

## FLORE D'ICI TOME 3 du 13 octobre 2023

Les plantes que l'on reconnaît le plus facilement grâce à leurs fleurs peuvent être : **Annuelle, bisannuelle, vivace.**

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 : isolée, alternes, opposées, verticillées ou en rosette, (toutes à la base).**

Les feuilles peuvent être :

-**Simple** et de formes variées :

-**Ou composées** : c'est-à-dire divisée en plusieurs parties.

**La plante possède des fleurs.**

Les fleurs sont soit :

**Solitaires, en grappe, en épi, en ombelle, en capitule...**

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.



*Liseron des champs*

**Famille des  
convolvulacées**

*11 espèces dont les deux liserons :*

**Le liseron des champs**, « petit liseron », plante grimpante de 20 à 100 cm, fleurs blanches ou roses en entonnoir se refermant la nuit. La plante est consommée par les bestiaux et plus particulièrement par les porcs et les lapins.

**Le liseron des haies** « grand liseron, manchette de la vierge, vrillée », plante grimpante de 1 à 3 m, grandes fleurs blanches en entonnoir, grandes

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.



*Liseron des haies*

racines blanches. Très commun. Les deux sont considérés comme « mauvaises herbes » par les jardiniers car ils sont très difficiles à éliminer, leurs racines s'enfoncent profondément dans le sol et se renouvellent sans cesse.

**Famille des cuscutacées :** plantes parasites à feuilles qui s'enroulent sur leurs plantes hôtes et se nourrissent grâce à des suçoirs.

*5 espèces dont :*



*Cuscuta odorante*

**La cuscute odorante** « herbe de moine, cheveux du diable », plante annuelle, Originaire d'Amérique du Sud, elle a été introduite en Europe vers 1830. Elle est parasite de la luzerne et de quelques papilionacées.

**La cuscute majeure** plante jaune verdâtre ou rougeâtre à tiges très fines. Parasite de l'ortie, du chanvre et du houblon.

**La cuscute du thym** plante grimpante,

filiforme, tige jaune verdâtre ramifiée avec des suçoirs. Ces plantes peuvent détruire les champs de trèfle et de luzerne.

**Famille des hydrophyllacées :**

**La phacélie à feuilles de tanaïs** tige dressée, poilue, jusqu'à 1 m, fleurs bleues, très parfumées, originaire de Californie du sud et du Mexique, elle a été introduite en Europe vers 1832 pour ses qualités mellifères et comme engrais vert, elle s'est naturalisée et pousse naturellement sur les terrains favorables.



*Vipérine*

**Famille des borraginées :**

*55 espèces dont :*

**L'héliotrope d'Europe**, « herbe aux verrues » plante de 10 à 50 cm, fleurs blanches ou blanc lilas.

**La pulmonaire officinale** « herbe aux poumons » plante de 15 à 30 cm, fleurs semblables aux primevères, du rouge au bleu violet. Plante très mellifère.

**La vipérine vulgaire** plante de 30 à 120 cm, tige dressée à poils piquants.

**Le grémil officinal** plante vivace de 30 à 80 cm, Les feuilles et les sommités de la plante servent à faire une infusion appelée « thé de Fontainebleau ».

**Le grémil des champs** plante vivace de 15 à 50 cm, Les racines contiennent un colorant rouge.

**Le grémil rouge-bleu** plante ornementale, vivace de 10 à 50 cm fleurs d'abord rouges puis bleues.



*Bourrache*

Elle est très visitée par les abeilles.

**La buglosse d'Italie** « langue de bœuf », plante de 30 à 60 cm, tige dressée, à poils raides, rare. Elle est utilisée comme plante potagère.

**Les myosotis** sont souvent appelés : « aimez-moi, ne m'oubliez pas, souvenez-vous de moi, plus je vous vois, plus je vous aime, oreille de rat, oreille de souris, herbe grasse ».

**Le myosotis hérissé** « oreille de souris » plante commune de 5 à 15 cm, petites fleurs bleues à gorge jaune.

**Le myosotis des bois** », « ne m'oublie pas », plante bisannuelle de 10 à 50 cm, Il en existe plusieurs variétés horticoles.



*Myosotis des marais*

**Le myosotis des marais** plante de 15 à 45 cm, fleurs bleu ciel à gorge jaune. La plante est recherchée par les bestiaux.



*Éritriche nain*

**La consoude officinale** plante de 40 à 100cm. La plante est mellifère, elle servait à teindre la laine en brun.

**La bourrache officinale** plante annuelle de 15 à 60 cm, originaire d'Asie Mineure, plante mellifère, cultivée, les fleurs fournissent une teinture verte. On utilise les fleurs pour décorer les plats.

**La cynoglosse des montagnes** grande plante de 35 à 90 cm. Assez rare.

**La cynoglosse officinale** », plante de 30 à 80 cmt.

**Le myosotis intermédiaire** plante de 20 à 40 cm, grappe de fleurs nombreuses, bleues. Fréquent dans les champs.

**Le myosotis versicolore** plante grêle petites fleurs jaunes puis bleues.

**L'éritriche nain** « myosotis nain, mousse d'azur », plante en coussinet, très feuillée, fleurs groupées par 3 à 6, bleu ciel. La plante est cultivée comme plante ornementale dans les rocailles très humides.

