

FLORE D'ICI TOME 2

Les plantes que l'on reconnaît le plus facilement grâce à leurs fleurs peuvent être : **annuelles, bisannuelles, vivaces.**

Ces plantes sont composées :

De racines, d'une tige, de feuilles, de fleurs et de fruits,

-Les racines peuvent avoir différentes formes : pivotantes, radicales, en bulbe, en rhizomes, en tubercules...

-La partie aérienne avec une tige :

Qui peut être : dressée, couchée, rampante, ramifiée, ligneuse, plate.

-Les feuilles :

Qui sont soit : isolées, alternes, opposées, verticillées ou en rosette, (toutes à la base).

Les feuilles peuvent être :

-Simples et de formes variées :

-Ou composées : c'est-à-dire divisées en plusieurs parties

La plante possède des fleurs.

Les fleurs sont soit :

Solitaires, en grappes, en épis, en ombelles, en capitules...

La fleur est composée de :

Un pédoncule, un calice (les sépales), une corolle (les pétales), un ovaire surmonté d'un pistil (organe femelle), des étamines, terminées par des **anthères** partie supérieure de l'étamine qui contient le pollen (organe mâle).

La plante donne des fruits : organe végétal contenant une ou plusieurs graines,

La combinaison de tous ces éléments détermine des milliers de plantes différentes.

La flore savoyarde s'étage le long des pentes :

- de 300 m à 900 m : étage collinéen.
- de 900 m à 1 500 m : étage montagnard.
- de 1 600 m à 2 100 m : étage subalpin.
- au-delà de 2 100 m : étage alpin ou nival.

Famille des onagrariées :

15 espèces dont :

La circée de Paris « Herbe aux sorcières » le fruit est une capsule hérissée de poils raides, crochus, qui s'accrochent aux vêtements. Assez commune dans les forêts humides, jusqu'à 800 m. Autrefois considérée comme une plante magique.

La circée des Alpes semblable à la précédente mais on la trouve en montagne, entre 1 000 et 1 500 m.

L'onagre bisannuelle « herbe aux ânes, pas d'âne ». Elle a été introduite de Virginie au début du XVII^{ème} siècle, on la trouve aux endroits incultes, elle ne s'élève pas en altitude. Elle est mellifère.

Les 10 espèces d'épilobe tous mellifères dont :

L'épilobe en épi « laurier de Saint Antoine, épilobe à feuilles de laurier », tige dressée de 60 à 150 cm, très commun en montagne jusqu'à 1 800 m. Les graines portent de longues aigrettes qui s'envolent avec le vent.

L'épilobe à feuilles de romarin semblable au précédent, plus petit et les feuilles semblables à celles du romarin, on le trouve jusqu'à 1 000 m.

L'épilobe des marais peu commun, jusqu'à 2 200 m,



Laurier de Saint Antoine



Onagre bisannuelle

L'épilobe hérissé « épilobe velu, épilobe à grandes fleurs ».

L'épilobe à petites fleurs On le trouve plutôt sur terrain argilo-calcaire jusqu'à 1 500 m,

L'épilobe des montagnes, commun, plutôt sur sols siliceux jusqu'à 1 700 m.

L'épilobe à 4 angles semblable à l'épilobe des marais mais les tiges sont angulaires, commun jusqu'à 900 m.

L'épilobe des Alpes plante grêle de 5 à 10 cm, en montagne, dans les lieux humides, de 1 200 à 3 000 m.

Jussie à grandes fleurs plante invasive recouvrant les plans d'eau, les canaux et cours d'eau lents, tige couchée, creuse, fleurs jaunes. Autrefois elle restait en région méditerranéenne, elle a tendance à envahir tous les lieux humides du pays. Elle reste en plaine, elle est originaire de l'état de la Caroline aux Etats unis.

Famille des cucurbitacées : plantes ayant des fleurs mâles

et femelles séparées.

2 espèces dont :

Le concombre cultivé plante grimpante à l'aide de vrilles, la tige peut atteindre 4 m de long, les fleurs sont jaunes, mâles et femelles séparés. Les fruits sont des concombres ou des cornichons. Il en existe de nombreuses variétés. Il ne pousse pas en altitude. Les fruits sont consommés en salade, accompagnement ou en condiment, macérés dans du vinaigre.

Il existe la variété « cucumis melo », le melon, originaire de Tartarie et d'Inde. Les fruits sont consommés en entrée, crus, ils sont très sucrés.



Bryone dioïque

La bryone dioïque « rave de serpent », tige grimpante grâce à des vrilles qui s'agrippent aux plants avoisinants. Plante dioïque de 50 cm à 3 m, les fruits sont des baies rouges. Friches, clairières, lisières, jusqu'à 1 400 m.

Famille des portulacées :

2 espèces dont :

Le pourpier potager plante à tige épaisse et à tiges couchées en tapis, très envahissant dans les jardins et les champs, il fait partie des mauvaises herbes. Les jeunes pousses peuvent être mangées en salade ou en soupe.

Famille des crassulacées : plantes grasses à feuilles épaisses.

27 espèces dont plusieurs joubarbes qui ressemblent à des choux, au ras du sol.

La joubarbe des toits plante vivace de 10 à 60 cm, assez commune jusqu'à 2 800 m. C'est une plante mellifère, âcre, astringente, cicatrisante, et employée contre les brûlures. Il en existe de nombreuses variétés.

La joubarbe à toile d'araignée « joubarbe aréneuse », plante vivace semblable à la précédente mais la rosette de feuilles est couverte d'un voile semblable à une toile d'araignée, on la trouve en haute montagne, plutôt sur sol siliceux jusqu'à 3 000 m.



Joubarbe des toits

Les 20 espèces de sedum ou orpin aux feuilles épaisses qui retiennent l'eau et peuvent vivre dans des endroits très secs et arides.

L'orpin reprise « grand orpin, herbe à la couture », plante vivace, feuilles, charnues, assez commun jusqu'à 1 500 m. il existe un grand nombre de variétés horticoles, la plante est mellifère, active la cicatrisation des plaies. Il existe de nombreuses sous-espèces.

L'orpin âcre « orpin brûlant, orpin jaune », fleurs jaunes en étoile, très commun jusqu'à 2 200 m. Cet orpin contient un alcaloïde vénéneux, la plante est mellifère.

