

Les fleurs

Mon intérêt pour les fleurs a grandi au fil des années. Je vais essayer de vous le faire partager avec ces quelques lignes. Au début, c'était la recherche pour les cueillir sans les connaître ; étaient-elles rares, protégées ou endémiques peu importait. Certaines, souvent les plus belles, ne résistaient même pas le temps du trajet de retour à la maison. Quelle déception, mais surtout quel dommage de les avoir soustraites à leur milieu et de leur avoir enlevé la possibilité de se reproduire.

Petit à petit, la cueillette a fait place à la photo prise par mon mari. Maintenant, c'est souvent lui qui m'indique la plante nouvelle ou non photographiée. Désormais, ce sont des photos que nous rapportons. La nature est ainsi préservée et il est toujours possible de les revoir n'importe quand. L'autre intérêt de la photo est sans conteste la possibilité de se promener sans être chargé d'un lourd paquet de livres pour les identifier. Les livres sur les fleurs sont légions. Le problème, chacun en répertorie un certain nombre, souvent les mêmes plantes, mais aussi chacun apporte un complément par rapport à l'autre, d'où la difficulté du choix des ouvrages à emporter et surtout leur poids.

Donc de retour à la maison, tranquillement, on identifie les fleurs trouvées pendant la balade. Ce qui ne manque pas d'intérêt, car cette façon d'observer la nature permet de se rendre compte de la diversité phénoménale et complexe des variétés de fleurs et de connaître non seulement leur utilité naturelle pour la faune mais l'usage ou l'emploi qu'en faisait autrefois les hommes avant les progrès tant médicaux que technologiques. Malgré tout l'emploi de certaines perdure encore de nos jours sous une forme différente. De plus on trouve dans une même variété des fleurs semblables mais différentes soit par leur habitat, leur forme, leur couleur etc... Quant aux couleurs, elles se déclinent en cinq groupes de teintes. En effet, on trouve toute la gamme des blancs, des bleus aux violets, des roses aux rouges, des jaunes, mais aussi des verts.

Si l'on prend le temps d'observer, il y a des fleurs toute l'année, même en hiver. Le printemps est la saison où Dame Nature se pare d'une multitude de fleurs de toutes les couleurs. C'est la saison qui par la beauté de ses floraisons, nous fait très vite oublier la froideur et les affres de l'hiver. Le printemps s'annonce avec les **perce-neige** (*galanthus nivalis*) blancs, puis les **crocus** bleus ou jaunes avec les **primevères** (*primula vulgaris*) et les **coucous** (*primula veris*) jaunes, les **anémones des bois** (*anemone nemerosa*) blanches, puis arrive toute la cohorte de **muscaris** (*muscaria botryoides*) bleus, de **jacinthes** (*hyacinthus*) et de **tulipes** (*tulipa*) multicolores, des **cyclamens** (*cyclamen repandum*) roses discrets, de myosotis (*myosotis alpestris*) bleu ou rose, sans oublier les **giroflées** ou **ravenelles** (*cheiranthus*) et les fleurs d'**hellébore** (*helleborus*) qui passent du blanc au vert pâle avec le temps. Suivront les **jonquilles** jaunes et les **narcisses** (*narcissus*) blancs.



Perce-neige

Primevère



Crocus



Crocus



Anémone sauvage



Tulipes et muscaris



Hellébore

Jonquilles



Cyclamen commun

Myosotis



Dans certains fossés bordant les routes, on trouve plusieurs sortes d'**orchis** et d'**ophrys** qui dressent leurs hampes de fleurs roses, blanches, rouges ou violettes au labelle de couleurs chatoyantes. **Ne pas les cueillir** ; non seulement elles seront fanées avant le retour à la maison mais cela permettra de sauver les espèces en se reproduisant l'année suivante en plus grand nombre

Orchis



La **menthe** (*mentha suaveolens*) aime les lieux un peu humides. On en fait des beignets, on peut en mettre dans la soupe, dans les omelettes... En tisane, elle soigne l'estomac ; sur les rosiers, elle écarte les parasites.