**La rapette couchée** plante de 20 à 40 cm, petites fleurs bleu foncé. On extrait de la racine une teinture rouge.

**Famille des solanées** : plantes vénéneuses.

*14 espèces dont :*

**La Jusquiame noire** « potelée », plante de 25 à 80 cm, d'origine orientale (Asie Centrale), elle a été introduite au Moyen Age. C'est une plante très toxique.

**Le datura stramoine** « pomme épineuse, herbe aux sorciers endormis », plante de 30 à 100 cm, forte tige dressée, ramifiée, fleurs blanches en entonnoir parfumées, s'ouvrant au coucher du soleil. La plante contient des alcaloïdes très vénéneux.



*Datura*

**La morelle tubéreuse** « pomme de terre », plante de 30 à 60 cm, racines avec tubercules comestibles. La pomme de terre est cultivée depuis longtemps au Chili et au Pérou. Elle a été introduite en Europe en 1580 par les espagnols, en France elle est popularisée sous Louis XVI. Depuis on en a amélioré la race et on a créé des centaines de variétés. Elle est utilisée dans des recettes très variées. Les parties vertes de la plante sont toxiques.

**La morelle douce-amère** « vigne de Judée », plante ligneuse, rampante ou grimpante, petites grappes de fleurs violettes pendantes, baies rouges ovoïdes, La plante renferme un alcaloïde toxique, plante commune dans les terrains vagues jusqu'à 900 m. Les fruits servent à faire une teinture verte ou violette.



*Morelle douce-amère*

**La morelle noire** « tue chien, crève chien, herbe à la gale », plante de 10 à 50 cm, baies noires toxiques. La plante renferme un alcaloïde toxique.



*Belladonne (fruits)*

parfois les jeunes pousses en asperges.

**L'atropa belladone** « herbe empoisonnée, belle dame, morelle furieuse », plante de 50 à 150 cm, fleurs violettes à l'aisselle des feuilles, baies semblables à une cerise. Plante très vénéneuse, contient l'alcaloïde atropine et l'alcaloïde hyoscyamine. Les feuilles produisent une belle couleur verte. On extrait du suc, des feuilles et des fruits un fard qui rendait les dames belles d'où le nom de « bella donna ».

**Le lyciet d'Europe** plante buissonnante de 1 à 3 m, baies rouges ovales. Haies, friches, rare, Plante renfermant un alcaloïde très vénéneux en très faible quantité. En Provence, on consomme

**Famille des vespascées :**

9 espèces dont les molènes aux longues grappes de fleurs jaunes qui servent à faire un apéritif. Les molènes font partie de la « tisane des 4 fleurs ».

**La molène floconneuse** plante de 80 à 140 cm, grappe de fleurs jaunes, allongée.

**La molène lychnite** « bouillon femelle », plante de 50 à 130 cm, tige dressée, anguleuse, feuilles farineuses au-dessous, grappe de fleurs jaune clair allongée. Fréquente dans les friches.

**La molène thapsus** « bouillon blanc », grande plante de 50 cm à 2 m, tige dressée laineuse, grandes feuilles feutrées.

**La molène blattaire**, « herbe aux mites », plante semblable à la précédente mais un peu moins grande.

**La molène noire** « bouillon noir », plante de 50 à 100 cm, inflorescence terminale allongée de fleurs jaunes à taches rouges.



*Bouillon blanc (fleurs)*



*Muflier majeur*

**Famille des scrofularinées**

99 espèces dont :

**Le muflier rubicond** grappe de fleurs roses, parfois blanches. Assez commun. C'est une plante vénéneuse et dangereuse.

**Le muflier majeur** « gueule-de-loup », plante de 20 à 80 cm. Naturalisé et cultivé, il existe de nombreuses variétés horticoles, c'est une plante plus ou moins dangereuse.

*Les 19 espèces de linaires, avec :*

**La linaire bâtarde**  
plante de 20 à 50 cm ;  
fleurs jaune foncé mêlé de violet à

l'aisselle des feuilles.

**La linaire élatine** « velvete » plante de 20 à 60 cm, fleurs jaune pâle mêlée de violet.

**La linaire vulgaire** « linaire commune », plante de 20 à



*Linaire vulgaire*

60 cm, grappes de fleurs jaunes à grand éperon. La plante contient des substances colorantes vertes (la vertaline).

**La linnaire des Alpes** « muflier des Alpes », plante de 5 à 15 cm, couchée.

**La linnaire striée** semblable à la linnaire vulgaire mais les fleurs sont beaucoup plus petites.

**La linnaire mineure** plante de 10 à 25 cm, petites fleurs lilas à lèvre jaune.

**La linnaire des murailles** « cymbalaire », plante importée d'Italie au XV<sup>ème</sup> siècle. Assez commune dans les murs humides.



*Véronique petit chêne*

**La gratiolo officinale** « herbe au pauvre homme », plante de 15 à 30 cm, rare.

*Les 28 espèces de véroniques, avec :*

**La véronique en épi** plante de 15 à 30 cm, épi dressé de petites fleurs bleues.

**La véronique petit-chêne** « fausse germandrée », plante de 10 à 30 cm, commune jusqu'à 1 000 m.

**La véronique germandrée** feuilles étroites et fleurs petites, en épi dense. Pelouses sèches, plutôt calcaires jusqu'à 1 300 m.