L'orpin blanc très commun jusqu'à 1 800 m. La plante est mellifère, adoucissante et rafraîchissante.



Orpin jaune

L'ombilic à fleurs pendantes « nombril de Vénus, oreille d'abbé », plante de 10 à 60 cm, il pousse dans les rochers à l'ombre, rare. On le trouve plutôt sur sols siliceux et ne s'élève pas en altitude.

Famille des saxifragacées : plantes à fleurs régulières de 5 sépales et 5 pétales.

Les 34 espèces de saxifrage aux différentes couleurs :

La saxifrage à feuilles opposées plante vivace de 1 à 5cm, fleurs de rose à rouge violet, haute montagne, rare, on la trouve jusqu'à 3 000 m.

La saxifrage à 2 fleurs, On la trouve jusqu'à 3 800 m.



Saxifrage aizoon

La saxifrage cotylédon « saxifrage pyramidale ». Jusqu'à 2 600 m.

La saxifrage aizoon rare, pousse dans les fentes de rocher, plutôt sur sol calcaire jusqu'à 2 700 m.

La saxifrage en étoile « saxifrage étoilée », assez commune jusqu'à 3 200 m.

La saxifrage granulée « perce pierre », elle est assez rare, jusqu'à 900 m.

La saxifrage à 3 doigts tige de 2 à 15 cm, commune, jusqu'à 1 700 m.

La saxifrage à feuilles rondes assez rare jusqu'à 2 500 m.

La saxifrage faux aizoon « saxifrage jaune », endroits humides, jusqu'à 2 700 m.

La dorine à feuilles alternes « cresson doré », plante vivace à rhizomes filiformes, tige cassante de 5 à 15 cm. Elle est assez rare, aux endroits humides jusqu'à 1 900 m. La plante se consomme parfois en salade.

La dorine à feuilles opposées plante vivace semblable à la précédente mais les feuilles sont opposées. On la trouve jusqu'à 1 600 m.

Famille des ombellifères : plantes à fleurs disposées en ombelles composées. (Les rayons de l'inflorescence sont disposés comme ceux d'une ombrelle). 141 espèces dont :

Le panicaut des Alpes « chardon bleu des Alpes », plante vivace, tige dressée, épaisse, cannelée jusqu'à 1m de haut, teintée de bleu améthyste, La plante est devenue rare, on la trouve au-dessus de 1 300 m, plutôt sur sol calcaire jusqu'à 2 000 m.

Le panicaut champêtre appelé « chardon Roland », plante raide, épineuse, commune dans les friches sèches, plutôt sur sol calcaire jusqu'à 1 500 m. La plante seule est nuisible dans les prairies.

Le panicaut épine blanche prés, rochers, plutôt sur sol calcaire entre 1 400 et 2 700 m.



Chardon bleu

Le buplèvre à feuilles rondes « perce feuille », plante assez commune, jusqu'à 1 100 m.

Le buplèvre étoilé « oreille de souris », montagne, plutôt sur sol siliceux jusqu'à 2 700 m.



Buplèvre fausse renoncule

Le buplèvre fausse renoncule plante vivace jusqu'à 60 cm, assez rare, plutôt sur sol calcaire jusqu'à 2 700 m.

Le buplèvre en faux ressemble aux précédents, les fleurs sont jaunes, jusqu'à 2 200 m.

L'anthrisque vulgaire appelé « persil d'âne ou cerfeuil sauvage », ombelle de nombreuses fleurs blanches, fruits allongés très foncés, commun sur les prairies grasses, bonne plante fourragère fraîche, qui ne s'élève pas en altitude.

La sanicle d'Europe plante commune, endroits ombragés, jusqu'à 1 500 m. La plante est employée pour guérir les blessures.

ombelles composées de fleurs jaunes, assez commun. Le panais est cultivé depuis l'époque romaine pour sa racine comestible, il est riche en fécule, et en pectine, il contient 30 mg de vitamine C pour 100 g. Retourné à l'état sauvage, il est ramassé pour régaler les lapins

Le panais cultivé plante de 30 cm à 1 m de haut, tige creuse, forte, dressée, ramifiée, poilue,

domestiques, le panais cultivé revient comme légume ancien, il préfère les terrains calcaires ou salins. Il existe plusieurs variétés de panais cultivés.



Persil frisé

Le persil cultivé plante de 30 cm à 1 m, il a donné de nombreuses variétés utilisées en cuisine comme plante aromatique, condiment et décoration des mets : on connaît le persil frisé et le persil commun. Toutes les parties de la plante contiennent des huiles essentielles, il est cultivé jusqu'en haute montagne.

L'aneth odorant « aneth, cumin », La plante est cultivée depuis l'époque romaine, elle est naturelle en région méditerranéenne, elle est utilisée comme plante aromatique et sert à décorer les plats, elle contient une huile essentielle et une huile grasse, elle ne s'élève pas très haut en altitude.

L'aneth fenouil appelé « fenouil », assez commun et cultivé, la graine est très longue. La plante est cultivée depuis l'époque romaine. On l'utilise en cuisine, elle sert à aromatiser les plats et les décorer.

La berce spondyle plante vigoureuse à tige creuse, ramifiée, grande ombelle avec ombellules de fleurs blanches, Commune, on la trouve jusqu'à 2 200 m, elle est nuisible aux prairies.

La berce du Caucase ou berce de Mantegazzi (genre de berce géante), la plante a été découverte en 1880 dans la vallée de Klioutsch (Caucase). Elle est recensée dans le jardin botanique de Kew (Londres) en 1917, elle est introduite dans les jardins botaniques la décennie suivante, puis elle se propage à l'état sauvage dans une grande partie de l'Europe, introduite en Amérique en 1917, elle a été répertoriée au Québec en 1990 pour la première fois. Plante de 2 à 4 m de haut, les feuilles font de 1 à 3 m. La tige de 3 à 10 cm de diamètre est dressée et ramifiée, l'ombelle fait jusqu'à 50 cm de diamètre. C'est une espèce pionnière sous les climats pluvieux et humides, c'est une plante rustique qui résiste bien au fort gel. Chez nous, c'est une nouvelle arrivante dont le latex est très dangereux et provoque de graves brûlures jusqu'au 2^{ème} degré.