Menthe

L'**iris faux acore** (*iris pseudacorus*) protégé par les roseaux et les joncs épanouit ses fleurs jaunes en colonie dans les lieux marécageux.

Iris faux acore



L'**érythrée élégante** (*centaurium pulchellum*) pousse discrètement dans les lieux humides à l'abri des roseaux.

Erythrée élégante

La délicate **prêle** (*equisetum*) qui pousse elle aussi dans les sols humides, déploie ses feuilles spiralées en forme d'aiguille. Très riche en silice, abrasive, on l'utilisait autrefois pour polir les métaux et le bois. Sa sève et ses feuilles servaient l'une pour les saignements de nez, les autres en emplâtre sur les blessures.

Prêle





A l'orée des bois, la **digitale pourpre** (*digitalis purpurea*) pointe fièrement sa tige aux fleurs roses ou pourpres de toute beauté, mais oh ! Combien vénéneuses. La digitale est une plante extrêmement toxique dont on extrait la digitaline ou digitoxine utilisées dans le traitement de la tachycardie, de l'arythmie cardiaque...



Digitale pourpre

Le **thym** (*thymus vulgaris*) et le **romarin** (*rosmarinus officinalis*) nous séduisent par leur parfum agréable et puissant. Ces deux plantes sont des aromates très utilisés en cuisine. Le thym en infusion soigne la toux et les irritations de l'appareil respiratoire. Le romarin tout comme le thym stimule l'appétit et active la digestion

Thym



Romarin

Que dire des bords de chemins ou de routes qui offrent une débauche de variétés avec la **marguerite** (*leucanthemum*) blanche qui rivalise avec le **bleuet** (*centaurea cyanus*) bleu pâle, le **coquelicot** (*papaver rhoeas*) rouge, le **silène** (*silene*) blanc ou rosé dont les enfants font claquer la fleur sur leur main, le **diplotaxis à feuilles ténues** (*diplotaxis tenuifolia*) jaune soufre, la **gesse** (*lathyrus*) rouge pourpre ou jaune pâle, le **trèfle des prés** (*trifolium pratense*) rose, le **géranium fausse mauve** (*erodium malacoides*) rose ou mauve, la **campanule** (*campanula*) violette.



Marguerite



Bleuet



Coquelicot



Silène blanche



Diplotaxis à feuilles ténues



Géranium fausse mauve



Trèfles des prés



Campanule



Ail des ours

Certains endroits humides et ombragés sont colonisés par l'ail des ours (*allium ursinum*) **à ne pas confondre avec le muguet**. La feuille de l'ail des ours est moins épaisse que celle du muguet et dégage une odeur d'ail. Les feuilles peuvent être utilisées comme condiment.

Muguet



Un peu plus loin, le **chardon laiteux** (*galactites tomentosa*) aux fleurs roses, la **centaurée paniculée** (*centaurea paniculata*) pourpre, le **laiteron délicat** (*sonchus tenerrimus*) jaune, la **laitue vivace** (*lactuca perennis*) aux fleurs en languettes bleues ou violettes, la **carotte sauvage** (*daucus carota*) à l'ombrelle blanche, la **berce commune** (*heracleum sphondylium*) utilisée en herboristerie pour ses propriétés aphrodisiaques, digestives, hypotensives et stimulantes, la **vesce** (*vicia*) très souvent violette, régal des herbivores, la **bugrane** (*ononis*) jaune ou rouge aux vertus diurétiques combat le cystite et élimine les calculs de la vessie apportent leur touche de couleur

Chardon laiteux



Centaurée paniculée

Laitue vivace



Carotte sauvage

Berce



Vesce

Ajoutons la **sauge** (*salvia*) bleu pâle qui sert de condiment dont les fleurs et les feuilles en infusion ont des vertus expectorantes et antitussives ; elles sont émollientes et dépuratives du fait de leur abondant mucilage ; sa richesse en nitrate de potasse explique qu'elle est diurétique. On trouve aussi l'**achillée millefeuille** (*achillea millefolium*) aux fleurs blanches ou rosées disposés en corymbe et dont les jeunes pousses en petite quantité se dégustent crues avec d'autres salades. Il faut cependant être prudent car l'achillée contient des traces de thuyone (cétone terpénique neurotoxique, convulsivante et photo-sensibilisante à haute dose).