**La véronique officinale** », « thé d'Europe », plante rampante de 10 à 20 cm, bon pâturage. Commune dans les bois. On en fait une infusion analogue au thé.

**La véronique d'Allioni** plante de 10 à 40 cm, fleurs bleu foncé éclatant.

**La véronique à écussons** plante de 10 à 40 cm, petites fleurs bleu mauve. On en fait une infusion analogue au thé.

**La véronique becca-bonga** « salade de chouette, cresson de cheval », plante de 15 à 50 cm, commune.

**La véronique mouron** « mouron d'eau », plante semblable à la précédente mais la tige est carrée.

**La véronique à feuilles de serpolet** plante de 10 à 25 cm. Commune.

**La véronique des Alpes** petite plante de 5 à 15 cm. Pelouses de montagnes, entre 1 600 et 2 500 m.



*Véronique des champs*

**La véronique des champs** plante annuelle de 5 à 25 cm, épi terminal de fleurs bleues. Très commun jusque dans les champs les plus hauts en altitude.

**La véronique à feuilles de lierre** plante couchée de 10 à 40 cm.

**La véronique agreste** « véronique rustique », plante rampante de 10 à 30 cm. Très commune dans les champs et les chemins.

**La scrofulaire des chiens** plante de 10 à 50 cm, tige dressée ramifiée, fleurs pourpre noirâtre mêlé de blanc, la plante est plus ou moins vénéneuse.



*Digitale à grandes fleurs*

**La scrofulaire noueuse** « scrofulaire des bois » plante de 50 à 100 cm. Commune jusqu'à 1 100 m.

**La scrofulaire aquatique** plante de 50 à 120 cm., assez commune jusqu'à 800 m.

**La digitale jaune** « petite digitale », plante de 50 à 100 cm grappe de fleurs jaunes, en cloche unilatérale. Rare, contient des glucosides de digitale vénéneux (la digitaline).

**La digitale à grandes fleurs ou digitale ambiguë,** « gant de notre dame », plante de 30 à 100 cm, grappe unilatérale de fleurs jaunes, tachées de brun, la digitale contient de la digitaline substance tonocardiaque.

**La digitale pourpre** « gant de notre dame », plante de 40 à 150 cm grandes fleurs pourpres, en cloche, pendantes. Assez commune, très

toxique.

**L'érine des Alpes** plante gazonnante de 5 à 20 cm.

**La tozzie des Alpes** plante de 10 à 40 cm, assez rare.

**L'euphraise officinale** « casse lunette », plante de 5 à 30 cm, elle était très utilisée autrefois pour guérir les maladies des yeux Dans les campagnes on fumait parfois la plante séchée en guise de tabac.

*Les différents mélampyres, dont :*

**Le mélampyre des prés** plante de 20 à 40 cm Très commun jusqu'à 1 500 m. La plante est visitée par les abeilles et recherchée par les vaches. Après avoir brouté les tiges fleuries, le lait qu'elles produiront sera excellent et donnera un beurre d'une belle couleur jaune.



*Euphraise officinale*



*Mélampyre des bois*

colorant jaune pour la laine et jaune citron pour la soie. C'est une mauvaise herbe que les bestiaux n'aiment pas et elle parasite les plantes fourragères voisines.

**Le mélampyre des forêts** plante semblable à la précédente.

**Le mélampyre des champs** « queue de renard, mélampyre violet », plante de 10 à 30 cm. Mauvaise herbe des champs de blé.

**Le mélampyre des bois** plante de 20 à 50 cm, assez commun.

**Le rhinante crête de coq** « cocriste », plante de 25 à 40 cm, assez commun jusque dans la zone alpine. La plante contient un

*Les 14 espèces de pédiculaires :*

**Le pédiculaire des bois** « herbe aux poux », plante annuelle de 5 à 15 cm.

**Le pédiculaire à long bec** « pédiculaire à bec et en tête », plante de 15 à 20 cm, rare.

**Le pédiculaire incarnat** « pédiculaire à bec et en épi », plante de 15 à 40 cm.

**Le pédiculaire verticillé** plante vivace de 10 à 30 cm.



*Pédiculaire incarnat*

**Le pédiculaire feuillé** « fougère sauvage », plante vivace de 15 à 70 cm.



*Orobanche du thym*

**Famille des orobanchées :**

*29 espèces :* les orobanches sont des plantes parasites propres à une ou plusieurs espèces végétales et elles sont dépourvues de chlorophylle.

**L'orobanche sanglante** plante de 8 à 50 cm. Plante parasite des papilionacées.

**L'orobanche du thym** plante de 10 à 30 cm. Parasite du thym et du serpolet.

**L'orobanche rave** « rave du genet », plante de 20 à 60 cm parasite du genet.

**Famille des labiées** : fleurs irrégulières à pétales soudés, ceux du haut formant 2 lèvres.  
*105 espèces : dont les fleurs sont typiques, en forme de lèvres comme la menthe.*



*Menthe pouillot*

**La menthe des champs** « menthe commune », plante de 10 à 40 cm, petites fleurs mauves verticillées. Commune, contient de l'huile essentielle, on en extrait « le menthol ».