Berce spondyle

La coriandre cultivée plante cultivée comme plante aromatique à odeur forte, elle a été introduite chez nous par les romains.

Le céleri odorant plante aux feuilles à forte odeur. Il a donné plusieurs variétés dont les deux catégories : le céleri rave ou le céleri feuille. La plante sauvage est un peu vénéneuse et elle se localise surtout dans les sols contenant du sel.

Le boucage saxifrage on le trouve plutôt sur les sols légers et secs, jusqu'à 1 800 m. Il est employé pour soigner les angines, les bronchites et les laryngites.

L'anis vert plante originaire d'Asie, elle est largement cultivée pour ses graines. Haute de 50 à 80 cm, les fruits, gris vert, oblongs sont très parfumés. Ils sont utilisés en pâtisserie, confiserie, liqueur, ils servent à faire les boissons anisées (pastis ...) la plante est stimulante, elle est employée contre les ballonnements, les digestions difficiles et les coliques.

Le carum carvi « cumin des prés, carvi, faux anis », fruits très aromatiques, plante odorante fournissant un très bon fourrage. Les graines servent à fabriquer la liqueur « Kummel ». On la trouve plutôt sur sols calcaires jusqu'à 1 800 m.



Angélique sauvage

L'angélique sauvage plante robuste de 50 cm à 2 m, tige épaisse creuse, rougeâtre, prairies et bois humides jusqu'à 1 700 m. les fruits sont insecticides, le suc est aromatique et stimulant, la plante renferme une huile essentielle. La variété « angelica archangelica » est cultivée pour ses tiges qui sont transformées en « fruit confit »,

Le peucedan oréosélin Assez rare, on le trouve plutôt jusqu'à 1 700 m. La plante est utilisée contre la fièvre et l'ictère, la racine est amère et aromatique.

Le peucedan « herbe aux cerfs » on le trouve aux

endroits secs, jusqu'à 1 800 m.

L'œnanthe à feuilles de peucedan « œnanthe aquatique ». La plante est assez rare, on la trouve dans les eaux courantes ou stagnantes, plutôt sur sol argilo-siliceux, elle ne s'élève pas haut en altitude. Cette plante est vénéneuse et nuisible aux bestiaux.

L'œnanthe phellandre « ciguë aquatique » commune dans les lieux humides, c'est une plante très vénéneuse, on la trouve jusqu'à 1 000 m.

Le cerfeuil cultivé plante cultivée dans les potagers depuis la plus haute antiquité, on le trouve jusqu'à une haute altitude. C'est une plante aromatique, apéritive et diurétique.

La ciguë tachée « grande ciguë », plante de 1 à 2 m, tige creuse, dégage une odeur de souris ; assez commune, sur sol légèrement humide, plante toxique. Autrefois utilisée dans les breuvages empoisonnés. La plante est dangereuse dans le fourrage des animaux, elle contient un alcaloïde toxique. On la trouve plutôt sur sol argilo-calcaire, jusqu'à 1 500 m.

La carotte sauvage fréquente dans les friches, au bord des chemins, sur sol sec, elle ne s'élève pas très haut en altitude. C'est la forme sauvage de **la carotte cultivée** avec ses nombreuses variétés. La racine contient 17 mg de provitamine A et de la vitamine B, une matière rouge : le carotène, de la lécithine, de la glutamine, du saccharose, une huile grasse et des matières pectiques.



Carotte sauvage

Famille des **caprifoliacées** :

La linnée boréale plante grêle et gracieuse de 10 à 15 cm, tige rampante, plante très rare, en haute montagne, le long des rochers, entre 1 200 et 1 800 m. Quelques exemplaires se trouvent à la réserve de Tueda sur la commune de Méribel-les-Allues.

Famille des **rubiaceés** :

46 espèces dont :

L'aspérule odorante « reine des bois », plante assez commune dans les forêts, jusqu'à 1 600 m. les fruits couverts de crochets restent accrochés aux vêtements.



Gaillet vrai

Les 30 espèces de gaillet ou « caille-lait », certains ont en effet la faculté de faire cailler le lait. On trouve :

Le gaillet croisette plante à petites fleurs jaunes, très commun jusqu'à 800 m. Les racines renferment une substance rouge comme beaucoup de gaillets.

Le gaillet à feuilles rondes jusqu'à 1 750 m.

Le gaillet vrai « caille-lait jaune, fleur de la Saint Jean », plante de 20 à 80 cm, très commun

jusqu'à 2 500 m. La plante contient de la présure qui fait cailler le lait.

Le gaillet des forêts plante de 30 à 130 cm,

Le gaillet mou « caille-lait blanc, mollugine », plante très commune jusque dans les alpages

Le gaillet gratteron plante grimpante, hérissée de poils raides, fruits très accrochants, commun jusqu'à 1 000 m. Autrefois on torréfiait les graines pour remplacer le café.

Le gaillet à 3 cornes plante qui ne s'élève pas à une grande altitude.

Le gaillet des marais plante grêle de 30 à 50 cm, jusqu'à 1 600 m.

Famille des valérianacées avec 23 espèces



Valériane officinale

La valériane officinale « herbe aux chats », plante de 30 à 170 cm. Assez commune jusqu'à 1 800 m, l'odeur de la plante attire les chats d'où son nom. La plante est fébrifuge et diurétique.

La valériane des montagnes plante de montagne jusqu'à 2 000 m.

La valériane à feuilles de saule semblable aux précédentes, jusqu'à 2 400 m.

La valérianelle potagère « mâche, doucette », plante grêle, vert pâle de 5 à 30 cm, feuilles molles, opposées, très commune, jusqu'à 1 500 m, se cultive comme plante alimentaire, elle est consommée en salade.

Famille des dipsacées : plantes dont les fleurs sont réunies en capitules.

14 espèces dont :

La cardère sauvage « cardère des bois, cardère sylvestre », plante de 90 à 200 cm, épineuse, fréquente dans les friches, surtout sur sol calcaire jusqu'à 800 m. Les fruits très épineux et durs ont servi à carder la laine.

La scabieuse sucisse « herbe du diable », plante à fleurs bleues, en tête globuleuse, petites écailles entre les fleurs, commune jusqu'à 2 000 m.