Sauge



Achillée millefeuille



L'**origan** ou **marjolaine sauvage** (*origanum vulgare*) offre ses fleurs rose pourpre, parfois plus claires voire presque blanches groupées en verticilles compacts vers le sommet de la plante. Plante aromatique et condimentaire, elle possède des propriétés toniques, stimulantes, stomachiques et antispasmodiques. Les sommités de la plante fournissent une teinture rouge ou brune.

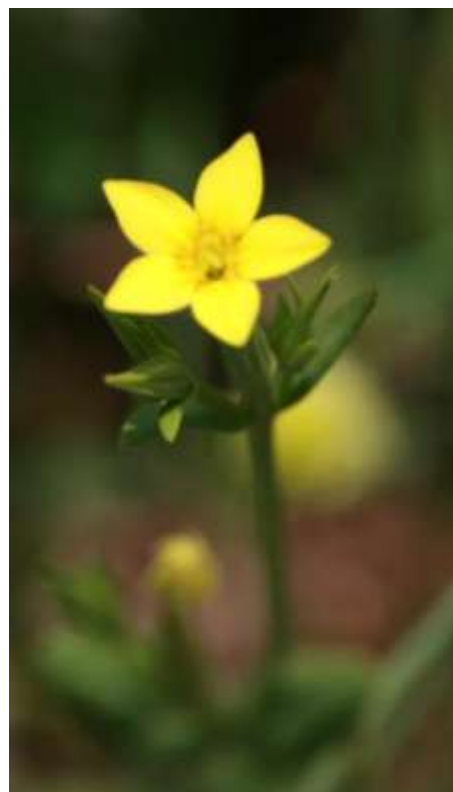
Origan ou marjolaine



Le **millepertuis commun** (*hypericum perforatum*) à fleurs pentamères jaunes est un excellent vulnéraire grâce à la richesse en huile essentielle de ses feuilles. Le tout parsemé de **lagure ovale** (*lagurus ovatus*) avec ses inflorescences blanc soyeux qui se balancent au moindre souffle de vent.



Lagure



Millepertuis commun



La **benoite commune** (*geum urbanum*) aussi appelée « herbe du bon soldat », pousse dans les sous-bois et les haies. Autrefois on utilisait la racine desséchée pour remplacer le clou de girofle. Les très jeunes feuilles peuvent être ajoutées aux salades.

Benoite commune

Le **chénopode blanc** (*chenopodium album*) on peut consommer les feuilles et les extrémités des tiges cuites comme celle de son cousin l'épinard. Ses feuilles sont très riches en protéines, en vitamines A et C ainsi qu'en calcium.

Chénopode blanc





La **consoude** (*Symphytum*) est utile pour tous les jardiniers qui l'utilisent sous forme de purin comme engrais bio et comme répulsif contre les parasites au potager. Les racines et les feuilles peuvent traiter les ecchymoses, entorses ou les douleurs musculaires et articulaires. L'usage interne est à proscrire à cause de sa teneur en pyrrolizidiniques substances toxiques pour le foie.



Consoude

L'**oxalis corniculé** (*oxalis corniculata*) ou **pain de coucou**, plante généralement rampante est reconnaissable à ses feuilles trifoliées. Chaque foliole a la forme d'un cœur. Les folioles s'ouvrent le jour et se ferment la nuit. Les feuilles, d'une saveur acide rappelant l'oseille, peuvent être consommées crues en salade, mais cependant pas en grande quantité à cause de l'acide oxalique qu'elles contiennent.