**La menthe pouliot** « herbe de saint Laurent, herbe aux puces », semblable à la menthe commune mais les feuilles sont plus petites. La plante éloigne les puces.

**La menthe aquatique** « menthe rouge », plante de 25 à 80 cm, tiges quadrangulaires dressées, fleurs mauves, en tête terminale. La menthe poivrée « mentha x piperita » est un hybride entre la menthe aquatique et la menthe verte, elle est cultivée et, étant riche en menthol, elle est utilisée pour fabriquer les pastilles de menthe. Il existe de nombreuses sous-espèces de menthes.

**La menthe à feuilles rondes** « baume sauvage », plante de 20 à 60 cm.

**La bugle petit pin** plante de 5 à 20 cm. Assez commune dans les champs.

**La bugle de Genève** plante de 5 à 30 cm, assez rare.

**La bugle rampante** plante de 10 à 30 cm, très commune.



*Bugle rampante*



*Sauge visqueuse*

*Les 15 espèces de germandrées avec :*

**La germandrée scorodoine** « sauge des bois », plante de 25 à 50 cm, très commune.

**La germandrée des montagnes** « thym blanc », plante de 8 à 10 cm.

**La germandrée petit-chêne** « chênnette », plante ligneuse, rampante de 15 à 30 cm.

**La sauge glutineuse** « sauge visqueuse », plante mellifère



*Sauge des prés*

de 40 à 120 cm, gluante, fleurs jaunes verticillées. Bois, assez rare.

**La sauge des prés** plante mellifère de 30 à 70 cm, Commune dans les prairies.

**La scutellaire à casque** « toque bleue », plante de 10 à 40 cm. La plante est recherchée par le bétail, elle contient une teinture noire. La plante est amère, stomachique, fébrifuge et vermifuge.



*Thym*

**La scutellaire des Alpes** plante de 10 à 20 cm.

**La brunelle vulgaire** « charbonnière », plante de 10 à 25 cm. La plante est très visitée par les abeilles qui trouvent un nectar très sucré.

**Le thym, farigoule** plante aromatique de 10 à 30 cm, à rameaux ligneux très denses formant un petit buisson. C'est une plante à très forte odeur aromatique, elle fait partie du « bouquet garni ». Elle est recherchée depuis l'antiquité comme plante médicinale, elle contient des huiles essentielles. Elle pousse naturellement dans tout le Midi de la France sur sol léger et

caillouteux.

**Le thym serpolet** « serpolet » plante rampante, ligneuse odorante, toujours verte. Très commun jusqu'à 2 500 m. La plante est très visitée par les abeilles. La plante est utilisée en assaisonnement. Il existe plusieurs variétés horticoles dont le « thym citronné ».

**La mélisse officinale** « piment des abeilles, citronnelle », plante de 30 à 90 cm, cultivée et naturalisée, elle ne s'élève pas très haut en altitude. La plante est visitée par les abeilles qui trouvent un nectar excellent. La plante contient une huile essentielle

« l'essence de mélisse » on en extrait

également « l'eau de mélisse » qui, mélangée à d'autres plantes, sert à faire des liqueurs : chartreuse, bénédictine...



*Mélisse officinale*



*Calament acinos*

**Le calament clinopode** « pied de lit, calament vulgaire », plante de 30 à 60 cm. La plante est tonique, stomachique et renferme une teinture jaune.

**Le calament acinos** « calament des Alpes » plante de 10 à 30 cm, buissonnante et peut être utilisée en infusion en guise de thé.

**Le calament à grandes fleurs**, « calamendrie », plante de 20 à 50 cm. Localement, elle sert à faire de la liqueur et le « thé de l'Aubrac ».

**Le calament officinal**, plante de 40 à 70 cm. Assez commun.

**La ballote fétide**, plante fétide de 30 à 80 cm.

**Le galeopsis tetrahit** « ortie royale » plante de 20 à 60 cm, fleurs blanches ou roses, verticillées, calice à dents piquantes. Très commun, L'écorce de la tige

renferment une grande quantité d'huile.



*Galéopse tetrahit*



*Épiaire droite*

**Le galeopsis**

**ladanum** « chambreule », plante de 10 à 40 cm, Champs, commun, c'est une mauvaise herbe des champs.

**L'agripaume cardiaque** plante de 50 à 120 cm petites fleurs roses. La plante fournit une teinture vert olive foncé.

**L'épiaire droite**

« crapaudine », plante de 30 à 90 cm, assez rare jusqu'à 2 200 m. elle peut donner une

boisson analogue au thé.

**L'épiaire annuelle** plante semblable à la précédente mais la tige est non velue. Très commune.

**L'épiaire des Alpes** plante de 50 à 70 cm.

**L'épiaire des marais** « ortie morte des marais », plante de 30 à 90 cm les racines qui contiennent de l'amidon sont très recherchées par les porcs et les sangliers.