La scabieuse colombar petites écailles entre les fleurs, fréquente jusqu'à 2 000 m. La plante est visitée par les abeilles.

La scabieuse à feuilles de graminées semblable aux précédentes mais les fleurs extérieures sont très grandes

La scabieuse des champs « galinsoga » plante de 10 à 90 cm. Plante qui vient des Andes péruviennes, importée en 1794 à Madrid, elle s'est répandue rapidement dans toute l'Europe et devient invasive.

La knautie des champs appelée « oreille d'âne », ressemble à la scabieuse mais n'a pas d'écailles entre les fleurs, commune jusqu'à 1 200 m.

Famille des composées : plantes à fleurs groupées en capitule.

373 espèces dont les carlines avec :



Scabieuse succise

La carline vulgaire plante commune jusqu'à 1 000 m. La plante est diurétique et stomachique, elle est visitée par les abeilles.

La carline acaule « baromètre », plante de 3 à 40 cm souvent au ras du sol, feuilles découpées très épineuses, en rosette, commune dans les alpages jusqu'à 1 800 m. Les fleurs s'ouvrent au soleil et se referment à l'humidité, ce qui lui vaut son nom de baromètre. La plante est vénéneuse pour les porcs.



Carline acaule

L'artichaut scolyme « artichaut », plante potagère. La culture de l'artichaut remonte très loin, il a été introduit en Europe au XV^e siècle. On consomme le réceptacle charnu et la base charnue des bractées. La plante renferme des tanins, il existe de nombreuses variétés potagères.

La sous-espèce « cynara cardunculus » le cardon ressemble à la plante d'artichaut mais c'est un légume d'hiver très estimé. On consomme les tiges épaisses des feuilles que l'on a fait blanchir en les privant de lumière, il en existe de nombreuses variétés.

Le cirse lancéolé plante très épineuse, fleurs rouges, toutes tubuleuses, fruits à aigrettes. Fréquent sur sol calcaire jusqu'à haute altitude.

Le cirse laineux « chardon des ânes », plante assez rare, plutôt sur sol calcaire jusqu'à 1 300 m. Jeune, le réceptacle peut être consommé comme les artichauts.

Le cirse des marais « bâton du diable », plante de 90 à 200 cm, tige dressée, épineuse, ailée, commun, dans les prairies humides jusqu'à 2 000 m. La plante est fébrifuge, les jeunes pousses peuvent être consommées en salade.



Cirse laineux

Le cirse très épineux plante à rhizomes noueux, assez commun dans les Alpes entre 1 800 et 2 800 m.

Le cirse des champs plante de 60 à 130 cm, C'est une mauvaise herbe des champs très commune et nuisible aux cultures, fréquente jusque dans les champs de haute altitude.

Le cirse à tige courte « chardon acaule », plante assez commune jusqu'à haute altitude, c'est une plante nuisible aux cultures.

Les 11 espèces de chardons tous mellifères dont :

Le chardon décapité on le trouve plutôt sur sols calcaires jusqu'à 2 400 m.

Le chardon à petits capitules on le trouve

plutôt sur sols calcaires jusqu'à 900 m.

Le chardon bardane plante de 80 à 200 cm, endroits humides, jusqu'à 1 900 m.

Le chardon penché friches plutôt sèches, assez rare jusqu'à 2 000 m.

L'eupatoire chanvrine forêts mixtes, humides, jusqu'à 1 700 m, la plante contient du chicotin, elle est très visitée par les abeilles.

L'arnica des montagnes plante de 20 à 60 cm, tige dressée, poilue, feuilles de la base en rosette, ovales, couvertes de duvet en dessous, 1 à 3 capitules de fleurs terminales, jaune orangé, fleurs extérieures ligulées jaune orangé, fleurs intérieures tubuleuses de la même couleur, commun dans les alpages, sur sols plutôt siliceux de 600 à 2 300 m. L'arnica est un remède populaire contre les coups, les bosses et les hématomes



Arnica

L'hélianthe tubéreuse « topinambour », plante originaire d'Amérique du Nord, de 1 à 2 m, tiges dressées, tubercules souterrains bicornus, fleurs en capitules terminaux, fleurs jaunes. Cultivé pour ses tubercules, consommé comme les pommes de terre. Les tubercules renferment de l'inuline, du saccharose et du glucose.

L'hélianthe annuel ou « tournesol, grand soleil » plante cultivée pour ses graines qui produisent de l'huile et sont très appréciées des oiseaux. Il reste en plaine.

L'érigéron du Canada « fausse camomille », plante invasive de 30 à 100 cm, fréquent dans les prés et les friches. Il a été importé en 1795 d'Amérique du Nord, en 150 ans il a envahi toute l'Europe. La plante contient de l'huile essentielle, de l'acide gallique et des tanins. Plante très usitée dans la médecine populaire américaine contre la diarrhée, la dysenterie et l'hydropisie.

L'érigéron annuelle « vergerette annuelle », plante fréquente dans les prés et les friches. Importée d'Amérique du Nord, elle devient invasive

L'érigéron âcre plante assez rare, jusqu'à 2 000 m. Les fruits sont couverts d'une aigrette blanche.

L'érigéron des Alpes plante semblable aux précédentes mais les fleurs extérieures, roses, sont étalées. On le trouve jusqu'à 3 000 m.



Aster des Alpes

L'aster des Alpes plante ornementale de 5 à 20 cm, fleurs extérieures ligulées de rose à bleu violet, fleurs intérieures tubulaires jaune d'or, on la trouve en montagne aux endroits plutôt secs, jusqu'à 2 800 m. Des 152 espèces répertoriées dans le monde on a produit de nombreuses variétés horticoles.

La pâquerette vivace « petite marguerite », plante vivace de 5 à 15 cm, très commune, elle embellit souvent les pelouses. Plante ornementale,

Il en existe de nombreuses variétés horticoles à fleurs doubles et aux divers coloris.

Les différentes matricaires dont :

La matricaire camomille « petite camomille, camomille sauvage, camomille allemande », mauvaise herbe à forte odeur aromatique, plante médicinale, elle contient de l'huile

essentielle. Elle monte à haute altitude.