Oxalis



Rumex ou petite oseille

La **Rumex** ou **petite oseille** (*Rumex acetosella*), ou **vinette** en français acadien, est une plante sauvage qui pousse dans les endroits rocailleux, en terrain acide. Elle peut être utilisée en cuisine pour faire un potage. Une fois cuisinée, il convient de la consommer rapidement ou de la congeler. Elle contient du fer en quantité importante et également de l'acide oxalique, préjudiciable à la calcification des os. La racine de Rumex est utilisée pour fabriquer un extrait fermenté que l'on pulvérise pour traiter l'oïdium des concombres, de la mâche et pour les pommiers (150g de racine hachée dans 10 l d'eau, emploi pur par arrosage au sol sous la couronne de l'arbre).

Un peu partout, on rencontre en plus ou moins grand nombre l'**ortie dioïque** (*urtica dioica*) d'origine eurasiatique aujourd'hui présente dans le monde entier. Mal aimée par les brûlures qu'elle cause au toucher, elle a pourtant de multiples usages.

En cuisine, les jeunes feuilles peuvent être mangées crues (salade) ou cuites dans des gratins, quiches ou soupe. Une fois sèche, hachée ou cuite, l'ortie perd son pouvoir urticant.

En médecine, la racine d'ortie est bénéfique sur l'hyperplasie bénigne de la prostate ; les feuilles sont réputées antiasthéniques et antianémiques.

En industrie, les fibres servaient à fabriquer des cordages, des fils et des vêtements. Durant la 1^{ère} guerre mondiale, les allemands utilisaient les fibres d'ortie pour fabriquer des tentes, sacs à dos, maillots et chaussettes soit 85% de leurs vêtements.

En agriculture, le purin d'ortie est utilisé pour lutter biologiquement contre les insectes et comme fertilisant. Hachée et mélangée à du son, l'ortie servait à engraisser la volaille dans les fermes.

Ortie dioïque



Plantain à feuilles larges

Le **plantain à feuilles larges** ou **plantain des oiseaux** (*plantago major*) aime particulièrement les terrains tassés (allées, talus). Cette plante considérée comme une mauvaise herbe a pourtant une grande utilité. Ses jeunes feuilles se consomment en salade ; les plus anciennes cuites comme des épinards. En cas de piqure de guêpe, fourmi ou ortie pour apaiser la douleur en froisser une feuille dans les doigts pour frotter la sève sur l'inflammation, même chose pour les égratignures. Aujourd'hui l'efficacité anti inflammatoire et désinfectante est démontrée scientifiquement. Feuilles, graines et racines sont utilisées par voie externe en cataplasmes, mais également en infusions ou teinture. Les oiseaux apprécient ses graines.

Puis le **bouillon blanc** ou la **molène bouillon blanc** espèce commune qui atteint parfois 2 m de haut ouvre fièrement ses fleurs jaunes à partir de juin. Ses feuilles sont duveteuses et ses fleurs ont une odeur rappelant le miel. C'est une des plus anciennes plantes médicinales. Le bouillon-blanc est émollient, sédatif, pectoral. On l'emploie dans les irritations de l'appareil digestif et des voies respiratoires. Il entre dans la composition de « la tisane des quatre fleurs » (30g fleurs bouillon-blanc, 20g de fleurs de coquelicot, 10g de fleurs de mauve, 20g de fleurs de tussilage).

Bouillon blanc





Mélisse

La **Mélisse officinale** (*Melissa officinalis*) est une plante vivace aromatique au feuillage vert vif et à l'odeur citronnée. Ses fleurs blanches ont une corolle de 12 mm, à deux lèvres, un calice en forme de cloche. Elle était appréciée pour ses propriétés digestives et apaisantes. L'eau de mélisse ou eau des Carmes était fabriqué avec les feuilles de mélisse fraîches. En cuisine, la mélisse donne une saveur fraîche aux viandes, volailles, poissons, salades de fruits, et aux soupes. Elle entre dans la composition de certaines liqueurs (La Bénédictine). Elle est utilisée le plus souvent pour ses vertus calmantes et relaxantes (tachycardie, spasmes de l'estomac et du côlon). Elle est aussi antifongique. En infusion, elle a un effet légèrement sédatif, favorise la sudation et est

recommandée en cas d'insomnie.

