lobularia maritima***, l'***Alysson maritime***, peut pousser très loin de la mer, jusque dans la Drôme et l'Ardèche.
Elle n'a pas vraiment de saison spécifique de floraison, elle peut fleurir à n'importe quel moment de l'année pourvu que l'on ne soit pas dans des conditions extrêmes de température ou de sécheresse.

Lolium italicum — *Lolium multiflorum*

Ray-grass multiflore — Ray-grass d'Italie

Fiche n° 687

Description

Plante annuelle ou bisannuelle, souvent pluriannuelle de 30-100 cm, glabre, à souche fibreuse émettant des tiges dressées ou ascendantes et des faisceaux de feuilles d'abord enroulées par les bords, puis planes et un peu rudes. Les épillets, distiques, très comprimés par le côte, sessiles, solitaires sont placés dans les excavations de l'axe de l'épi et appliqués contre lui par un de leurs côtés. Les épis très comprimés sont longs et lâches. Les épillets étalés pendant la floraison, puis appliqués contre l'axe, sont lancéolés et dépassent les entrenœuds. Les 5-12 fleurs sont lancéolées et aristées. Les glumes égalent environ la moitié de l'epillet. Les glumelles des fleurs supérieures sont munies d'une arête aussi longue qu'elles.

Biotope primaire

Espèce introduite comme fourrage et naturalisée dans les pelouses, gazons, vallées alluviales, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, jachères, terrains vagues, bords des routes et des chemins.
Cultures, vignes, vergers, jardins.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Plante nitratophile. Sols déstructurés engorgés en nitrates.
Sols battants, riches en azote et compactés.

A noter

Les **Ray-grass** cultivés, ***Lolium perenne***, le **Ray-grass anglais** et ***Lolium multiflorum***, le **Ray-grass d'Italie** sont d' excellentes fourragères qui produisent un fourrage de qualité à profusion. Mais ce fourrage est carencé en protéines, il faut donc les associer à des légumineuses.
Les **Ray-grass** ont également une autre grande utilité en agriculture, leurs racines fibreuses et très développées restructurent les sols d'une façon remarquable. Chaque fois que l'on a des sols battants, dont on ne peut pas garder une structure convenable, il faut semer ces espèces en engrais vert pour restructurer le sol et rétablir sa fertilité.
Les racines fibreuses des **Ray-grass** peuvent également créer un pseudo complexe argilo-humique, ou un pseudo complexe organo-minéral, et ainsi créer de la fertilité là où il n'y en a pas ou plus.

Ludwigia grandiflora

OENOTHÉRACÉES (ONAGRARIÉES)

Jussiaea repens *Jussiaea grandiflora* *Jussiaea uruguayensis*

Jussie à grandes fleurs

Fiche n° 68

Description

Plante vivace à tiges allongées de 1 m et plus, radicantes ou flottantes, redressées à la floraison, glabres ou poilues. Les feuilles alternes, ovales oblongues ou lancéolées, sont atténuées en pétiole et entières. Les grandes fleurs jaunes sont solitaires, axillaires, pédicellées, plus courtes que les feuilles avant la floraison. Le calice est à tube non prolongé au-dessus de l'ovaire. Il est à 5 lobes persistants, lancéolés aigus. L'ovaire allongé et étroit est infère. La corolle est à 5 pétales étalés, obovales, échancrés, 2 fois plus longs que le calice. La fleur contient 10 étamines. L'ovaire est surmonté par un style filiforme à stigmate en tête. La capsule, allongée, cylindrique, glabre ou velue, est couronnée par le calice. Elle est à 5 loges polyspermes. Les graines sont sans aigrette.

Biotope primaire

Espèce exotique introduite d'Amérique du Sud et naturalisée dans les plans d'eau, les fleuves et les rivières françaises.
Elle semble préférer les eaux calmes, les bras morts, les lacs et les étangs.

Biotope secondaire

Canaux, lacs et étangs artificiels, fossés.

Floraison Juin - septembre

Caractères indicateurs

Plante aquatique des eaux reconnues eutrophisées.
Pollution des eaux par les matières organiques, les nitrates et les phosphates.

Médecine

Cette plante a été utilisée dans certains pays pour soigner le paludisme, diverses fièvres locales et plus généralement toutes les maladies propagées par les moustiques et les parasites vivants dans les marigots où pousse cette plante. Elle a également été utilisée comme anti-inflammatoire, vermifuge, ou contre les gastro-entérites et la dysenterie.

A noter

Ludwigia grandiflora est une espèce invasive qu'il est interdit par la loi de commercialiser pour éviter sa propagation. Si l'on veut réellement éviter sa propagation il est nécessaire de commencer par ne plus polluer les eaux des rivières, des fleuves, des canaux, des lacs et des étangs. Les graines sont présentes partout et en dormance, chaque fois qu'un plan d'eau est pollué, la dormance de ***Jussie*** est levée et sa prolifération commence. Ce n'est pas de planter de la ***Jussie*** qui propage cette espèce, c'est la pollution des eaux qui permet sa propagation.
Une autre Jussie, ***Ludwigia peploides*** (Kunth.) P.H. Raven (synonyme de ***Jussiaea repens*** Kunth.) qui provient également d'Amérique du Sud, pousse dans les mêmes milieux, avec les mêmes conditions écologiques et possède les mêmes propriétés. D'ailleurs, botaniquement cette espèce est très difficile à différencier de ***Ludwigia grandiflora***.

Lunaria biennis *Lunaria annua*

Description

Plante bisannuelle à tiges de 40-100 cm, dressée, rameuse, velue à poils étalés. Les feuilles sont ovales en cœur, bordées de grosses dents inégales les radicales grandes et pétiolées, les supérieures petites et subsessiles. Les fleurs purpurines ou rosacées sont inodores. Le calice est à 4 sépales dressés, les latéraux bossus à la base. La corolle est à 4 grands pétales dépassant beaucoup le calice. Les filets des étamines sont atténués au sommet. Les silicules sont très grandes, plates, ovales-obtuses ou orbiculaires. Elles sont arrondies aux deux bouts, dressées ou un peu penchées. Le style est long de 6-8 mm. Le fruit contient environ 6 grosses graines en rein, comprimées, ailees, disposées sur deux rangs.

Biotope primaire

Espèce non indigène, originaire du bassin méditerranéen, plantée comme ornementale et naturalisée en France dans les lisières et clairières forestières, les ripisylves, les forêts alluviales.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, terrains vagues.
Haies des bocages, fossés, jardins, cultures, vignes, vergers, friches agricoles.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, à très faible pouvoir de rétention, engorges en matière organique fossile.
Lessivages et érosions sur arènes schisteuses et granitiques.

Médecine

Excitante, diurétique, antiscorbutique, tonique, dépurative, anti-infectieuse.
Cette plante très riche en vitamine C est très utile pour stimuler les défenses immunitaires.
Recommandée également pour uriner et nettoyer le foie et la vésicule biliaire et toutes les fonctions hépatiques en général.

Cuisine

Très bonne plante à rajouter sans modération dans les salades, particulièrement en hiver.

A noter

Beaucoup d'espèces naturalisées deviennent très invasives et posent des problèmes écologiques, *Lunaria annua* se reproduit très modestement et pour l'instant n'est pas devenue envahissante, elle n'est absolument pas gênante.

Monnaie du pape Lunaire

Fiche n° 689

Lycium barbarum

Lycium vulgare SOLANACÉES (SOLANÉES)

Lyciet de Barbarie

Photo de page 920

Description

Arbrisseau de 1-4 m, très rameux, à rameaux souples, flexueux, pendants, légèrement anguleux et très épineux. Les feuilles sont vertes, peu épaisses, étroitement lancéolées ou subspatulées en coin, atténuées en court pétiole, à nervures secondaires apparentes. Les fleurs d'un violet-clair, veinées, sont solitaires ou fasciculées, assez longuement pédonculées. Le calice est à deux lèvres entières ou à 2-3 dents. La corolle est trois plus longue que le calice. Son tube égale le limbe à lobes étalés ou réfléchis. Les étamines sont saillantes. Les baies oblongues, de 10-12 mm, sont d'un rouge orangé à maturité.

Biotope primaire

Plante originaire du Sud du Bassin Méditerranéen et d'Asie, naturalisée dans les vases maritimes de la Manche et de l'Océan Atlantique, ainsi qu'en de multiples points de la France. Elle est d'introduction très ancienne, c'est une archéophite.

Biotope secondaire

Haies, bosquets, talus et fossés, anciennes carrières, anciens jardins. Environs des villages, ruines.

Floraison mars - octobre

Caractères indicateurs

Sols riches en sels, en nitrate et en potasse.
Salinisation des sols par excès d'irrigation ou d'engrais chimiques.

Médecine

Diurétique, purgative, antispasmodique, expectorante.
Cette plante a été utilisée pour lutter contre la coqueluche et les toux spasmodiques.
Les fruits appelés « goji » riches en anthocyanes et en vitamine C, sont recommandés en cure d'automne pour stimuler les défenses immunitaires.

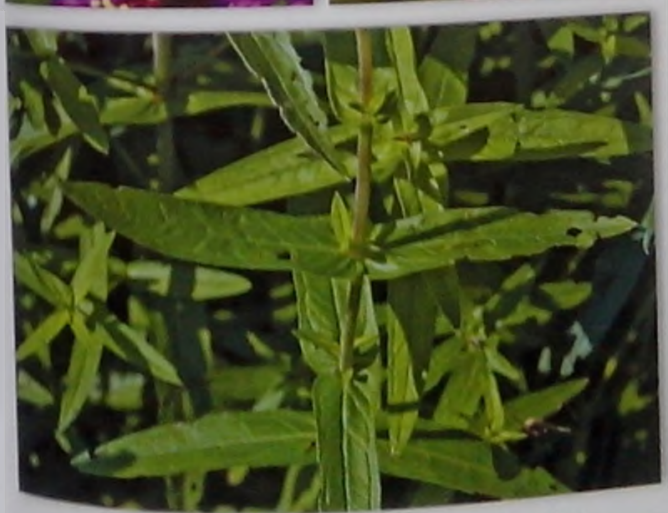
Cuisine

Dans divers pays, cette plante a été utilisée en cuisine, mais sa comestibilité reste incertaine. Elle a parfois été utilisée à la place du thé, mais on rapporte également des cas d'intoxication. Les feuilles de cette espèce sont-elle toxiques ou comestibles ? A quelle dose ? Toutes les publications à ce sujet sont douteuses ! Les fruits sont par contre bien comestibles.

A noter

Cette plante a été beaucoup plantée autrefois en haies défensives comme beaucoup de plantes épineuses. Beaucoup de stations, subspontanées ou naturalisées, ont ces haies comme origine.

Lythrum salicaria



Description

Plante vivace de 50-100 cm et plus, dressée, robuste, pubescente dans le haut, à souche épaisse. Les feuilles lancéolées sont en cœur à la base, sessiles, opposées, rarement verticillées ou les supérieures alternes. Les fleurs d'un rouge-violet sont grandes (10 à 12 mm), en faisceaux axillaires simulant des verticilles et formant un long épi terminal, souvent interrompu à la base. Le calice est velu à 12 côtes et à 12 dents. La corolle a 6 pétales de moitié plus longs que le calice. La fleur comporte 12 étamines dont 6 sont saillantes.

Biotope primaire

Rives des lacs et des étangs, rives des fleuves et des rivières, bras morts des rivières, marécages, ripisylves, tourbières, bois et forêts humides.

Biotope secondaire

Fossés, haies humides, rives des mares, des lacs et des étangs artificiels, canaux.
Anciennes carrières, cultures, vignes et vergers, friches agricoles, jachères.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Hydromorphismes des sols riches en bases, engorgés en eau et en matière organique végétale.
Gley, pseudogley.

Médecine

Vulnéraire, astringente, hémostatique, antiseptique, tonique, sédative.
Cette espèce a été utilisée contre les diarrhées, dysenteries, gastro-entérites, et aussi pour soigner les hémorragies, saignements de nez, métrorragies.
En usage externe elle a été utilisée efficacement sur les ulcères variqueux, l'eczéma et diverses dermatoses.

Cuisine

Les jeunes pousses se mangent crues ou cuites. Les fleurs peuvent se rajouter dans les salades sauvages ou décorer les plats.

À noter

Les biotopes primaires à ***Lythrum salicaria*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Medicago sativa

FABACÉES (PAPILIONACÉES - LÉGUMINEUSES)

Luzerne cultivée Luzerne commune Alfalfa

Fiche n° 695

Description

Plante vivace de 30-100 cm, glabrescente, à souche grosse, ligneuse, à racines très profondes pouvant atteindre et dépasser 3 mètres. Les tiges sont dressées ou ascendantes et très rameuses. Les feuilles sont à 3 folioles obovales ou oblongues, dentées au sommet. Les stipules sont longuement acuminées et dentées à la base. Les fleurs violacées ou bleuâtres sont grandes et nombreuses, disposées en grappes oblongues à pédoncules plus longs que la feuille. Les pédicelles sont plus courts que le tube du calice et que les bractées. Le fruit est une gousse glabre ou pubescente, dressée, non épineuse, enroulée en spirale ouverte au centre, à 2-3 tours de spires, contenant plusieurs graines ovales.

Biotope primaire

Plante d'introduction très ancienne naturalisée en France dans les gazons et pelouses des plateaux calcaires et des vallées alluviales. Pelouses écorchées, garrigues, steppes. Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles, terrains vagues.
Talus, fossés, bords des routes et des chemins.
Cultures, vignes, vergers, prairies artificielles, jachères.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases, souvent à pH supérieur à 8, avec blocage du phosphore.

Médecine

Antiscorbutique, antirachitique, tonique, diurétique.

Cuisine

Les jeunes pousses, les feuilles, les sommités fleuries de ***Luzerne*** sont encore utilisées traditionnellement dans certains pays. Pour éviter tout risque de « ***lathyrisme*** », (voir volume 1 et volume 2) il est nécessaire de la faire cuire, il ne faut pas la manger crue. On peut, par contre, manger crues les graines germées, car la germination transforme les alcaloïdes responsables du lathyrisme en acides aminés essentiels pour l'homme.

A noter

Medicago sativa est une espèce qui pousse dans les sols compactés et là ou le phosphore est bloqué.
Or cette plante est remarquable, si nous la cultivons dans des sols compactés, à pH élevé ou le phosphore est bloqué, la ***Luzerne*** décompacte, ameublit les sols et remonte le phosphore de la roche mère en surface sous forme assimilable. Cette plante est capable de soigner dans les sols les problèmes qui provoquent sa levée de dormance. Ces propriétés remarquables, très faciles à observer chez la ***Luzerne***, sont intrinsèques à toutes les plantes (ou presque). La ***Luzerne*** est un fourrage remarquable, un des meilleurs avec le ***Ray-grass***, mais il est très déséquilibré, car beaucoup trop riche en protéines. Il faut donc cultiver cette espèce avec des graminées pour produire un fourrage diététiquement équilibré.
Ne jamais employer de ***Graminées*** seules ou de ***Légumineuses*** seules, toujours mélanger et harmoniser ces espèces, tant pour la vie du sol que pour l'alimentation animale et encore plus pour l'alimentation humaine.
La ***Luzerne*** est également une plante qui va fertiliser les sols en fixant l'azote de l'air dans les nodosités des racines, elle peut ainsi fixer 600 à 800 kg d'azote pur par hectare et par an. Or, on dit qu'il faut 130 kg d'azote pour produire un blé au rendement de 100 quintaux. Comment se fait-il que l'on soit obligé d'utiliser 3 tonnes de pétrole pour fabriquer une tonne d'engrais azoté chimique ? et à quel prix de pollution et de prix économique ? ne faut-il pas acheter le pétrole de plus en plus cher ? On a entendu partout « ***en France on n'a pas de pétrole mais on a des idées*** »
En voilà une idée formidable à exploiter, au lieu d'acheter du pétrole polluant et de plus en plus cher, mettons la ***Luzerne*** au travail dans nos champs.

Melampyrum arvense

Description

Plante annuelle hémiparasite de 20-60 cm, simple ou à rameaux ascendants, à pubescence réfléchie. Les feuilles sessiles, lancéolées-linéaires sont rudes, les supérieures incisées-laciniées à la base. Les fleurs purpurines à gorge jaune sont disposées en épis cylindracés assez longs et peu serrés. Les bractées, souvent d'un beau rouge et marquées de points noirs sur 2 rangs en dessous, sont ovales-lancéolées, dressees, à bords longuement et finement découpés. Le calice est pubescent à lobes longuement sétacés, plus lonas que son tube et égalant celui de la corolle. La corolle bilabiée dépasse beaucoup la capsule obovale qui contient 2 graines ovoïdes.

Biotope primaire

Originaire du bassin méditerranéen oriental, cette espèce, d'introduction très ancienne, s'est naturalisee dans les pelouses écorchées, les zones sableuses ou rocheuses, les vallées alluviales très riches en bases et souvent a pH élevé.

Biotope secondaire

Cultures surtout céréalières, vignes et vergers, friches agricales, jachères. Bords des routes et des chemins, talus, anciennes carrieres.

Floraison juin - juillet

Caractères indicateurs

Absence de sol ou sols très minces.
Sols très riches en bases, souvent à pH élevé, carencés en humus et en azote.

A noter

Melampyrum arvense est une ***Scrofulariacée*** hémiparasite, c'est à dire semi-parasite. Elle fait de la photosynthèse et synthétise des sucres, mais elle envoie des suçoirs sur les racines des graminées pour subtiliser leur sève élaborée riche en sucre. C'est une plante pickpocket.
Cette plante semi-parasite est très utile dans la nature. En effet lorsque les sols sont carencés en azote, cette carence leve la dormance du ***Melampyre***, celui-ci en parasitant les graminées (grosses consommatrices d'azote) va essayer d'enrayer la dégradation des sols et l'enchainement inéluctable (si rien n'est fait) : **carence en azote - perte de l'humus - perte de la matière organique - déstructuration des sols - lessivages - érosions et au final formation de canyon - perte physique de la terre des parcelles fertiles qui est entrainée par les rivières et les fleuves à la mer.**
Les déserts, les canyons, les « cheminées de fées », les « dos d'éléphant » se sont formés ainsi.

Il n'y a pas de « bonnes choses » ou de « mauvaises choses », ce que l'on appelle une « mauvaise chose » est une « bonne chose » qui n'est plus à sa place.
Il n'y a pas de « bonnes herbes » ou de « mauvaises herbes », une « mauvaise herbe » est une « herbe » dont on ne connait pas l'utilité. Même les espèces dites « parasites » ont un rôle important dans la nature.

Melittis melissophyllum

Mélitte à feuilles de mélisse Fiche n° 694

Description

Plante vivace de 20-70 cm, velue-hérissée très aromatique. La souche est traçante, les tiges ordinairement simples. Les feuilles sont grandes, vertes, pétiolées, ovales, fortement et régulièrement crénelées. Les fleurs à deux lèvres, purpurines ou blanches tachées de rose, sont très grandes, pédicellées, 1-2 à l'aisselle des feuilles et inclinées du même côté. Le calice en cloche est grand, enflé, membraneux et ouvert après la floraison. Il est à 10 nervures, à 2 lèvres, la supérieure entière ou à 2-3 petites dents, l'inférieure à 2 lobes obtus. La corolle bilabiée est longue de 3-4 cm, à tube très saillant et nu en dedans. La lèvre supérieure dressée, un peu concave est entière, l'inférieure à 3 lobes étalés, le médian plus grand. Les étamines sont saillantes et rapprochées, parallèles sous la lèvre supérieure de la corolle. Les anthères sont à loges divergentes. Le fruit est constitué de 4 carpelles en croix au fond du calice.

Biotope primaire

Ourlets forestiers, lisières et clairières forestières. Forêts de pente et ravins.

Biotope secondaire

Talus, fossés, bords des chemins et des routes. Friches agricoles. Coupes de bois.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, à pH égal ou supérieur à 8, engorgés en matière organique archaïque.

Médecine

Anti-inflammatoire, antispasmodique, apéritive, anticatarrhale, diurétique, dépurative, antidiarrhéique, emménagogue.

La **Mélitte** contient le même principe actif que l'***Arpagophytum*** d'Afrique du Sud. Pour ne pas piller les pays du Sud utilisons ce que nous avons sous la main, disponible sans transports longs et polluants.

On utilise ***Melittis melissophyllum*** dans toutes les maladies inflammatoires, douleurs rhumatismales, tendinites, etc...

Cette plante a également été utilisée pour soigner les angines et les maux de gorge.

Cuisine

Très aromatique, la **Mélitte** a une très bonne odeur de citron, mais elle est amère ce qui limite l'emploi en cuisine de cette plante comestible.

A noter

Les biotopes primaires à ***Melittis melissophyllum*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Mentha sylvestris — *Mentha longifolia*

Description

Plante vivace de 30-110 cm, très aromatique, couverte d'une pubescence blanche-soyeuse. La souche est traçante-stolonifère, les tiges dressées et pubescentes. Les feuilles opposées sont sessiles, ovales-oblongues ou lancéolées, aigues, minces, non ridées, dentées en scie, blanchâtres-tomenteuses au moins en dessous. Les fleurs, à peine à deux lèvres, rosées ou lilas, sont petites, réunies en épis terminaux compacts, cylindriques et subaigus. Les bractées sont linéaires en alène et plumeuses. Le calice très velu en cloche est à 5 dents linéaires en alène, a gorge nue et resserrée à la maturité. La corolle bilabiée est glabre en dedans. Le fruit est constitué de 4 carpelles ovoïdes, finement ponctués, en croix au fond du calice.

Biotope primaire

Bords des ruisseaux, torrents, rivières.
Zones humides, marécageuses, tourbières.
Pelouses et gazons, prairies humides ou paratourbeuses.
Ourlets forestiers, lisières et clairières forestieres. Forêts de pente et ravins.

Biotope secondaire

Talus, fossés, bords des chemins et des routes. Friches agricoles. Coupes de bois
Prairies agricoles, cultures, vignes, vergers, friches agricoles, terrains vagues.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Hydromorphisme, gley, pseudogley sur substrat riche en bases.
Sols engorgés en matière organique fossile et en eau, sur roche mère souvent à pH élevé (ou riche en bases).

Médecine

Stimulante, stomachique, carminative, antiseptique, digestive, insectifuge, analgésique.
Cette plante est utilisée avec succès pour soigner les maux d'estomac, les mauvaises digestions, et en général tous les malaises d'origine digestive, les migraines entre autre.
L'huile essentielle de ***Mentha longifolia*** est la seule huile essentielle de ***Mentha*** qui ne brûle pas la peau en application externe.

Cuisine

La ***Mentha sylvestre*** est très aromatique, elle est utilisée pour de multiples usages, dans les salades, les pilpils, et autres plats crus, comme légume dans les plats cuits, pour aromatiser les sirops, crèmes, glaces, etc..
On a également beaucoup utilisé cette espèce pour préparer des infusions, thés, et autres boissons chaudes.

A noter

Les biotopes primaires à ***Mentha longifolia*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Mentha spicata

Mentha viridis

LAMIACÉES (LABIÉES)

Menthe verte

Fiche n° 626

Description

Plante vivace, robuste, glabre ou glabrescente, de 30-110 cm, d'un vert sombre, très aromatique à parfum très agréable. La souche est traçante-stolonifère, les tiges dressées, rameuses, glabres ou glabrescentes. Les feuilles opposées sont subsessiles, lancéolées-aigues et dentées en scie, vertes sur les deux faces. Les fleurs, à peine à deux lèvres, rosées ou lilas, sont petites, réunies en épis terminaux peu denses, longs, grêles, linéaires-aigus. Les bractées et les dents du calice sont glabres ou ciliées. Les pédicelles et le tube du calice sont glabres. La corolle bilabiée est glabre en dedans. Le fruit est constitué de 4 carpelles ovoïdes, en croix au fond du calice.

Biotope primaire

Cette espèce d'introduction ancienne est plus ou moins naturalisée ou subspontanée en France.
Bords des ruisseaux, torrents, rivières. Zones humides, marécageuses, tourbières. Pelouses et gazons, prairies humides ou para tourbeuses.
Ourlets forestiers, lisières et clairières forestières. Forêts de pente et ravins.

Biotope secondaire

Talus, fossés, bords des chemins et des routes. Friches agricoles, terrains vagues.

Floraison août - octobre

Caractères indicateurs

Hydromorphisme, gley, pseudogley sur substrat riche en bases.
Sols engorgés en matière organique fossile et en eau, sur roche mère riche en bases.

Médecine

Stimulante, stomachique, carminative, antiseptique, digestive, insectifuge, analgésique.
Cette plante est utilisée avec succès pour soigner les maux d'estomac, les mauvaises digestions, et en général tous les malaises d'origine digestive, les migraines entre autre.

Cuisine

La **Menthe verte** est très aromatique, elle est utilisée pour de multiples usages, dans les salades, les taboulés, et autres plats crus, comme aromate dans les plats cuits, les sirops, crèmes, glaces, etc...
On a également beaucoup utilisé cette espèce pour préparer des infusions, thés, et autres boissons chaudes.

A noter

Cette plante est de moins en moins cultivée aujourd'hui, elle a été supplantée par les cultivars de ***Mentha x piperita***, la ***Menthe poivrée***. Elle risque, à plus ou moins long terme, de disparaître complètement de la nature. Il serait intéressant que les jardiniers amateurs cultivent à nouveau ***Mentha spicata*** dans leur jardin.
Toutes les espèces du genre ***Mentha*** ont la capacité de s'hybrider. Il est très difficile de trouver (et d'identifier) des espèces vraiment typiques. La menthe du Thé à la menthe est une variété, ***Mentha spicata ssp nanah***.

Menyanthes trifoliata

Fiche n° 497 — Ményanthe trèfle d'eau

Description

Plante vivace, aquatique, glabre, à souche allongée, rampante, charnue, articulée-écailleuse. Les feuilles alternes et comme radicales sont grandes, robustes, à long pétiole engainant et à 3 grandes folioles ovales-obtuses. Les fleurs, d'un blanc-rosé, sont disposées en grappe simple, bractéolées sur une hampe florale axillaire nue de 20-50 cm environ. Le calice est à 5 lobes profonds lancéolés-obtus. La corolle caduque, en entonnoir, est à 5 lobes triangulaires étalés-réfléchis, fortement barbus en dedans. La fleur est à 5 étamines. Le style est filiforme, saillant, persistant et porte un stigmate à 2 lobes. La capsule subglobuleuse, demi-adhérente, à 2 valves, contient des graines ovoïdes.

Biotope primaire

Marais, lacs, étangs, tourbières, tremblants, prairies humides.

Biotope secondaire

Lacs et étangs artificiels, prairies agricoles, fossés, canaux.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Eaux oligotrophes, généralement acides, non polluées.

Médecine

Emménagogue, tonique-amère, stomachique, antiscorbutique, fébrifuge, diurétique, dépurative, cholagogue.
Cette plante des marais et tourbières a été employée pour lutter contre la typhoïde ou les fièvres et maladies transmises par les moustiques et les parasites, paludisme, etc..
Cette plante a également été utilisée pour éliminer les toxines, l'urée, et soigner la goutte, les maladies de peau, les engorgements du foie et de la vésicule biliaire, les affections pulmonaires.

Cuisine

Menyanthes trifoliata est très amère ce qui limite l'emploi en cuisine de cette plante qui, d'autre part, étant fortement emménagogue, peut provoquer des perturbations du cycle féminin.

A noter

Les biotopes primaires à ***Menyanthes trifoliata*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Menyanthes trifoliata est de plus en plus rare en France, victime de l'eutrophisation et de la pollution des eaux. Les polluants qui font disparaître cette espèce sont les purins, les lisiers, les engrais chimiques azotés et phosphatés, tous ces éléments épandus par l'agriculture et qui finissent toujours par se retrouver dans l'eau des rivières, des étangs et des lacs.

Myosotis discolor

Description

Plante annuelle de 5-30 cm, velue-hérissée, à racine grêle. Les tiges grêles sont élancées et peu rameuses. Les feuilles sont lancéolées, subaiguës et velues-hérissées. Les fleurs versicolores, jaunâtres puis bleuâtres et violacées, sont petites. Elles sont disposées en grappes scorpioïdes, nues jusqu'à la base, à la fin longues et lâches, ordinairement plus courtes que la tige. Les pédicelles fructifères sont étalés-dressés, écartés, tous plus courts que le calice. Le calice couvert de poils crochus est allongé, fermé ou un peu ouvert à maturité. La corolle, dont le tube à la fin dépasse le calice, est en soucoupe, de 1-2 mm de diamètre, à limbe concave. Le fruit est formé de 4 carpelles libres, dressés, ovoïdes-trigones, lisses et luisants disposés en croix au fond du calice.

Biotope primaire

Sables des vallées alluviales, des dunes littorales et continentales, des arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins, jachères, friches agricoles.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues, anciennes carrières.

Floraison avril - mai

Caractères indicateurs

Sols carencés en limons fins, argiles et humus.
Sols à pouvoir de rétention nul ou presque nul.
Absence de sol ou sol très mince.
Sols en lessivages et érosions.

Myosotis versicolor

A noter

Ne pas confondre les jeunes rosettes de ***Myosotis*** non comestibles avec les rosettes de la ***Mâche*** très bonne en salade.
Une variante de cette espèce à fleurs jaunes-dorées, ***Myosotis balbisiana*** Jordan est extrêmement rare en France. Si vous la trouvez, ne la cueillez pas, si elle pousse dans votre jardin ne l'arrachez pas, c'est une espèce au bord de l'extinction.

Nuphar lutea

Description

Plante vivace aquatique, entièrement glabre, à longs et très gros rhizomes charnus et écailleux verts ou jaunâtres. Les feuilles ovales-arrondies, en cœur, sont à pétiole anguleux-triquètre au sommet. Les fleurs jaunes sont assez grandes et un peu odorantes. Les 5 sépales, verts sur le dos, jaunes en dedans sont orbiculaires ou obovales. Les nombreux pétales, disposés sur 2 rangs, sont obovales, insensiblement atténués en onglet. Les stigmates sont soudés en un disque concave, à bords entiers ou faiblement ondulés, jamais lobés, à 15-20 rayons n'atteignant pas la marge du disque. Le fruit est une capsule subconique en poire indéhiscente, à plusieurs loges contenant plusieurs graines.

Biotope primaire

Mares, étangs, lacs, rivières à faible courant, bras morts des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Mares, étangs et lacs artificiels, canaux, fossés.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Eaux mésotrophes.

Médecine

Astringente, antispasmodique, sédative, anaphrodisiaque, hypotensive.

Cuisine

Le rhizome est alimentaire et très nourrissant mais il est astringent, il faut le cuire dans plusieurs eaux pour le rendre mangeable. La cuisson est également nécessaire pour éliminer les parasites comme pour toutes les plantes aquatiques. Ne pas manger de plantes aquatiques crues.

A noter

Les **Nénuphars** poussent dans les eaux équilibrées et sont sensibles aux pollutions. En cas d'eutrophisation des eaux ou de pollution aux purins, lisiers, nitrates, nitrites, et phosphates, ils disparaissent.

Oenanthe crocata

APIACÉES (OMBELLIFÈRES)

Oenanthe safranée Pensacre

Fiche n° 700

Description

Plante vivace de 1-2 m, à souche formée de tubercules sessiles, allongés en fuseau, à suc jaune. Les tiges robustes, sont creuses et sillonnées. Les feuilles vertes sont très grandes, bi-tripennatisséquées, toutes à segments ovales en coin. Les fleurs blanches ou rosées sont en ombelles amples à 15-30 rayons allongés et assez grêles. L'involucre est à plusieurs folioles ou nul. Les ombelles fructifères sont planes en dessus. Le calice est à dents courtes. Les 2 styles sont un peu plus longs que le fruit. Le fruit est un diakène cylindracé, arrondi à la base et sans anneau.

Biotope primaire

Ripisylves des rivières, marais, prairies humides, tourbières, forêts alluviales.

Biotope secondaire

Fossés, talus, bords des routes et des chemins.
Prairies agricoles, lacs et étangs artificiels, canaux.

Floraison juin - juillet

Caractères indicateurs

Pollutions aux purins, lisiers, nitrites, nitrates et phosphates.
Hydromorphismes des sols riches en bases, acides, engorgés en eau et en matière organique fossile.

Médecine

Plante extrêmement toxique, elle peut être mortelle par le simple contact avec le suc jaune exsudé par les canaux résinifères des tubercules.
La partie aérienne est beaucoup moins toxique que les tubercules.
C'est une plante uniquement utilisée en dilutions homéopathiques.

Cuisine

Mortelle.
Plante à odeur de persil.
A été appelée ***Navet du diable***.

A noter

Cette plante tend à proliférer et à devenir une peste envahissante en Bretagne et en Vendée. Les pollutions par les lisiers de porc et les engrais chimiques des cultures intensives en sont les facteurs déclenchants. La prolifération d'***Oenanthe crocata*** à l'intérieur des terres est proportionnelle à la prolifération des algues vertes sur la côte.

Onobrychis viciifolia

Onobrychis sativa

Description

Plante vivace de 20-60 cm, pubescente, verte, dressée ou ascendante, à souche courte, à tiges robustes et allongées. Les feuilles imparipennées sont à 6-12 paires de folioles oblongues ou linéaires. Les fleurs roses striées de rouge, rarement blanches, sont grandes, nombreuses, en longues grappes serrées sur des pédoncules plus longs que la feuille. Le calice est à dents 1-2 fois plus longues que le tube, égalant à peine le bouton de la fleur et plus courtes que la moitié de la corolle. L'étendard égale environ la carène. Les ailes sont plus courtes que le calice. Les gousses pubescentes sont à faces et sutures munies de tubercules ou de courtes épines et contiennent 1-2 graines.

Biotope primaire

Gazons, pelouses, maquis, garrigues, forêts alluviales, ripisylves, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, prairies artificielles, jachères, friches agricoles.
Bords des routes et des chemins, talus, fossés, terrains vagues, anciennes carrières, ballast des voies ferrées.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Sols très secs, compactés, riches en bases, pauvres en humus et en azote.

A noter

Cette plante est un fourrage remarquable, propriété que l'on retrouve dans tous les sens possibles de son nom ***sainfoin, Sain Foin, Saint Foin, Foin sain, Foin saint***.
Même le nom scientifique rappelle les qualités de cette plante : ***Onobrychis*** vient du grec ***anos***, âne et ***brychein***, braire. Les ânes aiment tellement le ***sainfoin*** que la simple vue de cette plante les fait braire de joie.
Ce fourrage exceptionnel peut pousser dans des sols très secs et pauvres où plus rien d'autre ne peut pousser, notamment en été. Cette plante est aussi précieuse que la ***Luzerne***.
Onobrychys viciifolia est une ***Légumineuse*** qui fixe l'azote de l'air est qui est très riche en protéines.
Pour les avantages et inconvénients de ces propriétés voir ***Medicago sativa***.

Ophrys apifera

Ophrys abeille

Fiche n° 709

Description

Plante vivace de 20-50 cm, glabre, à tubercules subglobuleux. Les feuilles sont oblongues. Les bractées dépassent l'ovaire. Les fleurs sont par 3-10 en épi long et lâche. Les divisions extérieures du périanthe sont roses ou blanches, ovales-oblongues, étalées, les deux intérieures courtes, lancéolées subtriangulaires, rose-verdâtre et veloutées. Le labelle, plus court que les divisions extérieures est subarbiculaire, brun pourpre velouté, marqué d'une tache et de lignes glabres, trilobé à la base, les deux lobes latéraux verticaux et coniques, le moyen grand, subglobuleux, trilobé au sommet à appendice replié en dessous. Le gymnostème est long et flexueux.

Biotope primaire

Pelouses et gazons.
Bois clairs, broussailles.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, bords des routes et des chemins, talus, terrains vagues.

Floraison avril - juillet

Caractères indicateurs

Sols riches en bases et en matière organique équilibrée.
Sol équilibré, favorable aux vaches laitières, favorable à la qualité des fromages AOC.

Cuisine

Les bulbes des ***Orchidées*** ont été employés autrefois, mais aujourd'hui, au vu de la fragilité et de la raréfaction des espèces de cette famille, il ne faut plus cueillir aucune orchidée.

A noter

Les prairies à ***Ophrys apifera*** font partie des prairies favorables à la production laitière et particulièrement favorables à la qualité des fromages en zone AOC.
Chaque fois que l'on apporte des excès de matières organiques animales, fumiers, purins, lisiers, ou que l'on fait du surpâturage (plus de 0,5 UGB par hectare et par an), on détruit les équilibres en place, on fait disparaître les espèces nécessaires à la santé de la vache laitière et aussi les espèces qui augmentent les qualités organoleptiques du lait pour la fabrication d'un fromage de qualité supérieure.
Certains biotopes primaires à ***Ophrys apifera*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Orlaya grandiflora

Orlaya à grandes fleurs

Fiche n° 703

Description

Plante annuelle de 20-50 cm, glabrescente. Les feuilles inférieures pétiolées sont tripennatisséquées, à lobes linéaires-lancéolés. Les feuilles supérieures sont sessiles sur une gaine membraneuse. Les fleurs blanches sont en ombelles opposées aux feuilles, à 5-8 rayons presque égaux. Les fleurs périphériques des ombellules sont 7-8 fois plus grandes que les fleurs intérieures. L'involucre est à 5-8 folioles lancéolees-acuminées, scarieuses aux bords. Le calice a des dents en alène. Le style est bien plus long que le stylopode discoïde. Les pétales sont profondément échancrés, presque bifides, avec une pointe courbée dans l'échancrure. Le fruit est un diakène assez gros, 8 mm de long, atténué au sommet, à côtes primaires glabres, à aiguillons blanchâtres en alène dès la base, plus courts que la largeur du fruit et crochus au bout.

Biotope primaire

Pelouses écorchées, éboulis, pieds de falaise, vallées alluviales.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, fossés, terrains vagues.
Cultures, vignes, vergers, jachères, friches agricoles.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Sols souvent calcaires, à pH supérieur à 7, riches en bases et en argile.

A noter

Orlaya grandiflora est une espèce très sensible aux pesticides agricoles et aux engrais chimiques. Elle est au bord de l'extinction comme beaucoup d'espèces messicoles. Il est nécessaire de protéger les derniers lieux où elle pousse, pour ne pas provoquer l'extinction totale de cette espèce.
Certains biotopes primaires à ***Orlaya grandiflora*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Ornithopus compressus

FABACÉES (PAPILIONACÉES - LÉGUMINEUSES)

Pied d'oiseau comprimé

Fiche n° 204

Description

Plante annuelle de 20-50 cm, velue-blanchâtre, étalée-diffuse. Les feuilles imparipennées sont à folioles entières, toutes à 6-15 paires de folioles ovales, la paire inférieure rapprochée de la tige simulant des stipules. Les feuilles supérieures sont sessiles. Les stipules sont très petites, les supérieures souvent nulles. Les fleurs jaunes, de 5-6 mm, sont réunies par 3-5 en ombelles entourées et dépassées par une feuille bractéale. Le pédoncule égale puis dépasse la feuille. Le calice est à dents 1-2 fois plus courtes que le tube. Les gousses, à la fin pendantes, sont allongées, linéaires-comprimées, arquées et pubescentes. Elles sont fortement striées-ridées, à 5-8 articles non contractés, le terminal atténué en bec crochu plus long que lui.

Biotope primaire

Sables, gazons, pelouses écorchées, maquis, garrigues, landes.
Vallées alluviales, oueds, arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, jachères, friches agricoles.
Bords des chemins et des routes, anciennes carrières.
Chemins et layons forestiers.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sables siliceux désaturés, carence ou absence d'humus.
Lessivages, érosions, sur substrat acide siliceux riche en bases.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Ornithopus compressus*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils survivront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
En agriculture, les ***Ornithopus*** sont des plantes indicatrices des lessivages et des risques d'érosion physique des sols. Si vous ne soignez pas méticuleusement vos parcelles où poussent les ***Ornithopus***, vous risquez de les voir partir à la mer, agrandir la Camargue. A la place de vos champs de blé ou de votre vigne, vous aurez de superbes « ***cheminées de fées*** », ou des « ***dos d'éléphants*** » ou encore mieux un ***canyon***. Il faudra songer à ce moment-là, à vous reconvertir dans l'accueil des touristes, car ils sont très attirés par ces manifestations de la nature.

Osmunda regalis

Fougère royale Osmonde royale

Fiche n° 705

Description

Plante vivace herbacée cespiteuse, de 60-160 cm, glabre, à souche épaisse et oblique. Les feuilles en touffe sont enroulées en crosse avant leur développement. Elles sont longuement pétiolées, les unes stériles, les autres surmontées d'une large panicule fructifère. Elles sont toutes amples, non écailleuses, bipennatisséquées, à segments primaires presque opposés. Les folioles stériles sont écartées, subpétiolées, oblongues-lancéolées, obliquement tronquées ou auriculées à la base, entières ou denticulées, finement nervées. Les fructifications sont réunies en grande panicule terminale. Les sporanges subglobuleux, un peu stipités, sont libres, réticulés, à anneau très court ou nul, s'ouvrant en long par deux valves égales. L'indusie est nulle.

Biotope primaire

Milieux aquatiques, marais, tourbières. Berges des rivières, des mares des étangs, bois tourbeux.

Biotope secondaire

Queues des lacs et des étangs artificiels, canaux, mares, fossés, douves de château.

Floraison Attention pas de fleurs chez les Fougères, la reproduction se fait par spores !

Fructification juin - juillet

Caractères indicateurs

Sols tourbeux, acides, engorgés en eau et en matière organique fossile.

Médecine

Diurétique, astringente, cholagogue, tonique et vulnéraire.
Cette plante a été utilisée pour stimuler la vésicule biliaire, tonifier l'appareil digestif.
Elle a également été utilisée contre les cristaux d'oxalate et les calculs rénaux. En usage externe on l'utilisait comme vulnéraire sur les blessures.

Cuisine

On a consommé parfois les jeunes crosses encore blanches d'*Osmunda regalis*. Vu l'âcreté de la plante elle est inintéressante pour la cuisine. La régression des stations de cette espèce confirme qu'il ne faut plus la cueillir pour ne pas la faire disparaître.