La matricaire inodore semblable à la précédente mais la plante n'a pas d'odeur. On la trouve plutôt sur sol calcaire jusqu'à 2 000 m.

La matricaire sans rayons plante de 15 à 40 cm, elle n'a que des fleurs tubulaires jaune-vert, fréquente dans les friches et les champs. Plante venant d'Asie orientale et d'Amérique du Nord qui envahit l'Europe.

L'anthémis cotule « camomille des chiens », assez commune dans les champs, jusque dans ceux d'altitude.

L'anthémis des champs « œil de vache, fausse camomille », mauvaise herbe des champs, commune jusqu'à 1 500 m.

L'anthémis noble « camomille romaine », plante très odorante. Elle est cultivée dans les jardins. Elle ne s'élève pas très haut en altitude. Originaires de la façade atlantique, du Portugal à l'Irlande, elle ne vient pas d'Italie comme pourrait le suggérer son nom.



Matricaire sans rayons

Le Leucanthème vulgaire « grande marguerite, marguerite », on la trouve jusqu'à 2 300 m. il existe plusieurs variétés ornementales dont la variété à grandes fleurs « leucanthemum maximum ».

Le Leucanthème des Alpes « marguerite des Alpes », plante vivace, en touffes gazonnantes, on la trouve de 1 800 à 2 700 m.

La grande camomille C'est une plante à forte odeur, souvent cultivée comme plante médicinale et ornementale, il existe plusieurs variétés horticoles. La plante est insecticide, vermifuge, et excitante, elle est employée contre les maux de tête, les vertiges, la fièvre, et on l'utilise surtout en tisane. Originaires de l'Europe de l'Est, on la trouve dans toute la France et une bonne partie de l'Europe. Elle ne s'élève pas au-dessus de 1 200 m.



Tussilage

Le tussilage farfara « pas d'âne », plante à fleurs jaunes, les fleurs apparaissent dès la fonte des neiges, avant les feuilles C'est une des premières fleurs à sortir après la neige. La plante est très visitée par les abeilles. On la trouve plutôt sur sols argilo-calcaires jusqu'à haute altitude, c'est une espèce nuisible aux prairies.

La pétasite vulgaire plante très commune, jusqu'à 1 500 m. Elle pousse tout de suite après la fonte des neiges.

L'adénostyle à feuilles blanches, plante, assez rare, plutôt sur sol siliceux de 1 900 à 2 700 m.

L'adénostyle à tête blanche « adénostyle à feuilles d'alliaire », plante assez fréquente dans

les éboulis et talus humides, plutôt sur sol siliceux de 1 000 à 2 000 m.

Le souci des champs plante jaune orange. Assez rare.

Le doronic à grandes fleurs plante à racines noueuses, on le trouve entre 1 800 et 3 000 mètres sur tous les sols. La plante est recherchée par les chamois.

Le doronic hérissé, plante des Alpes, rare. Plutôt sur sol siliceux jusqu'à 3 500 m.

Les 19 espèces de séneçons avec :



Senecion des bois

Le séneçon vulgaire, mauvaise herbe des champs, très fréquente jusqu'à 2 000 m. Comme beaucoup de séneçons il contient des alcaloïdes vénéneux.

Le séneçon des bois jusqu'à 1 900 m.

Le séneçon jacobée « fleur de Saint-Jacques, herbe de Saint-Jacques, herbe de Jacob », plante fréquente jusqu'à 1 600 m.

Le séneçon doronic montagnes, de 1 500 à 2 500 m.

Le séneçon orangé plante de 20 à 40 cm, fleurs rouge orangé ou jaunes, Alpes, assez rare, entre 1 500 à 2 400 m.

Le chrysanthème des moissons « chrysanthème des blés », plante entièrement jaune, champs, devenu rare. Il existe une variété horticole « grandiflorum » à fleurs beaucoup plus grosses. Les chrysanthèmes d'automne sont des hybrides créés par les fleuristes pour orner les tombes le jour des défunts. Apparues dès le milieu du XIX^{ème} siècle, la tradition s'est renforcée à l'armistice de 1918. On a choisi cette espèce car elle fleurit tard en saison, longtemps et supporte un gel modéré. Il en existe aujourd'hui des milliers de variétés venues de tous les pays du monde.

Les 14 espèces d'achillée, dont :

L'achillée mille-feuilles « saigne-nez, herbe au charpentier », plante à odeur aromatique, Elle est actuellement largement utilisée en cuisine par nos grands chefs cuisiniers. On la trouve jusqu'à 2 500 m.

L'achillée à feuilles de tanaïsie, rare, jusqu'à 2 500 m.

L'achillée à grandes feuilles montagnes, entre 900 et 2 300 m.

L'achillée naine entre 1 900 et 2 300 m.

L'achillée musquée plante vivace, à odeur aromatique,

L'achillée noirâtre, plante à rhizomes entre 1 500 et 2 900 m.

L'achillée sternutoire « herbe à éternuer », Les fleurs et les feuilles desséchées et pulvérisées constituent une poudre sternutoire.



Achillée millefeuilles

La tanaïsie vulgaire aussi nommée

« barbotine, herbe au coq, sent bon », plante de

60 à 130 cm, fleurs jaunes toutes tubuleuses, assez commune sur sol argileux jusqu'à 1 400 m. C'est une plante médicinale qui contient de l'huile essentielle et du chicotin, elle est considérée comme plante vénéneuse.

Les 16 espèces d'armoise dont fait partie :



Armoise des glaciers

L'armoise des glaciers « génépi vrai, génépi noir, absinthe des glaciers », plante de 5 à 15 cm, odeur très prononcée, plante réputée pour soigner toutes les maladies féminines depuis des temps très reculés, plante médicinale, pousse entre 1 900 et 3 200 m sur sol calcaire et siliceux. La plante sert à fabriquer la liqueur nommée « le génépi ».

L'armoise mutelline « génépi blanc », plante à odeur très aromatique, pousse à haute altitude, entre 1 800 et 2 800 m, il est utilisé en liquoristerie. Ces deux armoises sont vulnérables et utilisées contre les refroidissements.

L'armoise absinthe plante, assez commune. Elle

est cultivée depuis l'époque romaine. On en fabrique la liqueur « absinthe », « qui rend fou »

L'armoise noirâtre on la trouve jusqu'à 2 800 m.