**L'épiaire des champs** plante de 10 à 50 cm. Peu commune.



*Épiaire des Alpes*

**L'épiaire des bois** « ortie puante », plante de 30 à 100 cm.

**La bétoine hérissée**, plante de 20 à 60 cm.

**La bétoine officinale**, plante de 30 à 60 cm, assez rare, On fumait les feuilles en guise de tabac.

**L'hysope officinale** plante de 20 à 60 cm, grappes de fleurs allongées, bleues, endroits secs, rare. On la trouve sur sols plutôt calcaires. Elle est cultivée comme plante médicinale La plante est tonique, stomachique, stimulante, elle contient une huile essentielle.



*Benoîte hérissée*

**L'origan vulgaire** « marjolaine sauvage », plante de 20 à 50 cm, inflorescence terminale, en tête, de petites fleurs lilas. Elle fournit une teinture brune ou rouge, en Suède on parfume la bière avec cette plante, dans le nord de l'Europe on l'utilise pour aromatiser les sauces, on peut aussi fumer les feuilles en guise de tabac, elle fournit un bon pâturage.

Les différents lamiers, avec :

**Le lamier galéobdolon** « ortie jaune, lamier jaune », plante de 20 à 50 cm grandes fleurs



*Lamier blanc*

jaunes verticillées, elle est considérée comme mauvaise herbe.

**Le lamier pourpre** « ortie rouge, ortie morte », plante de 10 à 30 cm. Très commun, elle est considérée comme une mauvaise herbe.

**Le lamier blanc** « ortie blanche », plante de 20 à 40 cm.

**Le lamier tacheté**, « ortie rouge », plante de 20 à 60 cm.



*Lamier tacheté*

**Le lamier amplexicaule** plante commune de 10 à 25 cm.

**Le gléchome faux lierre** « courroie de saint Jean, lierre terrestre », plante couchée avec

rameaux florifères dressés de 10 à 20 cm, Très commun jusque dans la zone subalpine.

**La nepeta chataire** « herbe aux chats », plante de 40 à 80 cm, Les chats sont attirés par l'odeur de la plante.



Figure 1 Gléchome faux-lierre



**La nepeta à feuilles lancéolées** semblable à la précédente, de 30 à 50 cm.

**La mélitte à feuilles de mélisse** « mélisse des bois », plante de 20 à 50 cm. La plante est, aromatique, apéritive, stimulante, vulnéraire, diurétique.

**La lavande stéchade** plante de 20 à 40 cm, épi de fleurs terminal, fleurs noir pourpre, terminé par un bouquet de bractées violacées. Région méditerranéenne et cultivée, La plante est employée en parfumerie.

Mélitte à feuilles de mélisse

**La lavande spic** « lavande commune, aspic », elle fournit un miel d'excellente qualité.

Elle est très voisine de **La lavande officinale, lavande commune** plante très aromatique de 20 à 60 cm Les fleurs bleu-violet sont groupées en un épi terminal, Originaires des régions méditerranéennes, elle est très odorante, autrefois plante médicinale, elle est utilisée aujourd'hui uniquement en parfumerie.



Lavande

**La sarriette des jardins** plante de 10 à 20 cm La plante est utilisée comme assaisonnement.

**Famille des verbénacées :**

3 espèces :



Grand plantain

**La verveine officinale**

« verveine sauvage, herbe sacrée », plante de 30 à 60 cm. La plante contient des glucosides, elle était vénérée chez les romains qui lui attribuaient des propriétés miraculeuses, elle a joué un rôle important en sorcellerie. Dans nos jardins on trouve plusieurs variétés de verveines cultivées comme plantes aromatiques.

**Famille des plantaginées :**

21 espèces dont les différents plantains qui ont toujours

*les feuilles groupées en rosette au ras du sol. On trouve :*

**Le plantain majeur** « grand plantain », plante de 10 à 40 cm, feuilles en rosette à la base, grandes, ovales, à nervures parallèles, les oiseaux aiment bien ses graines.

**Le plantain moyen** « langue d'agneau, plantain bâtard », plante de 15 à 40 cm, rosette de feuilles ovales à nervures parallèles.

**Le plantain des montagnes** plante de 10 à 20 cm.

**Le plantain lancéolé** « herbe à 5 côtes, herbe à 5 coutures », plante de 10 à 40 cm, très commun. C'est un bon fourrage.



*Armérie des Alpes*

**Le plantain des Alpes** plante de 4 à 20 cm. La plante est très recherchée par les troupeaux.

**Famille des plombaginées :**  
25 espèces :

**L'armérie des Alpes** », « gazon d'Olympe », plante gazonnante, tiges florifères de 5 à 30 cm. Il en existe plusieurs variétés horticoles.

**Famille des globulariées :** fleurs irrégulières.  
4 espèces :

**La globulaire vulgaire** plante de 5 à 30 cm. La plante contient de la globularine vénéneuse.

**La globulaire à tige nue** plante de 10 à 20 cm.

**La globulaire à feuilles en cœur** plante de 1 à 15 cm. La plante est utilisée comme plante ornementale.

**Famille des phytolacées :** plante à pétales non développés.  
1 espèce :

**Le phytolaque à 10 étamines** « le raisin d'Amérique ou raisin des teinturiers », plante de 80 à 220 cm grappes, fruits



*Plantain lancéolé*



*Phytolaque (fruits)*



*Phytolaque (plante)*

charnus à 10 côtes, rouges puis noirs. Des fruits on extrait une laque rouge, de l'encre rouge, une teinture rouge. Les fruits sont un violent purgatif, ils font la joie des oiseaux. Plante invasive arrivée chez nous récemment. Originnaire d'Amérique du Nord, il s'est échappé des jardins en France. Les jeunes pousses sont alimentaires, on les consomme à la Martinique.

