

Muscarie à toupet

Muscari comosum (L.) Mill., famille des Asparagacées



Plante bulbeuse, d'une taille variant de 30 à 60 cm. Elle fleurie entre avril et juillet.

C'est une espèce sauvage qui présente la particularité de posséder deux types de fleurs positionnées sur une même hampe.

Les fleurs supérieures de couleur violet pourpre sont stériles alors que les fleurs du bas plus foncées, presque brunes, sont fertiles et renferment des graines.

Les bulbes écrasés peuvent être appliqués sur les peaux rougies, et consommés cuits, ils ont par ailleurs une action diurétique.

Cerfeuil enivrant

Chaerophyllum temulum L., famille des Apiaceae



Cette plante bisannuelle velue et hérissée est commune dans toute la France, elle peut atteindre 1m de hauteur.

Cependant le cerfeuil enivrant est toxique. Les animaux ayant mangé de cette plante chancellent comme s'ils étaient ivres.

En effet elle contient de la "chérophylline" qui agit comme un puissant narcotique et provoquerait des effets plus ou moins toxique sur le système nerveux.

Knautie des champs

Knautia arvensis, famille des *Dipsacaceae*



Originare d'Europe et d'Asie tempéré, sa taille varie de 30 à 60cm. Elle fleurie de mai à octobre.

Son nom knautia lui a été donné en souvenir du médecin-botaniste allemand Christoph Knaut (1654-1716).

Dans le langage des fleurs, elle symbolise de la tristesse puisqu'elle était employée suite à un décès.

Les fruits sont des akènes, enveloppés par le reste du calice et du calicule.

Salsifis des champs

Tragopogon pratensis L., famille des Asteraceae



Cette plante bisannuelle varie de 30 à 70 cm.
Floraison bi-annuelle mai à juillet.

Une des caractéristiques de cette plante est que ses capitules ne s'ouvrent que le matin, d'où son nom en anglais "Jack go to bed at noon" (Jacques va se coucher à midi).

Les pétales en infusion éclaircissent la peau et les taches de rousseur.

La racine blanche peut être consommée au printemps avant que la tige ne monte à fleur. Les feuilles peuvent aussi se manger en salade.

Véronique petit-chêne

Veronica chamaedrys L., famille des *Scrophulariacées*



Plante vivace, de 20 à 40 cm de haut. Elle fleurie de mars à juillet.

Elle est commune dans presque toute l'Europe et est fréquente dans les prés et les bois clairs, souvent en zone de montagne.

Ses fleurs sont d'un bleu vifs et son fruit est une petite capsule en forme de coeur.

La plante a des propriétés astringentes, cicatrisantes et fait partie des espèces vulnéraires (par voie locale).

Fougère mâle

Dryopteris filix-mas (L.) Schott,
famille des *Dryopteridaceae*



Commune en France, elle mesure de 30 à 120 cm de long.

Le rhizome de cette belle fougère fut longtemps utilisé comme vermifuge, notamment contre le ver solitaire (le ténia) chez l'homme et contre la douve chez le mouton. Cet usage date d'ailleurs de la plus haute antiquité; la médecine grecque antique connaissait l'efficacité de la plante contre les vers

Cependant, elle contient de la thiaminase, responsable d'empoisonnement de chevaux. Cette fougère se distingue de la fougère femelle par ses folioles moins finement découpées.

Genêt à balais

Cytisus Scoparius, famille des Fabacées



Pouvant varier de 1 à 3 m, d'une floraison printanière, le genêt fut longtemps utilisé en le faisant sécher pour en faire des balais.

Jadis, il était considéré comme une plante associée à la magie noire. La spartéine, un alcaloïde surtout présent dans les rameaux, confère au genêt des propriétés tonicardiaques, ocytociques, antivenimeuses. Elle est par la présence de dopamine, diurétique par ses fleurs riches en flavonoïdes.

Les bergers d'Auvergne voyaient les moutons qui broutaient le genêt résister aux morsures des vipères.