A noter

Osmunda regalis est la plus grande des fougères françaises, dans de bonnes conditions écologiques, elle fait des touffes spectaculaires, elle pousse parfois en touradons géants.
Elle est actuellement en raréfaction inquiétante, détruite par les drainages des zones humides, l'exploitation des tourbières et la pollution des eaux aux purins, lisiers, nitrites, nitrates et phosphates qu'elle ne supporte pas.
Les biotopes primaires à *Osmunda regalis* font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Oxalis acetosella

OXALIDACÉES (OXALIDÉES)

Oxalide petite oseille — Pain de coucou — Alleluia

Fiche n° 706

Description

Plante vivace herbacée de 5-8 cm, acaule, mollement pubescente. La souche grêle, rampante, est munie d'écailles charnues, imbriquées et velues. Les feuilles toutes radicales, sont composées trifoliées à folioles en cœur, longuement pétiolées sans stipule. Les fleurs blanches veinées de rose sont solitaires sur des pédoncules radicaux, aussi longs ou plus longs que les feuilles, bractéolés vers le milieu. Les 5 sépales du calice sont oblongs et obtus. La corolle à 5 pétales est 3-4 fois plus longue que le calice. Le stigmate est en tête. Le fruit est une capsule prismatique, ovoïde-acuminée, glabre, à 5 loges polyspermes, s'ouvrant par 5 valves persistantes. Les graines sont entourées d'une arille charnue qui les projette avec élasticité à la maturité. Elles sont striées en long.

Biotope primaire

Forêts fraiches et humides, lisières et clairières forestières.
Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Chemins et layons forestiers, coupes de bois, souches d'arbres abattus.

Floraison avril - mai

Caractères indicateurs

Forêts fraiches, souvent favorables au hêtre, à atmosphère humide.
Humus ou substrat acide.
Acidification du sol par les résineux.

Médecine

Rafraichissante, antiscorbutique, diurétique, antiputride, astringente, dépurative, stomachique.
On en a fait autrefois une limonade pour apaiser la soif des personnes ayant la fièvre.
Elle a également été utilisée comme laxatif, ou en complément des autres laxatifs, et comme antipoison contre l'arsenic et le mercure.
Aujourd'hui on pourrait l'utiliser, avec précaution vu sa teneur en acide oxalique, contre les intoxications à l'aluminium.
On estime ***Oxalis acetosella*** toxique en raison de sa teneur en acide oxalique et en oxalate de potassium. 4 grammes d'acide oxalique sont nocifs, 10 grammes sont mortels. 100 grammes de feuille d'***Oxalis*** contiennent 1 gramme d'acide oxalique. Pour avoir 1 kg de plante il faut en récolter un grand panier vu la faible densité de cette espèce.

Cuisine

Les feuilles sont acidulées, rafraichissantes mais contiennent de l'acide oxalique, les personnes sensibles doivent s'abstenir de la consommer.
On utilise toute la plante y compris les fleurs, comme l'oseille, en salade, omelette, etc.

A noter

Sous le nom de « **Shamrock** », les feuilles à trois folioles de l'***Oxalis***, symbole de la Trinité, étaient l'emblème national de l'Irlande. Le 17 mars, fête de St Patrick patron de l'Irlande on en portait à son chapeau. Comme ***Oxalis acetosella*** a pratiquement disparu de ce pays, suite aux déforestations massives effectuées par les anglais, on a substitué le trèfle, qui est également à trois folioles, à l'***Oxalis***.

Oxalis corniculata

Description

Plante annuelle ou pérennante, herbacée, de 5-15 cm, caulescente, pubescente et sans stolons. Les tiges couchées-ascendantes sont radicantes à la base. Les feuilles alternes sont composées trifoliées à folioles en cœur, longuement pétiolées, munies de stipules adhérentes au pétiole. Les fleurs jaunes, petites, sont réunies par 2-3 sur des pédoncules axillaires, souvent plus courts que la feuille. Les pédicelles fructifères sont réfractés. Les 5 sépales du calice sont lancéolés-linéaires, appliqués sur la capsule. La corolle à 5 pétales est 1 fois plus longue que le calice. Le stigmate est en tête. Le fruit est une capsule prismatique, oblongue, pubescente, à 5 loges polyspermes, s'ouvrant par 5 valves persistantes. Les graines sont entourées d'une arille charnue qui les projette avec élasticité à la maturité. Elles sont striées en travers.

Biotope primaire

Forêts alluviales, ripisylves, lisières et clairières forestières.
Pelouses et gazons, pelouses écorchées.

Biotope secondaire

Cultures, maraîchages, vignes et vergers, jardins, jachères, friches agricoles.
Talus, fossés, terrains vagues, bords des chemins et des routes.

Floraison avril - octobre

Caractères indicateurs

Lessivages et érosion par manque de couverture de sol.
Perte du pouvoir de rétention du sol par carence en humus.
Sols nus en érosion et brûlés par le soleil.

Médecine

Rafraîchissante, antiscorbutique, diurétique, antiputride, astringente, dépurative, stomachique.
On en a fait autrefois une limonade pour apaiser la soif des personnes ayant la fièvre.
Elle a également été utilisée comme laxatif, ou en complément des autres laxatifs, et comme antipoison contre l'arsenic et le mercure.
Aujourd'hui on pourrait l'utiliser, avec précaution vu sa teneur en acide oxalique, contre les intoxications à l'aluminium.

Cuisine

Les feuilles sont acidulées, rafraîchissantes mais contiennent de l'acide oxalique, les personnes sensibles doivent s'abstenir de la consommer.
On utilise toute la plante y compris les fleurs, comme l'oseille, en salade, omelette, etc..

A noter

En agriculture, les ***Oxalis*** sont des plantes indicatrices des lessivages et des risques d'érosion physique des sols. Si vous ne soignez pas méticuleusement vos parcelles où poussent les ***Oxalis***, vous risquez de les voir partir à la mer, agrandir la Camargue. A la place de vos champs de blé ou de votre vigne vous aurez de superbes « ***cheminées de fées*** », ou des « ***dos d'éléphants*** » ou encore mieux un ***canyon***. Il faudra songer à ce moment-là, à vous reconvertir dans l'accueil des touristes, car ils sont très attirés par ces manifestations de la nature.

Papaver dubium

Pavot douteux — Coquelicot douteux — Fiche n° 708

Description

Plante annuelle velue à tiges de 20-60 cm dressées et rameuses. Les feuilles glaucescentes sont pennatipartites à segments lancéolés-aigus, incisés dentés, les feuilles supérieures sont sessiles à segment terminal peu apparent. Les pédoncules très longs sont à poils appliqués. Les fleurs d'un rouge-orangé sont assez grandes. Les filets des nombreuses étamines sont filiformes, les anthères violacées. Le calice à 2 sépales caducs est hérissé. La corolle est à 4 pétales chiffonnés dans le bouton. Le disque à lobes peu marqués porte 4-12 stigmates sessiles et rayonnants. La capsule assez épaisse est en massue allongée et glabre. Plante polymorphe.

Biotope primaire

Vallées alluviales, sables des fleuves et des rivières, ripisylves.
Sables et arènes, éboulis, rochers, pieds de falaises, corniches.
Pelouses écorchées, steppes, oueds.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, cultures, vignes, vergers.
Hauts de murs, talus, fosses, bords des chemins et des routes.
Terrains vagues, jachères, moissons, friches agricoles.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Remontées de pH dans les sols riches en bases.
Carence en azote et en humus des sols riches en bases.

Médecine

Ne pas confondre ***Papaver dubium*** avec ***Papaver rhoeas*** qui est l'espèce ayant des propriétés médicinales marquées.
Papaver dubium est beaucoup moins actif voire a une activité nulle.

Cuisine

Avec les rosettes de feuilles on confectionne d'excellentes salades sauvages ou salades composées.
Les rosettes et jeunes pousses peuvent également être mangées cuites en soupe ou en légumes.
Les fleurs servent à décorer salades et plats cuisinés.

A noter

Papaver dubium est très sensible aux intrants agricoles, notamment aux pesticides. On ne le trouve pratiquement plus qu'en montagne ou dans les régions à fort relief, difficiles à cultiver. En plaine il est quasiment éteint. Une victime de plus de l'agriculture actuelle.

Parietaria diffusa *Parietaria judaica*

Pariétaire diffuse perce-muraille Casse-pierre

Fiche n° 709

Description

Plante vivace de 20-50 cm, non urticante, à souche assez forte. Les tiges, rouges dans le bas, sont couchées-diffuses ou ascendantes, plus ou moins rameuses, pubescentes. Les feuilles, molles, ovales ou elliptiques-lancéolées, pétiolées, sont legèrement atténuées aux deux bouts, pubescentes en dessous et au bord. Les fleurs sont réunies en glomérules pluriflores, subsessiles, rameux. Les bractées sont décurrentes et un peu plus courtes que les fleurs. Les fleurs sont hermaphrodites. Le périanthe à 4 divisions presque égales est tubuleux-allongé après la floraison. La fleur est à 4 étamines à filets longs, enroulés et élastiques. Le style est court, le stigmate en pinceau généralement rouge. Le fruit ovoïde comprimé, luisant, est enfermé dans le périanthe persistant et accrescent .

Biotope primaire

Surplombs rocheux, entrées de grottes, servant de reposoirs à animaux.
Falaises, rochers, sols rocheux ou sablonneux, pelouses écorchees.

Biotope secondaire

Ruines, vieux murs, ponts, rues des villages, terrains vagues, decombres.

Floraison avril - octobre

Caractères indicateurs

Substrat très riche en bases, souvent en calcium, nitrate, salpêtre.
Absence de sol sur substrat rocheux et saturé en sels divers.

Médecine

Diurétique, émolliente, adoucissante, rafraîchissante.
Cette plante a beaucoup été utilisée autrefois pour soigner toutes les maladies du système urinaire, cystites, nephrites, calculs, etc..
Elle a également été utilisée en usage externe comme vulnéraire pour guerir toutes sortes de plaies.
Cette plante sécrète des substances qui dissolvent la roche pour y installer ses racines et y puiser sa nourriture.
La plante capable de dissoudre la roche où elle vit est capable de dissoudre les minéraux qui nous gênent. C'est la plante idéale, utilisee avec succès pour dissoudre les calculs rénaux ou biliaires. « **La plante du caillou soigne le caillou** ».

Cuisine

Les feuilles très riches et très nourrissantes s'utilisent comme les **Orties**.
Les **Pariétaires** ne piquent pas on peut les mangers crues sans inconvenient.

A noter

Le pollen des espèces du genre ***Parietaria***, transporté par le vent et absorbé par les voies respiratoires, provoque des allergies de type rhume des foins.
Cette plante est également améliératrice du compost, comme l'**Ortie**.

Parthenocissus tricuspidata *Ampelopsis weitchi* VITACÉES

Description

Plante vivace, semi-ligneuse, liane grimpante, s'accrochant au support par des disques-ventouse.
Les feuilles simples sont à trois lobes ou simplement dentées, d'un rouge vif au printemps et à l'automne.
Les fleurs sont disposées en petites grappes apparaissant à l'oppose des feuilles. Elles sont verdâtres et peu visibles, à 5 pétales nuls ou presque nuls, à 5 étamines. Les fruits pruineux sont de toutes petites baies bleu-foncé ou violettes, à maturité.

Biotope primaire

Cette plante uniquement cultivée comme décorative n'a pas de biotope primaire en France. Elle n'est jamais naturalisée, tout au plus subspontanée.

Biotope secondaire

Murs des maisons, églises, chapelles, châteaux, monuments, là où on l'a plantée.

Floraison juin - septembre

Médecine

Les macérats glycérinés de bourgeons et de jeunes pousses sont employés pour soigner les affections rhumatismales, rhumatismes inflammatoires, rhumatismes déformants, arthrites, tendinites.
Une propriété anti-paludique a également été découverte récemment dans cette espèce.

Cuisine

Les fruits sont considérés comme toxiques.

A noter

Ne pas confondre ***Parthenocissus tricuspidata*** avec ***Parthenocissus quinquefolia*** qui comme son nom l'indique est une plante à feuilles composées à 5 folioles. Ne pas confondre non plus les ***Parthenocissus***, les vignes vierges avec les ***Vitis*** les vraies vignes qui donnent des raisins comestibles, ***Vitis vinifera*** étant l'espèce cultivée pour la production de vin.

Digitaria dilatata *Paspalum dilatatum*

Description

Plante vivace de 50-100 cm et plus, glabre, sauf sous l'inflorescence, à souche rampante. Les tiges sont dressées ou ascendantes. Les feuilles sont longues, larges de 4-8 mm à ligules lancéolées-aiguës. La tige porte 3-7 épis alternes et écartés, étalés-dressés, allongés, larges de 5-6 mm, denses et verts. Les épillets sont ovoïdes-arrondis, apiculés, longs de 3 mm, brièvement pédicellés et disposés sur 3-4 rangs. Ils sont munis à la base de longs poils laineux. Les glumes sont très inégales et longuement ciliées. Les glumelles sont presque égales, coriaces, lisses et longuement ciliées. Le fruit est un caryopse glabre, elliptique, déprimé en dedans et convexe en dehors.

Biotope primaire

Espèce originaire d'Amérique du Sud, de la Pampa, introduite en France et naturalisée dans les forêts alluviales, les ripisylves, les pelouses et gazons humides.

Biotope secondaire

Cultures, friches agricoles, vignes, vergers, maraîchages, jardins.
Fossés, canaux, bords des chemins et des routes, terrains vagues.

Floraison juillet - octobre

Caractères indicateurs

Hydromorphismes, sols asphyxiés, anaérobioses, présence de nitrites.
Engorgement en matière organique fossile, absence d'humus, excès d'engrais chimiques.
Excès d'irrigation, travail du sol par temps humide, tassement des sols humides.

A noter

Cette plante américaine a été introduite en même temps que beaucoup de ***Sétaires, Digitaires, Panics*** et... le ***Maïs***. Ce sont toutes des plantes qui, dans leurs biotopes primaires, poussent dans les sols engorgés en eau et en matière organique fossile, la forêt humide, ces biotopes étant également très riches en nitrites. Nous allons donc les retrouver dans tous les sols morts par engorgement et asphyxie à la suite de la culture intensive du Maïs.

Digitaire dilatée Millet bâtard

Fiche n° 711

Pastinaca sativa

Pastinaca sylvestris APIACÉES (OMBELLIFÈRES)

Panais des bois

Fiche n° 712

Description

Plante bisannuelle d'environ 1 mètre, à racine pivotante. La tige est fortement sillonnée anguleuse. Les feuilles à pelnes réticulées sont pubescentes, particulièrement en-dessous, les inférieures sont pennatisséquées à segments larges, ovales ou oblongs, incisés-lobés ou pennatifides, inégalement dentés. Les feuilles supérieures sont linéaires ou linéaires-oblongues, entières ou tridentées. Les ombelles sont d'inégales grandeurs, à 6-15 rayons inégaux, les extérieurs 2-3 fois plus longs que les ombellules. Le fruit mûr est largement ovale ou suborbiculaire, un peu émarginé aux deux bouts. C'est un diakène.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières. Forêts des plateaux et des ravins. Forêts alluviales. Ripisylves.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes, fossés, coupes de bois, friches agricoles, terrains vagues, anciennes carrières. Cultures, vignes et vergers. Chemins et layons forestiers.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Sols humides engorgés en eau et en matière organique archaïque. Hydromorphismes par excès d'irrigation ou de matière organique carbonée.

Médecine

Nutritive, diurétique, apéritive, excitante, fébrifuge.
Plante utilisée comme « fortifiant » lors des convalescences.

Cuisine

Le ***Panais des bois*** peut être consommé cuit comme un légume. On utilise les racines de première année particulièrement tendres et sucrées, elles deviennent fibreuses la deuxième année. On peut également utiliser les jeunes pousses et les jeunes feuilles, mais dans ce cas là il faut être sûr de son identification et ne pas confondre avec le ***Panais urticant***

A noter

Il existe deux ***Pastinaca*** courants à l'état sauvage et un ***Pastinaca*** cultivé comme légume. Suivant les ouvrages et les époques, ces ***Pastinaca*** sont traités comme espèces ou sous-espèces, et même parfois comme simples variétés.
La nomenclature officielle aujourd'hui classe les ***Pastinaca*** comme des sous-espèces de la manière suivante :

Pastinaca sativa L. subsp ***sativa*** : le ***Panais de Guernesey***, le panais cultivé comme légume dans les jardins.
Pasticaca sativa L. subsp. ***sylvestris*** (Miller) Rouy & E.G. Camus in Rouy le ***Panais des bois***, comestible.
Pasticaca sativa L. subsp. ***urens*** (Req. ex Godron) Celak, le ***Panais urticant*** qui peut provoquer des allergies mortelles (*Voir Plantes bio-indicatrices volume 2 page 225*).

POACÉES (GRAMINÉES)

Phragmites australis

Aronde phragmites *Phragmites communis*

Description

Plante vivace de 1-4 mètres, glabrescente, à rhizomes longuement rampants. Les tiges dures, non ligneuses sont moins grosses que le doigt et fragiles. Les feuilles sont très grandes, larges de 1-3 cm, rudes au bord, aigues, à ligule formée d'une rangée de poils courts et égaux. La panicule florale longue de 10-30 cm est dense, raide, dressée, d'un brun violacé ou roussâtre, parfois noirâtre. Les épillets longs de 10-12 mm, comprimés par le côté, sont à 2-7 fleurs. Les glumes sont très inégales, l'inférieure de moitié plus courte. Elles sont entières, lancéolées-aiguës, toutes glabres et plus courtes que les fleurs. La glumelle inférieure est glabre et acuminée, entourée de longs poils blancs.

Biotope primaire

Bords des lacs et des rivières. étangs, lagunes, marais, zones littorales.

Biotope secondaire

Mares, lacs, étangs, lagunes, plans d'eaux artificiels.
Canaux, fossés, haies, rizières.

Floraison août - septembre

Caractères indicateurs

Zones inondées en cours d'assèchement ou à niveau d'eau variable.
Hydromorphismes par excès d'eau.

Médecine

Diurétique, sudorifique, drainante.
Utilisée contre les rhumatismes et la goutte.
Normal pour une plante des milieux humides d'avoir des propriétés drainantes... « ***Les plantes de l'eau soignent l'eau*** ».

Cuisine

Le rhizome contient au printemps de l'amidon et a été utilisé en période de disette ainsi que la tige avant floraison qui produit une farine sucrée.
On peut également consommer les très jeunes pousses encore tendres et les graines, crues ou cuites.
On a fait de la racine torréfiée un ersatz de café.

A noter

Dans les régions des lacs et des grandes zones humides les toits des maisons sont réalisés en chaumes de ***Phragmites***.
Phragmites communis est également un formidable épurateur des eaux usées. Un traitement des eaux usées en lagunage avec des ***Phragmites*** (le procédé Phragmifiltre ® en particulier), rend les eaux limpides et pures. Les ***Phragmites*** font disparaître les molécules polluantes. C'est le meilleur système actuel d'épuration des eaux usées, très simple, à la portée de tout le monde.

Physalis alkekengi

Alkékenge — Amour en cage

Fiche n° 714

Description

Plante vivace de 20-60 cm, verte et pubescente, à souche traçante. Les nombreuses tiges dressées sont simples ou rameuses, anguleuses. Les feuilles sont géminées, pétiolées, ovales-acuminées, nervées, sinuées ou entières. Les fleurs blanches sont solitaires et penchées sur des pédoncules axillaires aussi longs qu'elles, réfléchis après la floraison. Le calice florifère est petit, vert, velu et en cloche à 5 lobes lancéolés. La corolle est en roue, à tube court, à limbe plissé très ouvert, à 5 lobes courts. Les 5 étamines sont à anthères conniventes s'ouvrant en long. Après fécondation le calice devient très accrescent et se referme sur le fruit. Le calice fructifère est gonflé en vessie très ample, ovale, tronqué et ombiliqué à la base, à dents conniventes. Il est veiné en réseau et d'un rouge orangé à maturité. Il enveloppe le fruit sans être en contact avec celui-ci. La baie a 2 loges, globuleuse, est grosse comme une cerise et rouge-vif à maturité.

Biotope primaire

L'origine indigène et sauvage de cette espèce est plus que douteuse. Il n'existe guère, dans la nature, que des populations subspontanées, des restes d'anciennes cultures, là où l'on a jeté des rhizomes pour s'en débarrasser. Comme elle peut devenir relativement envahissante lorsqu'elle a été plantée, elle peut parfois sembler indigène ou naturalisée.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, jardins, parcs.
Fossés, talus des chemins et des routes, terrains vagues, friches agricoles, décombres.

Floraison mai - octobre

Caractères indicateurs

Sols frais, souvent argileux et très riches en bases.

Médecine

Diurétique, laxative, fébrifuge, dépurative, drainante.
La tradition lui reconnaît un usage dans le traitement de la goutte et des œdèmes du fait de ses propriétés drainantes et de ses facultés à faire éliminer l'acide urique.
Elle a également été utilisée comme anesthésiante et anti-inflammatoire contre les hémorroïdes lorsque le liquide du fruit broyé est appliqué directement aux parois anales.
Cette plante a également été utilisée pour lutter contre diverses fièvres, paludisme.

Cuisine

Seuls les fruits sont comestibles à maturité, on peut les manger crus ou les préparer comme toutes sortes de fruits en jus, sirops, confitures, aromates dans les sauces, etc..

A noter

Ne pas confondre avec ***Nicandra physaloides***, le ***Faux physalis*** planté comme plante ornementale, parfois subspontané et qui est très toxique.
Physalis alkekengi d'introduction très ancienne est une plante archéophite. On plante actuellement plusieurs autres espèces de ***physalis*** pour en consommer le fruit: ***Physalis peruviana, Physalis ixocarpa***, etc..

Pinus halepensis

Pin d'Alep

Fiche n° 715

Description

Arbre élevé, pouvant dépasser 20 mètres, à longévité moyenne (200 ans), à tronc tortueux, à écorce d'abord grise puis crevassée avec des crêtes allongées grisâtres, à bourgeons non visqueux. Les aiguilles sont par 2, longues de 6-10 cm, filiformes, molles, lisses et d'un vert clair. Les fleurs sont monoïques. Les chatons mâles longs de 6-7 mm sont oblongs et roussâtres. Les cônes femelles sont violacés, situés au bout des rameaux de l'année. Les cônes fructifères sont oblongs-coniques, moyens, longs de 8-12 cm, rouge-brun luisant, à pédoncules très épais toujours réfléchis. Les écailles du cône sont à écusson presque plan, faiblement caréné en travers, muni au centre d'un ombilic généralement obtus. Les graines sont d'environ 7 mm, mates, à aile 4 fois plus longue qu'elles.

Biotope primaire

Forêts méditerranéenne chaude, surtout de Méditerranée orientale.

Biotope secondaire

Forêts enrésinées, plantations, parcs et jardins.

Floraison	mai
Fructification	automne de la deuxième année

Caractères indicateurs

Microclimat thermophile et xérophile, c'est à dire très chaud et très sec.
Zone ayant déjà subi des incendies de forêt.

A noter

Le ***Pin d'Alep*** est le plus grand pyromane de la forêt méditerranéenne française. Cette espèce, en effet, lève abondamment la dormance de ses graines après le passage des incendies. Il pousse alors de plus en plus abondamment et de plus en plus serré. Son feuillage est hautement inflammable, une étincelle d'un pot d'échappement d'une voiture ou d'un véhicule agricole, un mégot de cigarette et un incendie violent se développe et se propage très vite par les étincelles envoyées par les cônes murs qui éclatent sous l'effet du feu. Et cet incendie va lever la dormance de milliers de nouveaux ***Pins d'Alep***...
Pinus halepensis est également catastrophique du point de vue écologique, ses plantations et sa prolifération ont fait disparaître ou beaucoup régresser les espèces qui ne brûlent pas lors des incendies, l'***Olivier***, le ***Caroubier*** et surtout le ***Chêne liège*** qui est naturellement ignifuge et ne peut pas brûler.
En même temps que la disparition de ces espèces indigènes de la région méditerranéenne, l'enrésinement en ***Pin d'Alep*** a fait disparaître de nombreuses espèces rares et protégées.

Platanus acerifolia

PLATANACÉES

Platanus vulgaris *Platanus hybrida*

Platane commun Platane à feuilles d'érable Fiche n° 716

Description

Arbre élevé, pouvant atteindre 50 mètres, de longévité moyenne, 200-300 ans, l'écorce du tronc s'exfoliant en plaques minces sur de grandes surfaces, écorce unie, grisâtre, jaunâtre après détachement des plaques. Les feuilles alternes sont grandes, pétiolées, palmatilobées, à 3-5 lobes dentés, à dents aiguës. Les fleurs sont monoïques, en chatons unisexués, globuleux, subsessiles, nombreuses sur un long pédoncule pendant, les mâles et les femelles sur des axes différents. Le périanthe est remplacé par des écailles linéaires-spatulées. Les étamines sont nombreuses. Le style est simple, en alène, à stigmate en tête. L'ovaire est libre. Les fruits secs, en petites massues, sont entourés de poils à la base qui assurent leur dispersion par le vent. Ils sont uniloculaires et indéhiscents.

Biotope primaire

Le ***Platane commun*** est une espèce d'origine incertaine, largement plantée en France, parfois naturalisée dans les forêts alluviales, mais qui n'a pas vraiment de biotope primaire.

Biotope secondaire

Plantation des parcs et jardins et arbres d'alignement le long des chemins et des routes.
Berges enrochées des fleuves et des rivières.
Anciens parcs redevenus des bois ou des forêts.

Floraison avril - mai

Médecine

Astringente.
Cette plante a été utilisée pour soigner les brûlures, les engelures, les abcès, les inflammations en général.
En macérat glycériné de bourgeons, cette espèce soigne le vitiligo, l'acné et le paludisme.

A noter

Le problème de l'appellation des plantes par leur nom français, populaire ou local est sujet à de grandes confusions. Une même plante peut avoir autant de noms qu'il existe de communes en France, c'est à dire 36 000. D'autre part un même nom peut désigner des espèces différentes, ainsi dans le sud du département de Saône et Loire ***Réveil matin*** désigne soit ***Euphorbia helioscopia*** allergène grave et toxique, soit ***Polygonum persicaria*** excellent comestible.
Les mots ***Platane*** et ***Érable*** sont très intéressants de ce point de vue, entre les ***Érables faux platanes*** et les ***Platanes faux érables*** de quoi s'y perdre. Pour vous y retrouver de façon certaine rendez-vous au volume d'identification
Platanus acerifolia = ***Platane à feuilles d'érable*** = ***Platane faux érable. Famille des PLATANACÉES***
Acer pseudoplatanus = ***Érable faux platane*** = ***Sycomore. Famille des ACERACÉES***
Acer platanoides = ***Érable faux platane*** = ***Érable plane. Famille des ACERACÉES.***

Polygonatum odoratum

Polygonatum officinale

Description

Plante vivace de 20-50 cm, glabre, à souche horizontale, charnue, renflée-noueuse et fibreuse. La tige simple est dressée, anguleuse, nue inférieurement, courbée et feuillée dans le haut. Les feuilles alternes, redressées sur deux rangs, demi-embrassantes ou subsessiles, ovales ou oblonaues, à nervures convergentes. Les fleurs blanc-verdâtre, assez grandes, odorantes, sont par 1-2 pendantes sur de courts pédoncules. Le périanthe, long de 2 cm sur 5-8 mm de large, est atténué à la base. Les filets des 6 étamines incluses sont glabres. Le fruit est une baie de la grosseur d'un pois, noire-bleuâtre, pruineuse à maturité. Les graines sont piquetées de points brillants.

Biotope primaire

Bois rocheux, lisieres et clairières forestières rocheuses, ourlets forestiers rocheux, landes rocheuses.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes, coupes de bois, fruticées, friches agricoles, chemins et layons forestiers.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols secs et rocheux, riches en bases, souvent à pH supérieur à 7,5, engorgés en matière organique archaique.

Médecine

Vomitive, purgative, astringente, anti-goutteuse, antirhumatismale, hémolytique, antidiabétique.
Elle a été utilisée pour soigner diverses maladies en lien avec ses propriétés : calculs rénaux, goutte, rhumatismes, panaris, anthrax, furoncles, diabète, hyperglycémies alimentaires.
Efficace également contre les coups, les ecchymoses, les hématomes.

Cuisine

Bien que les rhizomes charnus et nutritifs aient été mangés en Suède, ils sont irritants du fait de leur teneur en acide oxalique et en saponines et leur consommation est déconseillée

A noter

Les biotopes primaires à ***Polygonatum odoratum*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Populus alba

Peuplier blanc

Fiche n° 718

Description

Arbre élevé de 20-30 m, de longévité moyenne 300-400 ans, à souche drageonnante, à écorce lisse et blanche se crevassant en vieillissant. Les jeunes pousses sont blanches-cotonneuses, les bourgeons petits, ovoïdes, secs et tomenteux. Les feuilles sont palmatilobées, très variables, blanches tomenteuses en dessous, vertes en dessus, à pétiole arrondi. Les fleurs sont dioïques. Les chatons mâles sont poilus, gris, rouges, pendants et denses. Les chatons femelles sont plus longs, plus grêles, glabres et vert-pâle. Les fleurs mâles sont à 8 étamines, les fleurs femelles à 4 stigmates jaunes en croix. Le fruit est une capsule ovoïde contenant des graines cotonneuses dispersées par le vent.

Biotope primaire

Forêts alluviales, ripisylves des fleuves et des rivières de la région méditerranéenne.
Naturalisée dans toutes les autres grandes vallées alluviales françaises.

Biotope secondaire

Haies, rives des canaux, des lacs et des étangs artificiels, anciennes carrières et sablières.
Plantations diverses, parcs et jardins.

Floraison mars - avril

Caractères indicateurs

Sols humides asphyxiés et en anaérobiose, hydromorphismes.
Présence d'une nappe d'eau peu profonde.

Médecine

Fébrifuge, antibiotique, antiseptique, analgésique, anti-inflammatoire, astringente.
Le ***Peuplier blanc*** a été utilisé contre les douleurs des sciatiques. Il est également efficace dans les affections rhumatismales, la goutte, la polyarthrite, les affections du système respiratoire, les rhumes, bronchites, sinusites, etc..
L'écorce est fébrifuge dans les affections hivernales comme la grippe, les rhumes, angines, etc..

Cuisine

La sève du premier printemps, riche en sucre pourrait être concentrée au bain-marie pour faire du « ***Sirop de peuplier*** ».
Les bourgeons riches en résines et en huiles essentielles sont très aromatiques et pourraient être utilisés pour parfumer des sirops ou des liqueurs, etc..

A noter

Les abeilles récoltent la résine des bourgeons de **Peuplier** pour élaborer la matière à tout faire de la ruche qu'est la ***Propolis*** (colmatage, désinfection, etc.).
Cet arbre, comme beaucoup d'autres, est absolument nécessaire à la survie des abeilles domestiques ainsi qu'à tous les pollinisateurs sauvages, abeilles sauvages et autres.

Populus tremula

Peuplier tremble

Fiche n° 719

Description

Arbre élevé de 15-20 m, de longévité très courte 70-80 ans, à souche drageonnante, à écorce lisse, verte, se crevassant en vieillissant. Les jeunes pousses sont tomenteuses, les bourgeons, ovoïdes et visqueux. Les feuilles adultes sont très mobiles, elles tremblent au moindre vent. Elles sont orbiculaires, irrégulièrement sinuées-crénelées, vertes et glabres sur les deux faces. Le pétiole est comprimé par le côté. Les fleurs sont dioïques et disposées en chatons à écailles obovales, incisées-digitées et barbues. Les gros chatons mâles sont poilus, argentés, pendants et denses. Les chatons femelles sont plus longs, plus grêles et verdâtres. Les fleurs mâles sont à 8 étamines, les fleurs femelles à 4 stigmates rouges en croix. Le fruit est une capsule glabre, ovoïde, contenant des graines cotonneuses dispersées par le vent.

Biotope primaire

Forêts humides dans toute la France.
Forêts alluviales, fruticées, ripisylves des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Coupes de bois, chablis, lisières et clairières forestières.
Haies, rives des canaux, des lacs et des étangs artificiels, anciennes carrières et sablières.
Plantations diverses, parcs et jardins.

Floraison mars - avril

Caractères indicateurs

Sols humides asphyxiés et en anaérobiose, hydromorphismes.
Présence d'une nappe d'eau peu profonde.

Médecine

Fébrifuge, antibiotique, antiseptique, analgésique, anti-inflammatoire, astringente.
Utilisé contre les douleurs des sciatiques, également efficace dans les affections rhumatismales, la goutte, la polyarthrite, les affections du système respiratoire, les rhumes, bronchites, sinusites, etc..
L'écorce est fébrifuge dans les affections hivernales comme la grippe, les rhumes, angines, etc..

Cuisine

La sève du premier printemps, riche en sucre pourrait être concentrée au bain-marie pour faire du « *Sirop de peuplier* ».
Les bourgeons riches en résines et en huiles essentielles sont très aromatiques et pourraient être utilisés pour parfumer des sirops ou des liqueurs, etc..

A noter

Les abeilles récoltent la résine des bourgeons de ***Peuplier*** pour élaborer la matière à tout faire de la ruche qu'est la ***Propolis*** (colmatage, désinfection, etc.).
Cet arbre, comme beaucoup d'autres, est absolument nécessaire à la survie des abeilles domestiques ainsi qu'à tous les pollinisateurs sauvages, abeilles sauvages et autres.
Le bois de ***Populus tremula*** est apprécié pour le « déroulage » et pour la pâte à papier.

Potentilla argentea

ROSACÉES

Potentille argentée

Fiche n° 730

Description

Plante vivace de 20-50 cm, tomenteuse-blanchâtre, à souche courte. Les tiges sont robustes, étalées-ascendantes et très feuillées. Les feuilles digitées sont à 5 folioles obovales ou oblongues, à bords un peu enroulés, vertes en dessus, blanches-tomenteuses en dessous, retrecies et entières à la base, élargies et profondément dentées dans le haut. Les stipules sont souvent incisées. Les fleurs (jaunes, petites (6-10 mm), sont disposées en cymes corymbiformes feuillées. Le calicule est à lobes égalant le calice. La corolle est à 5 pétales peu émarginés égalant le calice. Les nombreux carpelles sont finement ridés et non bordés.

Biotope primaire

Sables et rochers des vallées alluviales, des arènes granitiques et schisteuses, des dunes littorales et continentales, des éboulis et pieds de falaise.

Biotope secondaire

Fossés, talus, bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes, vergers, jachères, friches agricoles, décombres.

Floraison mai - août

Caractères indicateurs

Absence de sol, sol à pouvoir de rétention nul ou presque nul.
Carence en humus des sols riches en bases.
Sols en lessivages, en grand risque d'érosions actives.

Médecine

Astringente, hémostatique, tonique, stomachique.
Utilisée contre toutes sortes d'hémorragies internes et externes.
Elle est également efficace pour lutter contre les diarrhées.
C'est un tonique veineux à utiliser contre les hémorroïdes, varices.
En gargarismes et bains de bouche contre les affections bucco-dentaires et des amygdales.

Cuisine

On peut ajouter quelques jeunes pousses dans les salades sauvages mais elles sont un peu astringentes.
On rajoute les fleurs pour décorer les salades et les plats.

A noter

Cette plante qui soigne les hémorragies des sols soigne aussi les hémorragies chez l'homme ou l'animal.

Prenanthes purpurea

Description

Plante vivace herbacée de 60-150 cm, dressée, glabre, rameuse et très feuillée. Les feuilles molles, glabres, glauques en dessous sont embrassantes, cordées à la base, entières ou obscurément anguleuses, les inférieures ovales ou oblongues contractées en pétiole ailé, les moyennes panduriformes ou en violon, les supérieures lancéolées. Les capitules penchés, à 5 fleurs, sont longuement pédicellés et en panicule. Toutes les fleurs pourpres sont ligulées. L'involucre cylindrique est à 8-10 folioles imbriquées et très inégales. Le réceptacle est nu. Les akènes un peu comprimés, oblongs, sublinéaires, dépourvus de bec, blanchâtres sont un peu plus courts que l'aigrette blanche.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, fruticées, landes alpines ou subalpines. Forêts alluviales et ripisylves des montagnes.

Biotope secondaire

Alpages, coupes de bois, chemins et layons forestiers.
Fossés, talus, bords des chemins et des routes, friches agricoles, terrains vagues.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, souvent calcaires, engorgés en matière organique archaïque.

Médecine

Émolliente, calmante, cholagogue, anaphrodisiaque, diurétique.
Utilisée pour soigner les toux spasmodiques, diverses maladies d'origine nerveuse, gastralgies nerveuses, dysménorrhées nerveuses, insomnies.
Plante également bénéfique pour drainer le foie et la vésicule biliaire.

Cuisine

Jeunes pousses, feuilles et fleurs sont comestibles mais très amères.

A noter

Les biotopes primaires à ***Prenanthes purpurea*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Primula elatior

Primevère élevée
Coucou des bois
Fiche n° 702

Description

Plante vivace acaule de 10-30 cm, à hampes et pédicelles ordinairement radicaux, velus, dépassant les feuilles. Les feuilles ovales-oblongues, disposées en rosette radicale, sont atténuées ou brusquement rétrécies à la base, inégalement dentées, ridées-réticulées, vertes sur les deux faces. Les fleurs d'un jaune-soufre, plus foncées à la base, inodores sont réunies en ombelles multiflores et unilatérales. Le calice d'un vert foncé sur les angles, non renflé est brièvement pubescent et divisé jusqu'au tiers en lobes linéaires-acuminés. La corolle est à limbe presque plan, large de 1-2 cm et à gorge non plissée. Le fruit est une capsule ovale dépassant un peu le tube du calice appliqué sur elle.

Biotope primaire

Forêts humides, lisières et clairières forestières, ourlets forestiers.
Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Chemins et layons forestiers, fossés, talus, bords des chemins et des routes. Haies des bocages, coupes de bois.

Floraison mars - mai

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique archaïque des sols riches en bases et frais, souvent acides.

Médecine

Diurétique, calmante, sudorifique, expectorante, pectorale, laxative, antispasmodique.
Plante pectorale utilisée pour guérir toutes sortes d'affections des voies respiratoires, coqueluche, grippe, rhume, pneumonies, etc..
Elle est également très utile contre les insomnies, migraines, maux de tête.
Pour l'élimination de l'acide urique, contre la goutte, les rhumatismes articulaires, etc..

Cuisine

Les jeunes feuilles et les fleurs sont comestibles crues ou cuites.
Les racines et les pédoncules des fleurs au goût anisé prononcé, servent à aromatiser plats crus ou cuits, salés ou sucrés.
Attention voir remarque ci-dessous sur la comestibilité.

A noter

Les primevères indigènes en France comme ***Primula veris***, ***Primula elatior***, ***Primula vulgaris*** sont comestibles, les primevères exotiques plantées comme ornementales peuvent être vénéneuses voire mortelles comme ***Primula obconica***, ***Primula sinensis***, ***Primula cortusioides***, ***Primula sieboldi***, ***Primula mollis***, etc..

Primula vulgaris

Primula acaulis *Primula grandiflora*

Primevère commune
Primevère acaule

Fiche n° 723

Description

Plante vivace acaule de 5-15 cm, à pédicelles ordinairement radicaux, velus-laineux, égalant à peu près les feuilles. Les feuilles obovales, disposées en rosette radicale, insensiblement atténuées en pétiole, inégalement dentées sont velues et pâles en dessous et ridées-reticulées. Les fleurs d'un jaune-soufre, avec 5 taches orangées à la base, sont dressées et inodores. Le calice vert, velu-laineux sur les angles est divisé presque jusqu'au milieu en lobes lancéolés-aigus et acuminés. La corolle est à limbe presque plan, large de 2-3 cm et à gorge plissée. Le fruit est une capsule ovale dépassant un peu le tube du calice applique sur elle.

Biotope primaire

Forêts humides, lisières et clairières forestières, ourlets forestiers.
Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Chemins et layons forestiers, fossés, talus, bords des chemins et des routes. Prairies agricoles, fossés, talus, haies des bocages.

Floraison février - mai

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en matière organique archaïque des sols riches en bases, parfois calcaires.

Médecine

Diurétique, calmante, sudorifique, expectorante, pectorale, laxative, antispasmodique.
Plante pectorale utilisée pour guérir toutes sortes d'affections des voies respiratoires, coqueluche, grippe, rhume, pneumonies, etc..
Elle est également très utile contre les insomnies, migraines, maux de tête.
Pour l'élimination de l'acide urique, contre la goutte, les rhumatismes articulaires, etc..

Cuisine

Les jeunes feuilles et les fleurs sont comestibles crues ou cuites.
Les racines et les pédoncules des fleurs au goût anisé prononcé, servent à aromatiser plats crus ou cuits, salés ou sucrés.
Attention voir remarque ci-dessous sur la comestibilité.

A noter

Les primevères indigènes en France comme ***Primula veris, Primula elatior, Primula vulgaris*** sont comestibles, les primevères exotiques plantées comme ornementales peuvent être vénéneuses voires mortelles comme ***Primula obconica, Primula sinensis, Primula cortusioides, Primula sieboldi, Primula mollis***, etc..

Pulicaria vulgaris

Inula pulicaria

ASTÉRACÉES (COMPOSÉES)

Pulicaire commune +herbe aux puces

Fiche n° 724

Description

Plante annuelle à tige de 10-40 cm dressée ou ascendante, pubescente au presque glabre, à rameaux étalés-dressés. Les feuilles molles, oblongues-lancéolées, ondulées, sont entières ou à peine dentées, pubescentes blanchâtres en dessous, les caulinaires sont sessiles et demi-embrassantes. L'involucre est pubescent-tomenteux à folioles linéaires très étroites. Les capitules sont petits, subglobuleux, réunis en grappes lâches corymbiformes. Les fleurs jaunes sont de deux sortes, les centrales tubuleuses, les périphériques ligulées, à ligules dressées ne dépassant pas l'involucre.

Biotope primaire

Bords des eaux, sables et limons des fleuves et rivières à étiage estival prononcé.
Lacs, étangs et mares temporaires.

Biotope secondaire

Lacs, étangs et mares artificielles, fossés, canaux.
Etangs mis à sec en été, ornières forestières.
Cultures, prairies agricoles, vignes et vergers, maraichages, jardins, jachères, friches agricoles.

Floraison août - septembre

Caractères indicateurs

Forts contrastes hydriques.
Zones inondées en hiver et très sèches en été.
Perte de porosité des sols par anaérobiose.

Médecine

Cette plante a été employée comme insecticide, mais est aujourd'hui protégée et toute cueillette en est interdite.

A noter

Pulicaria vulgaris est une espèce protégée sur l'ensemble du territoire français. Toutes les cueillettes ou prélèvements, toutes les destructions, sont interdits par la loi.
Certains biotopes primaires à ***Pulicaria vulgaris*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Pulmonaria montana

Pulmonaria tuberosa *Pulmonaria vulgaris*

Description

Plante vivace de 20-40 cm, hérissée de poils étalés, mélangés de quelques poils glanduleux, à souche épaisse. Les feuilles radicales adultes plus courtes que la tige, sont longues de 20-30 cm, marbrées ou non, elliptiques lancéolées, acuminées, insensiblement atténuées en pétiole aile plus court que le limbe. Le limbe est 4-5 fois plus long que large et rude au toucher. Les feuilles caulinaires au nombre de 4-6 sont un peu embrassantes. Les fleurs rouges puis bleues, puis violacées sont grandes et nombreuses. Le calice fructifère, ventru à la base, est fendu presque jusqu'au milieu. Le fruit est constitué de 4 carpelles luisants, largement ovoïdes-obtus, en croix au fond du calice. Plante extrêmement polymorphe.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières fraîches, ourlets forestiers.
Forêts alluviales, ripisylves, fruticées, landes.