### **Famille des amarantacées :**

6 espèces dont les amarantes également considérées comme mauvaises herbes par les jardiniers ; en effet l'amarante produit des milliers de graines minuscules qui donnent l'année suivantes des milliers de petits plants d'amarante.

**L'amarante blite** plante de 20 à 80 cm, Mauvaise herbe des champs, s'élève jusque dans les champs d'altitude.

**L'amarante verte** plante de 20 à 60 cm, plus dure à arracher que la précédente.

Il existe également des amarantes décoratives appelées « queue de renard ».



*Amarante blite*



*Arroche étalée*

**Famille des salsolacées :** famille des épinards.

39 espèces dont :

**L'arroche étalée** « arroche des champs », plante de 30 à 100 cm, c'est une mauvaise herbe des champs.

**L'arroche hastée**, plante de 30 à 60 cm, Friches, très commune.

**L'épinard potager** légume cultivé en Orient depuis des temps très lointains, il a été introduit en Europe au XVI<sup>ème</sup> siècle. Les feuilles sont alimentaires, elles sont émoulineuses, on en extrait une teinture verte. Il se cultive à haute altitude. Il en existe deux sous-espèces :

**L'épinard sans épines**, plante de 30 à 80 cm, les fruits sont lisses.

**L'épinard à épines** plante semblable à la précédente mais les fruits possèdent 3 à 4 épines, cultivée.

**La bette vulgaire** « betterave, poirée », plante bisannuelle à grosse racine, comestible, grandes feuilles ovales, à long pétiole, groupées à la base, cultivée. Les racines contiennent de la vitamine C et les feuilles de la



*Épinard*

vitamine A. Originnaire de Mésopotamie, la betterave est connue depuis l'antiquité. Il existe trois variétés : les betteraves potagères, ce sont les betteraves rouges ou jaunes dont on consomme les racines cuites.

Les betteraves fourragères, à grosses racines cultivées principalement pour la nourriture des animaux.

Les betteraves à sucre dont on extrait le saccharose de façon industrielle, le reste de la fabrication est la mélasse.

La plante contient du saccharose : les feuilles 3% et les tubercules 12 à 17 %, du carotène, divers acides. La plante entière constitue une bonne nourriture pour le bétail. On fabrique également



*Betterave rouge*

du « marc de betterave » et plus récemment du bioéthanol.

La « bette, blette, bette à carde, poirée » est une sous-espèce « *beta vulgaris cicia* ». Elle est cultivée pour ses feuilles consommées comme les épinards, les pétioles : bettes, côtes ou cardes sont consommées comme légumes, en gratins. La plante ne s'élève pas très haut en altitude, on a commencé à la cultiver en Europe vers 1656.

*Les 12 espèces de chénopode dont :*



*Blette*

**Le chénopode polysperme** « poirée sauvage », plante de 10 à 80 cm. Assez commun. La plante est broutée par le bétail.

**Le chénopode des murs** « patte d'oie des murs », plante de 20 à 70 cm.



*Chénopode bon Henri*

**Le chénopode hybride** plante de 40 à 100 cm.

**Le chénopode bon Henri** « épinard sauvage » plante de 30 à 70 cm. Il sert à faire une soupe onctueuse. Les feuilles et les jeunes pousses se mangent comme les épinards, les jeunes tiges, en asperges.



*Chénopode blanc*

**Le chénopode fétide** « arroche puante », plante de 20 à 50 cm, elle dégage une mauvaise odeur.

**Le chénopode des villages** » plante de 20 à 80 cm.

**Le chénopode blanc** plante de 20 à 100 cm. Très commun, mauvaise herbe des champs c'est une herbe à sarcler.

**La salicorne.** C'est une plante de la famille des chénopodes mais elle ne pousse que sur les sols salés du littoral.

**Famille des polygonées :**

32 espèces dont 15 espèces de *rumex* qui aiment les sols riches, il en pousse beaucoup dans les alpages, là où les vaches se regroupent près des arbés. On trouve :

**Le rumex petite oseille** « oseille des brebis, petite oseille », plante de 10 à 15 cm. Commun. Les



*Rumex acetosella*

feuilles sont alimentaires et peuvent être consommées comme l'oseille cultivée, c'est un bon fourrage. La plante est rafraîchissante et contient beaucoup d'acide oxalique.



**Le rumex oseille** « surelle, oseille des prés », plante de 15 à 30 cm, tige dressée, très commun, Les feuilles sont alimentaires, elles peuvent être consommées en légume ou potage, c'est un bon fourrage, on en extrait l'acide oxalique.

**Le rumex à feuilles de gouet** « oseille des montagnes », plante de 50 à 120 cm.

**Le rumex à écusson** « oseille ronde », plante de 20 à 40 cm.

**Le rumex élégant** plante de 30 à 80 cm, Commun.

*Rumex obtusifolius*

humides.