Lamier pourpre

Lamium purpureum, famille des *Lamiaceae*



Il s'agit d'une plante herbacée annuelle, très commune en Europe. Floraison d'avril à octobre.

Le lamier pourpre ou ortie rouge, considéré comme mauvaise herbe, est aussi une plante médicinale.

Sous forme de décoction, elle connaît une bonne efficacité pour contrôler les hémorragies, en tisane ou thé, les feuilles séchées favorisent la transpiration tout en agissant bénéfiquement sur les reins et en feuilles fraîches elles permettent de réguler le transit intestinal.

En usage externe, sous forme de cataplasme, elle aide à désinfecter et cicatriser les blessures, les plaies, les coupures et brûlures.

Stellaire holostée

Stellaria holostea L., famille des Caryophyllacées



Elle est présente partout en Europe. Sa floraison a lieu d'avril à juillet, cependant elle reste pérenne en hiver en se couchant sur le sol.

Elle reprend sa croissance à la fin du mois d'avril et peut atteindre jusqu'à 30cm.

Le nom holostée veut dire «entièrement constitué d'os», en raison de la forme particulière des tiges.



Elle est aussi appelée Langue d'oiseau.

Vesce cultivée

Vicia sativa L., famille des Fabacées



Elle est répartie dans toute l'Europe et l'Asie occidentale. C'est une plante bisannuelle, avec une taille variant de 30 à 80 cm de hauteur, et une floraison de mai à juillet.

Cette légumineuse, également bien implantée dans la prairie, est une remarquable source de protéines. Plante fourragère par excellence, elle est aussi un bon engrais vert qu'on utilisait avant la mise en place d'une culture de céréales.

Il est à noter que la plante reçoit souvent la visite des fourmis qu'elle utilise pour chasser les autres insectes aux intentions moins amicales.

Silène enflée

Silene vulgaris, famille des Caryophyllacées



Plante vivace de 20 à 80 cm.
Floraison d'avril à août.

Le silène enflé sécrète un abondant nectar. Ses fleurs s'ouvrent le soir et sont pollinisées par les papillons de nuit.

Les jeunes pousses et feuilles peuvent être consommées en potages, salades ou légumes et incorporées dans des omelettes.



Cette plante est communément appelée « pétard » au Québec puisqu'il est amusant de le faire éclater en pinçant son orifice.

Armérie des sables

Armeria arenaria (Pers.) Schult.



Floraison d'avril à septembre.

La partie aérienne se présente sous la forme d'une tige sans feuilles haute de 20 à 60 cm, enveloppée au sommet d'une gaine tubuleuse et terminée par une inflorescence dense et hémisphérique de 2 cm de diamètre de fleurs roses ou rouges.

Les feuilles sont lancéolées, très étroites et toutes disposées à la base.

La fleur est caractéristique des pelouses rocailleuses ou sablonneuses.

On l'appelle également Armérie faux Plantain.



Grande oseille

Rumex acetosa L.



Plante de 30 cm à 1 m.
Floraison de mai à octobre

Les Rumex n'ont pas de nectaires et n'attirent pas les insectes. Les fleurs ne sont fécondées que par le vent qui transporte le pollen.

Plante potagère fréquemment cultivée, feuilles comestibles (en soupes, dans des sauces ou en salades).

Laxatif, diurétique et dépuratif en infusion. Les racines en décoction sont utilisées contre les dartres, l'eczéma et l'acné.

L'oseille cuite en cataplasme accélère le mûrissement des furoncles et des abcès.



Orobanche du Genêt

Orobanche rapum-genistae Thuill.

Plante de 20 à 80cm. On la retrouve dans les landes à genêts.

Le nom orobanche vient du grec, composé de orobos qui signifie lentille et de agkhein qui signifie étouffer.

En effet, ce sont des plantes sans chlorophylle, parasites des légumineuses. Elle fixe des suçoirs sur les racines du genêt ou de l'ajonc pour détourner à son profit une partie des substances nutritives. La base de la tige plus ou moins renflée en bulbe écailleux explique le terme rapum (racine tuberculeuse) employé dans son nom scientifique.