Biotope secondaire

Talus, fossés, haies des bocages, prairies agricoles.
Cultures, vignes, vergers, jachères, terrains vagues, décombres.

Floraison avril - mai

Caractères indicateurs

Sols frais, riches en bases et en matière organique.
Blocage de la potasse dans les sols engorgés en eau et en matières organiques.

Médecine

Pectorale, émolliente, diurétique, sudorifique, adoucissante, astringente. Comme toutes les ***pulmonaires***, cette plante a été utilisée avec succès dans toutes les affections des voies respiratoires. Elle soigne également les diarrhées, la dysenterie, les hémorragies, les hémorroïdes et les calculs.

Cuisine

Les feuilles des ***Pulmonaria*** trempées dans de la pâte à crêpe claire, collées deux par deux face contre face, et frites à la poêle donnent un merveilleux « poisson végétal ». Les feuilles de ***Pulmonaria*** peuvent également être ajoutées à la garniture des pizzas.
Ne pas manger cette espèce crue, ne la manger que bien cuite et avec modération.

A noter

Les espèces du genre ***Pulmonaria*** sont très difficiles à différencier, car entre deux espèces distinctes tous les intermédiaires existent. De tous les groupes d'espèces le groupe de ***Pulmonaria montana*** est un des plus complexe et des plus embrouillé du point de vu de la nomenclature. Mais peu importe puisque toutes les ***pulmonaires*** ont des propriétés alimentaires, médicinales, bio-indicatrices proches ou très proches.

Pulsatilla vulgaris

RANUNCULACÉES (RENONCULACÉES)

Anemone pulsatilla

Anémone pulsatille
Coquelourde Herbe au vent

Fiche n° 726

Description

Plante vivace herbacée à souche oblique épaisse et noirâtre. Les hampes florales de 10-40 cm sont velues-soyeuses. Les feuilles toutes radicales, bi-tripennatisséquées sont à segments profondément divisés en lanières linéaires. Les folioles de l'involucre sessiles sont divisées jusqu'à la base en lanières linéaires. Les fleurs rougeâtres ou violettes sont grandes, solitaires, dressées ou à la fin penchées. Les 6 tépales elliptiques sont velus soyeux en dehors, plus ou moins courbés à l'extérieur. Le fruit est multicarpelles. Les étamines nombreuses sont en couronne autour des carpelles à stigmates très courts et très accrescents. Les carpelles à maturité sont oblongs, velus et à longue arête plumeuse.

Biotope primaire

Steppes et crêtes ventées, pelouses calcaires, pelouses écorchées, landes.

Biotope secondaire

Parcours à mouton, bords des routes et des chemins, friches agricoles.

Floraison mars - juin

Caractères indicateurs

Sols calcaires à pH égal ou supérieur à 8, carencé en humus et en azote. Blocage du phosphore et de la potasse par le pH élevé et la carence en humus.

Médecine

Sédative, expectorante, diurétique, diaphorétique, vésicante, bactéricide. Cette plante était considérée autrefois comme efficace contre l'amaurose et la paralysie.
Elle a également été utilisée pour lutter contre les névroses, les spasmes douloureux, les névralgies, les migraines, la coqueluche, les toux sèches, les toux spasmodiques.
Vu la toxicité de cette espèce elle est aujourd'hui réservée à l'homéopathie en hautes dilutions.
Dans les années 1950 les homéopathes allemands la conseillait spécialement *« aux blondes aux yeux bleus, dolentes et pleurnicheuses, avec tendance à l'embonpoint »*.

Culsine

Plante toxique.

A noter

Pulsatilla vient du latin ***pulsare***: pulser, agiter comme le fait le vent. L'ancien nom ***Anemone*** vient du grec ***anemos***: le vent. De son nom à son biotope primaire principal : les steppes ventées ou les crêtes ventées, cette plante est vraiment la plante du vent. C'est le vent qui disperse les graines.
Les biotopes primaires à ***Pulsatilla vulgaris*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Quercus ilex

Fiche n° 727 Chêne vert Yeuse

Description

Arbrisseau de 5 mètres ou arbre élevé pouvant atteindre 20 mètres et plus, de longévité assez élevée 200-500 ans, à écorce lisse se crevassant très tard. Les jeunes rameaux sont tomenteux. Les feuilles petites ou moyennes sont coriaces, persistantes 2 à 3 ans, pétiolées, ovales, oblongues ou lancéolées, dentées-épineuses ou entières sur les vieilles branches. Elles sont d'un vert obscur en dessus, grises ou blanches tomenteuses en dessous, à 12-20 nervures secondaires. Les fleurs sont monoïques. Les chatons mâles sont allongés, pubescents et pendants. Les fleurs femelles sont minuscules par 2-3 à l'extrémité des rameaux. Le fruit est subsessile sur les rameaux de l'année. La cupule est hémisphérique, grise tomenteuse, à écailles toutes appliquees. Le gland est très variable, surmonte d'une pointe longue. Espèce extrêmement polymorphe.

Biotope primaire

Forêt méditerranéenne sempervirente, yeuseraie, maquis et garrigues, bois clairs.

Biotope secondaire

Parcs et jardins, cultures, vignes et vergers.

Floraison	avril – mai
Fructification	automne de la même annee

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols rocheux, sols à très faible pouvoir de rétention.
Carence en humus et sols déstructurés, lessivés en risque d'érosion physique importante.

Médecine

Astringente, dépurative, détoxiquante, antioxydante, hémostatique.
Les *Quercus* sont utilisés avec succès dans les intoxications à l'aluminium, aux métaux lourds ou aux molécules de synthèse.
En éliminant l'aluminium, cette espèce permet de soigner les maladies liées aux intoxications à l'aluminium : la sclérose en plaque, la maladie d'Alzheimer, les maladies de dégénérescence nerveuse en général.
Elle permet également de lutter contre les hémorroïdes, les varices, les diarrhées, les hémorragies, etc..

Cuisine

Les glands cuits et recuits, dans plusieurs eaux, pour éliminer les tanins astringents, sont très nourrissants et on peut en faire des terrines ou des pâtés végétaux au goût excellent...de sanglier bien sûr !
La valeur nutritive des glands de chêne n'est plus à prouver, on a bien engraissé les cochons avec pendant des siècles.

A noter

Le bois est un excellent combustible. Il est également utilisé par les tourneurs et les sculpteurs, une fois poli il a le brillant et l'aspect du marbre. L'écorce a été utilisée pour tanner les cuirs.
Cette plante extrêmement polymorphe possède des sous-espèces ou variétés à glands doux sans tanin qui sont beaucoup plus faciles à cuisiner, particulièrement ***Quercus ilex subsp ballota***.

Reseda luteola

RÉSÉDACÉES

Claude Réséda des teinturiers

Fiche n° 728

Description

Plante bisannuelle, glabre, verte, à tige de 50-110 cm, dressée, robuste et anguleuse. Les feuilles, toutes simples, sont oblongues-lancéolées, entières, les radicales ondulées et en rosette. Les fleurs jaunes ou jaune-verdâtre sont disposées en très longue grappe spiciforme dense et raide. Les pédicelles courts égalent le calice. Les 4 sépales sont dressés-appliqués, oblongs, obtus et non accrescents. Les 3-4 pétales sont à lacinures assez courtes. Les 20-25 étamines sont à filets un peu dilatés à la base. La capsule dressée est petite, ovoïde, à 3 dents acuminées. Elle contient de nombreuses graines noires et luisantes.

Biotope primaire

Falaises, pieds de falaise, surplombs rocheux, éboulis, entrées de grottes, reposoirs à animaux.

Biotope secondaire

Jardins, cultures, vignes, vergers, jachères, friches agricoles.
Villages, décombres, terrains vagues, clôture des parcelles.

Floraison mai- septembre

Caractères indicateurs

Sols très riches en bases et en azote, parfois en nitrites.
Sols très riches en éléments fertilisants mais déstructurés par carence en humus stable.
Sols riches manquant de structure par carence en argile et en humus.

Médecine

Diurétique, sudorifique, vermifuge, résolutive.
A été employé autrefois pour nettoyer les amas de pus et les inflammations, aujourd'hui tombé en désuétude.

Cuisine

Les ***Résédas*** sont généralement mangés, ils ont le goût de radis, mais ***Reseda luteola*** est très amer, donc difficilement utilisable en cuisine.

A noter

La ***Gaude*** fournit la couleur primaire jaune, très utilisée pour teindre les tissus avant l'avènement des teintures chimiques.
Nous avons en France des plantes qui peuvent donner les trois couleurs primaires et avec lesquelles on peut faire toutes les teintes et nuances possibles, sans financer les multinationales.
Reseda luteola, la Gaude qui donne la couleur jaune.
Isatis tinctoria, le Pastel qui donne la couleur bleue.
Rubia tinctorum, la Garance qui donne la couleur rouge.

Rhagadiolus edulis

Fiche n° 729 — Rhagadiole succulente — Rhagadiole comestible

Rhagadiolus intermedius *Rhagadiolus lampsanifolius*

Description

Plante annuelle de 15-50 cm, ordinairement diffuse, pubescente à la base, glabre ou légèrement ciliée dans le haut, à rameaux divergents, peu feuillés et nus supérieurement. Les feuilles inférieures sont lyrées-pennatisséquées, à lobes arrondis, à pétiole bien distinct, à lobe terminal très grand, orbiculaire entier ou anguleux. Les capitules sont pédonculés, à akènes et folioles de l'involucre très accrescents. Les 4-6 akènes extérieurs s'accroissent longuement à la maturité jusqu'à être arqués et étalés en étoile. Les akènes intérieurs sont hispides. Les fleurs, peu nombreuses, toutes ligulées, sont petites et jaunes. Cette espèce est très polymorphe, plusieurs sous-espèces ou variétés ont été décrites.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières de la forêt méditerraneenne.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues, talus, fosses, rues des villages.
Cultures, maraîchages, vignes et vergers, jardins, jachères, friches agricoles.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, à très faible pouvoir de rétention, carencés en humus, engorgés en matière organique fossile.
Lessivages, érosions par carence en humus des arènes granitiques ou schisteuses.
Manque de couverture végétale dans les cultures sur arènes granitiques et schisteuses.

Cuisine

Tous les ***Rhagadiolus*** sont d'excellents comestibles. Les jeunes pousses et les jeunes feuilles sont succulentes en salade. On peut également les ajouter à d'autres espèces pour préparer des salades composées.

A noter

Rhagadiolus stellatus (L.) Gaertner est une espèce proche aux mêmes propriétés médicinales, alimentaires et bio-indicatrices. Elles sont très difficiles à différencier, mais peu importe, régalons-nous, la forme et la structure des fruits nous donne le genre ***Rhagadiolus*** sans doute possible.

Rhodiola rosea

Sedum rhodiola

CRASSULACÉES (CRASSULÉES)

Orpin rose — Rhodiole — Fiche n° 230

Description

Plante vivace de 15-40 cm, robuste, glabre et glauque, à souche tubéreuse à odeur de violette, épaisse et sans rejets rampants. Les tiges raides, dressées, simples sont très feuillées. Les feuilles éparses, très rapprochées sont planes, ovales-acuminées, dressées, sessiles et arrondies à la base, dentées dans leur moitié supérieure. Les fleurs dioïques sont verdâtres ou rougeâtres, pédicellées, réunies en corymbe serré à rameaux verticillés. Les 4 sépales sont petits et lancéolés. Les 4 pétales elliptiques dépassent le calice. Le fruit est composé de 4 carpelles linéaires-acuminés à pointe courbée en dehors.

Biotope primaire

Falaises, rochers, éboulis des hautes montagnes.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Rochers siliceux d'altitude.

Médecine

Psychostimulante, adaptogène, anti-oxydante.
Rhodiola rosea augmente la résistance au froid, au stress, aux changements de situation, elle est anti-dépressive et anxiolytique. Au niveau physique, elle permet une amélioration des performances et une diminution du temps de récupération. Elle est très appréciée des sportifs puisqu'elle n'est pas considérée comme dopante. Autres propriétés traditionnellement reconnues : antioxydant (lutte contre le vieillissement et prévention des cancers), action favorable sur la fonction sexuelle, stimulant des défenses immunitaires.

Cuisine

Plante comestible crue ou cuite, à cultiver dans votre jardin, elle est devenue trop rare dans la nature pour la cueillir.

A noter

Cette espèce a subi une chute vertigineuse de ses populations depuis vingt ans en raison du surpâturage par les bovins et les moutons. Il ne faut absolument plus la cueillir dans la nature. Pour les usages alimentaires et médicinaux il faut la cultiver dans votre jardin.
Même dans les parcs Nationaux, où normalement il est interdit de prélever quoi que ce soit, le surpâturage des moutons fait disparaître des espèces rares et protégées par la loi. Ce surpâturage, d'ailleurs, fait également disparaître aujourd'hui des espèces qui étaient encore très abondantes il y a vingt ans comme ***Rhodiola rosea***, ***Gentiana purpurea***, ***Arnica montana***, ***Aquilegia alpina***, etc..
Les biotopes primaires à ***Rhodiola rosea*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Nasturtium silvestre *Rorippa sylvestris*

Rorippa des bois
Cresson des bois

Fiche n° 731

Description

Plante vivace herbacée à souche rampante, horizontale et grêle. Les tiges de 20-40 cm sont diffuses ou tombantes, flexueuses et anguleuses. Les feuilles pennatisséquées sont à lobes linéaires-lancéolés ou oblongs. Les fleurs sont à 4 sépales jaunâtres, 4 pétales jaunes, 2 fois plus longs que le calice. Les pédicelles grêles et étalés égalent la silique ou sont un peu plus courts. Les siliques étalées sont linéaires-cylindriques, étroites, lisses et souvent arquées. Les graines brunes sont arrondies.

Biotope primaire

Sables et limons humides des vallées alluviales des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Fossés, bords des chemins et des routes remblayés avec du sable de fleuves et de rivières.
Anciennes carrières, anciennes sablières, lieux où il y a eu des tas de sable.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Mares temporaires, contrastes hydriques.
Sables et limons des fleuves et rivières à niveau très variable et eaux riches en bases.
Fleuves et rivières à étiage estival important.

Médecine

Excitante, diurétique, antiscorbutique, tonique, dépurative, anti-infectieuse.
Cette plante très riche en vitamine C est très utile pour stimuler les défenses immunitaires.
Recommandée également pour stimuler et nettoyer le foie, la vésicule biliaire et toutes les fonctions hépatiques en général.

Cuisine

Très bonne plante à rajouter sans modération dans les salades, particulièrement en hiver.
Si on récolte cette espèce dans une zone inondée, il faut la faire cuire pour éviter la douve et autres parasites vivants dans l'eau.

A noter

Les biotopes primaires à ***Rorippa sylvestris*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été preservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Rosa arvensis

Églantier des champs
Rose des champs

Fiche n° 233

Description

Arbrisseau sarmenteux, décombant, à aiguillons épars, à rameaux verts. Les feuilles promptement caduques sont à 5-7 folioles souvent pubescentes, glaucescentes en dessous, minces, mates, souvent obtuses, à dents simples, larges et non conniventes. Les stipules assez étroites sont à oreillettes dressées. Les bractées primaires sont dressées. Les fleurs blanches, à 5 pétales, sont solitaires ou en corymbe, à pédicelles glanduleux. Les boutons floraux sont courts et ovoïdes. Les 5 sépales, ovales-algus, presque entiers, sont réfléchis et caducs. Les nombreux stigmates sont réunis en colonne stylaire glabre et égalant les nombreuses étamines. Le fruit est constitué de nombreux carpelles secs enfermés dans un réceptacle rouge à maturité. Les cynorrhodons sont petits et rouges écarlates.

Biotope primaire

Ourlets forestiers, bois clairs, lisières et clairières forestières.
Forêts alluviales, ripisylves, fruticées, landes.

Biotope secondaire

Haies des bocages, friches agricoles, prairies agricoles, vignes et vergers.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique archaïque des sols riches en bases.

Médecine

Astringente, antiscorbutique, diurétique.
La chair du réceptacle, appelé cynorrhodon, contenant les fruits, est très riche en vitamine C, environ 25 fois plus que le citron.
Les macérats glycérinés de bourgeons et les jeunes pousses d'***Églantier*** sont utilisés avec succès dans toutes les affections des genoux, que ces affections soient d'origine accidentelle ou maladive.
Les poils irritants contenus dans les cynorrhodons ont été utilisés comme vermifuge.

Cuisine

On peut rajouter les jeunes pousses et les fleurs dans les salades sauvages.
On fait des compotes, marmelades, confitures, sirops et liqueurs de cynorrhodons après avoir retiré les fruits et les poils qui les entourent car ils provoquent des démangeaisons tout au long de la digestion, de l'entrée à la sortie, d'où le nom populaire des cynorrhodons : « ***Gratte cul*** ».

A noter

Il faut préserver au maximum les rosacées pionnières, souvent considérées comme indésirables que sont les trois genres **Rosa, Rubus et Crataegus.** Ils sont nécessaires à la survie des insectes pollinisateurs, des autres insectes, des oiseaux et des petits mammifères auxiliaires de l'agriculture. Si nous préservons ces espèces, nous permettrons à cette faune utile de se multiplier et nous n'aurons plus aucune raison d'employer des pesticides, herbicides, fongicides, insecticides...
Le genre **Rosa** est un des genres les plus difficiles de la botanique. L'identification des nombreuses espèces, sous-espèces et hybrides du genre **Rosa** est très délicate. Mais comme ces espèces ont toutes les mêmes propriétés alimentaires, médicinales et bio-indicatrices il suffit de savoir reconnaître le genre.

Rosa provincialis

Rosa gallica

Fiche n° 733 Rose de France Rose de Provins

Description

Arbrisseau sarmenteux, peu élevé, à souche traçante, à aiguillons très inégaux, les uns forts et crochus, les autres faibles et droits, entremêlés d'acicules glanduleuses. Les feuilles sont la plupart à 5 grandes folioles ovales ou orbiculaires, épaisses, pubescentes-blanchâtres et à nervures saillantes en dessous, à dents peu profondes, composées glanduleuses ou simples. Les stipules sont toutes étroites. Les fleurs rouges, à 5 pétales, sont ordinairement solitaires et sans bractées. Les pédicelles sont longs et glanduleux. Les 5 sépales, appendiculés, sont refléchis après la floraison et caducs. Les nombreux stigmates sont en tête velue et sessile, les styles sont inclus. Le fruit est constitué de nombreux carpelles secs enfermés dans un réceptacle rouge à maturité. Les cynorrhodons sont gros et rouges écarlates.

Biotope primaire

Ourlets forestiers, bois clairs, lisières et clairières forestières.
Maquis et garrigues.
Forêts alluviales, ripisylves, fruticées, landes.

Biotope secondaire

Parcs et jardins où elle a été cultivée.
Coupes de bois.
Maquis et garrigues après les incendies de forêt.
Haies des bocages, friches agricoles, prairies agricoles, vignes et vergers.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique archaïque des sols riches en bases.

Médecine

Astringente, antiscorbutique, diurétique.
La chair du réceptacle, appelé cynorrhodon, contenant les fruits , est très riche en vitamine C, environ 25 fois plus que le citron.
Les macérats glycérinés de bourgeons et jeunes pousses d'***Eglantier*** sont utilisés avec succès dans toutes les affections des genoux, que ces affections soient d'origine accidentelle ou maladive.
Les poils irritants contenus dans les cynorrhodons ont été utilisés comme vermifuge.

Cuisine

On peut rajouter les jeunes pousses et les fleurs dans les salades sauvages.
On fait des compotes, marmelades, confitures, sirops et liqueurs de cynorrhodons après avoir retiré les fruits et les poils qui les entourent car ils provoquent des démangeaisons tout au long de la digestion, de l'entrée à la sortie, d'où le nom populaire des cynorrhodons : « ***Gratte cul*** ».
Mais de loin, la plus gustative des préparations que l'on peut faire avec ***Rosa gallica*** c'est la confiture de pétales frais.
Avec ces mêmes pétales secs on fait également d'excellentes infusions, on les ajoute au thé pour le parfumer.

A noter

Rosa gallica L. est une espèce protégée au Niveau National, toute cueillette ou destruction est interdite sur l'ensemble du territoire français. Elle se cultive très bien dans les jardins et en plus des propriétés médicinales et alimentaires, c'est une rose au parfum remarquable et très décorative.
Il faut préserver au maximum les rosacées pionnières, souvent considérées comme indésirables que sont les trois genres ***Rosa***, ***Rubus*** et ***Crataegus***, ils sont nécessaires à la survie des insectes pollinisateurs, des autres insectes, des oiseaux et des petits mammifères auxiliaires de l'agriculture. Si nous préservons ces espèces, nous permettrons à cette faune utile de se multiplier et nous n'aurons plus aucune raison d'employer des pesticides, herbicides, fongicides, insecticides, homicides...
Le genre ***Rosa*** est un des genres les plus difficiles de la botanique. L'identification des nombreuses espèces, sous-espèces et hybrides du genre ***Rosa*** est très délicate. Mais comme ces espèces ont toutes les mêmes propriétés alimentaires, médicinales et bio-indicatrices il suffit de savoir reconnaître le genre.

Rumex conglomeratus

Rumex conglomeratus
Rumex aggloméré
Patelle agglomérée
Fiche n° 734

Description

Plante vivace herbacée de 50-100 cm, verte ou rougeâtre, à racines épaisses et blanchâtres en dedans. Les nombreuses tiges sont dressées, à rameaux grêles, étalés-ascendants. Les feuilles inférieures longuement pétiolées sont oblongues-lancéolées, arrondies ou obliquement en cœur à la base, un peu ondulées, obtuses ou aiguës. Les fleurs sont groupées en verticilles écartés, tous ou presque tous munis de feuilles involucrales, seuls les glomérules supérieurs sont nus. Les rameaux fleuris formant de longues grappes grêles et effilées sont disposés en panicule lâche. Les pédicelles sont articulés en dessous du milieu. Les valves fructifères sont lancéolées-oblongues, entières, toutes munies d'une petite granule ovoïde. Le fruit est trigone, pyramidal et libre.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, forêts alluviales, ripisylves, fruticées, landes.

Biotope secondaire

Chemins et layons forestiers, coupes de bois, haies des bocages, fossés. Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins, jachères, friches agricoles.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Sols engorgés en matière organique fossile et en eau.
Hydromorphismes avec production d'Al^{+++}, de Fe^{++} et de nitrites.
Sols en anaérobiose totale produisant du méthane et des hydrocarbures.

Médecine

Dépurative, détoxiquante, apéritive, diurétique, astringente, hémostatique, anti-diarrhéique.
Les grands ***Rumex*** permettent d'éliminer l'aluminium, les métaux lourds et les molécules de synthèse qui intoxiquent notre organisme et provoquent des maladies de dégénérescences nerveuses.
Les grands ***Rumex*** sont donc indiqués en préventif comme en curatif pour éviter ou soigner les maladies de dégénérescence nerveuse.

Cuisine

Les feuilles et les jeunes pousses se consomment crues en salade ou cuites comme légume.
Il faut utiliser les ***Rumex*** avec modération, ces plantes contenant de l'acide oxalique. Les personnes sensibles doivent s'abstenir.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Rumex conglomeratus*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Rumex patienta

Grande patience
Grande parelle

Fiche n° 735

Description

Plante vivace herbacée de 1-2 mètres, à tige robuste, dressée ainsi que les rameaux. Les feuilles amples, peu ondulées, les inférieures ovales-lancéolées, arrondies ou brièvement atténuées à la base sont à pétiole canaliculé en dessus. Les fleurs sont réunies en verticilles multiflores, rapprochés, la plupart dépourvues de feuille, formant à la fin une panicule ample et serrée. Les pédicelles sont articulés au dessus de la base. Les valves fructifères, grandes, suborbiculaires en cœur, sont entières ou denticulées à la base, une seule porte un granule développé et ovoïde. Le fruit est un akène trigone et pyramidal.

Biotope primaire

Espèce originaire du Sud-est de l'Europe et du Moyen-Orient autrefois très cultivée en France et subspontanée ou naturalisée dans les vallées alluviales.

Biotope secondaire

Anciens jardins en friche, abords des étables, bergeries, parcs à bestiaux, tas de fumier.
Bords des routes et des chemins, friches agricoles, prairies agricoles humides.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Sols engorgés en eau et en matière organique animale.
Hydromorphismes, anaérobioses, présence de nitrites.

Médecine

Tonique, antioxydante, antiscorbutique, laxative, astringente, désintoxifiante, dépurative.
Les ***Rumex patienta, Rumex crispus, Rumex obtusifolius, Rumex pseudalpinus*** sont utilisés avec succes dans les intoxications à l'aluminium, aux métaux lourds ou aux molécules de synthèse. En éliminant l'aluminium, cette espèce permet de soigner les maladies liées aux intoxications à l'aluminium : la sclérose en plaque, la maladie d'Alzheimer, les maladies de dégénérescence nerveuse en général. Elle permet également de lutter contre les hémorroïdes, les varices, les diarrhées les hémorragies, etc..
Associés aux ***Quercus*** ces ***Rumex*** sont encore plus efficaces.

Cuisine

Les feuilles avant montaison de la plante ont été très utilisées. Cette plante a d'ailleurs été cultivée comme légume. C'est l'un des légumes oubliés.
Excellente plante comestible mais les personnes sensibles à l'acide oxalique doivent s'abstenir.

A noter

Les grandes feuilles radicales (souvent plus de 50 cm) du ***Rumex patienta*** étaient utilisées dans le Briannais pour envelopper les mottes de beurre. Grace à ses propriétés anti-oxydantes la conservation du beurre était parfaite. Il ne rancissait pas.
Aujourd'hui on a remplacé ***Rumex patienta*** par le papier sulfurisé et autres papiers de qualité soi-disant « alimentaire ».
Grâce à ce changement... le beurre rancit et nous pouvons enfin manger du « bon beurre rance », chose que l'on ne pouvait pas faire autrefois.

Rumex sanguineus

Rumex sanguineus
Patte-d'oie sanguine

Fiche n° 736

Description

Plante vivace herbacée de 50-100 cm, verte ou rougeâtre, à racines épaisses et blanchâtres en dedans. Les nombreuses tiges sont dressées, à rameaux grêles, dressés ou ascendants. Les feuilles inférieures longuement pétiolées sont oblongues-lancéolées, arrondies ou en cœur à la base, ondulées-crénelées, obtuses ou aiguës. Les fleurs sont groupées en verticilles écartés, tous ou presque tous dépourvus de feuilles involucrales. Les rameaux fleuris forment de longues grappes grêles et effilées. Les pédicelles sont articulés sous le milieu. Les valves fructifères sont lancéolées-oblongues, entières, l'extérieure porte une granule, les autres sont nues ou à granule avorté. Le fruit est trigone, pyramidal et libre.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, forêts alluviales, ripisylves, fruticées, landes.

Biotope secondaire

Chemins et layons forestiers, coupes de bois, haies des bocages, fossés. Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins, jachères, friches agricoles.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Sols engorgés en matière organique fossile et en eau.
Hydromorphismes avec production d'Al^{+++}, de Fe^{+++} et de nitrites.
Sols en anaérobiose totale produisant du méthane et des hydrocarbures.

Médecine

Dépurative, détoxiquante, apéritive, diurétique, astringente, hémostatique, anti-diarrhéique.
Les grands ***Rumex*** permettent d'éliminer l'aluminium, les métaux lourds et les molécules de synthèse qui intoxiquent notre organisme et provoquent des maladies de dégénérescences nerveuses.
Les grands ***Rumex*** sont donc indiqués en préventif comme en curatif pour éviter ou soigner les maladies de dégénérescence nerveuse.

Cuisine

Les feuilles et les jeunes pousses se consomment crues en salade ou cuites comme légume.
Il faut utiliser les ***Rumex*** avec modération, ces plantes contenant de l'acide oxalique. Les personnes sensibles doivent s'abstenir.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Rumex sanguineus*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Salix purpurea

Fiche n° 737 — Saule pourpre · Osier rouge

Description

Arbrisseau dioïque de 1-6 mètres, à longévité faible, à port touffu, souvent en boule. Les jeunes rameaux et les bourgeons sont lisses, luisants, verts en été et rouges en hiver. Les feuilles subsessiles sont subopposées ou opposées, obovales-lancéolées, aiguës, élargies et denticulées dans le haut, glabres, glauques en dessous. Les fleurs sont réunies en chatons denses, précoces, souvent opposés, étalés ou arqués-réfléchis, cylindriques et sessiles. Les écailles velues sont brunâtres. Les 2 étamines sont entièrement soudées en une seule dont l'anthère pourpre est à 4 loges. Le style est très court et le stigmate rouge. Le fruit est une capsule tomenteuse, ovoïde-obtuse, sessile, à glande dépassant sa base. Il s'ouvre du sommet à la base en 2 valves pour libérer de nombreuses graines minuscules, munies à la base de longs poils soyeux, et sont transportées par le vent.

Biotope primaire

Bords des eaux, rives des fleuves et des rivières.
Forêts alluviales, ripisylves, fruticées, verdiaux.

Biotope secondaire

Chemins de halage, chemins et layons forestiers, oseraies en friche.
Anciennes vignes en friche.

Floraison mars - avril

Caractères indicateurs

Sables et limons riches en bases et en nitrates, longuement exondés.

Médecine

Fébrifuge, astringente, antiseptique, calmante, sédative, vulnéraire, anti-inflammatoire, , antispasmodique.
Les ***Saules*** sont utilisés pour soigner les affections rhumatismales, les douleurs articulaires, les polyarthrites, les crampes, les douleurs musculaires, etc..
Paludisme, fièvres diverses, migraines, maux de tête, névralgies, douleurs diverses sont également améliorés par ***Salix purpurea***.

A noter

Tous les ***Salix*** à rameaux effilés et flexibles ont été cultivés en ***oseraie*** et employés en vannerie, pour faire des liens, des paniers et des corbeilles.
On utilise également tous les ***Salix*** pour constituer des fascines, protections vivantes des berges des fleuves et des rivières.
Ils fournissent également un excellent fourrage, très nutritif, et qui maintient les ruminants en bonne santé.
Les biotopes primaires à ***Salix purpurea*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Tous les ***Saules*** sont également très utiles aux abeilles, aux insectes pollinisateurs et aux insectes auxiliaires.

Salvia officinalis

Sauge officinale
Sauge de Dalmatie
Sauge de Jérusalem

Fiche n° 760

Description

Sous-arbrisseau de 30-100 cm, très rameux, très aromatique, à port buissonnant. Les feuilles pétiolées, oblongues ou lancéolées sont obtuses ou aiguës, épaisses, rugueuses, finement crénelées, pubescentes, grisâtres et glauques. Les fleurs bilabiées sont d'un bleu-violacé, grandes, pédicellées par 3-6 en verticilles un peu lâches formant une grappe simple. Les bractées sont ovales-acuminées. Le calice pubescent à 17 nervures est bilabié, la lèvre supérieure est tridentée à dents toutes lancéolées en alène. La corolle de 2-3 cm, à tube muni en dedans d'un anneau de poils, est 2-3 fois plus longue que le calice. La lèvre supérieure de la corolle est presque droite.

Biotope primaire

Cette espèce originaire de l'Est du Bassin Méditerranéen est beaucoup cultivée en France. Elle se retrouve souvent subspontanée là où elle a été cultivée et parfois naturalisée.

Biotope secondaire

Anciens jardins en friche, anciennes vignes en friche.

Floraison mai - juillet

Médecine

Antiseptique, stimulante, tonique, stomachique, fébrifuge, antisudorale, antispasmodique, emménagogue. En usage externe (en décoction), ses propriétés sont résolutives, vulnéraires, antiseptiques et cicatrisantes.
En tisane ou en aromate elle facilite la digestion. Elle est aussi utilisée dans le traitement du diabète car elle diminue la glycémie dans le sang. Elle aide à la digestion des graisses et à lutter contre le cholestérol.
Mais prises en excès, les infusions de **Sauge** seraient nocives.
Elle est à proscrire lors de la grossesse ou de l'allaitement.
Cette plante est à utiliser avec précaution et beaucoup de modération, elle est très puissante, consommée trop fréquemment elle peut provoquer des désordres hormonaux.

Cuisine

La **Sauge** est une plante aromatique et condimentaire utilisée pour cuisiner les viandes grasses, le porc en particulier dont elle atténue les méfaits sur l'organisme.

A noter

Une autre espèce très proche ***Salvia lavandulaefolia***, la ***Sauge à feuilles de lavande*** est très cultivée, souvent subspontanée et aussi parfois naturalisée dans les mêmes biotopes. Elle a également les mêmes qualités alimentaires et médicinales, elle est parfois nommée à tort ***Salvia officinalis***.

Salvia sclarea

Description

Plante vivace herbacée de 40-100 cm, robuste, très aromatique, très velue et à port buissonnant. Les feuilles pétiolées, largement ovales en cœur, sont erodées-crenelées, très rugueuses, pubescentes, grisâtres. Les fleurs bilabiées sont blanches lavées de bleu-violacé, grandes, en verticilles rapprochés en panicule simple contractée, poilue-glanduleuse et visqueuse. Les bractées membraneuses sont lilacées, très larges, ciliées, dépassant les calices. Le calice pubescent a 13 nervures est à dents épineuses, les 2 latérales de la lèvre supérieure écartées de la médiane très petite. La corolle de 2-3 cm, est 3 fois plus longue que le calice. La lèvre supérieure de la corolle est en faux.

Biotope primaire

Cette espèce originaire de l'Est du Bassin Méditerranéen est beaucoup cultivée en France. Elle se retrouve souvent subspontanée là où elle a été cultivée et parfois naturalisée.

Biotope secondaire

Anciennes cultures, anciens jardins en friche, anciennes vignes en friche, Ballast des voies ferrées, talus des routes et des chemins.

Floraison juin - septembre

Médecine

Antiseptique, stimulante, tonique, stomachique, fébrifuge, antisudorale, antispasmodique, emménagogue. En usage externe (en décoction), ses propriétés sont résolutives, vulnéraires, antiseptiques et cicatrisantes.
En tisane ou en aromate elle facilite la digestion. Elle est aussi utilisée dans le traitement du diabète car elle diminue la glycémie dans le sang. Elle aide à la digestion des graisses et à lutter contre le cholestérol.
Mais prises en excès, les infusions de **Sauge** seraient nocives.
Elle est à proscrire lors de la grossesse ou de l'allaitement.
Cette plante est à utiliser avec précaution et beaucoup de modération, elle est très puissante, consommée trop fréquemment elle peut provoquer des désordres hormonaux.

Cuisine

La **Sauge** est une plante aromatique et condimentaire qui a servi autrefois à parfumer certains vins en Italie, les confitures et les gelées en Autriche, etc..

A noter

Salvia sclarea est distillée pour récolter son huile essentielle utilisée en cosmétique et en parfumerie.
Comme toutes les **Salvia**, c'est aussi une plante mellifère, très attirante pour les ***Abeilles charpentières*** (***Xylocopa violacea***) et les ***Sphinx gazés*** (***Hemaris sp***).

Sanicula europaea

Sanicle d'Europe
Herbe de Saint Laurent

Fiche n° 740

Description

Plante vivace de 20-50 cm, glabre, à tige simple, dressée, grêle et presque nue. Les feuilles luisantes sont presque toutes radicales, longuement pétiolées, palmatipartites en rein, à 3-5 segments oblongs en coin, bi-trifides et incisés-dentés. Les 1-2 feuilles caulinaires sont subsessiles. Les fleurs blanches ou rosées, sont sessiles sur des ombellules globuleuses disposées en ombelle irrégulière à 3-5 rayons très inégaux. L'involucre est à 2-4 folioles incisées, l'involucelle est court. Le calice est à 5 dents foliacées, dressées, lancéolées-aristées et accrescentes. Les pétales sont connivents, obovales-émarginés, à pointe longue et infléchie en dedans. Le fruit globuleux est un diakène hérissé d'aiguillons crochus, à section transversale subarbiculaire.

Biotope primaire

Forêts, fruticées, lisières et clairières forestières.
Bois clairs, forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Coupes de bois, friches agricoles, chemins et layons forestiers.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Sols forestiers , très riches en bases et en matière organique archaïque.

Médecine

Vulnéraire, astringente, détersive, stomachique, antiseptique, cicatrisante, hémostatique.
Préconisée contre les maux d'estomac, les diarrhées, dysenteries, hémorragies.
En gargarisme elle soigne les angines, maux de gorge, inflammations des gencives.
En usage externe elle est utilisée pour soigner les hématomes, contusions, ecchymoses, hémorragies, ulcérations.
En usage externe elle permet également la guérison des plaies, les cicatrisations. d'où le dicton :
« *Qui a le Bugle et la Sanicle fait au chirurgien la nicle* »
Sanicula vient du latin *sanare*, guérir, la plante bienfaisante par excellence.

Cuisine

Les jeunes feuilles ont parfois été consommées.

A noter

En rosette, avant la floraison, cette plante pourtant caractéristique est souvent confondue avec des espèces du genre ***Geranium*** ou du genre ***Ranunculus***. A identifier avec précision !

Satureia montana

Satureja montana

Sariette de montagne

Fiche n° 741

Description

Sous-arbrisseau de 20-50 cm, vert, à tiges nombreuses, ascendantes ou dressées, à rameaux raides, pubérulents, très feuillés. Les feuilles sont petites, coriaces, lancéolées-linéaires, très aiguës, atténuées en coin à la base, luisantes et glabres sur les faces, ciliées au bord, dépassant les entrenœuds. Les fleurs blanches, parfois rosées, sont disposées en petits corymbes pédoncules et rapprochés en longues grappes terminales unilatérales. Le calice tubuleux est à dents un peu inégales, égalant à peine le tube. La corolle est très saillante, à tube de 6-7 mm. Le fruit est composé de 4 carpelles en croix au fond du calice.

Biotope primaire

Rochers, falaises, oueds, pelouses, garrigues.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, jachères, friches agricoles.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Sols calcaires a pH égal ou supérieur à 8.
Sols à fort contraste hydrique, engorgés en eau ou inondés en hiver et très secs en été.

Médecine

Antibiotique, antiseptique, stimulante, apéritive, tonique, fortifiante, aphrodisiaque, carminative, digestive, stomachique.
L'huile essentielle contenue dans la ***Sarriette de montagne*** est utilisée pour lutter contre les staphylocoques dorés, y compris ceux résistants aux antibiotiques, particulièrement impliqués dans les infections nosocomiales.
En huile essentielle, elle agit sur beaucoup de souches microbiennes mais elle est à utiliser avec précaution, en dose infinitésimale. La ***Sarriette*** contient 0,5 à 2,5 ‰ d'huile essentielle, il faut donc environ en moyenne 1000 kg de plante pour en extraire un litre. L'huile essentielle est une concentration énorme de la plante, donc à utiliser en très, très, très, faible dose.
L'huile essentielle de ***Sarriette*** est dermocaustique (elle brûle la peau). On ne peut pas l'employer en usage externe sans une préparation spéciale qui va neutraliser cette particularité.
Chaque fois que l'on peut, il faut préférer les teintures mères ou les alcoolatures aux huiles essentielles, avec cette forme d'extraction, il n'y a pas de concentration donc pas d'effets secondaires indésirables, d'autant plus que cette plante est une espèce comestible traditionnellement utilisée dans la cuisine.
Cette plante a également été utilisée pour lutter contre les gastro-entérites, les diarrhées infectieuses, et dans la cuisine non pour parfumer, mais pour aseptiser les aliments qui étaient parfois de qualité douteuse avant l'invention du frigidaire.

Cuisine

Cette plante utilisée autrefois comme conservateur des aliments, est aujourd'hui beaucoup utilisée comme le thym et le romarin en aromate. Elle aide à digérer les légumineuses.
Elle aromatise les plats cuisinés mais également les sirops, glaces, liqueurs et autres « ratafias ».

A noter

Certains biotopes primaires à ***Satureja montana*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Scabiosa columbaria

Scabieuse colombaire

Fiche n° 742

Description

Plante vivace herbacée, plus ou moins pollue, à tiges ordinairement rameuses, à rameaux étalés. Les feuilles sont pubescentes ou velues. Les radicales sont crénelées ou incisées-lyrées, les caulinaires pennatisséquées, à paire de folioles presque également distantes. Les fleurs d'un violet clair sont disposées en capitule, les fleurs extérieures sont rayonnantes. L'involucre à 10 folioles linéaires est plus court que les fleurs. Les têtes fructifères sont assez grandes et ovoïdes-subglobuleuses. Le calicule poilu est parcouru par 8 sillons. Les arêtes calicinales noirâtres sont sétacées dès la base et sans nervure. Elles sont 3-4 fois plus longues que la couronne membraneuse-blanchâtre. Le fruit est un akène velu.

Biotope primaire

Sables, rocailles, rochers, gazons, maquis et garrigues.
Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers.

Biotope secondaire

Fossés, talus, bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Prairies agricoles, cultures, vignes, vergers, jachères, friches agricoles.

Floraison juin - octobre

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols rocheux, sols sableux.
Carence en humus, sols à très faible pouvoir de rétention.
Sols en lessivages et danger d'érosion physique par carence en humus et déstructuration.
Sols fragiles ou détériorés, à restaurer de toute urgence pour éviter les catastrophes, érosions, glissement de terrain, etc..

Médecine

Dépurative, diurétique, expectorante, tonique, digestive.
Elle a été indiquée comme pectorale. dans diverses affections de l'appareil respiratoire
Également contre diverses fièvres légères et maladies infantiles, rougeole, varicelle, oreillons, etc..
Les scabieuses en général sont parfois utilisées en cosmétique.

A noter

Le genre **Scabiosa** est souvent confondu avec le genre ***Knautia*** et le genre ***Succisa***.
De plus, les espèces du genre **Scabiosa** ne sont pas toujours faciles à différencier les unes des autres. Rendez-vous au volume d'identification pour vous y retrouver.
Certains biotopes primaires à ***Sacabiosa columbaria*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées.
S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Scleranthus annuus

Fiche n° 743

Scléranthe annuel
Gnavelle annuelle
Alène

Description

Plante annuelle de 5-15 cm, verte, à racine grêle, tiges grêles , étalées-ascendantes et pubescentes. Les feuilles sont linéaires en alène et allongées. Les fleurs verdâtres sont réunies en fascicules axillaires et terminaux plus ou moins lâches. Le calice fructifère glabre est à tube contracté au sommet, atténué à la base et égalant les sépales. Les sépales lancéolés-linéaires, étroitement marginés sont écartés et un peu ouverts après la floraison, atténués en pointe droite. Le fruit est une capsule indéhiscente à une seule graine enfermée dans le tube du calice endurci-osseux et caduc à la maturité.