**Le rumex des marais** plante de 20 à 60 cm. Endroits

**Le rumex à feuilles obtuses**, « patience sauvage », plante de 70 à 100 cm.

**Le rumex des Alpes**, plante de 50 à 180 cm. Ces grandes feuilles servaient autrefois à envelopper les plaques de beurre. Fréquent autour des chalets d'alpage, il affectionne les terrains riches en humus, jusqu'à 2 400 m.



*Rumex acetosa*

**Le rumex aquatique** « pabelle », plante

de 80 à 250 cm.

**Le rumex crépu** plante de 40 à 80 cm. La racine est apéritive, diurétique et astringente.

**Le rumex des bois**, « oseille des bois », plante de 40 à 100 cm. Il a les mêmes propriétés que le précédent. Il existe une variété sanguine « rumex nemorosus sanguineus » nommée « oseille rouge ».

**Le rumex aggloméré** plante semblable à la patience sauvage mais les grappes de fleurs sont denses et serrées.



*Renouée sarrasin*

*Les différentes renouées, 16 espèces dont :*



**La renouée des buissons** plante de 20 à

150 cm, volubile. Bois, buissons, commun. On en a fait du gruau, les graines sont données aux oiseaux.

*Renouée des buissons*

**La renouée liseron** « vrillée sauvage, faux liseron », plante annuelle grimpante ou couchée de 15 à 100 cm. C'est une mauvaise herbe des céréales, on en a fait du gruau et les graines nourrissent les oiseaux.

**La renouée sarrasin** « blé noir, sarrasin », plante de 30 à 60 cm, fruits triangulaires gris clair (blé noir), cultivée. Elle est très visitée par les abeilles. Plante originaire d'Asie, elle a été introduite au Moyen Age en Europe (XVI<sup>ème</sup>). Les graines nourrissent tous les animaux de la ferme et de la basse-cour. La plante, enfouie avant la floraison, constitue un excellent engrais.



*Renouée bistorte*



*Renouée des oiseaux*

**La renouée bistorte**

« serpentaire, langue de bœuf », plante de 30 à 120 cm, épi cylindrique, dense, de fleurs rose-rouge, les feuilles sont alimentaires et les graines nourrissent les oiseaux.

**La renouée vivipare** « petite bistorte », plante de 10 à 30 cm. Les tiges souterraines sont alimentaires.

**La renouée des oiseaux** plante couchée de 10 à 60 cm. Chemins, friches, champs, très commun, La plante produit de nombreuses graines que les oiseaux granivores apprécient. La plante est recherchée par les chevaux, les porcs...

**La renouée des Alpes** plante ornementale, vivace de 30 à 50 cm.

**La renouée amphibie** « renouée aquatique », plante vivace à souche rampante submergée. Marais, vasières.



*Renouée à feuilles de patience*

**La renouée à feuilles de patience** plante semblable à la renouée persicaire.

**La renouée poivre d'eau** « herbe de Saint-Innocent », plante de 30 à 50 cm. Les feuilles fournissent une teinture jaune, les graines

peuvent éventuellement remplacer le poivre.

**La renouée persicaire**, « pied rouge », plante annuelle de 20 à 70 cm, très commune jusqu'en altitude. Les graines servent de nourriture aux volailles.

**La renouée douce** plante de 10 à 90 cm.

**La renouée du Japon** « Fallopia japonica », elle est de la famille des polygonacées, comme le sarrasin ou blé



*Renouée persicaire*



*Renouée du Japon*

noir. Elle a été introduite au XIX<sup>e</sup> siècle pour ses qualités mellifères et depuis n'a cessé de progresser et de coloniser de nouveaux territoires. C'est une plante extrêmement difficile à éradiquer, ses racines descendent à plusieurs mètres de profondeur. La partie aérienne gèle facilement mais la racine ne meurt jamais.

#### **Famille des aristolochées**

5 espèces :

#### **L'Aristoloché clématite**

« sarrasine »,

plante de 30 à 100 cm. Les fleurs sont des pièges pour les insectes, la plante contient des substances vénéneuses, elle est cependant un bon fourrage.



*Aristoloché clématite*

**L'asaret d'Europe** « oreille d'homme », plante de 5 à 10 cm, plante rampante à rhizomes, petites fleurs au ras du sol marron verdâtre.

**Famille des empêtrées :**

*1 espèce :*

**La camarine noire** « raisin de corneille », plante dioïque de 30 à 50 cm, tige couchée, baies noires. Rare, limitée aux zones subalpine et alpine. La plante contient de l'andrometoxine vénéneuse.



*Euphorbe réveille-matin*

**Famille des euphorbiacées :**

*41 espèces dont 35 espèces d'euphorbe,* toutes sécrètent un latex blanc, les graines et les feuilles sont émétiques et purgatives et d'un emploi dangereux, le suc est employé contre les verrues, on trouve :

**L'euphorbe doux** plante à suc laiteux de 10 à 50 cm, fleurs vertes en fausse ombelle, assez rare, le suc est vénéneux.