Serpolet

Thymus gr. Serpyllum, famille des Lamiacées



Plante aromatique persistante, d'environ 10cm de hauteur et 50 cm de largeur.

C'est une plante des zones ensoleillées, broussailles, prés secs, rochers, dunes, jusqu'à 3 000 m d'altitude. Résiste au gel jusqu'à -20 °C.

Le gout épicé et amer du serpolet est prisé depuis des générations pour relever les plats de viandes ou légumes.

Le serpolet contient une forte concentration d'huile essentielle. Utilisé en tisane ou inhalation, il est reconnu pour son effet désinfectant, anti-inflammatoire et digestif.

Trèfle des prés

Trifolium pratense L., famille des Fabacées



De 5 à 50cm, plante fourragère et utilisée pour l'amélioration des sols et comme engrais vert.

Peut être une plante médicinale utilisées contre les symptômes liés à la ménopause, la prévention de l'ostéoporose et des troubles cardiovasculaires.

Traditionnellement utilisée contre les diarrhées, la toux et les éruptions cutanées chroniques, l'infusion de trèfle des prés est dépurative et rafraîchissante pour les yeux fatigués.

On peut en moulinner les graines pour en faire de la farine ou les faire germer pour un apport supplémentaire en vitamines.

Myosotis des bois

Myosotis gr. Sylvatic, famille des Boraginaceae



Plante bisannuelle ou vivace, atteignant 15 à 50cm, floraison d'avril à août, présente dans presque toute l'Europe.

- petites fleurs bleues clair regroupées en grappes dressées. Le centre de la fleur est jaune, délimitant le tube, court coiffé de 5 pétales bleus clair ;
- feuilles en rosette velues,
- dans la symbolique des fleurs, le myosotis fait référence à la mémoire et signifie "ne m'oubliez pas".

Propriétés médicinales :
anti-inflammatoire,
sédatif, tonique.





Vipérine commune

Echium vulgare

Plante bisannuelle, de 40 à 90 cm, principalement cultivée pour l'horticulture (miel).

Elle contient un alcaloïde paralysant, la cynoglossine, mais en quantité si faible qu'elle est inoffensive pour l'homme.

La pharmacopée utilise les sommités fleuries séchées, aux propriétés dépuratives, pectorales et diurétiques. La plante peut être utilisée en infusion pour calmer la toux, la fièvre et les maux de tête.

Epilobe

Epilobium angustifolium



Plante vivace, de 0,5 à 2,5m, fleur comestible mais peu de goût. Plante se propageant essentiellement par voie végétative (rhizomes)

Plante médicinale qui provoque la formation de globules rouges et aiderait ainsi à combattre certains cancers (en particulier le cancer de la prostate)

Les Amérindiens en faisaient des compresses pour les brûlures, les blessures et les enflures.

Elle est immunostimulante donc elle renforce votre système immunitaire, elle est laxative et diurétique donc elle nettoie votre organisme de ses impuretés.

Plantain

Plantago, famille des Plantaginaceae



Très connue pour apaiser les piqûres d'insectes et d'orties. On la trouve d'ailleurs très souvent proche des orties : le mal et le remède.

Si vous vous piquez avec une ortie, prenez une feuille de plantain et frottez-vous la peau irritée.

Le plantain est une plante commune que l'on trouve facilement sur le bord de nos routes...

De 10 à 40 cm, les feuilles charnues et poilues contiennent une substance anti-inflammatoire qui atténue très efficacement les démangeaisons et picotements qui font suite aux piqûres ou aux brûlures superficielles.



MERCI DE RESPECTER CE PARCOURS D'INTERPRÉTATION BOTANIQUE

Ce parcours permet aux plus jeunes comme aux plus anciens d'apprendre à reconnaître des plantes et fleurs caractéristiques de notre région.

Nos aïeux les respectaient, les utilisaient pour bien connaître leurs vertus ou méfaits, et ce parcours a été créé pour nous rappeler ce que bon nombre d'entre nous a oublié.

Merci de ne pas cueillir ou arracher les fleurs et les plantes et de respecter ces lieux ancestraux.