Biotope primaire

Pieds des falaises, rochers, sables, arènes, gazons ouverts.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours à moutons, terrains vagues.
Cultures, vignes, vergers, jachères.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols rocheux, sols sableux.
Carence en humus, sols à très faible pouvoir de rétention.
Sols en lessivages et danger d'érosion physique par carence en humus et déstructuration.
Sols fragiles ou détériorés, à restaurer de toute urgence pour éviter les catastrophes, érosions, glissement de terrain, etc..

Medecine

Scleranthus annuus est la plante qui rétablit la vie sur un sol mort. La tête de pont du rétablissement d'un sol sur la roche mère.
La plante entière fleurie, mise dans l'alcool bio à 70°, sur place, là où elle pousse, dans l'énergie locale, permettra aux indécis, ceux qui ne savent plus s'ils veulent vivre ou mourir, de prendre la décision d'aller vers la vie, de dire oui à la vie.

Cuisine

Plante comestible mais insignifiante.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Scleranthus annuus*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour reensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Plusieurs plantes, apparemment insignifiantes, piétinées par les animaux, piétinées par les hommes, dans le meilleur des cas ignorées, au pire, malgré leur très faible développement, inondées de glyphosate, vont avec toute l'abnégation dont est capable le monde végétal, rétablir la vie là où elle n'existe plus, là où elle s'en va. Dans cette série de plantes, dont le rôle sur cette planète est admirable et devrait nous émerveiller, nous pouvons citer toutes les espèces du genre ***Scleranthus***, toutes les espèces du genre ***Spergula***, toutes les espèces du genre ***Spergularia, Mibora minima, Aphanes arvensis, Radiola linoides, Tillaea muscosa***, et je prie toutes celles que j'ai oubliées de bien vouloir m'en excuser.

Scleranthus perennis

ILLÉCÉBRACÉES (PARONYCHIÉES - CARYOPHYLLACÉES)

Scleranthe vivace
Gnavelle vivace
Fiche n° 744

Description

Plante vivace herbacée de 5-15 cm, gazonnante peu glauque, à souche épaisse, tiges étalées-redressées et pubérulentes. Les feuilles sont linéaires-aiguës. Les fleurs d'un blanc mêlé de vert sont réunies en petits fascicules au sommet de rameaux dichotomes. Le calice fructifère glabre est à tube non contracté égalant les sépales ou un peu plus court. Les sépales oblongs, obtus sont largement bordés de blanc, connivents et fermés à la maturité, sans pointe crochue. Le fruit est une capsule indéhiscente à une seule graine enfermée dans le tube du calice endurci-osseux et caduc à la maturité.

Biotope primaire

Pieds des falaises, rochers, sables, arènes, gazons ouverts.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours à moutons, terrains vagues.
Cultures, vignes, vergers, jachères.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols rocheux, sols sableux.
Carence en humus, sols à très faible pouvoir de rétention.
Sols en lessivages et danger d'érosion physique par carence en humus et déstructuration.
Sols fragiles ou détériorés, à restaurer de toute urgence pour éviter les catastrophes, érosions, glissement de terrain, etc..

Médecine

Scleranthus perennis est la plante qui rétablit la vie sur un sol mort. La tête de pont du rétablissement d'un sol sur la roche mère.
La plante entière fleurie, mise dans l'alcool bio à 70°, sur place, là où elle pousse, dans l'énergie locale, permettra aux indécis, ceux qui ne savent plus s'ils veulent vivre ou mourir, de prendre la décision d'aller vers la vie, de dire oui à la vie.

Cuisine

Plante comestible mais insignifiante.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Scleranthus perennis*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Plusieurs plantes, apparemment insignifiantes, piétinées par les animaux, piétinées par les hommes, dans le meilleur des cas ignorées, au pire malgré leur très faible développement inondées de glyphosate, vont avec toute l'abnégation dont est capable le monde végétal, rétablir la vie là où elle n'existe plus, là où elle s'en va. Dans cette série de plantes, dont le rôle sur cette planète est admirable et devrait nous émerveiller, nous pouvons citer toutes les espèces du genre ***Scleranthus***, toutes les espèces du genre ***Spergula***, toutes les espèces du genre ***Spergularia***, ***Mibora minima***, ***Aphanes arvensis***, ***Radiola linaides***, ***Tillaea muscosa***, et je prie toutes celles que j'ai oubliées de bien vouloir m'en excuser.

Sedum anacampseros

Orpin bleu
Orpin courbé

Description

Plante vivace de 20-30 cm, robuste, glabre et glauque, à souche épaisse émettant des tiges stériles couchées à feuilles presque imbriquées. Les tiges florifères raides, dressées, simples, nombreuses sont feuillées. Les feuilles éparses, sont planes, obovales en coin, longues de 1-2 cm, obtuses, très entières et sessiles. Les fleurs roses ou violacées sont courtement pédicellées, réunies en corymbe ombelliforme, multiflore et très serré. Les 5 sépales sont lancéolés. Les 5 pétales sont plans, ovales-obtus, d'un tiers plus longs que le calice. Le fruit est composé de 5 carpelles acuminés finement granulés.

Biotope primaire

Falaises, rochers, gazons, éboulis des hautes montagnes.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Rochers siliceux d'altitude.

Médecine

Psychostimulante, adaptogène, antioxydante.
Sedum anacampseros augmente la résistance au froid, au stress, aux changements de situation, elle est antidépressive et anxiolytique. Au niveau physique, le ***Sedum*** permet une amélioration des performances et une diminution du temps de récupération. Elle est très appréciée des sportifs puisqu'elle n'est pas considérée comme dopante.
Autres propriétés traditionnellement reconnues des ***Sedum*** : antioxydant (lutte contre le vieillissement et prévention des cancers), action favorable sur la fonction sexuelle, stimulant des défenses immunitaires.

Cuisine

Plante comestible crue ou cuite à cueillir avec modération car peu abondante en France.

À noter

Cette espèce a vu une chute vertigineuse de ses populations depuis vingt ans en raison du surpâturage par les bovins et les moutons. Il faut la cueillir avec modération.
Même dans les parcs Nationaux, où normalement il est interdit de prélever quoi que ce soit, le surpâturage des moutons fait disparaître des espèces rares et protégées par la loi. Ce surpâturage, d'ailleurs, fait également disparaître aujourd'hui des espèces qui étaient encore très abondantes il y a vingt ans comme ***Sedum anacampseros, Rhodiola rosea, Gentiana purpurea, Arnica montana, Aquilegia alpina,*** etc.
Les biotopes primaires à ***Sedum anacampseros*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été preservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Sedum telephium subsp telephium

CRASSULACÉES [CRASSULÉES]

Sedum purpurascens

Orpin reprise

Fiche n° 245

Description

Plante vivace de 30-60 cm, très robuste, glabre et glauque, à souche tubéreuse et épaisse. Les tiges raides, dressées, simples sont très feuillées. Les feuilles dressées sont planes, larges, ovales ou oblongues, les inférieures brièvement pétiolées, les supérieures sessiles, arrondies à la base et denticulées. Les fleurs purpurines ou rosées, pédicellées, sont réunies en corymbe à rameaux épars ou opposés, espacés sur la tige. Les 5 sépales sont petits et lancéolés. Les 5 pétales étalés, recourbés en dehors, un peu en gouttière au sommet, sont 3 fois plus longs que le calice. La fleur est à 10 étamines, les 5 internes sont insérées au-dessus de la base des pétales. Le fruit est composé de 5 carpelles dressés, acuminés et sillonnés sur le dos.

Biotope primaire

Falaises, rochers, éboulis, ourlets forestiers, landes, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles, bords des routes et des chemins, talus, fossés, terrains vagues.

Floraison juillet - août

Caractères indicateurs

Sols riches en bases et en matière organique fossile.
Carence en humus et en azote.

Médecine

Psychostimulante, adaptogène, antioxydante.
Sedum telephium augmente la résistance au froid, au stress, aux changements de situation, elle est antidépressive et anxiolytique. Au niveau physique, le ***Sedum*** permet une amélioration des performances et une diminution du temps de récupération. Elle est très appréciée des sportifs puisqu'elle n'est pas considérée comme dopante.
Autres propriétés traditionnellement reconnues des ***Sedum*** : antioxydant (lutte contre le vieillissement et prévention des cancers), action favorable sur la fonction sexuelle, stimulant des défenses immunitaires.

Cuisine

Plante comestible crue ou cuite à cueillir avec modération car peu abondante en France.

A noter

Cette espèce a vu une chute vertigineuse de ses populations depuis vingt ans en raison du surpâturage par les bovins et les moutons. Il faut la cueillir avec modération.
Les biotopes primaires à ***Sedum telephium subsp telephium*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Senecio adonidifolius

Fiche n° 747 Séneçon à feuilles d'adonis

Description

Plante vivace herbacée à souche cespiteuse et rampante. Les tiges de 30-70 cm sont dressées, raides, glabres, rameuses au sommet. Les feuilles glabres sont bi-tripennatisséquées à subdivisions très étroitement linéaires, presque filiformes. Les feuilles inférieures sont pétiolulées, les supérieures sessiles. L'involucre ovoïde est à folioles lancéolées-linéaires, épaissies en côtes, courbées en gouttière, fortement pressées et conniventes sur les akènes à maturité. Les nombreux capitules, à fleurs ligulées à la périphérie et tubuleuses au centre sont assez petits et réunis en corymbe compact ombelliforme. Toutes les fleurs sont jaunes. Les fruits sont des akènes surmontés d'une aigrette.

Biotope primaire

Rochers, sables, graviers, arènes, pelouses, lisières et clairières forestières, landes.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, fossés, prairies agricoles, friches agricoles.

Floraison juillet - août

Caracteres indicateurs

Arenes granitiques ou schisteuses à très faible pouvoir de rétention, lessivées et en érosion.
Absence de sol, sols rocheux, sols sableux, sols en cours de déstructuration.
Carence en humus, sols à très faible pouvoir de rétention.
Sols en lessivages et danger d'érosion physique par carence en humus et destructuration.
Sols fragiles ou détériorés, à restaurer de toute urgence pour éviter les catastrophes, éroslons, glissement de terrain, etc..

Medecine

Puissante emménagogue, hémostatique, laxative.
Bien que la toxicité soit très différente suivant les espèces, l'usage de tous les ***Séneçons*** est aujourd'hui remis en cause et abandonné, car on les considère trop toxiques, ce qui est faux pour certaines espèces.
Les ***Senecio*** étaient utilisés autrefois comme emménagogue dans les dysménorrhées, contre les troubles du cycle féminin, les règles douloureuses, les névralgies pelviennes, les hémorragies, les maladies intestinales, les hémorroïdes, la constipation, etc..
Senecio adonidifolius est considéré comme le moins toxique des ***Séneçons*** français.

Cuisine

Plante toxique.

A noter

Senecio adonifolius est une subendémique Franco-Ibérique, c'est à dire qu'elle n'existe qu'en France et en Espagne et nulle part ailleurs au monde. Elle est protégée dans de nombreuses régions françaises.
Certains biotopes primaires à ***Senecio, adonidifolius*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Senecio inaequidens

ASTÉRACÉES (COMPOSÉES)

Senecio harrelanus *Senecio rimmeus*

Séneçon du Cap

Fiche n° 748

Description

Plante vivace herbacée formant des touffes arrondies. Les nombreuses tiges de 30-100 cm sont glabres et grêles, nombreuses, très ramifiées dès la base et légèrement ligneuses à la base. Les feuilles glabres sont persistantes, alternes, simples, linéaires, parfois irrégulièrement dentées, à nervure centrale saillante. L'involucre ovoïde est à folioles lancéolées-linéaires, à sa base se trouvent quelques folioles plus courtes qui forment une sorte de calicule. Les nombreux capitules, à fleurs ligulées à la périphérie et tubuleuses au centre sont assez petits et réunis en corymbe. Toutes les fleurs sont jaunes. Les fruits sont des akènes surmontés d'un pappus blanc ou argenté et plumeux.

Biotope primaire

Originaire d'Afrique du Sud, cette espèce s'est naturalisée en France où elle devient très envahissante et colonise tous les biotopes ouverts.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, fossés, ballasts des chemins de fer.
Prairies agricoles, cultures, vignes, vergers, jardins, jachères, friches agricoles.
Terrains vagues, villages, décombres, etc..

Floraison janvier - décembre

Caractères indicateurs

Apparemment, cette espèce préfère les sols pauvres carencés en humus et en azote, plus ou moins pollués par les molécules de synthèses ou les cendres. Des recherches sont encore nécessaires pour préciser ses conditions de levée de dormance.

Médecine

Puissante emménagogue, hémostatique, laxative.
Bien que la toxicité soit très différente suivant les espèces, l'usage de tous les ***Séneçons*** est aujourd'hui remis en cause et abandonné car on les considère trop toxiques, ce qui est faux pour certaines espèces.
Les ***Senecio*** étaient utilisés autrefois comme emménagogue dans les dysménorrhées, contre les troubles du cycle féminin, les règles douloureuses, les névralgies pelviennes, les hémorragies, les maladies intestinales, les hémorroïdes, la constipation, etc..

Cuisine

Plante toxique.

A noter

Senecio inaequidens est allélopathique, il est toxique à la fois pour les autres plantes voisines, y compris les espèces cultivées et pour ses éventuels prédateurs, y compris la plupart des insectes.
Si rien ne l'arrête, il risque fort de devenir la plante exotique naturalisée la plus envahissante et désagréable car il semble également avoir un pollen allergène comme ***Ambrosia artemisiaefolia*** (l'***Ambroisie***). Seul le rétablissement de la vie dans les sols, vie bactérienne aérobie et vie mycologique (les mycorhizes en particulier) est capable d'enrayer la propagation de ces deux plantes dont le rôle est d'éliminer l'homme en créant du désert. Si nous n'y prenons pas garde, ces deux espèces vont devenir le « ***fléau de Dieu*** » ou la « ***onzième plaie d'Egypte*** ».

Senecio viscosus

Description

Plante annuelle entièrement pubescente-visqueuse. Les tiges de 30-70 cm sont dressées et rameuses. Les feuilles pennatifides ou pennatipartites sont à segments anguleux, sinués-dentés ou lobés. Les feuilles inférieures sont atténuées en pétiole, les supérieures sessiles, souvent auriculées. L'involucre cylindrique est pubescent-glanduleux, à folioles à pointe brune munies d'un calicule à folioles lâches, égalant le tiers ou la moitié de l'involucre. Les nombreux capitules, à fleurs ligulées à la périphérie et tubuleuses au centre sont assez petits et réunis en corymbe. Les ligules sont très courtes et roulées en dehors. Toutes les fleurs sont jaunes. Les fruits sont des akènes glabres surmontés d'une aigrette.

Biotope primaire

Rochers, sables, graviers, arènes, pelouses, lisières et clairières forestières, landes.
Sables et limons des vallées alluviales.
Senecio viscosus est beaucoup plus fréquent sur les rochers, sables et limons d'origine volcanique.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, fossés, ballasts des chemins de fer.
Prairies agricoles, cultures, vignes, vergers, jardins, jachères, friches agricoles.
Terrains vagues, villages, décombres, etc.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Apparemment, cette espèce préfère les sols pauvres carencés en humus et en azote, plus ou moins pollués par les molécules de synthèses, engrais et pesticides, ou les cendres volcaniques et de combustion, les cendres d'incinérateur d'ordures ménagères par exemple.
Des recherches sont encore nécessaires pour préciser ses conditions de levée de dormance.

Médecine

Puissante emménagogue, hémostatique, laxative.
Bien que la toxicité soit très différente suivant les espèces, l'usage de tous les ***Senecons*** est aujourd'hui remis en cause et abandonné car on les considère trop toxiques, ce qui est faux pour certaines espèces.
Les ***Senecio*** étaient utilisés autrefois comme emménagogue dans les dysménorrhées, contre les troubles du cycle féminin, les règles douloureuses, les névralgies pelviennes, les hémorragies, les maladies intestinales, les hémorroïdes, la constipation, etc.

Cuisine

Plante toxique.

A noter

Senecio viscosus serait d'un indigénat douteux en France, il pourrait comme ***Senecio inaequidens*** (voir cette espèce) être originaire d'Afrique du Sud. Son comportement biologique est d'ailleurs très proche de cette espèce.

Serratula tinctoria

ASTÉRACÉES (COMPOSÉES)

Serratule des teinturiers (Sarrette des teinturiers)

Fiche n° 750

Description

Plante vivace herbacée de 30-80 cm, droite, rameuse, polycéphale à rameaux dressés. Les feuilles un peu rudes sont très variables, toutes profondément pennatipartites à lobes finement dentés en scie, mucronés ou les inférieures indivises et pétiolées, les caulinaires sessiles. Les nombreux capitules sont assez petits, oblongs-cylindriques. L'involucre rougeâtre est à folioles extérieures ovales-lancéolées. Les fleurs purpurines sont toutes tubuleuses. Le fruit est un akène glabre surmonté d'une aigrette roussâtre. Plante polymorphe.

Biotope primaire

Landes, lisières et clairières forestières, zones humides tourbeuses ou para tourbeuses, mégaphorbiaies.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, prés-bois, talus des chemins et des routes.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Sols engorgés en eau et en matière organique fossile.
Hydromorphismes et anaérobioses.

A noter

Plante tinctoriale, ***Serratula tinctoria*** donne une belle couleur jaune.
Cette espèce est très variable et a fait l'objet de description de plusieurs sous-espèces ou variétés.
Les prairies à ***Serratula tinctoria*** font parties des prairies favorables à la production laitière et particulièrement favorables à la qualité des fromages en zone AOC.
Chaque fois que l'on apporte des excès de matières organiques animales, fumiers, purins, lisiers, ou que l'on fait du surpâturage (plus de 0,5 UGB par hectare et par an), on détruit les équilibres en place, on fait disparaître les espèces nécessaires à la santé de la vache laitière et les espèces qui augmentent les qualités organoleptiques du lait pour la fabrication d'un fromage de qualité supérieure.
Certains biotopes primaires à ***Serratula tinctoria*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Seseli tortuosum

Description

Plante vivace herbacée de 20-60 cm, glabre et très glauque. Les nombreuses tiges glauques-blanchâtres, épaisses, sont striées, très rameuses, à rameaux tortueux, divariqués formant un buisson serré. Les feuilles inférieures, à pétiole canaliculé en dessus, sont triangulaires dans leur pourtour, bi-tripennatisséquées, à lanières charnues, linéaires et canaliculées en dessus, finement denticulées aux bords. Les minuscules fleurs blanches, rarement rougeâtres, sont disposées en de nombreuses petites ombelles à 4-10 rayons pubescents en dedans. Le calice est à 5 dents courtes. L'involucre est nul, les involucelles à folioles lancéolées sont largement scarieuses aux bords et plus longues que les pédicelles. Le style est une fois plus long que le stylopode. Le fruit oblong est un diakène pubescent, à cotes épaisses et carénées.

Biotope primaire

Garrigues, steppes, oueds, rochers, éboulis de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues, friches agricoles. Cultures, vignes et vergers, jachères.

Floraison juillet - octobre

Caractères indicateurs

Sols calcaires à pH égal ou supérieur à 8.
Sols rocailleux, absence de sol.
Carence en humus et en matière organique des sols alcalins.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Seseli tortuosum*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.
Lorsque ***Seseli tortuosum*** pousse dans les champs cultivés, les vignes et les vergers, ces parcelles sont au bord de la stérilité, à la limite de la désertification par épuisement total de la matière organique. Il faut de toute urgence faire des apports de très bon compost et de B.R.F (Bois Raméal Fragmenté).

Fiche n° 75-1 Séséli tortueux

Sinapis alba

BRASSICACÉES (CRUCIFÈRES)

Moutarde blanche

Fiche n° 258

Description

Plante annuelle, velue-hérissée de 30-80 cm, dressée, simple ou rameuse. Les feuilles sont toutes pétiolées et lyrées-pennatifides, à segments sinués-dentés. Les pédicelles fructifères, étalés, droits, sont aussi longs que les valves. Les siliques très étalées, courtes, oblongues, sont bosselées et hérissées de poils blancs. Les fleurs sont à 4 sépales étalés et égaux à la base, à 4 pétales jaunes à onglet très long. Les 2 valves sont à 3 nervures saillantes. Le bec est comprimé en sabre, atténué au sommet et plus long que les valves. Le fruit est à 2 loges séparées par une membrane translucide. On trouve 2-3 graines globuleuses, jaunâtres, finement ponctuées dans chaque loge.

Biotope primaire

Pieds des falaises, surplombs, reposoirs à animaux, landes, fruticées.
Sables et limons des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Talus, fossés des routes et des chemins, décombres, terrains vagues.
Cultures, vignes, vergers, maraîchages, jardins, jachères, friches agricoles.
Parcs à moutons, bergeries.

Floraison mai - juillet

Caractères indicateurs

Blocage du phosphore par compactage des sols riches en bases.
Blocage du phosphore par excès de matière organique animale dans les sols riches en bases.
Anaérobiose des sols riches en bases et en matière organique.

Médecine

Diurétique, stomachique, expectorante, dépurative, cholagogue.
Utilisée pour soigner les angines, enrouements, les engorgements du foie et de la vésicule biliaire.

Cuisine

Broyées avec du vinaigre, les graines de ***Sinapis alba***, donne ce condiment renommé à Dijon : la moutarde.
On peut préparer de la moutarde en broyant les fleurs dans du vinaigre, elle est beaucoup plus douce, moins irritante et beaucoup plus parfumée qu'avec les graines.
On peut consommer également les jeunes pousses, les jeunes feuilles et les fleurs cuites pour en atténuer le piquant, ou crues avec parcimonie dans les salades sauvages.

A noter

On a également extrait autrefois des graines de ***Moutarde***, une huile comestible mais médiocre, surtout utilisée pour l'éclairage ou le graissage des machines. En cas de pénurie on pourrait l'utiliser en huile de cuisine.
Sinapis alba est également un excellent engrais vert, très utile pour débloquer le phosphore et décompacter les sols à pH élevé supérieur à 7,5. Dans les sols à pH très élevé, supérieur à 8, la moutarde permet de le réorienter à la baisse par son action acidifiante.
Dans les sols craignant la sécheresse, à faible pouvoir de rétention, il est également intéressant de faire des engrais verts de ***Moutarde*** pour fixer de l'eau dans le sol.
Pour les deux raisons précédentes, il n'est pas recommandé de faire des engrais verts de ***Moutarde*** dans les sols humides ou les sols acides.
Le genre ***Sinapis***, (les ***Moutardes***), comprend plusieurs espèces, aux propriétés alimentaires et médicinales similaires, aux mêmes utilités en engrais vert. Plante faisant partie du ***Capitulaire de Villis de 795***.

Smilax aspera

Description

Sous-arbrisseau égalant ou dépassant un mètre en moyenne, mais en grimpant dans les arbres peut dépasser 10 mètres. Les lianes sont très rameuses, très épineuses, glabres, anguleuses, flexueuses et grimpantes. Les feuilles alternes, ovales en cœur ou hastées sont coriaces et luisantes, parfois tachées de blanc, bordées par des épines. Le pétiole est muni de 2 vrilles simples et accrochantes par des épines. Les fleurs, jaune-verdâtre, sont nombreuses, petites et dioïques. Elles sont disposées en grappes flexueuses, nombreuses, axillaires et terminales. Le périanthe caduc est à 6 divisions lancéolées étalées, 6 étamines libres insérées à la base du périanthe, 3 stigmates recourbés. Le fruit est une petite baie globuleuse, rouge à maturité à 3 loges et à 1-3 graines globuleuses.

Biotope primaire

Maquis, garrigues, forêts alluviales, ripisylves, yeuseraies, landes, fruticées.

Biotope secondaire

Talus, fossés, bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Vignes et vergers, friches agricoles.

Floraison août - octobre

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, engorgés en matière organique fossile.

Médecine

Diaphorétique, diurétique, dépurative.
Cette plante a été utilisée contre les maladies de peau, les rhumatismes, la goutte.

Cuisine

Les jeunes pousses ou turions se mangent comme les asperges. Il faut les cueillir très jeunes avant qu'elles verdissent.
Dans le midi de la France on fait une liqueur avec les fleurs.
En Espagne on fait une boisson avec les racines appelée « ***zarzaparilla*** ».
Attention ! Les fruits sont toxiques.

A noter

Smilax aspera est la liane épineuse qui rend impénétrables les maquis. Cette liane peut s'allonger et faire dix mètres et plus, elle croît dans tous les sens et forme un entrelac inextricable à la façon des fils de fer barbelés.

Smyrnium olusatrum

APIACÉES (OMBELLIFÈRES)

Macéron

Fiche n° 759

Description

Plante bisannuelle d'environ un mètre, glabre et d'un vert clair, à racine épaisse, tubéreuse en fuseau et rameuse. Les tiges robustes, creuses sont sillonnées et rameuses. Les feuilles inférieures sont grandes, triternatiséquées, à segments larges, ovales, crénelés ou dentés, les supérieures ternées, sessiles sur une gaine large bordée de cils frisés. Les ombelles convexes sont à 6-15 rayons glabres, épaissis à maturité. L'involucelle est à folioles très courtes et triangulaires-aigués. Les 2 styles égalent le stylopode. Le fruit est un gros diakène suborbiculaire, noir à maturité, à côtes dorsales tranchantes.

Biotope primaire

Cette espèce d'introduction très ancienne (archéophite) est largement naturalisée en France dans les forêts alluviales, ripisylves, ourlets forestiers, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Talus, fossés, bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Prairies agricoles, haies, décombres, friches agricoles.

Floraison avril - juillet

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en matière organique archaïque des sols riches en bases.

Médecine

Antiscorbutique, stomachique, anti-asthmatique, diurétique, apéritive, dépurative.

Cuisine

Les racines, jeunes pousses, pétioles, sont utilisés comme le céleri, crus en salade ou cuits comme légume.
C'est une plante qui cultivée autrefois, était rarement consommée en période normale, on la réservait pour les périodes de famines. Sa racine est très nourrissante.

A noter

Plante faisant partie du ***Capitulaire de Villis de 795***.
De ce fait le ***Macéron*** originaire de l'Est et du Sud de la Méditerranée a été planté et cultivé jusqu'en Europe du Nord. C'est aujourd'hui un « ***Légume oublié*** » on ne le cultive plus... jusqu'à... la prochaine famine.

Solanum sarachoides

Morelle exotique Morelle fausse-sarachas

Fiche n° 755

Description

Plante annuelle herbacée de 30-70 cm, pubescente glanduleuse-visqueuse, à racine pivotante. Les feuilles sont alternes, pétiolées, pubescentes-glanduleuses à limbe ovale, aigu au sommet, à bords irrégulièrement sinués-dentés, brusquement contracté à la base et décurrent sur le pétiole. Les fleurs blanches sont réunies en grappes de 3-6 fleurs. Les pédoncules sont pubescents glanduleux ainsi que les pédicelles. Les tiges pubescentes, glanduleuses-visqueuses, ont 2 lignes saillantes. La corolle en roue à 5 lobes triangulaires peu profonds est blanche, glabre en dedans, pubescente-glanduleuse à l'extérieur. Les 5 étamines sont à anthères jaunes. La baie globuleuse et translucide, est verte ou noirâtre à maturité, elle contient de nombreuses graines. Elle est enveloppée par le calice persistant et très accrescent, à 5 lobes étalés, pubescent-glanduleux.

Biotope primaire

Originaire d'Amérique du Sud cette espèce est naturalisée dans le Sud-ouest de la France.
Elle n'a encore pas de biotope primaire en France.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, maraîchages, jardins, jachères, friches agricoles, terrains vagues.

Floraison juillet - novembre

Caractères indicateurs

Zones traitées au glyphosate ou autre herbicide chimique de synthèse.
Sols très riches souvent excédentaires en potasse, parfois en nitrates.

Cuisine

Toxique.

A noter

Solanum sarachoides prolifère dans les sols traités aux herbicides de synthèse, car elle a acquis une résistance et elle profite de l'espace laissé libre par l'élimination des autres espèces. Beaucoup d'espèces exotiques, originaires des zones salées ou des déserts, sont particulièrement résistantes à tout et s'adaptent parfaitement aux « **déserts artificiels** » créés par l'agriculture destructrice et ses pesticides.

Solanum villosum subsp villosum SOLANACÉES (SOLANÉES)

Morelle poilue Morelle velue Tête de Mort

Description

Plante annuelle de 20-70 cm, toute grisâtre, mollement velue, presque tomenteuse, à forte odeur de musc. Les tiges dressées ou décombantes, rameuses en pyramide, sont à rameaux obscurément anguleux ou cylindracés presque lisses, pubescent-tomenteux, ni ailés, ni dentés. Les feuilles ovales sont sinuées dentées. Les petites fleurs blanches sont réunies en cymes ombelliformes pauciflores. Les pédoncules fructifères sont souvent plus courts que les pédicelles. Le calice à 5 sépales, à lobes obtus, est très velu. La corolle à 5 pétales est tomenteuse, 3-4 fois plus longue que le calice. Les fruits sont des baies subglobuleuses, orangées à maturité, à 2 loges contenant les graines.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales, ripisylves, vasières, pieds de falaises, surplombs, entrées de grottes, corniches, reposoirs à animaux.

Biotope secondaire

Cultures, maraîchages, vignes et vergers, jardins, jachères, friches agricoles.
Coupes de bois, fossés, bords des canaux.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en potasse et en nitrates des sols riches en bases, souvent calcaires et à pH élevé.
Salinisation des sols par les excès d'irrigation et les engrais minéraux chimiques solubles.

Médecine

Sédative, narcotique, calmante, résolutive. Utilisée autrefois comme narcotique et calmante pour soigner les otites, les phlegmons du sein, les coliques néphrétiques, les spasmes gastriques, la coqueluche, les rhumatismes articulaires aigus, etc.

Cuisine

Cette plante a été cultivée comme légume jusqu'au Moyen-âge sous le nom antique de ***Strychnos*** (de Dioscoris) ou ***Strichnus*** (de Pline). On en consommait les feuilles cuites.
Elle est encore utilisée et consommée dans un grand nombre de pays.
Cette plante est réputée toxique, les baies sont dangereuses et non consommables, les feuilles cuites sont moins toxiques et utilisables.

Solanum villosum

A noter

Solanum villosum a très fréquemment été confondue par le passé avec ***Solanum nigrum*** et ***Solanum ochroleucum*** sous un nom collectif de ***Solanum luteum***.
Toutes ces espèces très proches botaniquement, dont seule la couleur des baies change, ont les même critères de levées de dormance et les mêmes propriétés médicinales, alimentaires ou de toxicité.
Une variante de cette espèce polymorphe a été décrite autrefois sous le nom de ***Solanum miniatum*** Mert. et Koch, aujourd'hui elle est décrite comme sous-espèce sous le nom de ***Solanum villosum*** Miller subsp. miniatum (Willd.) Edmonds.

Solanum villosum subsp miniatum

Solanum miniatum

Description

Plante annuelle de 10-60 cm, toute verte, plus ou moins velue, à odeur de musc. Les tiges et les rameaux dressés ou diffus sont anguleux, accrochant, scabres et tuberculeux sur les angles. Les feuilles ovales-oblongues sont plus ou moins sinuées dentées. Les petites fleurs blanches sont réunies en cymes ombelliformes pauciflores. Les pédoncules fructifères sont souvent plus courts que les pédicelles. Le calice à 5 sépales, à lobes ovales-subobtus, est pubescent. La corolle à 5 pétales pubescents est 2-3 fois plus longue que le calice. Les fruits sont des baies subglobuleuses, orangées ou rouge-vermillon à maturité, à 2 loges contenant les graines.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales, ripisylves, vasières, pieds de falaises, surplombs, entrées de grottes, corniches, reposoirs à animaux.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins, jachères, friches agricoles.
Coupes de bois, fossés, bords des canaux.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en potasse et en nitrates des sols riches en bases, souvent calcaires et à pH élevé.
Salinisation des sols par les excès d'irrigation et les engrais minéraux chimiques solubles.

Médecine

Sédative, narcotique, calmante, résolutive
Utilisée autrefois comme narcotique et calmante pour soigner les otites, les phlegmons du sein, les coliques néphrétiques, les spasmes gastriques, la coqueluche, les rhumatismes articulaires aigus, etc..

Cuisine

Cette plante a été cultivée comme légume jusqu'au Moyen-âge sous le nom antique de ***Strychnos*** (de Dioscoris) ou ***Strichnus*** (de Pline). On en consommait les feuilles cuites.
Elle est encore utilisée et consommée dans un grand nombre de pays.
Cette plante est réputée toxique, les baies sont dangereuses et non consommables, les feuilles cuites sont moins toxiques et utilisables.

A noter

Solanum villosum a très fréquemment été confondue par le passé avec ***Solanum nigrum*** et ***Solanum ochroleucum*** sous un nom collectif de ***Solanum luteum***.
Toutes ces espèces sont très proches botaniquement, seule la couleur des baies change, elles possèdent les même critères de levées de dormance et les mêmes propriétés médicinales, alimentaires ou la même toxicité.

Sporobolus indicus *Sporobolus tenacissimus* POACÉES (GRAMINÉES)

Sporobole tenace

Fiche n° 758

Description

Plante vivace de 40-80 cm, glabre, à souche courte, fibreuse, très tenace. La tige feuillée est nue au sommet. Les feuilles allongées sont vertes et à la fin enroulées. La ligule est très courte. La panicule spiciforme est étroite, 10-30 cm de long sur 3-5 mm de large. Elle est lobulée et souvent interrompue, verdâtre ou violacée, à rameaux dressés et presque lisses. Les épillets de 2 mm sont à glumes inégales, l'inférieure de moitié plus courte, obtuse, denticulée, la supérieure aigue, égalant la moitié des glumelles. Le fruit est un caryopse glabre et quadrangulaire.

Biotope primaire

Introduite d'Amérique et naturalisée abondamment en France, elle peut même devenir envahissante
Particulièrement naturalisée dans les vallées alluviales. Lisières et clairières forestières.

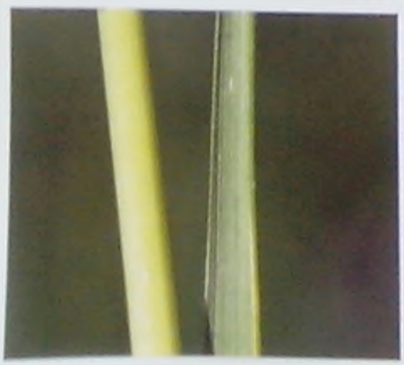
Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues, rues et pelouses des villages.
Cultures, vignes, vergers, jachères, friches agricoles.

Floraison juin - septembre

Caractères indicateurs

Asphyxie des sols par compactage, déstructurations et carences en humus.



Stellaria nemorum

Stellaire des bois

Fiche n° 259

Description

Plante vivace pubescente au sommet, à stolons souterrains radicants et epigés. Les tiges de 20-50 cm sont arrondies, pubescentes, rampantes et nues à la base puis redressees et feuillées. Les feuilles opposees sont ovales en cœur, acuminees, les inférieures longuement pétiolées, les supérieures sessiles. Les grandes fleurs sont réunies en cymes terminales lâches, pauciflores et pubescentes-glanduleuses. Les bractees sont herbacées. Les 5 sépales sont lanceoles-aigus et pubescents. Les 5 petales, 2-3 fois plus longs que les sepales, sont profondément bifides et divisés en 2 lobes divergents. Le fruit est une capsule une fois plus longue que le calice, s'ouvrant au sommet à maturité en 6 valves profondes et entières. Elle contient de nombreuses graines comprimées et tuberculeuses.

Biotope primaire

Lisières et clairieres forestières. Ourlets forestiers.

Biotope secondaire

Chemins et layons forestiers. Coupes de bois.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en matière organique archaique des sols riches en bases.
Forêts alluviales, ripisylves, rives des ruisseaux et rivières.

Médecine

Expectorante, astringente, diurétique, adoucissante, detersive, depurative, antiscorbutique.
Elle est considérée comme une plante pectorale et utilisée dans toutes les affections respiratoires.

Cuisine

Stellaria nemorum fait des excellentes salades. Elle peut également être mangée cuite en légume, ou ajoutée dans les soupes. Si l'on veut bénéficier de toute la vitamine C qu'elle contient il vaut mieux la manger crue.
La ***Stellaire des bois*** n'est pas scabre, elle a une structure très douce, et n'a donc pas les inconvénients de ***Stellaria holostea*** : de s'accrocher au fond de la gorge et d'être donc très irritante pour la gorge.

Succisa pratensis

Scabiosa succisa

DIPSACACÉES (DIPS

Succise des prés

Mors du diable

Fiche n° 260

Description

Plante vivace de 30-100 cm, glabre ou pubescente, à souche courte, tronquée et sans stolons. Les feuilles opposées, toutes entières ou dentées sont ovales-oblongues, les supérieures lancéolées. Les longs pédoncules sont pubescents. Les fleurs bleues, rarement roses ou blanches, sont toutes semblables, non rayonnantes et à 4 lobes égaux. Les têtes florifères sont hémisphériques, les fructifères globuleuses. L'involucre du capitule a des folioles disposées sur 2-3 rangs. Le calicule très velu est à limbe herbacé divisé en 4 lobes dressés et ovales aigus. Le calice est terminé par 5 arêtes noirâtres, deux fois plus longues que le limbe du calicule. Le réceptacle est garni de paillettes non épineuses.

Biotope primaire

Prairies humides, marécages, tourbières, bords des eaux, lisières et clairières forestières humides, ourlets forestiers humides. Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Talus, fossés, haies, prairies agricoles, jachères, friches agricoles.

Floraison juillet - octobre

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en matière organique fossile des terrains riches en bases.

Médecine

Tonique, dépurative, digestive, diurétique, expectorante.
Utilisé au moyen-âge pour se préserver de la peste.
Aujourd'hui on lui reconnait des propriétés contre des maladies pulmonaires comme la grippe et les maladies aigues de l'appareil respiratoire. Enrouement, bronchites, toux, congestions pulmonaires, pneumonies, trachéites, etc. La plante de l'eau et des zones froides et humides soigne l'eau et les refroidissements.
Les épidémies de peste de la fin du moyen-âge ont été particulièrement ravageuses lors du grand refroidissement « ***le mini âge glaciaire du moyen-âge*** ».

A noter

C'est généralement de cette plante dont il s'agit quand on parle des scabieuses médicinales alors que la véritable scabieuse en botanique est ***Scabiosa columbaria*** (Voir cette plante).
Son nom populaire ***Mors du diable*** vient du fait que sa racine principale très courte paraît coupée à quelques centimètres en dessous du collet. De là son ancien nom botanique du XVIIème siècle ***Succido*** qui signifie couper en dessous. On racontait que le diable furieux et jaloux de lui savoir tant de propriétés médicinales lui avait tranché la racine d'un coup de dent. C'est également à quoi fait allusion un de ses anciens noms d'espèce ***praemorsa*** ; rhizome se détruisant à mesure qu'il s'allonge.
Certains biotopes primaires à ***Succisa pratensis*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Succisa pratensis est également la plante hôte de la chenille d'un papillon protégé par la loi et faisant partie des espèces inscrites à la Directive Habitat : le ***Damier de la succise*** (***Euphydryas aurinia***).

Tagetes lemmonii

Tagetes minuta

Description

Plante hermaphrodite, annuelle, originaire d'Amérique du Sud, pouvant atteindre jusqu'à 2 m de haut et très aromatique. Les feuilles sont opposées, pennatiséquées, à segments étroits, allongés et dentés en scie. L'inflorescence est en panicule de 20 à 80 petits capitules réunis par arappe. L'involucre, en tube très étroit, 10 à 15 mm sur 3 mm environ, ponctué de plusieurs tirets noirs verticaux est terminé par 4-5 dents correspondant aux bractées. Le genre se caractérise notamment par un involucre, dont les bractées sont soudées en une sorte de tube ou de coupe. Le capitule possède des fleurs ligulées périphériques et un disque central de fleurs tubulées, ces dernières s'ouvrant en cinq lobes étalés. Les fruits sont des akènes portant un pappus formé de 1-10 écailles ou soies de longueurs inégales. Les ligules, peu nombreuses, 3 à 5 par capitule sont à 3-4 dents, souvent très atténuées, elles sont d'un blanc jaunâtre. Les fleurs du disque, 10-15 par capitule, sont d'un jaune-verdâtre.

Biotope primaire

Cette plante originaire d'Amérique du sud pousse dans les ripisylves et les forêts alluviales de son pays d'origine.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, jachères, jardins, friches agricoles.
Talus, fosses, bords des routes et des chemins, terrains vagues.

Floraison septembre - novembre

Tagète des décombres
Tagète de Buenos-Aires
Fiche n° 76-1

Caractères indicateurs

Pollution aux nitrates et aux phosphates chimiques. Sols très pauvres en humus et en argile. Carence en humus et en argile. Sols à très faible pouvoir de rétention.

Médecine

Anticoagulante, mucolytique, expectorante, emménagogue, anti-infectieuse, antifongique, anthelminthique, répulsive.
Cette plante est utilisée actuellement pour ses propriétés diverses : contre les oxyures (vers blancs parasitant l'intestin) et le ténia, contre les infections catarrhales respiratoires et les infections cutanées, contre l'aménorrhée (absence de règles), repousse les insectes...
Elle a été utilisée à une certaine époque en infusion pour traiter les infections respiratoires et gastriques.
La sève peut provoquer des allergies cutanées.

Cuisine

Contrairement aux ***œillets d'Inde***, la plante est agréablement parfumée (citronnelle, pomme, agrumes), d'où son emploi fréquent comme agent de saveur (produits alimentaires et cigarettes), et aussi comme huile essentielle en parfumerie. En Amérique du Sud, on l'utilise pour composer des boissons rafraîchissantes, ou comme condiment dans certains plats (par exemple, le cochon d'Inde farci). Elle est très utilisée comme aromate pour les viandes en Amérique du Sud où elle est appelée par les Incas ***huacatay***. Elle y est également utilisée pour aromatiser le plat de pommes de terre populaire appelé **Ocopa**.
Tagetes minuta frais est comme un doux mélange de ***basilic***, ***estragon***, ***menthe et agrumes***. Il est, dans certaines régions, utilisé pour son parfum comme une tisane d'agrément, un thé.