**L'euphorbe des bois** plante de 30 à 80 cm. Bois, très commun jusque dans la zone alpine.



*Euphorbe péplus*

**L'euphorbe réveille-matin**, plante de 10 à 50 cm, Très commun jusque dans les cultures d'altitude.

**L'euphorbe verruqueux** plante de 20 à 70 cm fruits verruqueux. Assez commun.

**L'euphorbe petit cyprès** « rhubarbe des paysans » plante de 20 à 50 cm. Très commun, plutôt sur sols calcaires.

**L'euphorbe peplus** « ésule ronde, euphorbe des vignes » plante annuelle de 10 à 30 cm. Très commun.

**L'euphorbe exigüe** plante à suc laiteux blanc, de 5 à 25 cm. Le lait est vénéneux. C'est une mauvaise herbe des champs.



*Mercuriale annuelle*

**La mercuriale vivace** « mercuriale des bois, chou de chiens », plante dioïque de 15 à 50 cm. Écrasée, elle a une odeur fétide. La plante est très nuisible au bétail, elle est très purgative, elle renferme une

substance colorante bleue.

**La mercuriale annuelle** « foïrolle », plante fétide de 25 à 50 cm. Mauvaise herbe des champs, assez commun ne s'élève pas très haut en altitude. La plante est laxative.

**Famille des urticées :**

7 espèces dont les orties, mauvaise herbe très connue pour ses propriétés urticantes lorsqu'on la touche.

**L'ortie dioïque** « grande ortie », plante de 60 à 150 cm plante à poils urticants contenant un liquide irritant. Jeune et cuite elle peut se consommer, elle est riche en fer et en vitamine C. La tige renferme des fibres textiles.



*Grande ortie*

**L'ortie brûlante** « petite ortie », plante monoïque de 15 à 60 cm, urticante comme la grande ortie. La racine est astringente et diurétique.

**La pariétaire officinale** « perce-muraille, casse-pierre », plante de 20 à 80 cm, feuilles légèrement duveteuses. Mauvaise herbe des champs, friches, assez commun.

**Famille des canabinées :**

2 espèces :

**Le chanvre cultivé** « cannabis sativa », plante dioïque de 50 à 200 cm, tige dressée, droite, feuilles en éventail à forte odeur, fleurs verdâtres, cultivé pour les graines et la filasse. La plante est cultivée pour ses fibres textiles, on récolte d'abord les tiges mâles qui sont mûres 6 semaines



*Chanvre cultivé*



*Chanvre indien*

avant les tiges femelles. Des plants femelles on récolte en plus les graines rondes qui sont données aux oiseaux (graines de chènevis). La plante est narcotique et se cultive jusqu'en moyenne montagne.

**Le chanvre indien** « cannabis sativa indica », c'est une sous-espèce du précédent, plante annuelle qui vient du Tibet. Plante psychotrope et hallucinogène dont le taux de CBD (cannabidiol) et de THC (tetra hydro cannabinol) est beaucoup plus élevé que dans le chanvre cultivé. Il fournit l'herbe ou marijuana qui contient en moyenne 13%

de THC, le haschisch (le shit ou tosch) qui est de la résine de cannabis, il se présente en

plaque et contient en moyenne 20% de THC, et l'huile obtenue par distillation contient en moyenne 60 % de THC.

**Le houblon lupulin** « Le houblon sauvage, houblon grimpant, vigne du nord, bois du diable », liane vivace, à tige quadrangulaire, dioïque, Les fruits sont des akènes globuleux, gris. Les cônes femelles servent à aromatiser la bière. Çà et là on trouve quelques touffes de houblon sauvage que l'on reconnaît à ses fruits écailleux caractéristiques.



*Houblon lupulin*

**Famille des alismacées :**

*6 espèces : dont*



*Sagittaire*

sortent au printemps, elles entourent une grosse capsule remplie de graines toxiques, les fleurs mauves en entonnoir, apparaissent à la fin de l'été. Assez commun. La plante est très purgative et d'un emploi dangereux, elle renferme de la colchicine, des sucres et des matières grasses.

**Le colchique des Alpes** semblable au précédent mais pousse de 600 à 2 000 m plutôt sur sols siliceux, rare.

**Le sagittaire à feuilles en flèche** « fléchière » plante aquatique de 30 à 90 cm, feuilles en fer de flèche, fleurs roses. Bord des eaux, rare, La plante sert à orner les plans d'eau.

**Famille des colchicacées :**

*7 espèces : colchique, les feuilles se développent au printemps, les fleurs annoncent la fin de l'été.*

**Le colchique d'automne** « faux safran », plante à bulbe, les feuilles lancéolées



*Colchique d'automne*

**Le vératre blanc** « veraire, hellébore blanc » grande plante de 50 à 150 cm, à rhizome bulbeux, grandes feuilles ovales pointues alternes, à nervures parallèles, fleurs verdâtres blanchâtres en grappes terminales. Prairies d'alpage, assez commun de 850 à 2 500 m. La plante est toxique, Ces alcaloïdes sont de puissants narcotiques. Dans l'antiquité on utilisait ce vératre pour fabriquer le poison des flèches. Plante vénéneuse et dangereuse pour le bétail.



*Vératre blanc*

Cette conférence a été présentée à l'Académie de la Val d'Isère par Martial BLANC le mercredi 13 octobre 2023.