L'armoise vulgaire appelée aussi « herbe à cent goûts », très commune jusqu'à 1 800 m.

L'armoise champêtre plante qui pousse en touffe, assez rare jusqu'à 1 700 m.

Les 21 espèces de centaurée avec :

La centaurée chausse-trappe « chardon étoilé », plante assez commune, ne s'élève pas très haut en altitude.

La centaurée jacée « tête de moineau », plante très commune, jusqu'à 2 000 m.

La centaurée scabieuse prairies, c'est un fourrage nutritif, commun jusqu'à 2 600 m.

La centaurée des montagnes « grand bleuets, bleuets des montagnes », forêt de montagne, alpages, assez rare, jusqu'à 1 900 m,

La centaurée bleuet « bleuet, casse lunettes », plante annuelle capitules bleu vif à fleurs extérieures stériles très développées. Les bleuets, si nombreux autrefois dans les champs sont devenus rares. Elle s'élève jusque dans les champs cultivés les plus hauts.



Bleuet

La bardane commune plante de 30 à 180 cm, tiges dressées, les fleurs à crochets agrippants sont à l'origine du velcro, des « scratches », assez commune jusqu'à 1 800 m.

Le gnaphale des bois « immortelle des bois », plante de 10 à 50 cm, jusqu'à 2 000 m.

Le gnaphale pied de lion « edelweiss, étoile d'argent, étoile des glaciers », plante de 5 à 15 cm, plante d'altitude de 1 000 à 3 000 m. Avec la gentiane bleue c'est la fleur fétiche des montagnes. Les Suisses sont arrivés à en faire une variété cultivée.

Le gnaphale fangeux « immortelle des marais », plante cotonneuse, ne s'élève pas à une grande altitude.

Le gnaphale des champs « cotonnière des champs », semblable au précédent, assez commun jusqu'à 900 m.

Le gnaphale nain « cotonnière naine », plante de 5 à 15 cm, assez rare, jusqu'à 1 000 m.

Le gnaphale dioïque « pied de chat », plante de 8 à 25 cm, jusqu'à 2 500 m.



Solidage verge d'or

La solidage verge d'or plante de 15 à 80 cm forêts, clairières, commune sur sol plutôt calcaire.

La solidage verge d'or du Canada « gerbe d'or », plante vivace de 60 à 250 cm, tiges dressées ligneuses. La plante mellifère est originaire d'Amérique du Nord, elle devient invasive

On trouve aussi **la solidage géante** qui ressemble beaucoup à la précédente mais elle est un peu moins grande (max 120 cm) avec des tiges glabres et rougeâtres.

La chicorée intybe « chicorée sauvage », très fréquente sur le bord des routes, friches. La racine

torréfiée de la variété cultivée « chicorée à grosse racine » sert à préparer une boisson pouvant remplacer le café, souvent on mélange les deux.

Il existe plusieurs variétés de chicorées cultivées à consommer en salade ou cuites, les plus courantes sont la chicorée frisée et la scarole.

La chicorée qui donne l'endive est « cichorium indiva », c'est une variété venue de Chine et d'Inde, les chicorées se cultivent dans les jardins les plus hauts en altitude.

La lampsane commune appelée « poule grasse », plante très commune jusqu'à 1 800 m dans les champs. Les feuilles sont en rosette à la base, elles sont consommées en salade le printemps.

La scorsonère humble ou « salsifis sauvage », commune dans les prairies humides sur sol plutôt siliceux, ne s'élève pas très haut en altitude. On peut consommer la racine des jeunes plants, cette racine est recherchée par les porcs et les sangliers.

Léontodon d'automne « liondent d'automne, dent de lion automnale », fréquente, jusqu'à haute altitude.

Le léontodon des Pyrénées plante de 5 à 20 cm. On le trouve jusqu'à 3 000 m.

Le léontodon changeant plante assez commune jusque dans la zone alpine. Les feuilles peuvent se manger en salade.



Scorsonère humble

Le prenantes pourpre plante de 60 à 160 cm, forêts de montagnes, assez rare, jusqu'à 2 000 m.

Le laiteron des champs plante de 50 à 120 cm, feuilles lobées à dents épineuses, champs, friches, c'est une mauvaise herbe nuisible aux cultures. La racine torréfiée peut être utilisée comme celle de la chicorée.

Le laiteron maraîcher « lait d'âne », très commun dans les jardins et les décombres, il suit les cultures jusqu'à haute altitude. La plante est appréciée par les vaches, les porcs et les lapins.

Le laiteron âpre « laiteron épineux », à la cassure, tous les laitérons sécrètent un latex blanc.



Laiteron maraîcher

Les 14 espèces de crépis dont :

Le crépis doré plante vivace à suc laiteux, plutôt rare, dans les prairies grasses, jusqu'à 2 900 m.

Le crépis nain plante vivace peu fréquent, entre 1 500 et 3 000 m.

Le crépis bisannuel. Fréquent jusqu'à 2 000 m.

Le crépis verdâtre « crépis verdoyant », assez rare, jusqu'à 800 m.

Le crépis à grandes fleurs « crepis grandiflora », assez rare, jusqu'à 2 200 m.

Les quelques épervières, dont on compte plusieurs milliers d'espèces, sous-espèces, races, variétés :

L'épervière piloselle « oreille de souris », fleurs jaune pâle toutes ligulées, fruit à aigrettes.

On la trouve jusqu'à 2 700 m.

L'épervière orangée étage alpin, de 1 400 à 2 600 m, commune, cultivée dans les jardins.

L'épervière auriculée plante assez commune de la plaine jusqu'à 2 500 m.



Épervière orangée

L'épervière laineuse plante, assez rare jusqu'à 2 300 m.

L'épervière en ombelle plante commune jusqu'à 2 300 m. C'est un bon fourrage, on en extrait une teinture jaune

L'épervière de Savoie plante, rare, plutôt sur sol calcaire jusqu'à 1 600 m.

L'épervière glauque jusqu'à 2 500 m.

L'épervière des Alpes jusqu'à 3 000 m.

L'épervière velue tige très poilue : jusqu'à 2 600 m.

L'épervière des murs « épervière des murailles », assez commune jusque dans la zone alpine.