A noter

Tagetes minuta est une plante cultivée en France pour ses propriétés insecticide et nématicide, elle tue les vers ronds appelés nématodes.
Dans son biotope primaire ***Tagetes minuta*** pousse en association avec les ***Solanum*** du groupe ***tuberosum***, les ***Pommes de terre sauvages***. Il est intéressant de constater, que l'on emploie localement, dans son pays d'origine, la Tagète qui est la « ***mauvaise herbe*** » qui pousse dans les pommes de terre pour cuisiner la pomme de terre. On est loin d'avoir gardé cette sagesse des Amérindiens en Europe.

Tanacetum parthenium

ASTÉRACÉES (COMPOSÉES)

Leucanthemum parthenium *Chrysanthemum parthenium*

Grande camomille du Parthénon
Chrysanthème ou Marguerite du Parthénon

Fiche n° 762

Description

Plante vivace herbacée à tige de 30-100 cm, dressée, presque glabre, très rameuse et très feuillée, à port buissonnant. Les feuilles sont toutes pétiolées, molles, pubescentes, pennatisséquées à 3-6 paires de segments oblongs, pennatipartites ou pennatifides à lobes incisés obtus, les segments supérieurs sont confluents à la base. L'involucre est à folioles intérieures étroitement linéaires-oblongues, obtuses, largement scarieuses. Les akènes sont tous surmontés d'une couronne très courte, étalée et lobulée. Les capitules, d'environ 2 cm de diamètre sont disposés en corymbe feuillé. Ils sont radiés, des fleurs ligulées et blanches à la périphérie, tubuleuses et jaunes au centre. Plante très aromatique.

Biotope primaire

Cette espèce originaire de l'est du bassin méditerranéen est largement naturalisée en France dans les ourlets forestiers sur arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Haies, talus, fossés, bords des routes et des chemins, terrains vagues.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Sols riches en bases à très faible pouvoir de rétention. Carence en humus.

Médecine

Stimulante, stomachique, digestive, antispasmodique, tonique, emménagogue, fébrifuge, antiseptique, vermifuge, insecticide.
Plante traditionnellement utilisée dans tous les problèmes digestifs, des flatulences à l'aérophagie et aux migraines.
Elle a également été utilisée avec succès pour lutter contre les névralgies.

Cuisine

La ***Grande camomille*** est utilisée comme plante aromatisante mais avec parcimonie en raison de sa grande amertume.

A noter

Il y a une grande confusion dans les plantes appelées populairement **Camomille**. Nous trouvons sous ce nom des plantes de 3 genres : ***Leucanthemum, Tanacetum, Anthemis, Matricaria, Chrysanthemum*** et de plusieurs espèces de chaque genre. Il faut absolument faire référence au nom scientifique pour être certain de l'identification de l'espèce que l'on veut utiliser.

Taxus baccata

Description

Arbrisseau ou arbre élevé pouvant atteindre 25 mètres, de très grande longévité, 1000 ans et plus. C'est un arbre très rameux, à bois rouge, inodore peu résineux, à tronc cannelé à écorce brun rougeâtre et très écailleuse. Les feuilles sont des aiguilles vert sombre, éparses, étalées sur 2 rangs opposés, pétiolulées, linéaires, mucronées, planes ou à bords un peu enroulés. Les fleurs sont dioïques et axillaires. Les chatons mâles sont solitaires ou géminés, petits, subglobuleux, jaunâtres, à écailles peltées portant chacune en dessous 5-8 anthères disposées en cercle. Les chatons femelles sont verts, solitaires sur un pédicelle court, muni d'écailles imbriquées, à ovule nu unique et dressé. L'arille est en coupe ouverte, charnue-succulente, verte puis rouge vif à maturité, a une seule graine ovoïde et osseuse.

Biotope primaire

Tous les types de forêt. Principalement les hêtraies, les forêts de pentes et de ravins, les chênaies pubescentes.

Biotope secondaire

Beaucoup planté dans les parcs et jardins d'où il se naturalise plus ou moins.
Villages, ruines, anciens parcs et jardins, etc.

Floraison avril
Fructification septembre - octobre

Caractères indicateurs

Arbre des forêts à sols très riches en bases et à atmosphère humide.

Médecine

Plante très toxique, mortelle, uniquement utilisée en homéopathie en hautes dilutions.

Cuisine

Seule la chair rouge de l'arille mûre est comestible. Il ne faut pas avaler les noyaux (les graines) ni les laisser dans les arilles pour faire de la confiture. Si vous laissez les noyaux la confiture risque d'être mortelle.
Toutes les autres parties de l'arbre sont mortelles pour l'homme et pour les animaux domestiques.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Taxus baccata*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Le bois d'*If* est recherché pour le tournage, la marqueterie, le tranchage, les bois de placage, l'ébénisterie, la lutherie. Malgré cela j'ai vu détruire à ***Pitres dans l'Eure (au Sud-est de Rouen)*** des ***Taxus baccata*** millénaires pour n'en tirer aucune utilisation. La petite dizaine d'ifs millénaires répartis sur 500 hectares de forêts ont tous été cerclés (on a tranché horizontalement l'écorce à la tronçonneuse) et on les a laissé mourir sur pied sans en tirer aucun parti. On a tué des arbres millénaires pour le plaisir de les tuer et c'est tout, aucun intérêt forestier, aucun intérêt économique, un désastre écologique. De telles destructions volontaires devraient être jugées comme crime contre les générations futures.

Teucrium chamaedrys

LAMIACÉES (LABIÉES)

Germandrée petit chêne

Fiche n° 764

Description

Plante vivace herbacée, sous-ligneuse à la base, de 10-30 cm, gazonnante et velue. Les nombreuses tiges grêles sont couchées ou ascendantes et radicantes à la base. Les feuilles atténuées en court pétiole sont ovales ou oblongues en coin, fortement crénelées, nervées, un peu coriaces, poilues ou glabrescentes, luisantes en dessus. Les feuilles florales supérieures sont plus courtes que les fleurs. Les fleurs purpurines sont subsessiles et groupées par 3-6 par verticilles en grappes peu allongées, feuillées, unilatérales et assez serrées. Le calice rougeâtre, poilu, en cloche est un peu bossu à la base, à dents lancéolées, presque égales, plus courtes que le tube. Le fruit est composé de 4 carpelles ovoïdes en croix au fond du calice.

Biotope primaire

Sables et rochers, dalles rocheuses, lisières et clairières forestières, ourlets forestiers, fruticées.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles, terrains vagues.
Talus, bords des chemins et des routes.
Vignes et vergers.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Sols très riches en bases, souvent calcaires et à pH élevé, carencé en humus et en azote.

Médecine

Cette plante interdite à la vente aujourd'hui a été beaucoup utilisée autrefois comme fébrifuge, diurétique, emménagogue, stimulante, tonique, stomachique, vermifuge, antiseptique.
On faisait un « ***vin de Petit chêne*** » pour lutter contre les maladies infectieuses en général et pour tonifier les organismes affaiblis par ces maladies.
Elle était utilisée comme reconstituante et stimulante des défenses immunitaires lors des grandes épidémies.

Cuisine

Cette plante était utilisée autrefois pour parfumer les vins, les liqueurs et le vermouth et avait de ce fait une grande valeur commerciale. Aujourd'hui elle est strictement interdite à la vente.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Teucrium chamaedrys*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.
Il semble que tous les accidents imputés à ***Teucrium chamaedrys*** en France, soient liés à des plantes importées de Chine et non à des plantes récoltées en France. Est-ce que la plante nommée en France ***Germandrée petit chêne*** correspond à ***Teucrium chamaedrys*** en Chine, rien n'est moins sûr. Il n'y a aucune raison pour que cette espèce utilisée depuis des millénaires en Europe soit devenue subitement toxique, voir mortelle, depuis son importation de Chine. Il y a évidemment des erreurs d'identification et de dénomination. On en revient à la même chose, il faut identifier les plantes précisément et utiliser les noms scientifiques. L'utilisation des plantes ne supporte pas d'approximation.

Teucrium scorodonia

Description

Plante vivace herbacée, de 30-80 cm, pubescente ou velue, à souche dure et rampante. Les nombreuses tiges dressées sont rameuses dans le haut. Les feuilles toutes pétiolées sont ovales ou oblongues en cœur à la base, crénelées, ridées-réticulées, vertes en dessus, plus pâles en dessous. Les fleurs jaunâtres sont pédicellées, solitaires, en longues grappes terminales, effilées et unilatérales. Les bractées sont très petites, les supérieures ne dépassant pas le pédicelle. Le calice glabrescent, vert, est veiné en réseau, bilabié, la dent supérieure ovale-subarbiculaire et apiculée. La corolle bilabiée est à tube 1-2 fois plus long que le calice. Le fruit est composé de 4 carpelles ovoïdes en croix au fond du calice.

Biotope primaire

Sables et rochers, dalles rocheuses, lisières et clairières forestières, ourlets forestiers. fruticées, landes.
Forêts alluviales, ripisylves, sables et dunes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles, terrains vagues.
Talus, bords des chemins et des routes, haies des bocages.
Vignes et vergers.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Sols désatures, carencés en humus et en azote, engorgés en matière organique fossile.
Sols engorgés en matière organique fossile, à très faible pouvoir de rétention par carence en humus.

Médecine

Fébrifuge, diurétique, emménagogue, stimulante, tonique amère, stomachique, vermifuge, antiseptique.
On faisait un « **vin de Germandrée** » pour lutter contre les maladies infectieuses en général et pour tonifier les organismes affaiblis par ces maladies.
Elle était utilisée comme reconstituante et stimulante des défenses immunitaires lors des grandes épidémies.

Cuisine

Cette plante très amère était utilisée autrefois pour parfumer la bière à la place du houblon.
On en a également fait des vins apéritifs et des liqueurs

À noter

Certains biotopes primaires à ***Teucrium scorodonia*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.

Theligonum cynocrambe

Description

Plante annuelle de 5-30 cm, glabre, un peu charnue, à odeur de chou, très verte. Les tiges articulées sont noueuses, faibles, étalées ou ascendantes. Les feuilles inférieures sont opposées, les autres alternes. Elles sont toutes pétiolées, ovales, entières, à bords scabres. Les stipules membraneuses sont engainantes. Les fleurs vertes, monoïques sont axillaires et sessiles. Les mâles, supérieures, nues, géminées, à deux sépales dressés puis enroulés sont à 12-20 étamines. Les femelles bractéolées, sont groupées par 1-3, à tube soudé à l'ovaire, à limbe caduc. Le style est latéral et le stigmate entier. Le fruit coriace est globuleux.

Biotope primaire

Rochers, cailloux, sables de la région méditerranéenne.
Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers, forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, jardins, maraîchages, jachères, friches agricoles. Fossés, talus, bords des routes et des chemins.

Floraison mars - mai

Cynocrambe prostrata

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, très pauvres en humus à très faible pouvoir de rétention.
Sols en lessivages et érosions par manque de couverture.

Médecine

Les propriétés médicinales de ***Theligonum cynocrambe*** ne sont pas connues, par confusion avec l'***autre Cynocrambe*** : ***Mercurialis annua*** de la famille des ***Euphorbiacées***.

Cuisine

Plante comestible crue en salade ou cuite comme légume.
Certains donnent cette plante pour laxative. À utiliser avec modération par les personnes sensibles.

A noter

On a appelé **Cynocrambe** au XVIème siècle ***Mercurialis annua***, qui est une plante toxique. Il faut absolument faire le lien entre nom populaire et le vrai nom scientifique de l'espèce. Les effets purgatifs trouvés par certaines personnes dans le ***Theligonum cynocrambe*** le sont peut-être par confusion entre ces deux espèces de deux genres différents et de deux familles différentes. Il est bien d'appeler un chat un chat.

Thlaspi alliaceum

Tabouret à odeur d'ail

Fiche n° 767

Description

Plante bisannuelle d'un vert gai, à odeur d'*ail*. La tige de 30-60 cm est dressée, rougeâtre et pubescente à la base. Les feuilles radicales spatulées sont profondément sinuées-dentées ou presque lyrées. Les caulinaires oblongues sont dentées, à oreillettes aiguës. Les fleurs blanches sont très petites. Les anthères orbiculaires sont jaunâtres. La grappe fructifère est très longue et lâche, à pédicelles étalés. Les sillcules obovales en coin sont convexes en dessous, étroitement ailées, un peu échancrées. Le style très court est inclus. La silicule déhiscente à deux loges renferme 3-4 graines alvéolées dans chaque loge.

Biotope primaire

Originaire d'Europe centrale et méridionale cette espèce est en extension en France et naturalisée çà et là.
Elle n'a pas vraiment reconquis de biotope primaire.

Biotope secondaire

Fossés, talus, bords des chemins et des routes, terrains vagues, decombres. Cultures, crucifères en particulier, vignes et vergers, jardins, maraîchage, jachères, friches agricoles.

Floraison avril - mai

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases, anaérobiose des sols riches en bases. Blocage du phosphore.

Médecine

Excitante, diurétique, antiscorbutique, tonique, dépurative, anti-infectieuse. Cette plante très riche en vitamine C est très utile pour stimuler les défenses immunitaires.
Recommandée également pour stimuler et nettoyer le foie et la vésicule biliaire et toutes les fonctions hépatiques en général, contre l'hypertension artérielle et pour soigner le système cardio-vasculaire.

Cuisine

Cette plante à odeur d'*ail* peut être utilisée en aromate par ceux qui aiment l'*ail*.

A noter

Cette plante n'est que naturalisée en France et de ce fait plutôt rare. Il faut la cueillir avec modération pour ne pas la faire disparaître.
Ne pas confondre cette espèce avec une autre crucifère à odeur d'ail ***Alliaria petiolata*** (***l'Alliaire***).
Dans la nature tout ce qui sent ***l'ail, l'oignon, l'échalote, la ciboulette*** est du genre ***Allium*** de la famille des ***ALLIACÉES*** et comestible, sauf ***Alliaria petiolata*** et ***Thlaspi alliaceum*** qui sont des ***BRASSICACEES***, mais qui sont comestibles également.
Donc toutes les plantes françaises (pas les exotiques) qui sentent ***l'ail, l'oignon, l'échalote, la ciboulette*** sont comestibles et nous pouvons les utiliser en légumes ou en aromates.

Thymus nitens

LAMIACÉES (LABIÉES)

Thym luisant

Fiche n° 248

Description

Sous-arbrisseau de 10-40 cm, d'un vert luisant, à odeur forte et pénétrante, formant un buisson peu serré. Les nombreuses tiges sont ligneuses à la base, dressées ou ascendantes, les stériles décombantes et non radicantes. Les feuilles obovales ou elliptiques-oblongues sont peu ou point atténuées au sommet, obtuses, insensiblement atténuées en pétiole non cillé. Elles sont planes, vertes et luisantes sur les deux faces, à nervures saillantes. Les fleurs roses sont en têtes ovoïdes s'allongeant en épis. Le calice est glabre ou à peine pollu sur les nervures, à tube un peu rétréci à la base. La corolle est bilabiée, à tube inclus dans le calice, à lèvre supérieure presque plane et émarginée. Le fruit comporte 4 carpelles ovoïdes et lisses, en croix au fond du calice.

Biotope primaire

Sables et rochers siliceux des Cévennes.
Espèce endémique des Cévennes siliceuses, elle ne pousse que là au monde et nulle part ailleurs.

Biotope secondaire

Talus, fossés, terrains vagues, bords des chemins et des routes.

Floraison juin - août

Caractères indicateurs

Rochers ou arènes granitiques et schisteuses très riches en bases.
Absence de sol. Sol très mince sur roches affleurantes.
Carence en humus des sols riches en bases à très faible pouvoir de rétention.

Médecine

Stimulante, tonique, stomachique, expectorante, diurétique, antispasmodique, antibiotique, antiseptique, astringente, sédative.
Plante traditionnellement utilisée dans les affections des voies respiratoires, rhumes, grippes, bronchites.
Elle s'est également révélée efficace contre les maux de tête, migraines, névralgies, vertiges, malaises, etc..

Cuisine

Très bon aromate pour les plats crus et les plats cuits, salés ou sucrés.
On en fait des infusions, des thés et des liqueurs.

À noter

Les plantes endémiques d'une région naturelle comme ***Thymus nitens*** peuvent très vite voir chuter leurs populations si le mode de gestion des milieux de cette région change trop brutalement. Comme elles n'existent nulle part ailleurs au monde que dans leur biotope d'origine, elles peuvent très vite s'éteindre. Pour l'instant ***Thymus nitens*** est prospère et abondant dans des milieux modérément bouleversés.

Tilia parvifolia *Tilia sylvestris* *Tilia cordata*

Description

Arbre élevé pouvant atteindre 30 mètres, de longévité assez élevée, jusqu'à 500 ans. Le tronc est à écorce grise, lisse et luisante, elle se crevasse en vieillissant. Les jeunes rameaux alternes, glabres, luisants sont brun-vert ou rougeâtres. Les petites feuilles orbiculaires sont vertes et glabres en dessus, glauques et glabres en-dessous, avec les aisselles des nervures garnies de petits paquets de poils roussâtres. Les bourgeons rougeâtres sont glabres, à 2 écailles apparentes, la deuxième complètement embrassante. Les fleurs tardives sont d'un blanc jaunâtre, à odeur faible, elles sont réunies par 5-10 en corymbe muni d'une longue bractée membraneuse de même couleur. La fleur est à 5 sépales libres, colorés et caducs, à 5 pétales alternants avec les sépales. Les étamines sont nombreuses et à filet libre. L'ovaire est surmonté d'un style terminé par 5 stigmates. L'ovaire libre donne comme fruit une capsule. Elle est petite, globuleuse, tomenteuse, à parois minces et fragiles, à côtes peu ou point saillantes, elle contient 1-2 graines.

Biotope primaire

Forêts alluviales, ripisylves, forêts de pente et ravins, forêts humides des plateaux.

Biotope secondaire

Petits bois résiduels, friches agricoles, haies des bocages.

Floraison	juillet
Fructification	octobre

Caractères indicateurs

Sols profonds, riches en bases et en eau. Forêt à humidité atmosphérique importante.

Médecine

Sudorifique, antispasmodique, relaxante, calmante, diurétique.
Utilisé traditionnellement pour faciliter l'endormissement et lutter contre les insomnies, le ***Tilleul*** a de nombreuses autres propriétés notamment les macérats glycérinés de bourgeons qui sont utilisés avec succès pour améliorer les états dépressifs, lutter contre le stress, les névroses.
Le ***Tilleul*** est également usité pour rétablir et améliorer la circulation veineuse et lutter contre les varices, les hémorroïdes, etc.
La plus grande utilisation du ***Tilleul*** est sans nul doute aujourd'hui son aubier, en décoction, dans les régimes amaigrissants et les drainages en profondeur.

Cuisine

Les bourgeons et jeunes pousses très mucilagineux sont adoucissants et excellents en salade. Si vous aimez les salades douces, rajoutez avec les autres plantes un peu de bourgeons, jeunes pousses, jeunes feuilles de ***Tilleul***.

A noter

La sieste sous un ***Tilleul*** ou la consommation de ***Tilleul*** aux propriétés relaxantes antistress et adoucissantes devrait être obligatoire et remboursée par la Sécurité Sociale.
Les jeunes pousses de ***Tilleul*** adoucissent tout, elles résolvent les irritations pulmonaires, les irritations intestinales et les irritations entre voisins ou collègues.
Certains biotopes primaires à ***Tilia cordata*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Trifolium arvense

Trèfle pied de lièvre

Fiche n° 770

Description

Plante annuelle ou bisannuelle de 5-40 cm, pubescente-blanchâtre ou rougeâtre, à poils appliqués, grêle, dressée ou diffuse. Les feuilles supérieures sont sessiles, à folioles linéaires-oblongues, denticulées au sommet. Les stipules sont étroites, à partie libre linéaire en alène. Les fleurs blanchâtres ou rosées sont très petites, en têtes ovoïdes ou oblongues, obtuses, nombreuses, pédonculées et velues soyeuses. Le calice fructifère à tube globuleux est très velu, à gorge pollue, non calleuse, à dents plumeuses, étalées, sétacées presque égales, bien plus longues que le tube. La corolle est plus courte que le calice.

Biotope primaire

Sables et graviers des vallées alluviales, arènes granitiques et schisteuses.
Dunes littorales et continentales.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, jardins ou maraîchage, friches agricoles, jachères.
Bords des chemins et des routes, tas de sable et de graviers, terrains vagues, anciennes sablières et carrières.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Absence d'argile, de limons fins et d'humus.
Absence de sol, sol à pouvoir de rétention nul.
Lessivages et érosions.

A noter

En agriculture les ***Trifolium arvense*** sont des plantes indicatrices des lessivages et des risques d'érosion physique des sols. Si vous ne soignez pas méticuleusement vos parcelles ou poussent les ***Pieds de lièvre***, vous risquez de voir vos champs de céréales ou vos vignes être transformés en plage ou en dunes. Il ne vous restera plus qu'à installer les transats et attendre le touriste.
Certains biotopes primaires à ***Trifolium arvense*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture.
Les ***Trèfles*** fournissent un excellent fourrage pour les ruminants.

Trifolium campestre

Trèfle des champs

Fiche n° 771

Description

Plante annuelle de 5-30 cm, pubescente, assez robuste, dressée ou ascendante. Les feuilles sont trifoliées, les supérieures alternes. Les folioles obovales en coin sont denticulées, la terminale pétiolulée. Les stipules ovales-lancéolées sont dilatées à la base et plus courtes que le pétiole. Les fleurs d'un jaune doré à la fin roussâtre sont réunies par 20-40 en têtes assez grosses, ovales et serrées. Les pédoncules raides dépassent la feuille. L'étendard fortement strié, aplani sur le dos est courbé en cuillère. Il est bien plus long que les ailes divergentes. Le style est 3-4 fois plus court que la gousse stipitée cachée par la fleur fanée persistante.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales.
Sables et arènes, éboulis, corniches, dalles rocheuses.
Pelouses écorchées, steppes, oueds.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, maraîchages, jardins.
Talus, fossés, bords des routes et des chemins, jachères, friches agricoles.
Anciennes carrières et sablières, terrains vagues.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases, à très faible pouvoir de rétention.
Blocage du phosphore dans les sols riches en bases et compactés.
Carence en humus et en azote des terrains riches en bases et compactés.

A noter

Les prairies à ***Trifolium campestre*** sont des prairies favorables au pâturage des moutons et donnent au lait de fromages des qualités organoleptiques nécessaires à l'obtention de fromages AOC de qualité.
Tous les trèfles sont d'excellentes plantes fourragères pour les ruminants à condition que l'équilibre ***Graminées-Légumineuses*** soit respecté. La carence ou l'excès de l'une ou l'autre de ces deux familles va provoquer des désordres alimentaires chez les animaux et ceux-ci développeront des maladies.

Trifolium dubium

Trifolium minus

Trèfle mineur Trèfle douteux

Fiche n° 770

Description

Plante annuelle de 5-40 cm, pubescente, grêle, couchée, dressée ou diffuse. Les feuilles supérieures alternes à folioles obovales en coin sont denticulées, la terminale pétiolulée. Les stipules ovales-aiguës sont dilatées à la base. Les fleurs d'un jaune pâle, à la fin blanchâtres sont petites, 6-15 rapprochées en petites têtes ovoïdes et peu serrées. Le pédoncule filiforme droit est plus long que la feuille. Le calice tubuleux est à dents très inégales. La corolle est plus longue que le calice. L'étendard lisse, caréné sur le dos, un peu courbé, est à peine plus long que les ailes non divergentes. Le style est 5-6 fois plus court que la gousse stipitée.

Biotope primaire

Sables et graviers des vallées alluviales, arènes granitiques et schisteuses.
Dunes littorales et continentales.
Gazons sur arènes granitiques ou schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, jardins, maraîchages, friches agricoles, jachères.
Bords des chemins et des routes, tas de sable et de graviers, terrains vagues, anciennes sablières et carrières.

Floraison mai - septembre

Caractères indicateurs

Absence d'argile, de limons fins et d'humus.
Absence de sol, sol à pouvoir de rétention nul. Lessivages et érosions.

A noter

En agriculture les ***Trifolium dubium*** sont des plantes indicatrices des lessivages et des risques d'érosion physique des sols destructurés et très pauvres en humus. Si vous ne soignez pas méticuleusement vos parcelles ou poussent le ***Trèfle nain***, vous risquez de voir vos champs et prairies devenir complètement stériles.
Les ***Trèfles*** fournissent un excellent fourrage pour les ruminants. Les prairies à ***Trifolium dubium*** sont favorables au pâturage des moutons.
Certains biotopes primaires à ***Trifolium dubium*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir ou l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Trifolium resupinatum

Description

Plante annuelle ou bisannuelle de 10-40 cm, glabre, ascendante ou diffuse. Les feuilles sont à folioles ovales en coin, fortement nervées et denticulées. Les pédoncules axillaires sont plus longs que la feuille. Les fleurs rose vif sont petites, sessiles, en têtes à la fin subglobuleuses, serrees et velues. Le calice fructifère est renflé en vessie membraneuse, veiné en réseau, à 1 nervure et à 2 lèvres, la supérieure ovoïde conique, velue, terminée par 2 longues pointes divariquées. La corolle est renversée, la carene est en haut et l'étendard en bas. La gousse est incluse, non stipitée et sans bec.

Biotope primaire

Sables et graviers humides des vallées alluviales, arènes granitiques et schisteuses.
Gazons des dunes littorales et continentales humides et plus ou moins salees.
Sables littoraux humides et salés.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, jardins, maraîchages, friches agricoles, jachères.
Bords des chemins et des routes, tas de sable et de graviers, terrains vagues, anciennes sablières et carrières.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Absence d'argile, de limons fins et d'humus.
Absence de sol, sol à pouvoir de rétention nul. Salinisation, lessivages et érosions.
Salinisation des sols à forts contrastes hydriques ou par excès d'irrigation.
Plante halophile et hygrophile.

Cuisine

On a consommé les fleurs et les feuilles cuites en période de famine.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Trifolium resupinatum*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils seviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
L'irrigation est une arme à double tranchant, elle permet de fournir de l'eau aux plantes qui souffrent de la sécheresse, mais elle provoque aussi la salinisation des sols. Hors, lorsque les sols sont salés les plantes souffrent encore plus de la sécheresse et il faut encore plus irriguer et on salinise de plus en plus.
Par son principe de lessivage et de salinisation des sols, l'irrigation est une machine à fabriquer des déserts.
Les Trèfles fournissent un excellent fourrage pour les ruminants.

Trifolium spadiceum

FABACEES (LEGUMINEUSES - PAPILIONACÉES)

Trèfle à spadice Trèfle marron Trèfle jaune doré

Description

Plante annuelle de 10-30 cm, glabre, dressée sans faisceaux de feuilles à la base. Les feuilles sont trifoliées, les supérieures opposées. Les folioles oblongues sont denticulées et toutes sessiles. Les stipules sont lancéolées-aiguës. Les fleurs d'un jaune doré, à la fin d'un brun foncé et noirâtres, sont réunies en têtes ovales et serrées puis oblongues. Les pédoncules grêles dépassent la feuille. Le calice est à dents très inégales, les inférieures sont beaucoup plus longues que les supérieures. L'étendard fortement strié, est courbé dès la base en cuillère. Il est bien plus long que les ailes non divergentes. Le style est égal au quart de la gousse stipitée cachée par la fleur fanée persistante.

Biotope primaire

Sables et limons des bords des torrents.
Sables et arènes, éboulis, corniches, dalles rocheuses.
Pelouses humides ou marécageuses.
Marécages et tourbières.

Biotope secondaire

Alpages, prairies et friches agricoles, terrains vagues.
Fossés, bords des canaux.

Floraison juin - septembre

Fiche n° 774

Caractères indicateurs

Hydromorphismes, engorgement en eau et en matière organique fossile.
Carence en azote par fossilisation de la matière organique.

A noter

Les prairies à ***Trifolium spadiceum*** sont des prairies favorables au pâturage des vaches laitières et donnent au lait des qualités organoleptiques nécessaires à l'obtention de fromages AOC de qualité.
Tous les trèfles sont d'excellentes plantes fourragères pour les ruminants à condition que l'équilibre ***Graminées-Légumineuses*** soit respecté. La carence ou l'excès de l'une ou l'autre de ces deux familles va provoquer des désordres alimentaires chez les animaux et ceux-ci développeront des maladies.

Tropaeolum majus

Fiche n° 775 — Grande capucine — Cresson d'Inde

Description

Plante annuelle de 50-200 cm, glabre et glauque, plus ou moins grimpante. Les feuilles rondes, peltées, très entières sont à nervures principales rayonnantes. Les fleurs jaunes ou orangées sont grandes, à 5 pétales taches de rouge, barbus à la base, brusquement tronqués en onglet très long. Les 5 sepales sont lancéolés aigus, soudés en un long éperon nectarifère. Les fruits sont des triakènes globuleux renfermant des graines.

Biotope primaire

Cette espèce exotique originaire d'Amérique du Sud est rarement subspontanée en France, uniquement cultivée.
Elle n'a pas de biotope primaire ni de biotope secondaire.

Médecine

Antiseptique, stimulante, expectorante, diurétique, antibiotique, antiseptique, emménagogue.
Elle fluidifie les sécrétions bronchiques, soulage la toux, tonifie le cuir chevelu, prévient la chute des cheveux.
La feuille en infusion est recommandée pour favoriser la résistance aux infections, réduit les sécrétions nasales et bronchiques. Elle fait venir les règles.

Cuisine

Les feuilles et les fleurs entrent dans la composition des salades composées.
Les boutons floraux et les jeunes fruits sont préparés comme les câpres dans le vinaigre.

À noter

Tropaeolum majus est uniquement cultivée en France, très rarement subspontanée. Si nous voulons continuer à la consommer, il faut continuer à en semer. Comme elle est très rustique, elle est de moins en moins plantée, remplacée par des espèces dont la culture est beaucoup plus difficile et délicate, qui ont beaucoup moins d'utilité. Elle est pourtant réputée pour attirer les pucerons et protéger les autres cultures.

Description

Arbrisseau de 30-100 cm, d'un vert brillant, très diffus, souvent couché, à racine rampante, à rameaux velus, à épines grêles et très nombreuses. Les feuilles grêles des rameaux naissent à l'aisselle d'épines fasciculées. Les fleurs sont petites, 7-8 mm, solitaires ou géminées. Les bractéoles lancéolées sont moins larges ou à peine plus larges que le pédicelle. Le calice persistant, à 2 lèvres, est à poils appliqués. La corolle d'un jaune citron a l'étendard plus ou moins veiné de rouge. Les ailes sont plus courtes que la carène courbée. Le fruit est une gousse ovale-rhomboïdale, large de 4 mm, velue, plus courte que le calice, elle contient 4 graines.

Biotope primaire

Landes, fruticées, ourlets forestiers, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles, mégaphorbiaies.

Floraison juillet - octobre

Caractères indicateurs

Sols acides, désaturés, engorgés en eau et en matière organique fossile.

Cuisine

Toxique.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Ulex minor*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Les landes à ***Ulex, Erica*** et ***Calluna*** de l'Ouest et du Centre de la France étaient des bonnes terres à blé au moyen-âge, elles ont été ruinées par la surexploitation et le surpâturage du « ***petit optimum médiéval*** »
Ces sols destructurés et désaturés par l'agriculture de l'époque n'ont jamais pu se reconstituer intégralement depuis. Les érosions ont emporté toute la terre dite « ***arable*** » et il ne peut s'établir dans ces sols que des landes arbustives.

Urospermum dalechampii

Description

Plante vivace herbacée à grosse souche noirâtre. La tige de 20-50 cm est dressée, brièvement pubescente, simple ou rameuse inférieurement. Les feuilles inférieures pubescentes sont roncinées-pennatifides, les supérieures demi-embrassantes ovales ou lancéolées, entières, sinuées ou pennatifides. Les pédoncules floraux sont très longuement nus et terminés par un grand capitule solitaire. L'involucre est à folioles lancéolées et mollement tomenteuses. Les akènes tuberculeux sont surmontés d'un bec creux et scabre, insensiblement rétréci à la base, faiblement dilaté au sommet. L'aigrette est d'un blanc-roussâtre. Les fleurs toutes ligulées sont d'un jaune soufre.

Biotope primaire

Pelouses écorchées, maquis et garrigues, steppes, oueds.

Biotope secondaire

Fossés, talus, bords des routes et des chemins, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, jachères, friches agricoles, parcours à mouton.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Sols calcaires à pH égal ou supérieur à 8, compactés avec blocage du phosphore.
Sols calcaires à pH élevé carencés en humus et surpâtures.

Cuisine

Urospermum dalechampii est une plante comestible extrêmement amère, que je considère immangeable mais qui est appréciée par certains. À vous donc de tester, selon vos goûts.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Urospermum dalechampii*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils seront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour reensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Fiche n° 777 — *Urospermum de Dalechamps* — Mauve de pore

Urtica pilulifera

Ortie à pilules

Fiche n° 278

Description

Plante annuelle ou bisannuelle de 40-100 cm, hispide, très urticante, d'un vert sombre. Les tiges dressées sont raides, simples ou rameuses. Les feuilles sont grandes, ovales, arrondies ou tronquées en cœur à la base et profondément incisées-dentées. Le pétiole est presque aussi long que le limbe, il est muni de 2 stipules. Les fleurs sont monoïques, les mâles sont réunies en grappes grêles, interrompues et rameuses. Les fleurs femelles sont en têtes globuleuses de 1 cm de diamètre, denses, hispides, pédonculées, étalées ou pendantes. Le périanthe est accrescent.

Biotope primaire

Pieds de falaises, surplombs, entrées de grottes, corniches, reposoirs à animaux

Biotope secondaire

Ruines, vieux murs, villages, fossés, bords des chemins et des routes, décombres.
Prairies agricoles, parcours à moutons, bergeries, poulaillers.
Cultures, vignes, vergers, maraîchages, jardins, jachères agricoles.

Floraison avril - octobre

Caractères indicateurs

Engorgement en bases et en matières organiques riches en azote et en potasse.
Excès de potasse et d'azote. Excès de fumier de mouton ou de fumier de volaille.

Médecine

Reminéralisante, nutritive, dépurative, reconstituante, diurétique, digestive, hémostatique, antidiabétique.
L'*ortie* est certainement la plante qui a le plus d'usages passés ou actuels. Elle est effectivement efficace pour soigner les déminéralisations, les carences en fer, les anémies, les maladies de peau, les diabètes, les hémorragies, les fractures, etc..

Cuisine

Les jeunes pousses sont excellentes cuites, car à ce moment-là elles ne piquent plus.
On en prépare des soupes, des gratins, des pistous, etc.

A noter

Urtica pilulifera a été cultivée autrefois comme légume en Europe centrale. Elle était déjà employée pour soigner de multiples maux.
Lorsqu'elle prolifère dans une parcelle agricole, celle-ci a été polluée par des excès de matières organiques animales, moutons ou volailles, elles-mêmes polluées par les pesticides de synthèse présents dans leur alimentation. Dans ce cas-là il n'est pas recommandé de consommer les orties, elles peuvent avoir concentré les polluants et être devenues toxiques pour l'homme.

Vaccinium uliginosum

Myrtille des marais

Fiche n° 779

Description

Sous-arbrisseau de 50-100 cm, glabre et glauque-bleuâtre, rameux en buisson, à rameaux grisâtres, dressés et arrondis. Les feuilles caduques, obovales, obtuses ou émarginées sont très entières, planes, d'un vert mat en dessus, très glauques et veinées en réseau en-dessous. Les fleurs blanches ou rougeâtres sont disposées en petites grappes penchées au sommet des anciens rameaux. Le calice est à 4-5 lobes courts et arrondis. La corolle en grelot ovoïde, à 4-5 lobes courts et réfléchis. La baie globuleuse est d'un bleu-sombre.

Biotope primaire

Tourbières bombées, tourbières en fin de vie.
Tourbières à ***Sphaignes*** et à ***Polytric commun***, milieux tourbeux.

Biotope secondaire

Plante hyper spécialisée qui ne vit pas en dehors de ses biotopes primaires.

Floraison	mai - juin
Fructification	juillet - octobre

Caractères indicateurs

Tourbières à ***Sphaignes*** et à ***Polytric commun***, milieux tourbeux n'ayant pas subi de modifications humaines.

Médecine

Plante très intéressante et très efficace pour soigner les cystites aigues ou chroniques.

Cuisine

Les feuilles, les fleurs et les fruits peuvent être rajoutées dans les salades sauvages.
Les fruits peuvent être cuisinés comme les myrtilles classiques.

A noter

Les biotopes primaires à ***Vaccinium uliginosum*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Les dernières tourbières sont à protéger impérativement des drainages et des exploitations de tourbe. Le climat en dépend, notre qualité d'eau potable en dépend, certaines plantes médicinales majeures ne poussent que dans les tourbières.

Valerianella carinata

VALÉRIANACÉES (VALÉRIANÉES)

Mâche à carène
Doucette carénée

Fiche n° 180

Description

Plante annuelle de 20-50 cm, presque glabre, à tiges grêles et rudes. Les feuilles supérieures sont entières ou un peu dentées. Les fleurs d'un bleu-cendré sont réunies en têtes subglobuleuses-serrées sur des pédoncules grêles. Le calice est à limbe presque nul. Le fruit caduc, ordinairement glabre est oblong quadrangulaire, creusé d'un profond sillon sur un côté, entre les 2 loges stériles, faiblement caréné sur l'autre. La loge fertile est non épaissie sur le dos. Les 2 loges stériles sont à section semi-lunaire, égalant la fertile, à cloison complète.

Biotope primaire

Pelouses écorchées, rives des ruisseaux et rivières, sables et limons des vallées alluviales, ripisylves.
Arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Talus, rochers, dalles rocheuses, fossés, vieux murs, bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes, vergers, jardins, maraîchages, jachères, friches agricoles, prairies agricoles.

Floraison avril - juin

Caractères indicateurs

Sol à pouvoir de rétention très faible ou nul.
Carence en humus, déstructuration des sols.
Lessivages et érosions. Désaturation des sols.
Dunes littorales et continentales.

Médecine

Émolliente, dépurative, laxative, diurétique.
Plante très riche en vitamines A, B, C, et en sels minéraux.
Les ***mâches*** fraîches ou en jus frais sont une très bonne source de « ***Chlorophylle*** », molécule permettant l'oxygénation des cellules.

Cuisine

La plante entière en rosette est bien connue comme salade sous les noms de ***mâche*** ou de ***doucette***.
Le meilleur stade pour consommer les ***mâches*** est le début de floraison. C'est à ce stade là que cette salade plutôt fade, d'où son nom de ***doucette***, dégage le plus d'arômes. C'est également au stade début de floraison qu'elle fournit le plus de quantité. Pour une fois que quantité rime avec qualité, profitons-en.
On peut également cuire les ***Valerianella*** et les utiliser comme légume.

À noter

Il existe environ 15 espèces ou sous-espèces de ***Valerianella*** en France. Elles sont toutes très proches du point de vue botanique et difficiles à identifier. Seul le fruit permet par sa forme et sa structure de nommer les ***Mâches***. Elles sont toutes comestibles, elles ont toutes les mêmes propriétés médicinales, elles lèvent toutes leur dormance dans les sols désaturés ou en lessivages, souvent en érosion. Elles sont toutes de puissants signaux d'alarme en agriculture. Si nous voulons garder des sols fertiles, il faut agir de toute urgence, là où les ***Valerianella*** lèvent leur dormance.
Certains biotopes primaires à ***Valerianella carinata*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Valerianella pumila

Description

Plante annuelle de 20-50 cm, presque glabre, à tiges grêles et rudes. Les feuilles supérieures sont linéaires, incisées-dentées. Les fleurs rosées sont réunies en têtes planes ou un peu bombées sur des pédoncules grêles. Les bractées étalées, ovales-lancéolées sont largement scarieuses aux bords. Le calice possède un limbe en petite cupule, à 3 dents courtes et obtuses, la postérieure plus grande. Le fruit suborbiculaire est aussi large que long, convexe et à côtes saillantes d'un côté, plan et creusé d'une cavité de l'autre. Les 2 loges stériles sont contigues, plus grandes que la loge fertile.

Biotope primaire

Pelouses écorchées, rives des ruisseaux et rivières, sables et limons des vallées alluviales, ripisylves.
Pieds de falaises, éboulis, garrigues.

Biotope secondaire

Talus, rochers, dalles rocheuses, fossés, vieux murs, bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes, vergers, jardins, maraîchages, jachères, friches agricoles, prairies agricoles.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Sol calcaire à pH élevé à pouvoir de rétention très faible ou nul.
Carence en humus, déstructuration des sols, blocage du phosphore.
Lessivages et érosions. Désaturation des sols.
Dunes littorales et continentales calcaires.

Medecine

Emolliente, dépurative, laxative, diurétique.
Plante très riche en vitamines A, B, C, et en sels minéraux.
Les *mâches* fraîches ou en jus frais sont une très bonne source de « ***Chlorophylle*** », molécule permettant l'oxygénation des cellules.

Cuisine

La plante entière en rosette est bien connue comme salade sous les noms de ***mâche*** ou de ***doucette***.
Le meilleur stade pour consommer les ***mâches*** est le début de floraison. C'est à ce stade là que cette salade perd fade, d'où son nom de ***doucette***, dégage le plus d'arômes. C'est également au stade début de floraison qu'elle fournit le plus de quantité. Pour une fois que quantité rime avec qualité, profitons-en.
On peut également cuire les ***Valerianella*** et les utiliser comme légume.

A noter

Il existe environ 15 espèces ou sous-espèces de ***Valerianella*** en France. Elles sont toutes très proches du point de vue botanique et difficiles à identifier. Seul le fruit permet par sa forme et sa structure de nommer les ***mâches***. Elles sont toutes comestibles, elles ont toutes les mêmes propriétés médicinales, elles lèvent toutes leur dormance dans les sols désaturés ou en lessivages, souvent en érosion. Elles sont toutes de puissants signaux d'alarme en agriculture. Si nous voulons garder des sols fertiles, il faut agir de toute urgence là où les ***Valerianella*** lèvent leur dormance.
Certains biotopes primaires à ***Valerianella pumila*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Veronica allionii

SCROFULARIACÉES (VÉRONICACÉES - SCROFULARIÉES)

Véronique d'Allioni Thé des Alpes Fiche n° 782

Description

Plante vivace herbacée de 10-40 cm, pubérulente, noircissant peu en séchant. Les tiges dures, sous-ligneuses à la base, sont couchées-radicantes, à rameaux redressés à la floraison. Les feuilles opposées, rapprochées, ovales entières ou finement crénelées sont coriaces et glabrescentes. Les fleurs d'un bleu-foncé, grandes, sont réunies en grappes spiciformes serrées et multiflores sur des pédoncules axillaires épais et tomenteux. Les pédicelles sont très courts. Le calice tomenteux est à 4 sépales peu inégaux et linéaires. La corolle en soucoupe, à pétales très inégaux, un grand, deux moyens et un petit, est 4 fois plus longue que le calice. Le style est plus long que la hauteur de la capsule en cœur. Celle-ci est obovale, comprimée, peu échancrée, dépassant un peu le calice.

Biotope primaire

Landes alpines, gazons alpins et subalpins.
Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers, fruticées.

Biotope secondaire

Alpages, prairies agricoles, coupes de bois, talus, fossés, bords des routes et des chemins, friches agricoles.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique archaïque des terrains désaturés. Carence en azote.
Sols désaturés, pauvres en humus, acides, à très faible pouvoir de rétention.

Médecine

Stomachique, sudorifique, astringente, calmante, tonique, stomachique, expectorante.
Veronica allionii a été utilisée dans les bronchites, l'asthme, et diverses affections de l'appareil respiratoire. Elle est également utilisée contre les rhumatismes, la goutte, les maladies de peau, les migraines, maux de tête, angines, irritations de la gorge, etc..

Cuisine

La ***Véronique d'Allioni*** aurait été autrefois un succédané du ***thé***, estimé ou non suivant les goûts, d'où son nom commun ***Thé des Alpes***.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Veronica allionii*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.
Les prairies à ***Veronica allionii*** sont des prairies favorables au pâturage des moutons et donne au lait de brebis des qualités organoleptiques nécessaires à l'obtention de fromages AOC. de qualité.

Veronica officinalis

Description

Plante vivace herbacée de 10-40 cm, velue-grisâtre, noircissant un peu en séchant. Les tiges dures sont couchées-radicantes, à rameaux redressés à la floraison. Les feuilles opposées, ovales ou obovales arrondies sont finement dentées en scie, mollement velues. Les fleurs d'un bleu-pâle, petites, sont réunies en grappes spiciformes grêles et assez serrées sur des pédoncules axillaires velus. Le calice poilu est à 4 sépales peu inégaux et lancéolés. La corolle en soucoupe, à pétales très inégaux, un grand, deux moyens et un petit, dépasse peu le calice. Le style égale la hauteur de la capsule en cœur. Celle-ci est velue, triangulaire-obcordée, comprimée, peu échancrée, bien plus longue que le calice.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers, fruticées, landes, gazons alpins et subalpins.
Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, coupes de bois, talus, fossés, bords des routes et des chemins, friches agricoles.
Cultures, vignes et vergers, jachères.

Floraison mai - juin

Caractères indicateurs

Engorgement en matière organique archaïque des terrains désaturés.
Carence en azote.
Sols désaturés, pauvres en humus, acides, à très faible pouvoir de rétention.

Médecine

Stomachique, sudorifique, astringente, calmante, tonique, stomachique, expectorante.
Veronica officinalis a été utilisée dans les bronchites, l'asthme, et diverses affections de l'appareil respiratoire. Elle est également utilisée contre les rhumatismes, la goutte, les maladies de peau, les migraines, maux de tête, angines, irritations de la gorge, etc.

Cuisine

La *Véronique officinale* aurait été autrefois un succédané du *thé*, estimé ou non suivant les goûts, d'où son nom commun *Thé d'Europe*.

Fiche n° 789 Véronique officinale Thé d'Europe

Veronica polita

Véronique luisante

Description

Plante annuelle de 5-30 cm, pubescente. Les tiges herbacées sont couchées ou ascendantes. Les feuilles d'un vert foncé, un peu glauques, pétiolées, ovales arrondies sont dentées ou crénelées, pubescentes. Les fleurs toutes d'un bleu vif, petites, sont solitaires sur des pédoncules axillaires plus courts ou un peu plus longs que la feuille, à la fin courbés-réfléchis. Le calice poilu est à 4 sépales ovales, subaigus et glabrescents. La corolle en soucoupe, à pétales très inégaux, un grand, deux moyens et un petit, dépasse peu ou point le calice. Le style long de 1 mm dépasse l'échancrure de la capsule en cœur. Celle-ci est poilue, non réticulée, large de 4-5 mm sur 3-4 de haut, comprimée, échancrée, à lobes renflés et non divergents. Elle contient 7-10 graines.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers, fruticées, landes.
Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, jachères, maraîchages, jardins.
Prairies agricoles, coupes de bois, talus, fossés, bords des routes et des chemins, friches agricoles.

Floraison mars - octobre

Caractères indicateurs

Engorgement en azote des terrains riches en bases et en matière organique.
Plante nitratophile des terrains riches en bases.

À noter

Veronica polita pousse souvent sur les sols riches mais qui manquent de couverture et risquent de partir en lessivages ou en érosions.
Quand cette espèce apparaît, il est nécessaire de réfléchir à la manière de ne plus laisser le terrain nu en été ou en hiver, lors des températures négatives ou positives extrêmes et lors des périodes de pluie ou de sécheresse.
Cette plante pousse dans les sols qui ne supportent pas les extrêmes et ont besoin d'être protégés.

Fiche n° 784

Veronica serpyllifolia

Description

Plante vivace herbacée de 10-30 cm, brièvement pubérulente, à souche grêle. Les tiges sont radicantes à la base, puis redressées, grêles et simples. Les feuilles opposées sont subsessiles, ovales ou oblongues, obtuses, entières ou à peine denticulées. Les fleurs blanchâtres sont veinées de bleu. Elles sont petites, en grappes terminales bractéolées, longues et lâches. Les pédoncules, plus courts que les bractées, sont plus longs que le calice. Le calice pubérulant est à 4 lobes oblongs, peu inégaux. La corolle en soucoupe, à 4 lobes très inégaux, 1 grand, 2 moyens et un petit, dépasse un peu le calice. Le style est aussi long que la capsule. La capsule en cœur, très comprimée, dépassant à peine le calice, est glabrescente, plus large que haute et un peu échancrée.

Biotope primaire

Pelouses, prairies, lisières et clairières forestières.
Forêts alluviales, ripisylves, bords des ruisseaux et rivières.

Biotope secondaire

Pelouses agricoles, talus, fossés, bords des routes et des chemins, terrains vagues.
Anciennes carrières, friches agricoles, étangs et mares asséchés.
Chemins et layons forestiers.
Bords des mares et des étangs.

Floraison mai - octobre

Caractères indicateurs

Hydromorphismes des sols riches en bases et en matière organique, riches en nitrites.
Asphyxie, sols marécageux, vases engorgés en nitrites.

Médecine

Tonique, excitante, stomachique, diurétique, astringente, sudorifique, calmante, drainante, expectorante.
Plante utilisée autrefois pour drainer les mucosités accumulées dans les poumons, pour soigner les bronchites, l'asthme, etc..
Elle a également été utilisée pour drainer l'organisme en général et éliminer l'acide urique, soigner la goutte, les rhumatismes, etc..

A noter

Les prairies engorgées sur sols hydromorphes, riches en nitrites, en Al^{+++}, en Fe^{+++}, produisent de l'herbe toxique pour les animaux qui la broutent, et toxique aussi pour l'homme qui mange par la suite ces mêmes animaux intoxiqués.
Tous les excès de matière organique animale peuvent produire des « ***hydromorphismes induits*** », c'est à dire non dus à la géologie mais aux pratiques agricoles. Tout épandage de lisiers et de purins produit du méthane et peut produire du méthane aux bactéries anaérobies du sol, conduisant ainsi à ces « ***hydromorphismes induits*** ».
Le méthane est un gaz combustible qui a 25 fois la puissance du CO_2 comme gaz à effet de serre. Un litre de méthane pollue autant que 25 litres de CO_2. Ce gaz méthane, produit par les purins et les lisiers épandus sur les terres agricoles, serait mieux exploité et bienvenu dans des centrales électriques plutôt que dans l'atmosphère terrestre.

Vinca minor

Petite pervenche

Fiche n° 786

Description

Plante vivace herbacée, glabre, couchée-diffuse, à tiges persistantes et radicantes, longues de 1-2 mètres. Les feuilles coriaces et persistantes sont luisantes, ovales-elliptiques, rétrécies aux deux bouts et très glabres. Les tiges florifères de 10-20 cm sont dressées et peu feuillées. Les fleurs bleues ou violacées sont solitaires sur des pédoncules plus courts ou plus longs que les feuilles et que la corolle. Le calice a 5 lobes lancéolés linéaires, obtus, glabres, longs de 2-4 mm et 2-3 fois plus courts que le tube de la corolle. Celle-ci large d'environ 3 cm, a 5 lobes obovales en coin et tronqués au sommet. Le fruit est formé de 2 follicules libres, divergents et acuminés.

Biotope primaire

Forêts des vallées alluviales et des plateaux, ripisylves, forêts de ravin. Forêts sur substrat riche en bases dans presque toute la France.

Biotope secondaire

Parcs et jardins, haies des bocages, bois résiduels.
Vieux murs, ruines, villages.

Floraison février - mai

Caractères indicateurs

Plante archéophite, d'introduction ancienne, propagée jusque dans le nord de l'Europe par Charlemagne.
Elle n'a pas vraiment de caractère indicateur hormis l'aspect de forêts riches en humus doux sur substrats riches en bases et / ou en calcium.
Vinca minor est une espèce qui n'existe que dans des zones anciennement habitées par l'homme. Cette espèce est à utiliser en archéologie pour repérer d'ancien sites gaulois, mérovingiens, templiers, etc..

A noter

Vinca minor est une plante du ***Capitulaire de Villis de 795***.
Cette plante à floraison spectaculaire et très printanière, a également été beaucoup plantée comme plante ornementale, elle est subspontanée ou naturalisée sur ces sites de plantation.
Elle peut subsister très longtemps, des années, des siècles, là ou elle a été plantée sans jamais devenir envahissante.

Viola segetalis *Viola tricolor* *Viola arvensis*

Description

Plante annuelle glabrescente de 10-50 cm, pluriflore. Les feuilles sont ovales, oblongues lancéolées, crénelées. Les stipules foliacées sont digités-multipartites, à lobe terminal plus grand. Les fleurs blanches ou jaunes, parfois violettes ou mélangées de ces trois couleurs sont petites, à 5 pétales, l'inférieur est grand et dirigé vers le bas, les 4 supérieurs plus petits relevés-redressés. L'éperon court dépasse peu ou point les appendices. Le style droit est épaissi au sommet, il porte un stigmate creusé en entonnoir. La capsule subtrigone est glabre.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales, forêts alluviales, ripisylves.
Dunes littorales et continentales, arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures céréalières, espèce surtout messicole.
Cultures, vignes, vergers, maraîchages, jardins, jachères.

Floraison avril - octobre

Caractères indicateurs

Sols pauvres en humus et en azote.
Carence en humus et en azote.

Médecine

Dépurative, détoxiquante, béchique, expectorante, diurétique, laxative, tonique.
Viola arvensis est remarquable pour stimuler toutes les éliminations et nettoyer l'organisme des toxines, l'acide urique, etc...
Pour plus d'efficacité elle est souvent associé à ***Arctium lappa*** et ***Sisymbrium officinale***.

Cuisine

Plante aromatique, contenant du salicylate de méthyle pouvant parfumer les salades sauvages, les crèmes, les glaces, les sirops, etc.
Toutes les parties de ***Viola arvensis*** sont tendres et peuvent être mangées.
Les fleurs sont particulièrement parfumées.

A noter

Viola arvensis fait partie de l'espèce collective linnéenne ***Viola tricolor*** s.l. qui a été divisée en nombreuses espèces, sous-espèces et variétés. Elles sont toutes très proches botaniquement et possèdent les mêmes qualités gustatives ou médicinales, mais ne poussent pas dans les même biotopes.

Viola lutea

Pensée d'Auvergne
Violette d'Auvergne

Fiche n° 788

Viola sudetica

VIOLACÉES

Description

Plante annuelle vivace herbacée, glabre ou un peu velue, à souche grêle et traçante. Les nombreuses tiges de 10-50 cm, pluriflores, sont radicantes à la base. Les feuilles inférieures sont ovales en cœur, les supérieures lancéolées et un peu crénelées. Les stipules foliacées sont digitées-multipartites, à lobes inférieurs dirigés en bas, le médian plus grand et denté. Les fleurs violettes ou jaunes, parfois blanches ou mélangées de ces trois couleurs sont grandes, à 5 pétales, l'inférieur est grand et dirigé vers le bas, les 4 supérieurs plus petits relevés-redressés. Les sépales sont lancéolés-acuminés et plus courts que la corolle. L'éperon grêle est souvent 2-3 fois plus long que les appendices. Le style droit porte au sommet un stigmate creusé en entonnoir. La capsule est ovale et courte. Plante polymorphe.

Biotope primaire

Gazons et prairies naturelles, mégaphorbiaies, lisières et clairières forestières, ourlets forestiers.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, bords des routes et des chemins, friches agricoles.

Floraison avril - octobre

Caractères indicateurs

Sols riches en bases et en matière organique carbonée.
Carences en azote et en humus stable. Engorgement en matière organique archaïque.
Sols très riches en bases mais à faible pouvoir de rétention par manque d'argile.

Médecine

Dépurative, détoxiquante, béchique, expectorante, diurétique, laxative, tonique. ***Viola lutea*** est remarquable pour stimuler toutes les éliminations et nettoyer l'organisme des toxines, l'acide urique, etc..
Pour plus d'efficacité, elle est souvent associée à ***Arctium lappa*** et ***Sisymbrium officinale***.

Cuisine

Plante aromatique, contenant du salicylate de méthyle pouvant parfumer les salades sauvages, les crèmes, les glaces, les sirops, etc..
Toutes les parties de ***Viola lutea*** sont tendres et peuvent être mangées. Les fleurs sont particulièrement parfumées.

A noter

Viola lutea fait partie de l'espèce collective linnéenne ***Viola tricolor* s.l.** qui a été divisée en nombreuses espèces, sous espèces et variétés. Elles sont toutes très proches botaniquement et possèdent les mêmes qualités gustatives ou médicinales, mais ne poussent pas dans le même biotope.
Certains biotopes primaires à ***Viola lutea*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir où l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.

Viola riviniana

Violette des bois

Violette de Rivin

Description

Plante vivace herbacée, caulescente, glabrescente et verte. Les tiges de 10-30 cm, naissent à l'aisselle des feuilles d'une rosette centrale. Les feuilles sont ovales en cœur, les supérieures acuminées, pétiolées et crénelées. Les stipules étroites sont lancéolées-linéaires et frangées. Les fleurs d'un violet-clair au bleu, sont à 5 pétales. L'inférieur est grand et dirigé vers le bas, les 2 supérieurs plus petits, relevés-retrorses. Les sépales sont lancéolés-aigus. L'éperon épais et blanchâtre porte un collet orangé. Les appendices du calice sont semblables et le mur sur la face porte au sommet un diamètre et atteint plus la corolle. Fleurs odorantes.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, ourlets forestiers, rocailles.

Biotope secondaire

Haies, friches agricoles.

Floraison

avril – mai

Conditions écologiques

Sols riches en bases et en matière organique carbonée.
Carences en azote et en humus stable.
Engorgement en matière organique archaïque.
Microclimat frais à atmosphère humide.

Médecine

Dépurative, détoxiquante, béchique, expectorante, diurétique, laxative, tonique.
Viola riviniana stimule les éliminations, particulièrement le transit intestinal. Pour plus d'efficacité elle est souvent associée à ***Arctium lappa*** et ***Saxifraga officinale***.

Cuisine

Plante aromatique contenant de salicylate de méthyle donnant parfumer les salades sauvages, les crèmes, les glaces, les sirops, etc.
Toutes les parties de ***Viola riviniana*** sont toxiques et peuvent être mangées. Les fleurs sont particulièrement

Viola riviniana fait partie de l'espèce collective ***Viola silvestris*** s.l. qui a été divisée en différentes espèces, sous-espèces et variétés. Elles sont toutes très proches botaniquement et possèdent les mêmes qualités gustatives et médicinales.
Certains botanistes préconisent si ***Viola riviniana*** fait partie des trésors de la Directive Habitat et devrait être protégée. En effet, la sous-espèce n'est pas protégée. Si tel est le cas, il faudra donc prélever les graines pour reconstituer les déserts créés par l'agriculture.

Vitis vinifera

Vitis sativa

VITACÉES

Vigne cultivée

Fiche n° 790

Description

Arbuste sarmenteux, grimpant, muni de vrilles opposées aux feuilles, réduit à 1-2 mètres en culture mais pouvant atteindre 20 mètres en forêt. Les feuilles sont alternes, pétiolées, palmatilobées, en cœur à la base, à 5 lobes aigus, sinuées-dentées, souvent velues en-dessous, à stipules caduques. Les fleurs minuscules, verdâtres, odorantes sont réunies en grappes denses opposées aux feuilles, d'abord dressées puis penchées. Le calice monosépale est à 5 dents très courtes et caduques. La corolle est à 5 pétales soudés au sommet et à la base et très fugaces. Les 5 étamines sont insérées sur un disque hypogyne glanduleux, elles sont opposées aux pétales. Le style est très court, le stigmate est en tête. Le fruit est une baie ovoïde globuleuse, noire ou blanchâtre, parfois rosée à maturité. Elle est à une seule loge contenant 5 graines osseuses.

Biotope primaire

La vigne actuelle, ***Vitis vinifera*** est uniquement cultivée, elle n'a pas de biotope primaire.
Son ancêtre ***Vitis sylvestris***, la vigne sauvage vivait dans les forêts alluviales et les ripisylves. Son véritable biotope primaire était la forêt intermédiaire, la forêt qui fait la liaison entre les zones inondables des vallées alluviales et les zones non inondables des pieds des coteaux, cette forêt intermédiaire se nomme également « ***Forêt à lianes*** » car elle est le biotope primaire de plusieurs lianes, ***Vitis sylvestris***, ***Clematis vitalba***, ***Parthenocissus quinquefolia***, ***Humulus lupulus***, ***Tamus communis***, ***Calystegia sepium*** et une plante herbacée qui est devenue presque grimpante sans l'être tout à fait : ***Aristolochia clematitis***.

Biotope secondaire

Vitis vinifera est subspontanée dans les friches agricoles, les lisières forestières, les vieux murs, les ruines dans les régions où elle a été cultivée.

Floraison juin
Fructification (août) septembre - novembre (décembre)

Médecine

Tonique, astringente, diurétique, circulatoire.
A été utilisée traditionnellement contre les maladies de peau, les calculs rénaux et biliaires, les hémorragies, etc.
Les feuilles rouges sont encore utilisées avec succès dans l'amélioration du retour veineux et sont utiles contre les varices, les hémorroïdes, phlébites, acouphènes, etc..
Les macérats glycérinés de bourgeons sont préconisés contre l'arthrose, les rhumatismes inflammatoires, les becs de perroquet, l'ostéoporose, l'arthrite, la polyarthrite,les rhumatismes déformants, etc..
L'huile de pépins de raisin est recommandée pour sa richesse en vitamine E et en acides gras polyinsaturés, mais elle accumule beaucoup de produits de traitements chimiques de synthèse et même des molécules autorisées en agriculture biologique comme le cuivre. Il vaut donc mieux s'abstenir de cette huile jusqu'à ce que l'on recultive la vigne normalement, comme au XVIIIème siècle, c'est à dire sans aucun produit de traitement, ni chimique, ni biologique.

Cuisine

En médecine, toutes les parties de la plante sont médicinales et intéressantes.
En cuisine, il en est de même, la première sève de printemps est sucrée et peut être concentrée au bain marie pour faire du sirop de vigne comme on fait le sirop d'érable.
Les jeunes pousses, les vrilles et les jeunes feuilles, sont comestibles crues en salade, elles sont également excellentes cuites, farcies ou non.
Les fruits enfin, très juteux et très sucrés, sont utilisés de multiples façons bien connues, cela va du vin au jus de raisin, aux sirops, aux confitures, etc..

A noter

Certains biotopes primaires à ***Vitis sylvestris, la vigne sauvage*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares et protégées. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir ou l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts créés par l'agriculture destructrice.
Cette même vigne sauvage est à l'origine de la création de toutes les variétés cultivées que l'on nomme « ***Cépages*** ». Les gènes de la vigne sauvage sont nécessaires pour renforcer les espèces cultivées, si l'on fait disparaître les espèces sauvages, les espèces cultivées s'éteindront également.
Vitis sylvestris est au bord de l'extinction en France ! Au lieu d'essayer du bricolage génétique en créant des OGM on ferait bien de protéger les dernières stations de ***Vitis sylvestris*** pour éviter son extinction.

Vitis sativa

Vitis vinifera

Vigne cultivée

Fiche n° 790

Xanthoselinum alsaticum

APIACÉES (OMBELLIFÈRES)

Peucedanum alsaticum

Peucédan d'Alsace

Fiche n° 791

Description

Plante vivace herbacée de 50-150 cm et plus, glabre, d'un vert sombre ou rougeâtre. Les tiges sont cannelées, creuses, à rameaux opposés ou verticillés. Les feuilles inférieures, grandes, à pétiole triangulaire canaliculé en dessus, sont tripennatisséquées, à segments divisés en lanières oblongues ou linéaires-lancéolées, rudes aux bords. Les petites fleurs jaunâtres sont disposées en petites ombelles à 6-20 rayons courts et assez épais, presque lisses. L'involucre et les involucelles sont à plusieurs folioles étalées, linéaires-acuminées et étroitement membraneuses. Le calice est à 5 dents courtes. La corolle est à 5 pétales obovales, émarginés ou presque entiers, à pointe courbée en dedans. Les styles sont à peine plus longs que le stylopode. Le fruit est un diakène ovale, émarginé à la base, glabre, comprimé par le dos et entouré d'un rebord plan.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, fruticées, ourlets forestiers.
Forêts alluviales, landes, ripisylves.

Biotope secondaire

Friches agricoles, anciennes vignes, terrains vagues.
Talus, fossés, bords des chemins et des routes.
Vignes et vergers, prairies agricoles, jachères, coupes de bois.

Floraison juillet - septembre

Caractères indicateurs

Sols très riches en bases, souvent calcaires et à pH élevé, engorgés en matière organique archaïque ou fossile.
Déstructuration des sols riches en bases ou calcaires par carence en matière organique et en humus.
Compactage des sols riches en bases ou calcaires par carence en humus.

A noter

Certains biotopes primaires à ***Xanthoselinum alsaticum*** font partie des biotopes de la Directive Habitat et doivent être préservés. En effet, ils sont très riches en espèces rares. S'ils ont été préservés, ils serviront dans l'avenir de réservoir ou l'on pourra puiser des graines pour réensemencer les déserts agricoles créés par l'agriculture destructrice.
Le ***Peucedan d'Alsace*** est rare en France, il faut préserver les ourlets forestiers naturels qui font partie des ses biotopes primaires.

Zinnia elegans

Description

Plante annuelle, raide, dressée, robuste haute de 30 à 70 cm. Les feuilles opposées sont sessiles, en cœur à la base, elliptiques-aiguës, duveteuses et rugueuses-scabres sur des tiges robustes, cassantes et creuses. A l'aisselle des feuilles se trouvent les tiges florales à fleurs nectarifères simples ou doubles qui attirent les papillons. L'involucre très gros, 3-5 cm de diamètre est à folioles subarbiculaires, bordées de noir, imbriquées sur plusieurs rangs. Les fleurs sont de couleurs variées, blanc-crème, roses, rouges, violettes, jaunes ou oranges. Elles sont toutes ligulées, les anthères des étamines sont disposées en étoile après ouverture au centre.

Biotope primaire

Cette plante originaire d'Amérique est uniquement cultivée comme ornementale et dans les jachères fleuries en France. Elle n'est jamais naturalisée et très rarement subspontanée.

Floraison juillet - octobre

Médecine

Utilisé en élixir floral pour résoudre les états émotionnels austères, les caractères austères, l'imperméabilité à l'humour, les caractères réfractaires aux ambiances joyeuses, la difficulté à se détendre, la difficulté à supporter les enfants.
Les améliorations visées sont le retour à la joie, à la gaité, à la spontanéité, retrouver l'enfant qui est au fond de soi.
Les somatisations améliorées par cet élixir floral sont le vieillissement précoce et les psychoses.

A noter

Zinnia elegans est une plante fréquemment cultivée dans les jachères fleuries et les jachères cynégétiques. Ces jachères aux multiples espèces exotiques sont très décoratives dans les villes et les villages mais ne sont pas très utiles du point de vue écologique en campagne. On ferait mieux de cultiver des jachères avec des espèces locales indigènes, notamment les messicoles qui sont au bord de l'extinction, détruites par les pesticides.

Carnet
de
recettes

LES RECETTES :

Le tome 3 de l'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales présente de nouvelles espèces que l'on peut manger crues ou cuisiner de façon plus ou moins élaborée. Les indications et précautions à prendre, ainsi que les recettes de base données dans les deux autres volumes restent valables pour ces espèces.
Vous allez découvrir ici des recettes spécifiques à ces plantes, ou inspirées par elles, mais qui pourront s'appliquer à d'autres espèces puisque, je le rappelle, la création et l'inventivité sont sources d'une cuisine variée.

Salades :

Les plantes sauvages permettent de faire des salades avec des goûts et des saveurs bien différents des laitues du commerce. Vous allez pouvoir découvrir une palette de goûts allant de l'acide à l'amer, du sucré au salé, des textures variées avec des feuilles rudes comme la pulmonaire, crassulantes comme les sédums, douces comme la stellaire, etc.. On peut faire des salades avec une seule espèce quand la plante est douce au goût, mais c'est en alliant plusieurs plantes que l'on peut découvrir le plaisir des salades sauvages, en mélangeant des espèces de textures et de saveurs différentes. Le fait de couper les plantes sauvages en lanières permet de mélanger intimement les goûts et d'avoir une symphonie harmonieuse dans la bouche plutôt que des notes discordantes en mangeant séparément une plante amère puis une acide, puis une fade... !

Plantes acidulées : *Oxalis acetosella*
Plantes crassulantes : *Claytonia perfoliata, Halimione portulacoides, Honckenia peploides, Sedum ssp*
Plantes douces : *Campanula ssp, Cardamine ssp, Epilobium ssp, Hesperis matronalis, Honckenia peploides, Stellaria nemorum, Rhagadiolus edulis, Rorippa ssp, Rumex patienta, Rumex conglomeratus, Rumex sanguineus, Valerianella ssp, Viola ssp*
Plantes à saveur piquante : *Eruca sativa, Sinapis alba*
Plantes aromatiques : *Coriandrum sativum, Hysopus officinalis, Mentha spicata, Salvia officinalis, Saturea montana*
Plantes rudes : *Papaver dubium, Pulmonaria montana*
Plantes amères : *Cynara cardunculus, Gentiana purpurea, Melitis melissophyllum*
Plantes salées : *Halimione portulacoides*

Légumes cuits :

Soufflés :

Vous pouvez réaliser des soufflés originaux en ajoutant des plantes hachées, revenues à la poêle, à votre appareil à soufflé (*Parietaria, Urtica, Honckenia, Rumex patienta, Epilobium* pour les plantes du volume 3).
Pour 4 personnes : 60 g beurre, 40 g farine, 40 cl de lait, 4 œufs, 60 g fromage (facultatif), plantes hachées, aromates, sel, poivre, muscade...
Préparer une sauce blanche épaisse : faire fondre du beurre dans une casserole, ajouter de la farine et mélanger pour qu'elle soit bien absorbée par le beurre. Ajouter du lait doucement en remuant pour faire épaissir sans grumeau jusqu'à obtenir une sauce blanche assez épaisse.
Ajouter des jaunes d'œufs puis des herbes (plante seule ou en mélange), saler, poivrer à votre goût. Vous pouvez ajouter du fromage râpé. Battre les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation pour ne pas faire retomber les blancs. Verser dans un moule à soufflé haut, remplir jusqu'au ¾. Mettre à cuire à four chaud (180°) jusqu'à ce que le soufflé soit bien gonflé et doré. Servir aussitôt avec une salade...sauvage !

Artichaut sauvage :

L'artichaut cultivé se prête à de multiples recettes bien connues et se mange aussi bien cru que cuit. Les plantes sauvages sont plus épineuses que les plants cultivés qui ont été sélectionnés au fil des ans pour éliminer ce problème...épineux ! Vous pouvez utiliser des « fonds » de chardons et de carlines pour varier les goûts. Il en faut plus car les capitules, et donc les cœurs sont plus petits !

Tartinade d'artichaut :

200 g de cœurs d'artichaut, 4 cl de crème, basilic, échalotes, graines de lin et sésame, sel, poivre. *Mixez des cœurs d'artichauts avec la crème. Ajoutez l'échalote ciselée, les graines de lin et de sésame. Assaisonnez (sel, poivre). Servir frais sur du pain grillé ou en version chaude sur des pâtes !!!*

Salade de mâche aux artichauts :

Coupez en lamelles des fonds d'artichauts cuits, les passer au citron pour éviter qu'ils noircissent. Préparez un pesto en mixant persil, amandes, parmesan, sel, huile pour faire une puree moyennement épaisse. Mélangez les feuilles de mâche, le pesto et les lamelles d'artichauts. Gardez quelques amandes et quelques lamelles de parmesan pour la décoration.

Asperges sauvages :

Les asperges sont les jeunes turions ou jeunes tiges des asperges (*Asparagus officinalis*). D'autres espèces peuvent être consommées comme asperges quand elles sont blanches, c'est-à-dire avant qu'elles verdissent lorsqu'elles voient la lumière, car certaines deviennent toxiques vertes suite à la production d'alcaloïdes toxiques : *Smilax aspera, Humulus lupulus, Asparagus acutifolius, Pteris aquilina, Ornithogalum pyrenaicum, Ruscus aculeatus... Récoltez les jeunes pousses avant qu'elles verdissent (vous pouvez les recouvrir de feuilles si le coin de récolte est à proximité de chez vous afin de les protéger de la lumière). Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Vous pouvez les manger avec une vinaigrette ou une mayonnaise comme les asperges cultivées. N'hésitez pas à ajouter des herbes aromatiques dans les sauces pour en varier les goûts (persil, cerfeuil, coriandre...).*

Coriandre :

Cette plante particulièrement parfumée, est très utilisée fraîche dans la cuisine arabe, où elle agrémente couscous, tajine, salades... Je vous en propose quelques utilisations simples où vous pourrez remplacer la coriandre par d'autres plantes aromatiques, en fonction de la saison et de vos goûts.

Salade de carottes à la coriandre :

Faire cuire des carottes coupées en rondelles en les gardant croquantes. Préparer une sauce en mixant sel, poivre, cumin, ail et coriandre frais avec de l'huile. Ajouter un peu de vinaigre avant de verser sur les carottes refroidies.

Pistou de coriandre :

2 tasses de coriandre frais, 2 gousses d'ail, pistaches ou noix, sel, huile. Piments ou épices au choix selon les goûts. *Au robot, réduisez en purée la coriandre, l'ail, le sel fin, les pistaches ou les noix avec de l'huile pour obtenir une belle consistance. Ajoutez piment ou épices. Mettez dans de petits pots et recouvrir d'un peu d'huile puis conservez au frais bien fermé.*
À déguster avec des légumes ou des céréales, avec des pâtes, sur des tartines avec du fromage...

Soupe de courgette à la coriandre :

Coupez les courgettes en cubes et les cuire une vingtaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes. Ciselez la coriandre. Égouttez les courgettes en conservant l'eau de cuisson.
Mixez les courgettes et ajoutez un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir la consistance que vous préférez.
Ajoutez un fromage frais ou de la crème, la coriandre, un peu de sel et de poivre et mixez à nouveau jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Ajoutez un peu d'eau de cuisson si la soupe est trop épaisse.

Fleurs d'Hémérocalle (Hemerocallis fulva) :

Beignets de fleurs d'Héméracalle :

Les fleurs d'Hémérocalle permettent de faire de délicieux beignets comme les fleurs de courgette.
Faites une pâte à beignets en mélangeant 300 g de farine avec deux œufs, ajoutez de l'eau dans laquelle vous aurez fait fondre de la levure de boulangerie.
Enlevez le pistil et les étamines des fleurs avant de les tremper dans la pâte. Faites-les frire dans l'huile chaude 1 ou 2 minutes puis égouttez-les sur du papier absorbant.
Vous pouvez les manger avec une salade croquante ou bien en dessert avec du sucre.

Fleurs d'Hémérocalle farcies :

Elles se mangent très bien crues. Coupez-les dans vos salades, elles ont un très bon goût.
Vous pouvez aussi les farcir en les gardant entières :
Mélangez du fromage blanc en faisselle que vous aurez égoutté (fromage de vache ou de chèvre) avec des herbes aromatiques selon votre goût et la saison (basilic, menthe, ciboulette, ail des ours, aegopode, ortie...). Salez, poivrez et garnissez l'intérieur des fleurs délicatement. Vous pouvez les présenter sur une feuille de salade ou sur une tartine de pain grillé.

Panais (Pastinaca sativa) :

Gratin de panais :

Les racines de certaines plantes peuvent être cuites comme des salsifis. Certaines plantes sauvages ont même été cultivées et ont figuré au catalogue Vilmorin comme la raiponce (*Phyteuma spicatum*) par exemple.
Il faut utiliser les racines de première annee, car c'est une bisannuelle et la deuxième année elle monte à fleur et la racine devient ligneuse et dure. C'est la même chose pour la bardane (*Lappa ssp*).
Épluchez les racines, coupez les en tronçons ou en rondelles et faites-les cuire à l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Vous pouvez alors les manger juste avec un peu de beurre, de jus de viande, ou les préparer en gratin.
Mettre les racines cuites dans un plat allant au four. Les recouvrir d'une sauce blanche sur laquelle vous ajouterez du fromage râpé (comté, parmesan selon vos goûts). Faire cuire à four chaud pour que ça gratine.

Purée de panais :

Faites cuire les racines de panais dans de l'eau assaisonnée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passez les au moulin à légumes en ajoutant un peu d'eau de cuisson, puis ajoutez du lait et un peu de beurre ou de crème pour obtenir la consistance souhaitée.
Pour accompagner les viandes ou à manger avec une salade...sauvage et des croutons !

Maceron (Smyrnium olusatrum) :

Voici une plante qui fut consommée pendant très longtemps et même cultivée jusque vers le XV ème siècle où elle fut remplacée par le céleri. Tout se mange, fleurs, feuilles, tiges, racines, tout est bon dans le maceron ! Ça ne vous rappelle rien ?!

Les feuilles s'utilisent en salades sauvages, mélangées à d'autres espèces. Elles peuvent remplacer le persil dans tous ses usages. Essayez la salade de lentilles tièdes et feuilles de maceron hachées ! Les racines de première année (avant qu'elles ne montent à graine la deuxième année) peuvent faire des ragoûts, des purées, comme la pomme de terre ou le panais (voir ci-dessus).

Épinards sauvages : (Rumex patienta)

La *grande patience* est un excellent épinard. Ses grandes feuilles disponibles au printemps et en été permettent de faire de délicieux plats d'épinards.

Il faut cueillir et laver les feuilles avant de les faire cuire à l'eau. Les égoutter puis les mouliner avant de les assaisonner, un peu de beurre ou de crème pour accompagner une viande ou des céréales, une sauce blanche pour faire gratiner au four, en tourte (voir volume 2).

Câpres :

Les câpres sont les boutons floraux de *Capparis spinosa*, une plante grimpante du sud. Vous pouvez les utiliser avec des boutons d'autres espèces comme la Capucine :

Récoltez des jeunes boutons à fleurs, les recouvrir de gros sel pour les faire dégorger une nuit (250 g de sel pour 500 g de boutons). Le lendemain, les rincer et les égoutter. Les sécher dans un linge propre.

Les mettre dans de petits bocaux. Faire bouillir du vinaigre blanc et le verser sur les câpres en remplissant bien les bocaux. Vous pouvez ajouter des aromates (grains de coriandre, poivre, laurier, thym, aneth, fenouil...). Fermez à chaud les bocaux et les retourner.

Vous pourrez conserver les bocaux plusieurs mois dans un local sain. Pour conserver plus longtemps, vous devrez alors pasteuriser les bocaux. Quand vous les entamez, conservez-les au réfrigérateur.

Cornouilles en saumure : (Cornus mas)

Les fruits du Cornouiller mâle comme les prunelles peuvent être conservées en saumure. Cueillir des cornouilles avant les gelées, les laver, les sécher. Faire une saumure avec un volume de sel pour 3 volumes d'eau et verser sur les cornouilles dans un bocal. Les laisser macérer trois semaines à un mois avant de consommer comme des olives. Vous pouvez aromatiser la saumure en ajoutant des herbes aromatiques (thym, laurier, sarriette...)

Confitures et gelées :

Gelée à partir de fleurs :

Choisissez des fleurs parfumées : violette odorante, robinier faux-acacia, sureau, rose, primevere.
Les quantités vont dépendre de la masse de fleurs que vous aurez pu ramasser:
Écrasez légèrement les fleurs au pilon sans en faire de la bouillie.
Ajoutez juste ce qu'il faut d'eau pour les recouvrir.
Couvrez votre récipient et laissez macerer une nuit (vous pouvez remuer de temps en temps).
Filtrez, pesez et préparez le même poids de sucre.
Réservez un peu de sucre, et mélangez-le à un sachet de pectine ou avec de l'agar-agar.
Amenez à ébullition le liquide. Ajoutez le sucre et laissez cuire 1mn.
Ajoutez le reste de sucre à la pectine, et laissez cuire 3 mn.
Mettez en petits pots et fermez à chaud.

Confiture de roses :

100 g de pétales de roses parfumées, 500 g de sucre, 700 ml d'eau.
Mettre à tremper toute la nuit les pétales écrasés dans l'eau.
Filtrez, pesez le jus et ajoutez la moitié de son poids en sucre. Faites cuire le liquide 15 mn. Ajoutez les pétales si vous le voulez (sinon gardez seulement le jus) et laissez réduire jusqu'à consistance sirupeuse. Si vous voulez une « vraie » gelee, reportez-vous à la recette des gelées de fleurs ci-dessus.

Gelée à partir de plantes aromatiques :

Menthe, sauge, coriandre, eryngium... dont vous ferez une infusion plus ou moins concentrée avant de suivre le procédé ci-dessus à partir de la pesée du jus.
Si vous mettez plus de sucre et pas de pectine vous pouvez faire des sirops (voir volume 1).

Confiture de cynorrhodons (Rosa ssp) :

Les cynorrhodons, fruits des rosiers et églantiers, contiennent des poils irritants autour des graines, ce qui leur a valu le surnom de gratte-cul. Il faut donc les éliminer pour faire la confiture. Plutôt que de le faire avant de faire cuire les fruits en les ouvrant en deux pour les gratter, ce qui est long et fastidieux, on peut le faire en les passant au moulin à légume et au tamis après cuisson.
Récolter les cynorrhodons quand ils sont bien mûrs, ou attendre les gelées pour qu'ils se ramollissent.
Les mettre à cuire recouverts d'eau jusqu'à ce qu'ils s'écrasent. Les passer au moulin à légume à grille fine pour éliminer le maximum de poils, puis passer la pulpe dans un tamis fin.
Peser et ajouter la moitié du poids en sucre.
Cuire une trentaine de minutes (plus ou moins selon le degré d'humidité) et vérifier la cuisson en mettant une goutte de confiture sur une assiette froide pour voir si elle se fige.
Mettre dans des petits pots que vous fermerez à chaud.

Gelée de cornouilles : (Cornus mas)

Lavez les fruits, les mettre dans une bassine à confiture (ou un grand faitout), les recouvrir d'eau et portez à ébullition. Faites cuire pour faire éclater les fruits. Laisser refroidir et passer le jus dans une passoire fine ou dans un tissu que vous tordez pour récupérer le maximum de jus.
Pesez et ajoutez 80 à 90 % du poids en sucre.

Pour que la gelée prenne bien vous pouvez ajouter de la pectine ou un autre gélifiant naturel. Faites cuire le temps nécessaire pour gélifier puis mettre en pots.

Boissons :

Horchata : (Cyperus esculentus)

C'est une boisson traditionnelle espagnole de la région de Valence, une sorte de lait végétal sucré. Les tubercules peuvent se manger crus comme des amandes.

300 g de tubercules de souchet (chufas), 100 à 150 g de sucre, 1 l d'eau.

Récoltez les tubercules de souchet et lavez-les avec soin, pour évacuer les débris terreux.

Mettez-les à tremper pendant 48 heures. Pendant cette opération de trempage, les tubercules commencent à se dilater. Frottez les tubercules entre eux, rincez pour faire partir les résidus de terre et remettre dans l'eau froide pendant 12 à 14 heures. Ils gonflent un peu.

Après un dernier rinçage, lorsque l'eau est limpide, passez les tubercules au mixer ou au robot avec l'eau et le sucre. Laissez reposer deux heures au frais.

Filtrez la boisson au travers d'une mousseline, d'une gaze ou d'un tissu à mailles fines posé sur un chinois et recueillez le filtrat qui a un aspect laiteux. A consommer rapidement, le jour même de préférence.