Le salsifis des prés « barbe de bouc », plante de 30 à 70 cm. Pousse dans les sols profonds et riches jusqu'à 2 000 m. Les feuilles et les racines peuvent être consommées au printemps, les bestiaux aiment beaucoup la plante. L'espèce cultivée est « *tragopogon sativus* » qui a été améliorée pour donner les salsifis utilisés en cuisine.

Le pissenlit dent de lion excellente plante fourragère. Très commun dans les prairies à sols riches jusqu'à 3 000 m. Autrefois très consommé en salade au printemps, la pollution et les maladies diverses ont entraîné la diminution de cette pratique. On a créé plusieurs variétés maraîchères.

La laitue à feuilles de saule, commune, jusqu'à 800 m.

La laitue scariole la plante sécrète un suc laiteux qui contient du chicotin légèrement vénéneux (opium de laitue). Il existe de nombreuses variétés cultivées « *lactuca sativa* » avec les laitues de printemps, d'été, d'automne et d'hiver.

La laitue vivace plante assez commune, jusqu'à 1 700 m.

La laitue des Alpes, ou mulgedie des Alpes « laiteron des Alpes », plante vivace assez commune sur tous sols de 1 000 à 2 200 m, aux endroits plutôt frais et humides. Les tiges jeunes sont comestibles.



Laitue

Famille des ambrosiacées :

3 espèces dont :

La lampourde glouteron ou antiscrofuleuse, « fausse bardane », on la trouve dans les champs, les décombres, elle ne s'élève pas très haut en altitude.

L'ambrosie à feuilles d'armoïse plante de 30 à 60 cm, décombres, champs, lit des cours

d'eau. La plante est nuisible aux cultures, originaire d'Amérique du Nord, elle envahit l'Europe. Le pollen de la plante est très allergisant et on essaye d'enrayer sa progression par arrachage des plants jeunes.

Famille des campanulacées :

34 espèces dont :

La jasione des montagnes « herbe bleue », rare, jusqu'à 1 600 m.

Les raiponces aux fleurs en grappes :



Raiponce à feuilles de bétoine

La raiponce hémisphérique plante de montagne, de 1 300 à 3 100 m.

La raiponce orbiculaire plante assez rare, jusqu'à 2 000 m. C'est un bon fourrage pour les vaches et les brebis.

La raiponce à feuilles de bétoine prairies des Alpes, entre 600 et 2 500 m.

La raiponce en épi forêts, sur sol léger humide, fréquente, la racine et les jeunes pousses sont comestibles, c'est un bon fourrage.

Les 21 espèces de campanules souvent aux fleurs

bleues en clochettes avec :

La campanule barbue plante de 10 à 40 cm, jusqu'à 2 500 m.

La campanule en thyrses « campanule thyroïde », pelouses alpines entre 1 400 et 2 500 m, plutôt rare.

La campanule agglomérée commune, jusqu'à 2 500 m. Il en existe de nombreuses variétés horticoles.

La campanule raiponce commune jusqu'à 1 000 m. Les jeunes pousses et les racines sont consommées en salade d'hiver, c'est un bon fourrage, les porcs sont friands des racines.

La campanule gantelée commune. Elle peut être consommée comme la précédente. Il en existe de nombreuses variétés horticoles.

La campanule de Scheuchzer Alpes, tous terrains entre 1 500 et 2 800 m.

La campanule fluette plante de 2 à 12 cm. Elle est visitée par les abeilles, on la trouve jusqu'à 2 500 m.

La campanule à feuilles rondes « clochette », plante grêle, fleurs en clochette, bleues, commune dans les prairies, jusqu'à 2 400 m. La plante est visitée par les abeilles et recherchée par les bestiaux.

La campanule du Mont Cenis plante de 1 à 5 cm, ressemblant à une étoile à 5 branches, entre Mont Cenis et Mont Rose, de 1 800 et 3 200 m.



Campanule agglomérée

Famille de pirolacées : *6 espèces :*



Pyrole mineure

La pirole à 1 fleur plante de 4 à 10 cm, de 800 à 1 500 m, rare.

La pirole unilatérale plante rare, entre 800 et 1 500 m.

La pirole à feuilles rondes « verdure d'hiver », forêts, rare, contient des glucosides.

La pirole mineure petite plante de 10 à 20 cm, rare, jusqu'à 1 800 m.

Famille des monotropées : plantes sans chlorophylle, non vertes. *1 espèce :*

Le monotropa sucepin plante de 10 à 30 cm, forêts, rare, jusqu'à 1 800 m. La plante contient une huile essentielle, du salicylate, un glucoside.

Famille des lentibulariées :

6 espèces :

La grassette des Alpes plante de 5 à 15 cm, tige dressée, feuilles en rosette, entières, allongées, vert jaune, au bord

enroulé et gluant, qui capture les insectes que la plante digère ensuite. C'est une plante carnivore. Une seule fleur blanche terminale, à éperon, rare, sur sol calcaire humide, jusqu'à 2 200 m.

La grassette vulgaire « langue d'âne », semblable à la précédente mais les fleurs sont bleu violet, jusqu'à 2 200 m. Elle contient de la présure qui fait cailler le lait, c'est également une plante carnivore.

Famille des primulacées

39 espèces dont :



Cyclamen

Le Cyclamen d'Europe « rave de terre », plante à bulbe, de 7 à 12 cm, les bulbes se consomment ce qui lui vaut le nom de rave. Préfère les terrains calcaires. La plante est recherchée par les porcs et les sangliers, c'est un remède dangereux car son action est violente.

La soldanelle des Alpes « clochette des Alpes », plante qui pousse dès la fonte des neiges sur sol plutôt calcaire de 1 300 à 3 000 m.

La cortuse de matthiole plutôt sur sol calcaire humide, jusqu'à 2 600 m. Elle est très rare.

L'androsace des Alpes « androsace des glaciers », plante qui reste au niveau du sol, en coussinet, Alpes entre 2 400 et 3 000 m, plutôt sur sols siliceux.

L'androsace pubescente plante en coussinet, au-dessus de 2 000 m, sur sol plutôt calcaire, jusqu'à 3 800 m.

L'androsace couleur de chair « androsace carnée », endroits humides au-dessus de 2 000 m, jusqu'à 3 000 m, plutôt sur sols siliceux, granitiques et schisteux.