Assaisonnement :

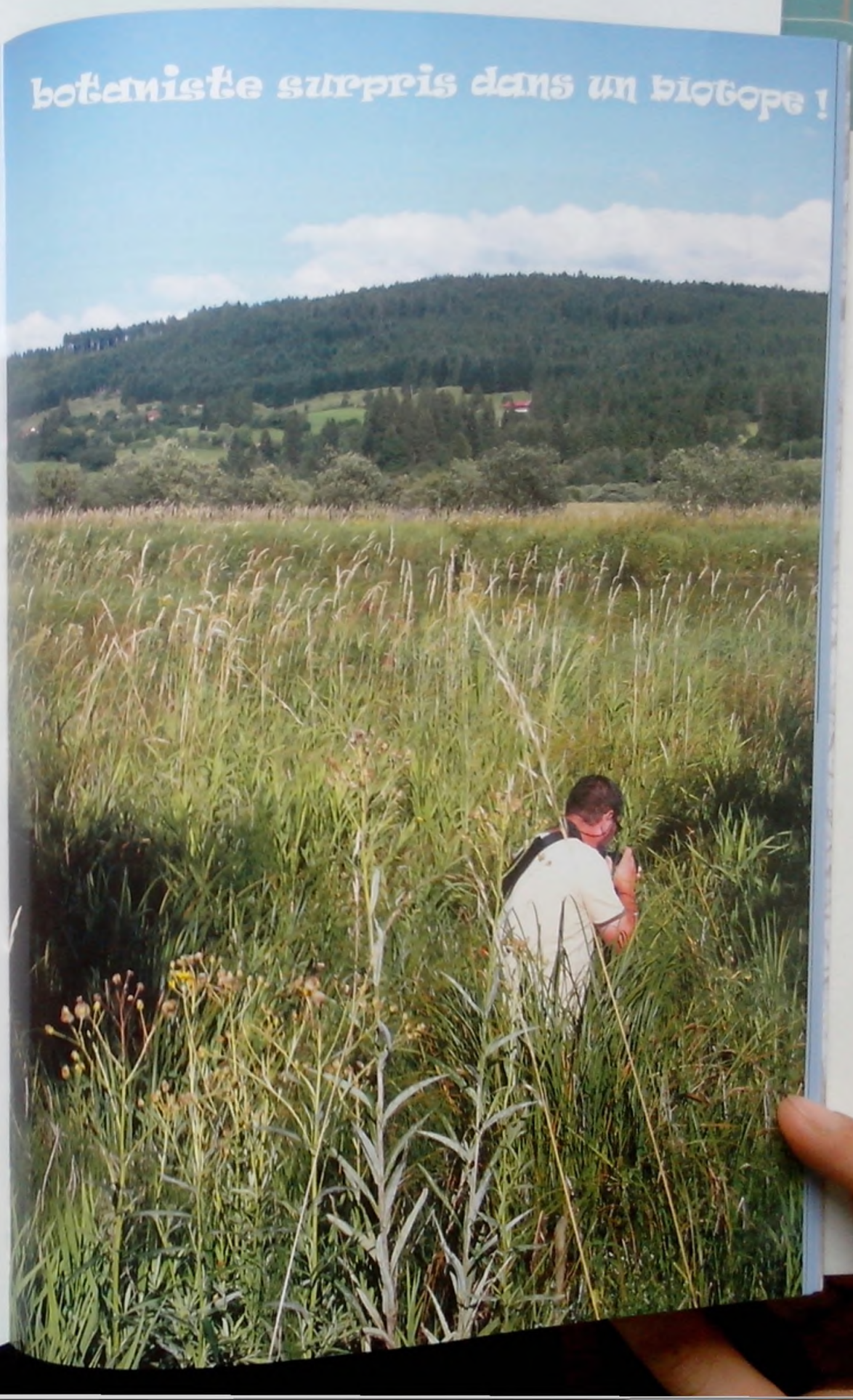
Vinaigre de prunelle : (fruit de Prunus spinosa, le Prunellier)

Ramasser des prunelles en début de maturité, au mois d'octobre, avant les premières gelées.

Remplir un bocal de prunelles. Verser dans le bocal de l'eau dans laquelle on aura ajouté 30 grammes par litre de sel de mer non raffiné, jusqu'à ce que les prunelles soient complètement immergées et recouvertes. Laisser macérer un mois à l'abri de la lumière, vous obtiendrez alors un beau vinaigre de prunelle rouge foncé ou violacé ce qui est indicateur de réussite de votre préparation. La préparation est dès lors prête à être utilisée à votre convenance pour préparer vos sauces, salades ou vos vinaigrettes. Elle peut se conserver pendant un an, jusqu'à la prochaine récolte, à l'abri de la lumière. On consomme surtout la partie liquide de la préparation, on peut également utiliser les prunelles qui ont un aspect « confites » dans le vinaigre, mais il y a peu de chair autour d'un gros noyau.

Notez bien : cette préparation est aussi riche en vitamine C que l'*uméboshi* japonais. Elle a l'avantage de pouvoir être préparée et utilisée partout avec une empreinte carbone très réduite par rapport aux produits importés du Japon.

Ce vinaigre de *prunelle* peut également parfumer les omelettes, les sauces piquantes pour déguster les artichauts, les avocats, les asperges, les haricots verts, etc..


botaniste surpris dans un biotope !

PLANTES de SURVIE en cas de FAMINE.

L'histoire nous relate régulièrement des épisodes de « famine » çà et là sur le globe. On considère une population humaine en état de famine, lorsque les individus qui la composent disposent de moins de 1200 calories par jour (la moyenne normale étant de 2400 calories). Les famines sont généralement dues, historiquement, à des épisodes de mauvaises récoltes, de guerres et/ou de désordres politiques. Ces troubles étant souvent concomitants à des dérèglements ou des changements climatiques, par exemple, le réchauffement du POR (Petit Optimum Romain), celui de l'OCM (Optimum Climatique Médiéval) ou du POM (Petit Optimum médiéval), la mini-glaciation du haut moyen-âge, le PAG (Petit Âge Glaciaire).

En occident, toutes les famines passées ont fait de nombreuses victimes, mortes pour la plupart (hors agression physique directe), soit par peur, soit par méconnaissance, soit par superstition, avec pourtant des quantités de bonne nourriture à leurs pieds. Entre 1845 et 1851, environ un million d'Irlandais, soit 12% de la population, sont morts de faim suite à une attaque de mildiou sur les cultures de pomme de terre, sans compter les deux millions d'Irlandais qui ont émigré suite à cette famine, en Amérique, en Océanie, etc.. Toutes ces personnes sont mortes de faim sur des montagnes de nourriture, plantes sauvages, champignons, animaux terrestres ou marins, notamment les lapins de garenne, les moules, les huitres et les coquilles St Jacques.

Au siècle dernier, Alain Bombard, par son expérience de naufragé volontaire en auto-suffisance alimentaire, a prouvé que les naufragés pouvaient ne pas mourir ni de faim ni de soif mais risquaient plutôt de mourir « de désespoir » en restant totalements passifs dans une attente morbide. En ce qui concerne les « naufragés terrestres » pendant les famines, on retrouve ce même phénomène. En effet, lorsqu'il y a pénurie de nourriture produite par l'agriculture, c'est à dire les espèces cultivées et commercialisées, il apparaît un fait remarquable, c'est que l'on ne mange quasiment pas les espèces sauvages animales ou végétales ! Comme la notion de famine est inscrite depuis toujours dans le subconscient, aussitôt que les rendements agricoles baissent, la peur de mourir de faim s'installe et les gens, bien ou mal nourris, meurent d'inanition (pour la plupart résignés et sans essayer de combattre). La faim c'est « la fin », amalgame funeste d'idées, tout droit sorti du mental humain.

Nous avons autour de nous une multitude de champignons, plantes ou fruits sauvages qui peuvent nous aider à pallier une pénurie de produits alimentaires d'origine cultivés.
Parmi les plantes les plus intéressantes en cas de famine, je vous parlerai des espèces les plus courantes, qui poussent partout et des espèces les plus nourrissantes du point de vue diététique.

Sparassis crispa

Stellaria media

Vaccinium myrtillus

Au début de cet ouvrage nous avons parlé du **Capitulaire de Villis**, dans cet édit, une plante nommée **Maceron** (***Smyrnium olusatrum***), espèce sauvage du pourtour méditerranéen, était plantée partout dans l'empire de Charlemagne pour pallier aux périodes de famine. Cette plante a la particularité de faire des racines tubéreuses très nourrissantes. On ne la cultivait pas comme légume, mais en prévision des périodes de famine. Pratiquement, cela veut dire qu'en année « normale » on ne la récoltait pas mais qu'en cas de famine on l'arrachait pour en consommer les tubercules nutritifs.

Smyrnium olusatrum

Smyrnium olusatrum

Dans les cultures, les jardins, autour de nos maisons, de nos villages, le long des routes et des chemins, de grandes quantités de « mauvaises herbes » sont particulièrement nutritives.

Les **orties** (***Urtica dioica*** et ***Urtica urens***); lorsque j'etais enfant, on les donnaient aux canards pour les engraisser et faire du « foie gras » sans gavage, on les donnait aussi aux truies pour favoriser la reproduction et aux poules pour leur faire pondre plus d'œufs.
L'**ortie** est particulièrement riche en protéines, (40 % de la matière sèche, donc plus que le soja qui peut provoquer des désordres hormonaux chez les personnes qui en consomment), elle contient également la même proportion de sucres (énergie) et elle est très riche en vitamines et en sels minéraux. Deux cent grammes d'**ortie** fraîche remplacent positivement un steack (sans amener de toxines, contrairement à certaines viandes rouges pouvant contenir des putrines).

Urtica dioica

Les ***Galinsoga*** (***Galinsoga parviflora*** et ***Galinsoga quadriradiata***), plantes sauvages arrivées d'Amérique très récemment en Europe. Elles sont redoutées des jardiniers qui les considèrent comme des pestes sans en connaître ni le nom ni les bienfaits. Ce sont pourtant des espèces sauvages des plus nutritives, équivalentes aux **orties**.

Toutes les ***Chénopodiacées***, les espèces du genre ***Atriplex***, ***Arthrocnenum***, ***Blitum***, ***Chenopodium***, ***Corispermum***, ***Halimione***, ***Salicornia***, ***Salsola***, ***Sarcocornia***, ***Spinacia***, ***Suaeda***, sont également des bonnes comestibles très nutritives, mais plus ou moins dangereuses car contenant de l'acide oxalique, selon les formules consacrées : « à user avec modération », « une salade ça va, deux, bonjour les dégâts ».

De même toutes les espèces du genre ***Amaranthus*** sont des très bonnes nutritives.

Une autre catégorie de végétaux a été utilisée pendant les périodes de famine, ce sont les fruits, racines et écorces qui contiennent de l'amidon et que l'on récolte ou extrait pour produire des pseudo-farines et du pain. La plus employée de toutes ces plantes en cas de famine a été le **Chiendent Pied de poule** (***Cynodon dactylon***), par extraction de l'amidon contenu dans ses rhizomes. On fait sécher ces rhizomes, puis on les moud pour en tirer une pseudo-farine que l'on peut préparer de diverses manières en cuisine, de la même manière que les farines de céréales.

D'autres substances ont également été beaucoup employées, particulièrement les fruits de l'**Alisier blanc** (***Sorbus aria*** et ***Sorbus mougeotii***). Les baies sont très farineuses et contiennent de l'amidon et des fructoses. On les fait sécher, puis elles sont moulues pour faire une pseudo-farine sucrée qui nous permettra de fabriquer la fameuse « brioche » légendaire de Marie-Antoinette.

Quercus ilex

On peut également utiliser les glands de **chêne**. Après en avoir enlevé le tanin en les faisant cuire dans plusieurs eaux, les faire sécher, puis les moudre afin de réaliser une pseudo-farine de glands. On peut également utiliser directement la purée de gland après épuration des tanins pour réaliser des terrines ou autres préparations culinaires.

Castanea sativa

Depuis l'homme des cavernes, la principale nourriture humaine (de l'Homme occidental) a été la consommation des châtaignes et de la farine de châtaigne. La châtaigne était d'une telle importance dans la nourriture humaine préhistorique, qu'après la dernière glaciation qui avait quasiment décimé les **châtaigners**, l'homme a réimplanté cette espèce dans toute l'Europe à partir des populations encore existantes en méditerranée (Corse).
Il n'est pas nécessaire de privilégier les grosses châtaignes obèses cultivées actuellement et qui sont produites sur des **châtaigners** fragiles et sensibles aux maladies (encre du châtaigner), on peut avantageusement se nourrir de « châtaignes sauvages », non sensibles et plus résistantes grâce à leur réservoir génétique beaucoup plus riche, même si les fruits sont plus petits.

Les **Bouleaux** (***Betula alba*** et ***Betula pendula***), le **Sapin blanc** (***Abies alba***), les **Érables** (***Acer campestre, A. negundo, A. platanoides, A. pseudo-platanus***) le **Hêtre** (***Fagus sylvatica***), les **Frênes** (***Fraxinus excelsior, Fraxinus ornus, Fraxinus angustifolius***), le **Mélèze** (***Larix decidua***), le **Pin sylvestre** (***Pinus sylvestris***), l'**Épicea** (***Picea abies***), les **Peupliers** (***Populus alba, P. nigra, P. tremula***), les **Saules** (toutes les espèces du genre ***Salix***), les **Tilleuls** (toutes les espèces du genre ***Tilia***), les **Ormes** (toutes les espèces du genre ***Ulmus***) portent une écorce interne, le **cambium** riche en amidon. Après récolte, purification et séchage, on peut les moudre et en faire une farine, peu goûteuse et peu digeste, certes, mais qui peut être incorporée aux autres aliments ou aux autres pseudo-farines.

Acer pseudo-platanus

Fraxinus excelsior

Populus alba

De nombreuses racines sont également comestibles et nutritives, outre le **Maceron** (***Smyrnium olusatrum***) déjà cité, on peut récolter les racines de **Bardane** (***Arctium sp***) ou de **Panais** (***Pastinaca sp***), les **Scorzonères** (***Scorzonera sp***), les **Salsifis** (***Tragopogon sp***), et en dernier recours les tubercules des **Orchidées** du genre ***Orchis*** qui sont encore parfois utilisés en Asie pour lutter contre les anémies et les dénutritions.

Des plantes très abondantes comme le **Pourpier sauvage** (***Portulaca oleracea***) peuvent également, par leur richesse en oméga 3, aider à lutter contre les diverses carences qui peuvent s'installer en période de disette.

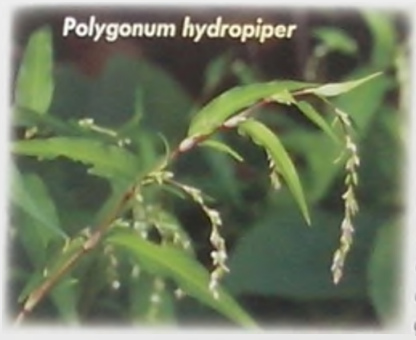
En période de pénurie, il est également intéressant de connaître les espèces sauvages capables de remplacer dans notre alimentation les espèces agricoles industrielles que l'on ne trouverait alors plus dans les supermarchés, et qui peuvent aromatiser et rendre plus goûteuses les espèces de survie.
Ainsi, les **moutardes sauvages** (***Sinapis sp, Hirdsfeldsia incana, Rapistrum rugosum, Cardamine pratensis***) peuvent remplacer la moutarde de Dijon.

Prunus spinosa

Les **prunelles**, fruit du **prunellier** ou buisson noir (***Prunus spinosa***) peuvent servir à fabriquer un très bon vinaigre, très riche en vitamine C (quasi équivalent à l'umeboshi japonais) dont vous trouverez la recette dans les carnets de cuisine du présent ouvrage sous le nom de **Vinaigre de Prunelle**.

Prunus spinosa

La **Renouée poivre d'eau** (***Polygonum hydropiper***), peut servir à fabriquer une poudre de plante sèche aussi goûteuse que le poivre classique.


Polygonum hydropiper

Toutes les espèces sauvages du genre ***Allium*** remplacent l'**ail**, le **poireau**, l'**oignon**, l'**échalote**, la **ciboulette** (toutes ces espèces sont cultivées industriellement avec des quantités importantes d'énergie fossile produisant des gaz à effet de serre).

Allium neapolitanum

La sève de **Bouleau** (***Betula sp***), d'**Érable** (***Acer sp***), de **Saule** (***Salix sp***), de **Vigne** (***Vitis vinifera***), récoltée au premier printemps et concentrée au bain-marie peut fournir un sucre d'appoint non négligeable et gustativement excellent.

Acer negundo

Pendant une période de disette, notre organisme est contraint d'utiliser ses réserves énergétiques disponibles. Il va donc « brûler » nos graisses, entraînant ainsi une perte de poids, mais aussi la libération des pesticides et autres toxines préalablement fixées dans ces mêmes graisses. Pour éliminer ces substances toxiques tout en limitant la dénutrition, il est possible d'utiliser les plantes sauvages sous forme de soupes, particulièrement les espèces diurétiques et reminéralisantes. L'espèce la plus importante est l'**ortie** dont nous avons déjà parlé, qui est connue et reconnue de tous. Elle est de toute évidence indispensable pour ses qualités nutritives et gustatives. D'autres plantes, beaucoup moins connues sont aussi à utiliser en priorité, la **Bardane** (***Arctium lappa***), la

Arctium lappa

Hieracium pilosella

Parietaria officinalis

Hieracium umbellatum

Piloselle (*Hieracium pilosella*), les autres **Épervières** (*Hieracium murorum, H. umbellatum*), le **Mouron blanc** (*Stellaria media*), toutes les **Campanules** (*Genre Campanula*), les **Pariétaires** (*Parietaria officinalis, P. diffusa*), la **Criste marine** (*Crithmum maritimum*), l'**Herbe à la goutte** (*Aegopodium podagraria*), le **Fenouil des Alpes** (*Meum athamanticum*), les **Orpins** (*Sedum sp*),

Sempervivum tectorum

Meum athamanticum

Aegopodium podagraria

les **Joubarbes** (*Sempervivum sp*), les jeunes pousses de **Ronce** (*Rubus sp*), toutes les espèces du genre **Allium**, toutes les **Crucifères** ou **Brassicacées**, la **Bourrache** (*Borago officinalis*), les **Consoudes** (*Symphytum sp*), les **Pulmonaires** (*Pulmonaria sp*), et beaucoup d'autres.

Cynara cardunculus

Pour la comestibilité des espèces, vous pouvez la retrouver dans mon **Guide Ethnobotanique de Phytothérapie** des Éditions Promonature.

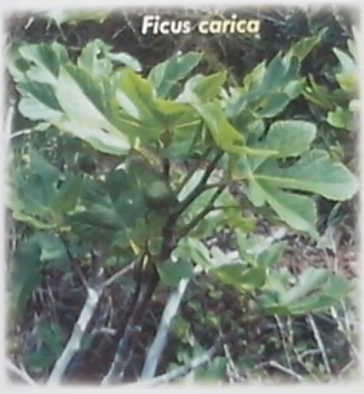
Autres plantes très utiles, celles capables de faire cailler le lait pour faire du fromage lorsque les présures OGM n'existeront plus. Le **Cardon de Lyon** ou **Artichaut sauvage** (*Cynara cardunculus*), l'**Artichaut** (*Cynara scolymus*) et le **Caille lait**, bien nommé, également appelé **Gaillet jaune** ou **Gaillet vrai** (*Galium verum*). Ces deux espèces ont été de tout temps les plus employées

Galium verum

Carduus crispus

pour emprésurer le lait. D'autres sont également très efficaces, toutes les espèces du genre **Carduus**, particulièrement le *Chardon crispé* (***Carduus crispus***), toutes les espèces du genre **Cirsium**, notez bien que le **Chardon des champs** (***Cirsium arvense***), s'il est utilisé pendant la floraison, parfume agréablement le fromage. On utilise une poignée de sommités fleuries fraiches ou séchées pour emprésurer un litre de lait.

Cirsium arvense


Ficus carica

Le **Figuier** (***Ficus carica***) fait également une excellente présure, on utilise le latex frais obtenu en coupant une branche, attention de ne pas vous brûler la peau avec ce latex corrosif en le récoltant. On utilise les feuilles ou les jeunes pousses de beaucoup d'espèces du genre **Prunus** (***P. cerasifera, P. domestica, P. spinosa***), ou des **Rumex** (***R. acetosa, R. acetosella, R. arifolius, R. scutatus***). Certaines plantes aromatiques sont également utilisées pour cailler le lait, en particulier toutes les espèces du genre **Vaccinium** (**Myrtilles, Airelles**, etc.).

Rumex acetosella

Petasites officinalis

Quelques plantes peuvent également pallier à des pénuries de sel, mais seulement du point vu gustatif, car pour la santé il est nécessaire de consommer du vrai sel marin. La **Berce** (***Heracleum sphondylium***), le **Mimule tacheté** (***Mimulus guttatus***), le **Pétasite officinal** (***Petasites hybridus***) et le **Tussilage** (***Tussilago farfara***). On récolte les feuilles, on les fait sécher et on les brûle dans un récipient ou une surface propre pour en récolter les cendres qui serviront de succédané du sel.

Heracleum sphondylium

À VOUS DE JOUER, SAUREZ-VOUS LES RECONNAÎTRE ?

INDEX DES PLANTES PAR NOMS FRANÇAIS

Français	Kerguélen	Synonymes
Acanthe molle	Acanthus mollis	Acanthus mollis
Ache	Apium graveolens	Apium graveolens
Achillée sternutatoire	Achillea ptarmica	Achillea ptarmica
Aconit tue loup	Aconitum lycoctonum	Aconitum vulparia
Actée en épi	Actaea spicata	Actaea spicata
Adonis printanier	Adonis vernalis	Adonis vernalis
Agripaume cardiaque	Leonurus cardiaca	Leonurus cardiaca
Agrostide à soies	Agrostis curtisii	Agrostis setacea
Agrostide épi du vent	Apera spica-venti	Agrostis spica-venti
Agrostide de Curtis	Agrostis curtisii	Agrostis setacea
Agrostide des chiens	Agrostis canina	Agrostis canina
Aigremoine élevée	Agrimonia procera	Agrimonia odorata
Aigremoine odorante	Agrimonia procera	Agrimonia odorata
Ail à tête ronde	Allium sphaerocephalon	Allium sphaerocephalon
Ail commun	Allium sativum	Allium sativum
Ail cultivé	Allium sativum	Allium sativum
Ail d'Espagne	Allium scorodoprasum	Allium scarodoprasum
Ail de Naples	Allium neapolitanum	Allium album
Ail paniculé	Allium paniculatum	Allium paniculatum
Ail rocambole	Allium scorodoprasum	Allium scorodoprasum
Ail rose	Allium roseum	Allium roseum
Ail triquètre	Allium triquetrum	Allium triquetrum
Ailante	Ailanthus altissima	Ailanthus glandulosa
Ajonc nain	Ulex minor	Ulex nanus
Alène	Scleranthus annuus	Scleranthus annuus
Alfalfa	Medicago sativa	Medicago sativa
Alléluia	Oxalis acetosella	Oxalis acetosella
Alkékenge	Physalis alkekengi	Physalis alkekengi
Alysson maritime	Lobularia maritima	Alyssum maritimum
Amour en cage	Physalis alkekengi	Physalis alkekengi
Anacycle en massue	Anacyclus clavatus	Anacyclus clavatus
Anacycle tomenteux	Anacyclus clavatus	Anacyclus clavatus
Anarrhine à feuilles de pâquerette	Anarrhinum bellidifolium	Anarrhinum bellidifolium
Ancolie commune	Aquilegia vulgaris	Aquilegia vulgaris
Androsace allongée	Androsace elongata	Androsace elongata
Anémone pulsatille	Pulsatilla vulgaris	Anemone pulsatilla
Anémone sylvie	Anemone nemorosa	Anemone nemorosa
Aphyllanthe	Aphyllanthes monspelliensis	Aphyllanthes monspelliensis
Arabette à feuilles sagittées	Arabis sagittata	Arabis hirsuta subsp sagittata
Arabette de Thalius	Arabidopsis thaliana	Arabis thaliana – Sisymbrium thalianum
Arabette de Turis	Arabis turrita	Arabis turrita
Arabette des Alpes	Arabis alpina	Arabis alpina
Arabette hérissée	Arabis hirsuta	Arabis hirsuta
Arabette hirsute	Arabis hirsuta	Arabis hirsuta
Arabette tourette	Arabis turrita	Arabis turrita
Arbre de Judée	Cercis siliquastrum	Cercis siliquastrum
Aristoloche ronde	Aristolochia rotunda	Aristolochia rotunda
Armérie faux plantain	Armeria arenaria	Armeria plantaginea
Armoise camphrée	Artemisia alba	Artemisia camphorata
Arnoséris naine	Arnoseris minima	Arnoseris minima
Arroche faux pourpier	Halimione portulacoides	Atriplex portulacoides Obione portulacoides
Arroche maritime	Atriplex halimus	Atriplex halimus
Asperge officinale	Asparagus officinalis	Asparagus officinalis
Aster maritime	Aster tripolium	Tripolium vulgare Tripolium pannonicum
Aster tricolore	Aster tripolium	Tripolium vulgare Tripolium pannonicum
Astragale faux réglisse	Astragalus glycyphyllos	Astragalus glycyphyllos
Aulne cordé	Alnus cordata	Alnus cordata
Aulne corse	Alnus cordata	Alnus cordata
Balsamine de Balfour	Impatiens balfouri	Impatiens balfouri
Balsamine de l'Himalaya	Impatiens glandulifera	Impatiens roylei
Barbarée commune	Barbarea vulgaris	Barbarea vulgaris
Barbarée précoce	Barbarea verna	Barbarea praecox
Barbarée printanière	Barbarea verna	Barbarea praecox
Bardane tomenteuse	Arctium tomentosum	Lappa tomentosa
Bec de grue musquée	Erodium moschatum	Erodium moschatum
Benoîte des ruisseaux	Geum rivale	Geum rivale

Français	Kerguélen	Synonymes
Bifora radié	Bifora radians	Bifora radians
Blé de vache	Melampyrum arvense	Melampyrum arvense
Bois gentil	Daphne mezereum	Daphne mezereum
Bois joli	Daphne mezereum	Daphne mezereum
Botryche lunaire	Botrychium lunaria	Botrychium lunaria
Bouleau blanc	Betula pubescens	Betula pubescens
Bouleau pubescent	Betula pubescens	Betula pubescens
Brome cathartique	Bromus catharticus	Bromus schraderi – Bromus unioloides
Brome des champs	Bromus arvensis	Bromus arvensis
Brome des toits	Bromus tectorum	Bromus tectorum
Bugle de Genève	Ajuga genevensis	Ajuga genevensis
Buglosse d'Italie	Anchusa italica	Anchusa italica
Buglosse officinale	Anchusa officinalis	Anchusa officinalis
Bunias d'Orient	Bunias orientalis	Bunias orientalis
Buplèvre à feuilles rondes	Bupleurum rotundifolium	Bupleurum rotundifolium
Buplèvre arbustif	Bupleurum fruticosum	Bupleurum fruticosum
Cakile maritime	Cakile maritima	Cakile maritima
Calament ascendent	Calamintha ascendens	Calamintha ascendens
Calament des bois	Calamintha sylvatica	Calamintha officinalis
Calament népéta	Calamintha nepeta	Calamintha nepeta
Calament officinale	Calamintha sylvatica	Calamintha officinalis
Camomille des teinturiers	Anthemis tinctoria	Cota tinctoria
Campanule à feuilles de pêcher	Campanula persicifolia	Campanula persicifolia
Campanule gant de Notre-Dame	Campanula trachelium	Campanula trachelium
Canche caryophyllée	Aira caryophyllea	Aira caryophyllea
Canche cespiteuse	Deschampsia cespitosa	Deschampsia caespitosa
Canche faux-œillet	Aira caryophyllea	Aira caryophyllea
Canche flexueuse	Deschampsia flexuosa	Deschampsia flexuosa
Canche printanière	Aira praecox	Aira praecox
Canne de Provence	Arundo donax	Arundo donax
Capillaire rouge	Asplenium trichomanes	Asplenium trichomanes
Cardamine des bois	Cardamine flexuosa	Cardamine sylvatica
Cardamine impatiente	Cardamine impatiens	Cardamine impatiens
Cardère des bois	Dipsacus fullonum	Dipsacus silvestris
Cardère sauvage	Dipsacus fullonum	Dipsacus silvestris
Cardon	Cynara cardunculus	Cinara cardunculus
Cardon de Lyon	Cynara cardunculus	Cinara cardunculus
Carline à feuilles d'Acanthe	Carlina acanthifolia	Carlina acanthifolia
Carline commune	Carlina vulgaris	Carlina vulgaris
Carvi des marais	Carum verticillatum	Bunium verticillatum
Casse pierre	Parietaria judaica	Parietaria diffusa
Céleri sauvage	Apium graveolens	Apium graveolens
Centaurée du solstice	Centaurea solstitialis	Centaurea solstitialis
Centaurée jaune	Blackstonia perfoliata	Chlora perfoliata – Gentiana perfoliata
Centranthe rouge	Centranthus ruber	Centranthus ruber
Céraiste nain	Cerastium pumilum	Cerastium glutinosum
Cétérach officinale	Asplenium ceterach	Ceterach officinarum
Chardon à têtes denses	Carduus pycnocephalus	Carduus pycnocephalus
Chardon baromètre	Carlina acanthifolia	Carlina acanthifolia
Chardon blanc	Eryngium campestre	Eryngium campestre
Chardon bleu des dunes	Eryngium maritimum	Eryngium maritimum
Chardon bulbeux	Cirsium tuberosum	Cirsium bulbosum
Chardon commun	Cirsium vulgare	Cirsium lanceolatum
Chardon crépu	Carduus crispus	Carduus crispus
Chardon crispé	Carduus crispus	Carduus crispus
Chardon doré	Centaurea solstitialis	Centaurea solstitialis
Chardon laineux	Galactites elegans	Galactites tomentosa
Chardon roulant	Eryngium campestre	Eryngium campestre
Chardousse	Carlina acanthifolia	Carlina acanthifolia
Chêne vert	Quercus ilex	Quercus ilex
Cheveux de Vénus	Adiantum capillus-veneris	Adiantum capillus-veneris
Chlora perfoliée	Blackstonia perfoliata	Chlora perfoliata – Gentiana perfoliata
Chou de Richer	Coincya richeri	Brassica richeri
Chou marin	Crambe maritima	Crambe maritima
Chrysanthème des moissons	Chrysanthemum segetum	Glebionis segetum
Ciboulette	Allium schoenoprasum	Allium schoenoprasum
Cirse commun	Cirsium vulgare	Cirsium lanceolatum
Cirse tubéreux	Cirsium tuberosum	Cirsium bulbosum
Ciste à gomme	Cistus ladanifer	Cistus ladaniferus

INDEX DES PLANTES PAR NOMS FRANÇAIS

Français	Kerguelen	Synonymes
Ciste ladanifère	Cistus ladanifer	Cistus ladaniferus
Cives	Allium schoenoprasum	Allium schoenoprasum
Civette	Allium schoenoprasum	Allium schoenoprasum
Claytone de Cuba	Claytonia perfoliata	Claytonia perfoliata
Cochlearia des Pyrénées	Cochlearia pyrenaica	Cochlearia officinalis ssp pyrenaica
Colchique d'automne	Colchicum autumnale	Colchicum autumnale
Coquelicot douteux	Papaver dubium	Papaver dubium
Coquelourde	Pulsatilla vulgaris	Anemone pulsatilla
Coriandre	Coriandrum sativum	Coriandrum sativum
Cornouiller mâle	Cornus mas	Cornus mas
Corrigiole du littoral	Corrigiola littoralis	Corrigiola littoralis
Coucou des bois	Primula elatior	Primula elatior
Crambe maritime	Crambe maritima	Crambe maritima
Cranson des Pyrénées	Cochlearia pyrenaica	Cochlearia officinalis ssp pyrenaica
Crépide à soies	Crepis setosa	Crepis setosa
Crépide bulbeuse	Aetheoriza bulbosa	Crepis bulbosa
Cresson d'Inde	Tropaeolum majus	Tropaeolum majus
Cresson de terre	Barbarea verna	Barbarea praecox
Cresson des bois	Rorippa sylvestris	Nasturtium silvestre
Cynocambre prostré	Thellgonum cynocrambe	Cynocrambe prostrata
Cynoglosse officinale	Cynoglossum officinale	Cynoglossum officinale
Digitaire dilatée	Paspalum dilatatum	Digitaria dilatata
Digitale pourpre	Digitalis purpurea	Digitalis purpurea
Doradille	Asplenium ceterach	Ceterach officinarum
Doucette carénée	Valerianella carinata	Valerianella carinata
Doucette naine	Valerianella pumila	Valerianella pumila
Edelweiss	Leontopodium alpinum	Leontopodium alpinum
Églantier des champs	Rosa arvensis	Rosa arvensis
Épilobe à petites fleurs	Epilobium parviflorum	Epilobium parviflorum
Épilobe de montagne	Epilobium montanum	Epilobium montanum
Epine fleurie	Genista scorpius	Genista scorpius
Érable plane	Acer platanoides	Acer platanoides
Érable sycomore	Acer pseudoplatanus	Acer pseudoplatanus
Érigéron annuel	Erigeron annuus	Stenactis annua
Érodium musquée	Erodium moschatum	Erodium moschatum
Esparcette	Onobrychis viciifolia	Onobrychis sativa
Estragon	Artemisia dracunculus	Artemisia dracunculus
Étoile des neiges	Leontopodium alpinum	Leontopodium alpinum
Eucalyptus globuleux	Eucalyptus globulus	Eucalyptus globulus
Euphorbe des moissons	Euphorbia segetalis	Euphorbia segetalis
Euphorbe en scie	Euphorbia serrata	Euphorbia serrata
Euphorbe petit cyprès	Euphorbia cyparissias	Euphorbia cyparissias
Fausse marjolaine	Calamintha nepeta	Calamintha nepeta
Fausse roquette	Bunias erucago	Bunias erucago
Faux vernis du Japon	Ailanthus altissima	Ailanthus glandulosa
Flûteau	Alisma plantago-aquatica	Alisma plantago
Fougère femelle	Athyrium filix-femina	Athyrium filix-femina
Fougère royale	Osmunda regalis	Osmunda regalis
Fraisier des bois	Fragaria vesca	Fragaria vesca
Fumeterre des murs	Fumaria muralis	Fumaria borerei
Gaillet à trois cornes	Gallum tricornutum	Gallum tricorne
Galactite cotonneux	Galactites elegans	Galactites tomentosa
Galéopsis intermédiaire	Galeopsis ladanum	Galeopsis intermedia
Galéopsis laineux	Galeopsis ladanum	Galeopsis intermedia
Gaude	Reseda luteola	Reseda luteola
Gazon de l'Olympe	Armeria arenaria	Armeria plantaginea
Génépi vrai	Artemisia genipi	Artemisia spicata
Genêt scorpion	Genista scorpius	Genista scorpius
Gentiane perfoliée	Blackstonia perfoliata	Chlora perfoliata = Gentiana perfoliata
Gentiane pourpre	Gentiana purpurea	Gentiana purpurea
Germandrée des bois	Teucrium scorodonia	Teucrium scorodonia
Germandrée petit chêne	Teucrium chamaedrys	Teucrium chamaedrys
Gesse de Nissole	Lathyrus nissolia	Lathyrus nissolia
Gnavelle annuelle	Scleranthus annuus	Scleranthus annuus
Gnavelle vivace	Scleranthus perennis	Scleranthus perennis
Grand muflier	Antirrhinum majus	Antirrhinum majus
Grand mélinet	Cerinthe major	Cerinthe major
Grand soleil	Hellanthus annuus	Hellanthus annuus
Grande camomille du Parthénon	Tanacetum parthenium	Leucanthemum parthenium

Français	Kerguélen	Synonymes
Grande capucine	Tropaeolum majus	Tropaeolum majus
Grande chélidoine	Chelidonium majus	Chelidonium majus
Grande ciguë	Conium maculatum	Conium maculatum
Grande éclaire	Chelidonium majus	Chelidonium majus
Grande parelle	Rumex patienta	Rumex patienta
Grande patience	Rumex patienta	Rumex patienta
Gueule de lion	Antirrhinum majus	Antirrhinum majus
Gueule de loup	Antirrhinum majus	Antirrhinum majus
Guimauve hirsute	Althaea hirsuta	Althaea hirsuta
Hémérocalle fauve	Hemerocallis fulva	Hemerocallis fulva
Herbe à chameau	Atriplex halimus	Atriplex halimus
Herbe au bitume	Bituminaria bituminosa	Psoralea bituminosa
Herbe au vent	Pulsatilla vulgaris	Anemone pulsatilla
Herbe aux puces	Pulicaria vulgaris	Inula pulicaria
Herbe aux verrues	Chelidonium majus	Chelidonium majus
Herbe de la Ste Barbe	Barbarea vulgaris	Barbarea vulgaris
Herbe de St Christophe	Actaea spicata	Actaea spicata
Herbe de St Laurent	Sanicula europaea	Sanicula europaea
Herbe de St Philippe	Isatis tinctoria	Isatis tinctoria
Honckénie faux pourpier	Honckenia peploides	Honckenia peploides
Hysope officinale	Hyssopus officinalis	Hyssopus officinalis
Ibéris amer	Iberis amara	Iberis amara
If	Taxus baccata	Taxus baccata
Impatiente de jardin	Impatiens balfouri	Impatiens balfouri
Impatiente glanduleuse	Impatiens glandulifera	Impatiens roylei
Inule de montagne	Inula montana	Inula montana
Julienne des Dames	Hesperis matronalis	Hesperis matronalis
Jusquiame noire	Hyoscyamus niger	Hyoscyamus niger
Jussie à grandes fleurs	Ludwigia grandiflora	Jussiaea repens – Jussiaea grandiflora
Ladanum d'Espagne	Cistus ladanifer	Cistus ladaniferus
Langue de chien	Cynoglossum officinale	Cynoglossum officinale
Lilas d'Espagne	Centranthus ruber	Centranthus ruber
Lin purgatif	Linum catharticum	Linum catharticum
Linaire rampante	Linaria repens	Linaria striata
Linaire striée	Linaria repens	Linaria striata
Lis martagon	Lilium martagon	Lilium martagon
Lis rouge	Hemerocallis fulva	Hemerocallis fulva
Lunaire	Lunaria annua	Lunaria biennis
Lunetière à feuilles de chicorée	Biscutella cichoriifolia	Biscutella cichoriifolia
Luzerne commune	Medicago sativa	Medicago sativa
Lyciet de Barbarie	Lycium barbarum	Lycium vulgare
Lys de St Bruno	Anthericum liliago	Phalangium liliago
Maceron	Smyrnium olusatrum	Smyrnium olusatrum
Mâche à carène	Valerianella carinata	Valerianella carinata
Mâche naine	Valerianella pumila	Valerianella pumila
Marguerite dorée	Chrysanthemum segetum	Glebionis segetum
Mélampyre des champs	Melampyrum arvense	Melampyrum arvense
Mélitte à feuilles de mélisse	Melittis melissophyllum	Melittis melissophyllum
Menthe sylvestre	Mentha longifolia	Mentha sylvestris
Menthe verte	Mentha spicata	Mentha viridis
Ményanthe trèfle d'eau	Menyanthes trifoliata	Menyanthes trifoliata
Micocoulier	Celtis australis	Celtis australis
Millepertuis nummulaire	Hypericum nummularium	Hypericum nummularium
Millet bâtard	Paspalum dilatatum	Digitaria dilatata
Monnaie du Pape	Lunaria annua	Lunaria biennis
Morelle ailée	Solanum miniatum ssp miniatum	Solanum miniatum
Morelle exotique	Solanum sarachoides	Solanum sarachoides
Morelle fausse saracha	Solanum sarachoides	Solanum sarachoides
Morelle orange	Solanum miniatum ssp miniatum	Solanum miniatum
Morelle pelue	Solanum villosum subsp villosum	Solanum villosum
Morelle velue	Solanum villosum subsp villosum	Solanum villosum
Mors du diable	Succisa pratensis	Scabiosa succisa
Moschatelline	Adoxa moschatellina	Adoxa moschatellina
Mourre de porc	Urospermum dalechampii	Urospermum dalechampii
Moutarde blanche	Sinapis alba	Sinapis alba
Myosotis changeant	Myosotis versicolor	Myosotis discolor
Myrtille des marais	Vaccinium uliginosum	Vaccinium uliginosum
Nénufar jaune	Nuphar lutea	Nuphar lutea
Nénuphar jaune	Nuphar lutea	Nuphar lutea

INDEX DES PLANTES PAR NOMS FRANÇAIS

Français	Kerguélen	Synonymes
Nummulaire des Chartreux	Hypericum nummularium	Hypericum nummularium
Oblone faux pourpier	Halimione portulacoides	Atriplex portulacoides
		Obione portulacoides
Œil de bœuf	Anthemis tinctoria	Cota tinctoria
Œillet de Montpellier	Aphyllanthes monspelliensis	Aphyllanthes monspelliensis
Oenanthe safranée	Oenanthe crocata	Oenanthe crocata
Ophrys abeille	Ophrys apifera	Ophrys apifera
Orchis pyramidal	Anacamptis pyramidalis	Orchis pyramidalis
Oreille de lièvre	Bupleurum rotundifolium	Bupleurum rotundifolium
Orlaya à grandes fleurs	Orlaya grandiflora	Orlaya grandiflora
Orpin bleu	Sedum anacampseros	Sedum anacampseros
Orpin courbé	Sedum anacampseros	Sedum anacampseros
Orpin reprise	Sedum telephium subsp telephium	Sedum purpurascens
Orpin rose	Rhodiola rosea	Sedum rhodiola
Ortie à pilules	Urtica pilulifera	Urtica pilulifera
Osier rouge	Salix purpurea	Salix purpurea
Osmonde royale	Osmunda regalis	Osmunda regalis
Oxalide petite oseille	Oxalis acetosella	Oxalis acetosella
Oxalis cornue	Oxalis corniculata	Oxalis corniculata
Oyat	Ammophila arenaria	Ammophila arenaria
Pain de coucou	Oxalis acetosella	Oxalis acetosella
Panais des bois	Pastinaca sativa	Pastinaca sylvestris
Panicaut	Eryngium campestre	Eryngium campestre
Parelle agglomérée	Rumex conglomeratus	Rumex glomeratus
Parelle sanguine	Rumex sanguineus	Rumex sanguineus
Pariétaire diffuse	Parietaria judaica	Parietaria diffusa
Passerage des champs	Alyssum simplex	Alyssum campestre
Pastel des teinturiers	Isatis tinctoria	Isatis tinctoria
Pavot douteux	Papaver dubium	Papaver dubium
Pensacre	Oenanthe crocata	Oenanthe crocata
Pensée d'Auvergne	Viola lutea	Viola sudetica
Pensée sauvage des champs	Viola arvensis	Viola segetalis – Viola tricolor
Perce muraille	Parietaria judaica	Parietaria diffusa
Petite bardane	Arctium minus	Lappa minor
Petite pervenche	Vinca minor	Vinca minor
Peucédan d'Alsace	Xanthoselinum alsaticum	Peucedanum alsaticum
Peuplier blanc	Populus alba	Populus alba
Peuplier tremble	Populus tremula	Populus tremula
Phalangère	Anthericum liliago	Phalangium liliago
Pied d'oiseau comprimé	Ornithopus compressus	Ornithopus compressus
Pied de lion	Leontopodium alpinum	Leontopodium alpinum
Pin d'Alep	Pinus halepensis	Pinus halepensis
Plantain d'eau	Alisma plantago-aquatica	Alisma plantago
Platane à feuilles d'érable	Platanus acerifolia	Platanus vulgaris – Platanus hybrida
Platane commun	Platanus acerifolia	Platanus vulgaris – Platanus hybrida
Plumette	Apera spica-venti	Agrostis spica venti
Poireau	Allium porrum	Allium porrum
Porreau	Allium porrum	Allium porrum
Potentille argentée	Potentilla argentea	Potentilla argentea
Pourpier d'hiver	Claytonia perfoliata	Claytonia perfoliata
Prenanthe pourpre	Prenanthes purpurea	Prenanthes purpurea
Primevère acaule	Primula vulgaris	Primula acaulis - Primula grandiflora
Primevère commune	Primula vulgaris	Primula acaulis – Primula grandiflora
Primevère élevée	Primula elatior	Primula elatior
Pulicaire commune	Pulicaria vulgaris	Inula pulicaria
Pulmonaire tubéreuse	Pulmonaria montana	Pulmonaria tuberosa
		Pulmonaria vulgaris
Raifort	Armoracia rusticana	Cochlearia armoracia
Ray grass multiflore	Lolium multiflorum	Lolium italicum
Réglisse sauvage	Astragalus glycyphyllos	Astragalus glycyphyllos
Renouée faux liseron	Fuloppia convolvulus	Polygonum convolvulus
Réséda des teinturiers	Reseda luteola	Reseda luteola
Rhagadiole succulente ou comestible	Rhagadiolus edulis	Rhagadiolus intermedius
		Rhagadiolus lampsanifolius
Rhodiole	Rhodiola rosea	Sedum rhodiola
Roquette cultivée	Eruca sativa	Eruca sativa
Rorippa des bois	Rorippa sylvestris	Nasturtium silvestre
Rose de France	Rosa gallica	Rosa provincialis
Rose de Provins	Rosa gallica	Rosa provincialis

Français	Kerguélen	Synonymes
Rose des champs	Rosa arvensis	Rosa arvensis
Roseau	Phragmites australis	Arundo phragmites
		Phragmites communis
Rumex aggloméré	Rumex conglomeratus	Rumex glomeratus
Rumex sanguin	Rumex sanguineus	Rumex sanguineus
Safran bâtard	Colchicum autumnale	Colchicum autumnale
Sainfoin	Onobrychis viciifolia	Onobrychis sativa
Salicaire	Lythrum salicaria	Lythrum salicaria
Salsepareille d'Europe	Smilax aspera	Smilax aspera
Sanicle d'Europe	Sanicula europaea	Sanicula europaea
Sarette des teinturiers	Serratula tinctoria	Serratula tinctoria
Sariette de montagne	Satureja montana	Satureia montana
Sauge de Jérusalem	Salvia officinalis	Salvia officinalis
Sauge des bois	Teucrium scorodonia	Teucrium scorodonia
Sauge officinale	Salvia officinalis	Salvia officinalis
Sauge sclarée	Salvia sclarea	Salvia sclarea
Saule pourpre	Salix purpurea	Salix purpurea
Scabieuse colombaire	Scabiosa columbaria	Scabiosa columbaria
Sceau de Salomon officinale	Polygonatum odoratum	Polygonatum officinale
Scléranthe annuel	Scleranthus annuus	Scleranthus annuus
Scléranthe vivace	Scleranthus perennis	Scleranthus perennis
Séneçon à feuilles d'adonis	Senecio adonidifolius	Senecio adonidifolius
Séneçon du Cap	Senecio inaequidens	Senecio harveianus – Senecio vimineus
Séneçon visqueux	Senecio viscosus	Senecio viscosus
Serratule des teinturiers	Serratula tinctoria	Serratula tinctoria
Séséli d'Éthiopie	Bupleurum fruticosum	Bupleurum fruticosum
Séséli tortueux	Seseli tortuosum	Seseli tortuosum
Soleil	Helianthus annuus	Helianthus annuus
Souchet comestible	Cyperus esculentus	Cyperus aureus
Sporobole tenace	Sporobolus indicus	Sporobolus tenacissimus
Stellaire des bois	Stellaria nemorum	Stellaria nemorum
Succise des prés	Succisa pratensis	Scabiosa succisa
Tabouret à odeur d'ail	Thlaspi alliaceum	Thlaspi alliaceum
Tagète de Buenos-Aires	Tagetes minuta	Tagetes bonariensis
Tagète des décombres	Tagetes minuta	Tagetes bonariensis
Thé d'Europe	Veronica officinalis	Veronica officinalis
Thé des Alpes	Veronica allionii	Veronica allionii
Thym luisant	Thymus nitens	Thymus nitens
Tilleul à petites feuilles	Tilia cordata	Tilia parvifolia – Tilia sylvestris
Tournesol	Helianthus annuus	Helianthus annuus
Toute bonne	Salvia sclarea	Salvia sclarea
Traînasse	Agrostis canina	Agrostis canina
Trèfle à spadice	Trifolium spadiceum	Trifolium spadiceum
Trèfle de Perse	Trifolium resupinatum	Trifolium resupinatum
Trèfle des champs	Trifolium campestre	Trifolium campestre
Trèfle douteux	Trifolium dubium	Trifolium minus
Trèfle jaune	Oxalis corniculata	Oxalis corniculata
Trèfle marron	Trifolium spadiceum	Trifolium spadiceum
Trèfle nain	Trifolium dubium	Trifolium minus
Trèfle pied de lièvre	Trifolium arvense	Trifolium arvense
Trèfle résupiné	Trifolium resupinatum	Trifolium resupinatum
Urosperme de Dalechamps	Urospermum dalechampii	Urospermum dalechampii
Valériane rouge	Centranthus ruber	Centranthus ruber
Vergerette annuelle	Erigeron annuus	Stenactis annua
Véronique à feuilles de serpolet	Veronica serpyllifolia	Veronica serpyllifolia
Véronique d'Allioni	Veronica allionii	Veronica allionii
Véronique luisante	Veronica polita	Veronica polita
Véronique officinale	Veronica officinalis	Veronica officinalis
Vigne	Vitis vinifera	Vitis sativa
Vigne vierge	Parthenocissus tricuspidata	Ampelopsis weitchii
Violette d'Auvergne	Viola lutea	Viola sudetica
Violette de Rivinus	Viola riviniana	Viola riviniana
Violette des bois	Viola riviniana	Viola riviniana
Vrillée sauvage	Falappia convolvulus	Polygonum convolvulus
Vulnéraire	Hypericum nummularium	Hypericum nummularium
Vulnéraire de montagne	Anthyllis montana	Anthyllis montana
Yeuse	Quercus ilex	Quercus ilex
Zinnia	Zinnia elegans	Zinnia elegans

Synonymes	Kerguélen	Français
Acanthus mollis	Acanthus mollis	Acanthe molle
Acer platanoides	Acer platanoides	Érable plane
Acer pseudoplatanus	Acer pseudoplatanus	Érable sycomore
Achillea ptarmica	Achillea ptarmica	Achillée sternutatoire
Aconitum vulparia	Aconitum lycoctonum	Aconit tue loup
Actaea spicata	Actaea spicata	Actée en épi – Herbe de St Christophe
Adiantum capillus-veneris	Adiantum capillus-veneris	Cheveux de Vénus
Adonis vernalis	Adonis vernalis	Adonis printanier
Adoxa moschatellina	Adoxa moschatellina	Moscatelline
Agrimonia odorata	Agrimonia procera	Aigremoine élevée – Aigremoine odorante
Agrostis canina	Agrostis canina	Agrostide des chiens – Traînasse
Agrostis setacea	Agrostis curtisii	Agrostide à soies – Agrostide de Curtis
Agrostis spica-venti	Apera spica-venti	Agrostide épi du vent – Plumette
Ailanthus glandulosa	Ailanthus altissima	Ailante – Faux vernis du Japon
Aira caryophyllea	Aira caryophyllea	Canche caryophyllée – Canche faux-œillet
Aira praecox	Aira praecox	Canche printanière
Ajuga genevensis	Ajuga genevensis	Bugle de Genève
Alisma plantago	Alisma plantago-aquatica	Plantain d'eau – Flûteau
Allium album	Allium neapolitanum	Ail de Naples
Allium paniculatum	Allium paniculatum	Ail paniculé
Allium porrum	Allium porrum	Poireau – Porreau
Allium roseum	Allium roseum	Ail rose
Allium sativum	Allium sativum	Ail cultivé – Ail commun
Allium schoenoprasum	Allium schoenoprasum	Ciboulette – Civette - Cives
Allium scorodoprasum	Allium scorodoprasum	Ail rocambole – Ail d'Espagne
Allium sphaerocephalon	Allium sphaerocephalon	Ail à tête ronde
Allium triquetrum	Allium triquetrum	Ail triquètre
Alnus cordata	Alnus cordata	Aulne corse – Aulne cordé
Althaea hirsuta	Althaea hirsuta	Guimauve hirsute
Alyssum campestre	Alyssum simplex	Passerage des champs
Alyssum maritimum	Lobularia maritima	Alysson maritime
Ammophila arenaria	Ammophila arenaria	Oyat
Ampelopsis weitchii	Parthenocissus tricuspidata	Vigne vierge
Anacyclus clavatus	Anacyclus clavatus	Anacycle tomenteux – Anacycle en massue
Anarrhinum bellidifolium	Anarrhinum bellidifolium	Anarrhine à feuilles de pâquerette
Anchusa italica	Anchusa italica	Buglosse d'Italie
Anchusa officinalis	Anchusa officinalis	Buglosse officinale
Androsace elongata	Androsace elongata	Androsace allongée
Anemone nemorosa	Anemone nemorosa	Anémone sylvie
Anemone pulsatilla	Pulsatilla vulgaris	Anémone pulsatille – Coquelourde – Herbe au vent
Anthyllis montana	Anthyllis montana	Vulnéraire de montagne
Antirrhinum majus	Antirrhinum majus	Grand muflier – Gueule de loup ou de lion
Aphyllanthes monspeliensis	Aphyllanthes monspeliensis	Aphyllanthe – Œillet de Montpellier
Apium graveolens	Apium graveolens	Céleri sauvage – Ache
Aquilegia vulgaris	Aquilegia vulgaris	Ancolie commune
Arabis alpina	Arabis alpina	Arabette des Alpes
Arabis hirsuta	Arabis hirsuta	Arabette hirsute – Arabette hérissée
Arabis hirsuta subsp sagittata	Arabis sagittata	Arabette à feuilles sagittées
Arabis thaliana	Arabidopsis thaliana	Arabette de Thalius
Arabis turrita	Arabis turrita	Arabette de Turis – Arabette tourette
Aristolochia rotunda	Aristolochia rotunda	Aristoloche ronde
Armeria plantaginea	Armeria arenaria	Armérie faux plantain – Gazon de l'Olympe
Arnoseris minima	Arnoseris minima	Arnoséris naine
Artemisia camphorata	Artemisia alba	Armoise camphrée
Artemisia dracunculus	Artemisia dracunculus	Estragon
Artemisia spicata	Artemisia genipi	Génépi vrai
Arundo donax	Arundo donax	Canne de Provence
Arundo phragmites	Phragmites australis	Roseau
Asparagus officinalis	Asparagus officinalis	Asperge officinale
Asplenium trichomanes	Asplenium trichomanes	Capillaire rouge
Astragalus glycyphyllos	Astragalus glycyphyllos	Astragale faux réglisse – Réglisse sauvage
Athyrium filix-femina	Athyrium filix-femina	Fougère femelle
Atriplex halimus	Atriplex halimus	Herbe à chameau – Arroche maritime
Atriplex portulacoides	Halimione portulacoides	Arroche faux pourpier – Obione faux pourpier

INDEX DES PLANTES PAR SYNONYMIE

Synonymes	Kerguélen	Français
Barbarea praecox	Barbarea verna	Barbarée précoce = Barbarée printanière = Cresson de terre
Barbarea vulgaris	Barbarea vulgaris	Barbarée commune = Herbe de la Ste Barbe
Betula pubescens	Betula pubescens	Bouleau pubescent = Bouleau blanc
Bifora radians	Bifora radians	Bifora radie
Biscutella cichoriifolia	Biscutella cichoriifolia	Lunetière à feuilles de chicorée
Botrychium lunaria	Botrychium lunaria	Botryche lunaire
Brassica richeri	Conicya richeri	Chou de Richer
Bromus arvensis	Bromus arvensis	Brome des champs
Bromus schraderi	Bromus catharticus	Brome cathartique
Bromus tectorum	Bromus tectorum	Brome des toits
Bromus unioloides	Bromus catharticus	Brome cathartique
Bunias erucago	Bunias erucago	Fausse roquette
Bunias orientalis	Bunias orientalis	Bunias d'Orient
Bunium verticillatum	Carum verticillatum	Carvi des marais
Bupleurum fruticosum	Bupleurum fruticosum	Buplevre arbustif = Séseli d'Ethiopie
Bupleurum rotundifolium	Bupleurum rotundifolium	Buplevre a feuilles rondes = Oreille de lièvre
Cakile maritima	Cakile maritima	Cakile maritime
Calamintha ascendens	Calamintha ascendens	Calament ascendent
Calamintha nepeta	Calamintha nepeta	Calament népeta = Fausse marjolaine
Calamintha officinalis	Calamintha sylvatica	Calament officinale = Calament des bois
Campanula persicifolia	Campanula persicifolia	Campanule a feuilles de pêcher
Campanula trachelium	Campanula trachelium	Campanule gant de Notre-Dame
Cardamine impatiens	Cardamine impatiens	Cardamine impatiente
Cardamine sylvatica	Cardamine flexuosa	Cardamine des bois
Carduus crispus	Carduus crispus	Chardon crispé = Chardon crépu
Carduus pycnocephalus	Carduus pycnocephalus	Chardon a têtes denses
Carlina acanthifolia	Carlina acanthifolia	Carline a feuilles d'Acanthe = Chardousse = Chardon barometre
Carlina vulgaris	Carlina vulgaris	Carline commune
Celtis australis	Celtis australis	Micocoulier
Centaurea solstitialis	Centaurea solstitialis	Centaurée du solstice = Chardon doré
Centranthus ruber	Centranthus ruber	Centranthe rouge = Lilas d'Espagne = Valériane rouge
Cerastrium glutinosum	Cerastrium pumilum	Céraiste nain
Cercis siliquastrum	Cercis siliquastrum	Arbre de Judée
Cerinthe major	Cerinthe major	Grand melinet
Ceterach officinarum	Asplenium ceterach	Cétérach officinale = Doradille
Chelidonium majus	Chelidonium majus	Grande chélidoine = Herbe aux verrues = Grande éclaire
Chlora perfoliata	Blackstonia perfoliata	Gentiane perfoliée = Centaurée jaune = Chlore perfoliée
Cynara cardunculus	Cynara cardunculus	Cardon de Lyon = Cardon
Cirsium bulbosum	Cirsium tuberosum	Cirse tubéreux = Chardon bulbeux
Cirsium lanceolatum	Cirsium vulgare	Cirse commun = Chardon commun
Cistus ladaniferus	Cistus ladanifer	Ciste ladanifère = Ciste a gomme = Ladanum d'Espagne
Claytonia perfoliata	Claytonia perfoliata	Claytone de Cuba = Pourpier d'hiver
Cochlearia armoracia	Armoracia rusticana	Raifort
Cochlearia officinalis ssp pyrenaica	Cochlearia pyrenaica	Cranson des Pyrenées = Cochlearia des Pyrenées
Colchicum autumnale	Colchicum autumnale	Colchique d'automne = Safran bâtard
Conium maculatum	Conium maculatum	Grande ciguë
Coriandrum sativum	Coriandrum sativum	Coriandre
Cornus mas	Cornus mas	Cornouiller male
Corrigiola littoralis	Corrigiola littoralis	Corrigiole du littoral
Cota tinctoria	Anthemis tinctoria	Œil de bœuf = Camomille des teinturiers
Crambe maritima	Crambe maritima	Crambe maritime = Chou marin
Crepis bulbosa	Aetheorhiza bulbosa	Crépide bulbeuse
Crepis setosa	Crepis setosa	Crépide à soies
Cynocrambe prostrata	Hieracium cynocrambe	Cynocrambe prostré
Cynoglossum officinale	Cynoglossum officinale	Cynoglosse officinale = Langue de chien
Cyperus aureus	Cyperus esculentus	Souchet comestible
Daphne mezereum	Daphne mezereum	Bois joli = Bois gentil

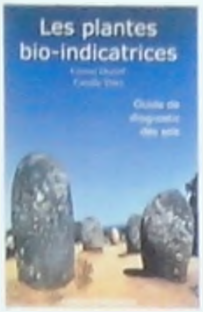
Synonymes	Kerguélen	Français
Deschampsia caespitosa	Deschampsia cespitosa	Canche cespiteuse
Deschampsia flexuosa	Deschampsia flexuosa	Canche flexueuse
Digitalis purpurea	Digitalis purpurea	Digitale pourpre
Digitaria dilatata	Paspalum dilatatum	Millet bâtard – Digitaire dilatée
Dipsacus silvestris	Dipsacus fullonum	Cardère des bois – Cardère sauvage
Epilobium montanum	Epilobium montanum	Épilobe de montagne
Epilobium parviflorum	Epilobium parviflorum	Epilobe à petites fleurs
Erodium moschatum	Erodium moschatum	Erodium musquee – Bec de grue musquee
Eruca sativa	Eruca sativa	Roquette cultivée
Eryngium campestre	Eryngium campestre	Chardon roulant – Panicaut – Chardon blanc
Eryngium maritimum	Eryngium maritimum	Chardon bleu des dunes
Eucalyptus globulus	Eucalyptus globulus	Eucalyptus globuleux
Euphorbia cyparissias	Euphorbia cyparissias	Euphorbe petit cyprès
Euphorbia segetalis	Euphorbia segetalis	Euphorbe des moissons
Euphorbia serrata	Euphorbia serrata	Euphorbe en scie
Fragaria vesca	Fragaria vesca	Fraisier des bois
Fumaria borerei	Fumaria muralis	Fumeterre des murs
Galactites tomentosa	Galactites elegans	Galactite cotonneux – Chardon laineux
Galeopsis intermedia	Galeopsis ladanum	Galéopsis laineux – Galéopsis intermediaire
Galium tricorne	Galium tricornutum	Gaillet a trois cornes
Genista scorpius	Genista scorpius	Genêt scorpion - Épine fleurie
Gentiana perfoliata	Blackstonia perfoliata	Gentiane perfoliée - Centaurée jaune Chlore perfoliée
Gentiana purpurea	Gentiana purpurea	Gentiane pourpre
Geum rivale	Geum rivale	Benoite des ruisseaux
Glebionis segetum	Chrysanthemum segetum	Chrysantheme des moissons – Marguerite dorée
Helianthus annuus	Helianthus annuus	Tournesol – Soleil – Grand soleil
Hemerocallis fulva	Hemerocallis fulva	Hemerocalle fauve – Lis rouge
Hesperis matronalis	Hesperis matronalis	Julienne des Dames
Honckenia peploides	Honckenia peploides	Honckenie faux pourpier
Hyoscyamus niger	Hyoscyamus niger	Jusquiame noire
Hypericum nummularium	Hypericum nummularium	Millepertuis nummulaire – Vulneraire Nummulaire des Chartreux
Hyssopus officinalis	Hyssopus officinalis	Hysope officinale
Iberis amara	Iberis amara	Iberis amer
Impatiens balfourii	Impatiens balfourii	Balsamine de Balfour – Impatiente de jardin
Impatiens roylei	Impatiens glandulifera	Balsamine de l'Himalaya – Impatiente glanduleuse
Inula montana	Inula montana	Inule de montagne
Inula pulicaria	Pulicaria vulgaris	Pulicaire commune – Herbe aux puces
Isatis tinctoria	Isatis tinctoria	Pastel des teinturiers – Herbe de St Philippe
Jussiaea grandiflora	Ludwigia grandiflora	Jussie a grandes fleurs
Jussiaea repens	Ludwigia grandiflora	Jussie à grandes fleurs
Lappa minor	Arctium minus	Petite bardane
Lappa tomentosa	Arctium tomentosum	Bardane tomenteuse
Lathyrus nissolia	Lathyrus nissolia	Gesse de Nissole
Leontopodium alpinum	Leontopodium alpinum	Edelweiss – Etoile des neiges – Pied de lion
Leonurus cardiaca	Leonurus cardiaca	Agripaume cardiaque
Leucanthemum parthenium	Tanacetum parthenium	Grande camomille du Parthénon
Lilium martagon	Lilium martagon	Lis martagon
Linaria striata	Linaria repens	Linaire striée – Linaire rampante
Linum catharticum	Linum catharticum	Lin purgatif
Lolium italicum	Lolium multiflorum	Ray-grass multiflore
Lunaria biennis	Lunaria annua	Monnaie du Pape – Lunaire
Lycium vulgare	Lycium barbarum	Lyciet de Barbarie
Lythrum salicaria	Lythrum salicaria	Salicaire
Medicago sativa	Medicago sativa	Luzerne commune – Alfalfa
Melampyrum arvense	Melampyrum arvense	Mélampyre des champs – Blé de vache
Melittis melissophyllum	Melittis melissophyllum	Mélitte à feuilles de mélisse
Mentha sylvestris	Mentha longifolia	Menthe sylvestre
Mentha viridis	Mentha spicata	Menthe verte
Menyanthes trifoliata	Menyanthes trifoliata	Ményanthe trèfle d'eau
Myosotis versicolor	Myosotis discolor	Myosotis changeant
Nasturtium silvestre	Rorippa sylvestris	Rorippa des bois – Cresson des bois
Nuphar lutea	Nuphar lutea	Nénuphar jaune – Nénufar jaune
Obione portulacoides	Halimione portulacoides	Arroche faux pourpier – Obione faux pourpier

INDEX DES PLANTES PAR SYNONYMIE

Synonymes	Kerguélen	Français
Oenanthe crocata	Oenanthe crocata	Oenanthe safranee – Pensacre
Onobrychis sativa	Onobrychis viciifolia	Sainfoin – Esparcette
Ophrys apifera	Ophrys apifera	Ophrys abeille
Orchis pyramidalis	Anacamptis pyramidalis	Orchis pyramidal
Orlaya grandiflora	Orlaya grandiflora	Orlaya a grandes fleurs
Ornithopus compressus	Ornithopus compressus	Pied d'oiseau comprime
Osmunda regalis	Osmunda regalis	Fougère royale – Osmonde royale
Oxalis acetosella	Oxalis acetosella	Pain de coucou – Oxalide petite oseille – Alléluia
Oxalis corniculata	Oxalis corniculata	Oxalis cornue – Trèfle jaune
Papaver dubium	Papaver dubium	Pavot douteux – Coquelicot douteux
Parietaria diffusa	Parietaria judaica	Parietaire diffuse – Perce muraille – Casse pierre
Pastinaca sylvestris	Pastinaca sativa	Panais des bois
Peucedanum alsaticum	Xanthoselinum alsaticum	Peucedan d'Alsace
Phalangium liliago	Anthericum liliago	Phalangere – Lys de St Bruno
Phragmites communis	Phragmites australis	Roseau
Physalis alkekengi	Physalis alkekengi	Amour en cage – Alkékenge
Pinus halepensis	Pinus halepensis	Pin d'Alep
Platanus hybrida	Platanus acerifolia	Platane commun – Platane a feuilles d'erable
Platanus vulgaris	Platanus acerifolia	Platane commun – Platane a feuilles d'érable
Polygonatum officinale	Polygonatum odoratum	Sceau de Salomon officinale
Polygonum convolvulus	Faloppia convolvulus	Renouée faux liseron – Vrillee sauvage
Populus alba	Populus alba	Peuplier blanc
Populus tremula	Populus tremula	Peuplier tremble
Potentilla argentea	Potentilla argentea	Potentille argentee
Prenanthes purpurea	Prenanthes purpurea	Prenanthe pourpre
Primula acaulis	Primula vulgaris	Primevere commune – Primevere acaule
Primula elatior	Primula elatior	Primevere élevee - Coucou des bois
Primula grandiflora	Primula vulgaris	Primevere commune – Primevere acaule
Psoralea bituminosa	Bituminaria bituminosa	Herbe au bitume
Pulmonaria tuberosa	Pulmonaria montana	Pulmonaire tubereuse
Pulmonaria vulgaris	Pulmonaria montana	Pulmonaire tubereuse
Quercus ilex	Quercus ilex	Chêne vert – Yeuse
Reseda luteola	Reseda luteola	Gaude – Réseda des teinturiers
Rhagadiolus intermedius	Rhagadiolus edulis	Rhagadiole succulente – Rhagadiolus comestible
Rhagadiolus lampsanifolius	Rhagadiolus edulis	Rhagadiole succulente – Rhagadiolus comestible
Rosa arvensis	Rosa arvensis	Eglantier des champs – Rose des champs
Rosa provincialis	Rosa gallica	Rose de France – Rose de Provins
Rumex glomeratus	Rumex conglomeratus	Rumex agglomeré – Parelle agglomérée
Rumex patienta	Rumex patienta	Grande patience – Grande parelle
Rumex sanguineus	Rumex sanguineus	Rumex sanguin – Parelle sanguine
Salix purpurea	Salix purpurea	Saule pourpre – Osier rouge
Salvia officinalis	Salvia officinalis	Sauge officinale – Sauge de Jerusalem
Salvia sclarea	Salvia sclarea	Sauge sclarée – Toute bonne
Sanicula europaea	Sanicula europaea	Sanicle d'europe – Herbe de St Laurent
Satureia montana	Satureja montana	Sariette de montagne
Scabiosa columbaria	Scabiosa columbaria	Scabieuse colombaire
Scabiosa succisa	Succisa pratensis	Succise des prés – Mors du diable
Scleranthus annuus	Scleranthus annuus	Scléranthe annuel – Gnavelle annuelle – Alene
Scleranthus perennis	Scleranthus perennis	Scléranthe vivace – Gnavelle vivace
Sedum anacampseros	Sedum anacampseros	Orpin bleu – Orpin courbe
Sedum purpurascens	Sedum telephium subsp telephium	Orpin reprise
Sedum rhodiola	Rhodiola rosea	Orpin rose – Rhodiole
Senecio adonidifolius	Senecio adonidifolius	Séneçon a feuilles d'adonis
Senecio harveianus	Senecio inaequidens	Seneçon du Cap
Senecio vimineus	Senecio inaequidens	Seneçon du Cap
Senecio viscosus	Senecio viscosus	Séneçon visqueux
Serratula tinctoria	Serratula tinctoria	Serratule des teinturiers – Sarette des teinturiers
Seseli tortuosum	Seseli tortuosum	Séséli tortueux
Sinapis alba	Sinapis alba	Moutarde blanche
Sisymbrium thalianum	Arabidopsis thaliana	Arabette de Thalius
Smilax aspera	Smilax aspera	Salsepareille d'Europe
Smyrnium olusatrum	Smyrnium olusatrum	Maceron
Solanum nitratum	Solanum nitratum ssp nitratum	Morelle orange – Morelle ailée

Synonymes	Kerguélen	Français
Solanum sarachoides	Solanum sarachoides	Morelle exotique – Morelle fausse saracha
Solanum villosum	Solanum villosum subsp villosum	Morelle poilue – Morelle velue
Sporobolus tenacissimus	Sporobolus indicus	Sporobole tenace
Stellaria nemorum	Stellaria nemorum	Stellaire des bois
Stenactis annua	Erigeron annuus	Erigéron annuel – Vergerette annuelle
Tagetes bonariensis	Tagetes minuta	Tagète des décombres – Tagète de Buenos-Aires
Taxus baccata	Taxus baccata	If
Teucrium chamaedrys	Teucrium chamaedrys	Germandrée petit chêne
Teucrium scorodonia	Teucrium scorodonia	Germandree des bois – Sauge des bois
Thlaspi alliaceum	Thlaspi alliaceum	Tabouret à odeur d'ail
Thymus nitens	Thymus nitens	Thym luisant
Tilia parvifolia	Tilia cordata	Tilleul à petites feuilles
Tilia sylvestris	Tilia cordata	Tilleul à petites feuilles
Trifolium arvense	Trifolium arvense	Trefle pied de lievre
Trifolium campestre	Trifolium campestre	Trefle des champs
Trifolium minus	Trifolium dubium	Trefle nain – Trefle douteux
Trifolium resupinatum	Trifolium resupinatum	Trefle de Perse – Trefle resupine
Trifolium spadiceum	Trifolium spadiceum	Trefle a spadice – Trefle marron
Tripolium pannonicum	Aster tripolium	Aster maritime – Aster tricolore
Tripolium vulgare	Aster tripolium	Aster maritime – Aster tricolore
Tropaeolum majus	Tropaeolum majus	Grande capucine – Cresson d'Inde
Ulex nanus	Ulex minor	Ajonc nain
Urospermum dalechampii	Urospermum dalechampii	Urosperme de Dalechamps – Mourre de porc
Urtica pilulifera	Urtica pilulifera	Ortie a pilules
Vaccinium uliginosum	Vaccinium uliginosum	Myrtille des marais
Valerianella carinata	Valerianella carinata	Mâche a carene – Doucette carenee
Valerianella pumila	Valerianella pumila	Mâche naine – Doucette naine
Veronica alfionii	Veronica alfionii	Veronique d'Allioni – The des Alpes
Veronica officinalis	Veronica officinalis	Veronique officinale – The d'Europe
Veronica polita	Veronica polita	Veronique luisante
Veronica serpyllifolia	Veronica serpyllifolia	Veronique a feuilles de serpolet
Vinca minor	Vinca minor	Petite pervenche
Viola sudetica	Viola lutea	Pensee d'Auvergne – Violette d'Auvergne
Viola riviniana	Viola riviniana	Violette des bois – Violette de Rivinus
Viola segetalis	Viola arvensis	Pensee sauvage des champs
Viola tricolor	Viola arvensis	Pensee sauvage des champs
Vitis sativa	Vitis vinifera	Vigne
Zinnia elegans	Zinnia elegans	Zinnia

PUBLICATIONS PROMONATURE



Premier livre des Éditions Promonature, issu de la vie et du travail de Gérard Ducerf.
Botaniste passionné depuis son enfance, il a passé sa vie à étudier les plantes et leurs relations au sol, il a créé une banque photo de toutes les espèces rencontrées et en 2003, enfin, il parvient à mettre sur papier le fruit de son travail. Concept original pour l'époque, les plantes bio-indicatrices font maintenant partie des apprentissages indispensables à la compréhension du vivant.
Ce livre, rapidement épuisé, a été revu et augmenté pour présenter plus de 80 espèces supplémentaires : L'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales était née.

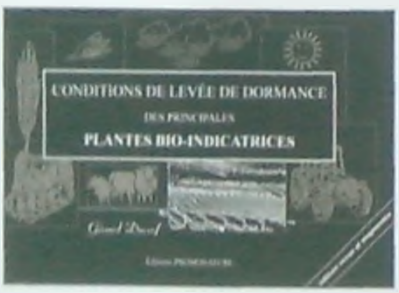
Paru en janvier 2003 - 280 pages. Prix 60 €. Épuisé.

Premier volume de l'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales, ce livre fait le lien entre le sol, le végétal et l'homme.
Quel lien y a-t-il entre un champ de coquelicots et les pratiques agricoles passées ?
Que nous indique le pissenlit quand il est abondant dans les prairies ?
Comment se fait-il que les indications thérapeutiques pour soigner l'homme et guérir la terre soient si proches ?
Autant de questions auxquelles ce livre, le premier d'une série, apporte des reponses.
Il donne une vision globale et dynamique de l'évolution des sols grâce à la decouverte des plantes qui poussent spontanément.
Il apporte des solutions claires et simples à mettre en œuvre pour permettre aux particuliers, comme aux professionnels, d'améliorer leurs sols.
Les usages medicinaux de chaque plante sont indiqués ainsi que les utilisations alimentaires possibles. Un cahier de recettes permet de faire ses premiers pas de "cuisinier en herbe" !
Plus de 1300 photos couleurs permettent d'identifier chacune des 258 espèces présentées, pour faire ensuite le bon diagnostic.
Paru en 2005 - Réédité en juillet 2007, puis en 2010 - 352 pages. Prix 60 €

Deuxième volume de l'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales, ce livre fait le lien entre le sol, le végétal et l'homme.
Pour chaque espèce, vous trouverez une description illustrée par de nombreuses photos de détails botaniques, une presentation des milieux de vie naturels et induits par l'homme, ainsi que les caractères médicinaux et les utilisations alimentaires possibles.
Un cahier de recettes permet de cuisiner les plantes sauvages très facilement.

Le volume 2 de l'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales présente plus de 260 espèces nouvelles pour faire le diagnostic des sols, du bord de mer à la montagne.

Plus de 1500 photos couleurs permettent d'identifier chacune des 264 espèces présentées, pour faire ensuite le bon diagnostic.
Paru en 2008 - Réédité en 2011 - 352 pages. Prix 60 €



Cet ouvrage présente une synthèse des conditions de levée de la dormance des principales plantes bio-indicatrices rencontrées en agriculture.
Les différents critères sont répertoriés sous la forme d'un tableau synthétique permettant une lecture rapide.
Les personnes désireuses de comprendre et d'analyser la vie de leurs sols, d'améliorer leurs pratiques agricoles, trouveront ici les informations nécessaires à un diagnostic de sol.
Ce fascicule est un complément à "l'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales"

Paru en avril 2006 - Réédité, revu et augmenté en 2012 - 32 pages
Prix 10 €

Ce guide est le fruit des recherches bibliographiques réalisées par Gérard Ducerf dans le cadre de ses travaux d'études et de ses formations.
Cet ouvrage fait une synthèse des recherches bibliographiques et des échanges avec les praticiens rencontrés lors des formations. Il est présenté sous forme de tableaux synthétiques qui indiquent les plantes et les maladies pour lesquelles elles peuvent être utilisées. Il y est fait mention des formes galéniques (teintures mères, macéras glycérinés, huiles essentielles) dont l'analyse chimique permet le dosage relativement précis des principes actifs contrairement aux préparations traditionnelles telles que les tisanes par exemple. Ce guide est un ouvrage de recherche et de réflexion à destination des professionnels de la santé.
Paru en octobre 2006 - Réédité, revu et augmenté en 2012 - 128 pages. Prix 15 €

REMERCIEMENTS

Ce livre est le premier ouvrage écrit par Christian Escriva, illustré et édité par Promonature en 2008.

L'auteur n'a pas cherché à faire un ouvrage exhaustif de phytathérapie. Au contraire, fort de son expérience de plus de 25 annnées de cueillette de plantes sauvages et de culture de plantes médicinales, et de 15 années d'enseignement, il a choisi de nous présenter les espèces qui lui paraissent importantes ainsi qu'une phytathérapie innovante : la gemmathérapie est fabriquée à partir de bourgeons et jeunes pousses pour extraire la "quintessence" de la plante, présente dans ces parties qui portent en elles, la totalité, le totum de la plante.

Paru en mars 2008 Réédité en 2010 - 190 pages. Prix 35 €

Je remercie tout particulièrement les personnes qui ont participé à la réalisation de ce volume 3, Françoise Martinez pour la partie cuisine et ses relectures attentives et Richard Rossi pour l'énorme travail de mise en page et de traitement des nombreuses photos , sans oublier ses propositions judicieuses pour modifier le contenu ou la forme. Merci à tous ceux qui ont assuré la relecture, Françoise, Richard, ou oeuvré pour que ce volume voit le jour, Jean-Pierre Martinez, André Doucet...

Je remercie également toutes les personnes mettant gentiment à ma disposition leur connaissance des plantes rares, me permettent ainsi d'aller photographier celles-ci dans leur biotope naturel.

Enfin, je suis reconnaissant aux personnes (pour certaines hélas disparues), organismes ou associations qui depuis plus de vingt-cinq ans déjà, m'apportent des informations et des données scientifiques ou me soutiennent dans mes recherches par leur aide matérielle et morale.

ARDOUVIN D., AUBRY F., BEAUFILS L., BELHASEN B., BERTHELOT J.F., BERTHET B., BOUSSERAU J.Y., BOULLET V., BUNGE L., CASTILLE C., CHABARD D., CHABER L., CHAUD D., CONCHE V., DOUCET A., DUBRAY M., ESCRIVA C., FINE LL., GAILLOT H., GAREL J.P., GERBRANDA W., GUILLEMINOT M., HENRY J.Y., LANGLAIX J. et M., LAUNAY F., LEGAY H., LEMEL C., LEPLUS M., LIENDEMAN E., MARMORAT J. et M.C., MERLE G., MEYER S., MOUCOT C., MOUTSIE , NEAU M., PACAUD G., PASSARD P., POUSSIN H., PRADINES O., QUEYFFURUS M.A., RAQUIN L., REAUT A., REINA S., REVERSAT J., RIMAN K., ROTH B., ROUSSE D., SUPIOT N., SUZOR D. et M., THEVENIN T., TOUZERY M., TRESVAUX A.

Les organismes ou associations qui ont mis à ma disposition leur bibliothèque m' ont également rendu un immense service, ainsi que celles qui m' ont aimablement accueilli : Association La Physiophyle, la Société d'Histoire Naturelle d'Autun, le Muséum d'Histoire Naturelle d'Autun, le Conservatoire Botanique National du Massif Central, le Conservatoire Botanique National de Porquerolles, le CFPPA de Montmorot, l'association La Pensée Sauvage.

Personne ne peut oublier les moteurs de cette recherche sur les plantes, **Emile CHATEAU, Q. ORMEZZANO et le Docteur X. GILLOT,** les pionniers en la matière.

Suzanne MICHON fondatrice de l'ÉCOLE D'AGROBIOLOGIE DE BEAUJEU, qui nous a hélas quittés, est sans aucun doute la personne vers qui va ma plus vive reconnaissance, c'est grâce à elle que cette recherche a pu être réalisée et enseignée.

Retrouvez des fiches plantes en téléchargement à l'adresse
http://www.promonature.com/bioindicatrices.html

Les activités de Promonature

Botanique et formations

- Expertises en botanique pour bureaux d'études, conservatoires nationaux et régionaux, collectivités locales, entreprises de travaux publics, associations
- Inventaires floristiques pour l'édition de guides, à destination des collectivités locales, etc
- Formation et diagnostics de sols pour les agriculteurs, les chambres d'agriculture, les groupements de producteurs (viticulteurs, maraîchers, arboriculteurs, céréaliers...)
- Formation et stages en botanique pratique, plantes médicinales, alimentaires, pour tous publics

Edition

- Édition de livres innovants sur le thème de la nature
- Réalisation d'expositions pour musées, maisons du patrimoine, entreprises
- Édition affiches, cartes postales, vidéo

Agence photo, nature et environnement

- Vente de droits de reproduction pour l'édition, la presse, internet et la communication
- Rédaction d'articles sur les plantes, leurs usages, leur histoire, leurs milieux

© Éditions Promonature 2013

"Beauloup"
71110 BRIANT
Tél : 03 85 25 85 65
www.promonature.com
email : infos@promonature.com

Achevé d'imprimer sur les presses de l'imprimerie
CHIRAT à Saint Just La Pendue (France)
en 2013

ISBN : 979-10-91115-00-1
Dépôt légal : 2ème trimestre 2013

tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays. La loi n° 92-597 du 1er juillet 1992 relative au code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

Aide mémoire des symboles et abréviations

Dans les fiches, nous utilisons des abréviations ou des symboles chimiques des éléments :

Fe : Fer
Ca : Calcium
C : Carbone
C/N : Rapport carbone /azote
MO : Matière organique
CAH : Complexe argilo humique
N,P,K : Azote, phosphore, potassium
U : Unité d'élément pour N, P, K en Kg/ha/an
CR : Coefficient de rétention

AGRONOMIE

- Attention danger pour le sol
- Attention dégradation en cours du sol
- Le sol est en état d'équilibre

BIODIVERSITÉ

- Danger ! milieu dégradé
- Dégradation du milieu en cours
- Bonne vitalité du milieu

Informations supplémentaires importantes, utiles pour comprendre la gestion des milieux naturels. Anecdotes sur la plante.

Plante médicinale présentant une toxicité certaine dont l'usage est réservé aux professionnels médicaux.

Plante non comestible ou pouvant présenter un certain degré de toxicité quand elle est consommée brute/crue (légumineuses, oxalis...).

Attention ! Plante comestible pouvant être confondue avec des espèces toxiques.

Plante toxique. Danger.

De bon à très bon comestible

Comestibilité inconnue

Utile à très utile pour les abeilles

De bonne à très bonne plante médicinale

HE Huiles essentielles
MG Macérat glycérine
TM Teinture mère, macération alcoolique
EF Elixir floral
MH Macération huileuse

Promonature
"Beauloup" 71110 BRIANT
Tél : 03 85 25 85 65
www.promonature.com
email : infos@promonature.com

Gérard Ducerf, botaniste de terrain depuis 1979, ancien paysan-éleveur-cueilleur de plantes médicinales, a développé une connaissance du terrain et des plantes qui lui a permis d'élaborer le principe de plantes bio-indicatrices pour réaliser des diagnostics de sols. Il a mis en place des formations à destination des agriculteurs, techniciens et de toute personne désirant améliorer ses pratiques pour maintenir la vie dans ses parcelles et produire des aliments de qualité dans la compréhension et le respect de la Nature dont chacun fait intimement partie.
Il est l'auteur, entre autres, de l'ouvrage **« Les plantes bio-indicatrices : guide de diagnostic des sols »**, paru en 2003, premier ouvrage présentant cette vision innovante.

Le volume 3 de l'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales propose des études de cas concrets permettant de mieux comprendre la relation entre les plantes, le sol et les interactions humaines. Apparemment contradictoire, la présence de certaines espèces végétales peut apporter un éclairage renforçant la nécessité de bien appréhender et ainsi mieux comprendre le rôle des plantes comme moyen d' information sur ce qui se passe à un endroit donné en fonction des activités humaines ou agricoles, passées ou présentes. L'importance de la biodiversité est mise en évidence par des suivis de parcelles réalisés depuis des années, car le risque de l'érosion, voire de la disparition de celle-ci pose problème au niveau de la conservation des variétés cultivées, du maintien de la vie des abeilles...

Des solutions de bons sens existent, qu'il convient d'appliquer au plus vite pour maintenir la vie des sols et leur capacité à produire naturellement afin de pouvoir tous nous nourrir durablement.
Les plantes sauvages peuvent aussi nourrir l'humanité : elles ont accompagné l'Homme tout au long de son évolution, cueillies quand il était chasseur-cueilleur, puis sélectionnées et cultivées quand il est devenu sédentaire, elles apportent un complément vital en période de disette. Dans le Capitulaire de Villis édicté sous Charlemagne, certaines herbes ont été cultivées pour être utilisées uniquement en période de famine.

Dans ce volume 3, de très nombreuses photos originales permettent d'identifier plus de 270 plantes nouvelles.
Les fiches précisent les caractères bio-indicateurs permettant de réaliser un diagnostic de sol à partir des espèces présentes sur un terrain. Un nouveau logo permet encore d'affiner la compréhension des plantes selon les différents points de vue de l'agronomie et de l'écologie. Les propriétés médicinales et alimentaires des espèces sont présentées et un cahier de recettes, ainsi qu'un guide des plantes utiles lors de disette, permettent de découvrir les subtilités de ces trésors de la nature.

60 €
ISBN979-10-91115-00-1