L'androsace velue plante vivace, pelouses, éboulis calcaires de 1 200 à 3 000 m.

L'androsace couleur de lait plante vivace, pelouses, rocailles calcaires de 700 à 2 400 m. Toutes les androsaces sont cultivées comme plantes ornementales dans les rocailles.

La grégorie de Vitalianus « fausse joubarbe », plutôt Alpes du sud, assez rare, jusqu'à 3 400 m.

Les primevères, toutes printanières, du latin « prima » *premier* et « vera » *printemps*, avec :
La primevère à grandes fleurs « *primula acaulis* », « primevère acaule », plante de 10 à 20 cm, très commune au printemps. Les fleurs de la plante sont l'emblème politique et signe de ralliement en Angleterre. Il existe de nombreuses variétés horticoles aux couleurs variées.

La primevère officinale « coucou », semblable à la primevère élevée, très commune, jusque dans la zone alpine. La plante contient de la vitamine C, des saponines. Elle est très visitée par les abeilles. Il en existe plusieurs variétés horticoles. Dans le nord de l'Europe on fabrique une boisson agréable et calmante avec les fleurs.

La primevère élevée plante, assez commune au printemps, plutôt sur sols argileux jusque dans la zone alpine.

La primevère auriculée « oreille d'ours », sur les arêtes calcaires entre 1 000 et 2 600 m. Il en existe de nombreuses variétés horticoles aux couleurs variées.

La primevère farineuse plante grêle, prairies humides des montagnes, jusqu'à 2 500 m. la racine contient des saponines, il en existe plusieurs variétés horticoles.



Primevère élevée

La primevère visqueuse plante d'altitude, jusqu'à 3 000 m.



Mouron des champs

Le mouron des champs plante couchée de 10 à 30 cm, les fleurs ne s'ouvrent qu'au soleil, fruit globuleux contenant des graines, c'est une mauvaise herbe des champs, très commun jusque dans les champs cultivés en altitude, les graines sont légèrement toxiques et vénééuses pour les oiseaux. On extrait de la plante une substance qui teint la laine en jaune.

La lysimaque vulgaire « chasse bosse », plante assez rare, ne s'élève pas en altitude.

Les fleurs renferment une substance utilisée pour teindre les cheveux en blond.

La lysimaque nummulaire « herbe aux écus », se plaît aux endroits humides, jusqu'à 1 500 m. Autrefois utilisée contre les blessures, les plaies.

La lysimaque des bois plante semblable à la précédente, jusqu'à 1 800 m.

Famille des apocynées : 2 espèces :

La pervenche mineure plante rampante à feuilles opposées, fleurs bleu violacé, bois, haies,

commune jusqu'à 1 200 m, on connaît plusieurs variétés horticoles. La grande pervenche, elle, est cultivée.

Famille des asclépiadées :

5 espèces dont :

L'asclépiade de Cornuti « herbe à la ouate », plante originaire de Virginie, de 80 à 140 cm plante cultivée et naturalisée çà et là, elle ne s'élève pas en altitude.

Le dompte-venin officinal bois, sols plutôt calcaires, jusqu'à 1 800 m. Plante sudorifique à racine émétique, la plante est toxique, c'est un remède dangereux.

Famille des gentianées :

29 espèces dont :

Le ményanthe trifolié « trèfle d'eau », plante robuste à rhizomes rampants, grandes feuilles trifoliées, épaisses, grappes de fleurs blanches et roses dressées, marais, étangs, assez commune, plutôt sur sols siliceux jusqu'à 1 400 m, est appréciée par le bétail.



Dompte venin

La swertie vivace plante vivace, plante d'altitude, endroits marécageux sur tous sols jusqu'à 2 500 m, plante rare.

L'érythrée élégante plante, assez commune en plaine, ne s'élève pas en montagne.

L'érythrée petite centaurée « petite centaurée ou herbe à la fièvre », plante assez commune sur sol calcaire jusqu'à 800 m. La décoction teint la laine en jaune vert, en jaune citron avec de l'alun, et en brun verdâtre avec du sulfate de fer.



Gentiane jaune

Les 17 espèces de gentianes souvent jaunes ou bleues.

La gentiane jaune « grande gentiane, quinquina des pauvres, lève-toi et marche », plante vivace de 45 à 150 cm, la racine a des vertus toniques, stimulantes, fébrifuges, elle est utilisée pour la fabrication de l'eau de vie de gentiane, rare et chère, digestive et vermifuge. La plante ne fleurit qu'au bout de 10 ans et ne fleurit pas toutes les années, on la trouve entre 800 et 2 000 m.

La gentiane ponctuée plante plus rare que la jaune, sa racine peut aussi servir à faire de l'eau de vie. On la trouve plutôt sur sols siliceux jusqu'à 2 700 m.

La gentiane pourprée « gentiane purpurine », elle pousse entre 1 300 et 2 500 m, sa racine peut servir pour faire de l'eau de vie.

La gentiane à feuilles d'asclépiade moyenne montagne, forêts, jusqu'à 2 000 m. Les fleurs s'ouvrent le jour et se referment la nuit.

La gentiane acaule plante qui reste au niveau du sol, 3 à 10 cm, fleur solitaire, campanulée, bleu azur foncé, commune dans les prairies de montagne, sur tous terrains de 400 à 2 500 m. C'est le symbole des Alpes si souvent représenté avec l'edelweiss.



Gentiane acaule

La gentiane des neiges plante de 5 à 15 cm, jusqu'à 2 600 m, assez rare.

La gentiane printanière « bouquet de Notre-Dame », plante qui reste au ras du sol, plante aux propriétés fébrifuges. On la trouve entre 800 et 2 800 m.

La gentiane bavaroise plante gazonnante, plante amère et fébrifuge, on la trouve entre 800 et 2 800 m.

La gentiane champêtre « gentianelle », plante de 10 à 30 cm, pâturages jusqu'à 1 600 m.

La gentiane ciliée pelouses mi-sèches, sols légers, plutôt calcaires ou argilo-calcaires,

jusque dans la zone alpine, rare.

Cette conférence a été présentée à l'Académie de la Val d'Isère par Martial BLANC le mercredi 15 octobre 2021.