Enfants nous confectionnions des couronnes avec ses fleurs odorantes, blanc verdâtre à crème réparties le long de ses tiges. Des liens sont faits de ses tiges sèches. C'est la **clématite vigne blanche** ou **herbe aux gueux** ou **fil de la Vierge** (*clematis vitalba*) qui grimpe à l'assaut de tous les buissons, arbustes et arbres poussant à proximité.

Clématite vigne blanche fanée



La **fraise des bois** (*fragaria vesca*) forme un tapis du fait de ses nombreux stolons. Elle cache sous ses feuilles des fleurs blanches qui deviennent fraises feront le bonheur des gourmands, en salade de fruits, en glace ou coulis. La fraise très riche en vitamine C, en phosphore, chaux et fer est recommandée en cas d'anémie, d'hypertension et de diabète léger. Riche en acide salicylique, une cure de fraise soulage les rhumatismes. Attention tout de même, en cas de maladie des renards, la cueillette est dangereuse

Fraise des bois

Les arbres et les arbustes, eux aussi, participent au ballet floral naturel.

Le **chèvrefeuille** est un arbuste ou une liane de la famille des *caprifoliacées* qui pousse à l'état sauvage aux lisières des forêts et bords de chemins. Ses fleurs odorantes nourrissent de nombreux insectes, de jour comme le bourdon qui perfore les corolles pour atteindre le nectar, également quelques papillons de jour s'y nourrissent. Mais c'est la nuit que son odeur attire les pollinisateurs

Chèvrefeuille



L'**aubépine** (*crataegus*) petit arbre épineux offre aux mois de mai ses branches aux fleurs blanches odorantes et fragiles. Autrefois on employait l'écorce des jeunes rameaux comme fébrifuge et ses fruits comme astringent. La fleur d'aubépine entre dans de très nombreuses préparations pharmaceutiques. L'infusion de ses fleurs a un gout agréable et facilite le sommeil.

Aubépine

L'**acacia** (*robinia*) déploie ses grappes de fleurs blanches, hermaphrodites qui exhalent un parfum intense et agréable, très riches en nectar, et très appréciées par les abeilles. Avec ses fleurs, on confectionne des beignets tout aussi appréciés par les gourmands.

Acacia en fleurs



Du Moyen Age au XVIIIe siècle, l'important rôle que jouât le **châtaignier** (*castanea sativa*) dans l'alimentation populaire en fit



un arbre précieux. En petites glomérules munis d'une bractée, formant de longs chatons cylindriques étroits, les fleurs mâles jaune pâle répandent une odeur de miel pendant qu'à leur base les fleurs femelles réunies par trois sont dans une cupule hérissée de pointes. Son bois résistant à la moisissure et à l'humidité a servi et sert encore à faire des charpentes, des meubles, des bardeaux, des piquets de clôture ou des palissades. Les châtaignes sont utilisées en confiserie (confiture, marrons glacés..) et dans certaines régions, transformées en farine servant en cuisine ou pâtisserie.

Châtaigne dans sa bogue

Le **sureau noir** (*sambucus nigra*) à l'écorce liégeuse brun grisâtre se pare de fleurs blanc ivoire réunies en corymbe épousant la forme d'ombelle et exhalant un parfum âpre intense. La médecine populaire utilisait toutes les parties de la plante. De son bois dur, on fait des tuteurs qui peuvent durer 20 ans. Ses fleurs servent la préparation de gargarismes pour combattre les inflammations de la bouche et de la gorge, stomatites, angines et pharyngites. Préparées en tisanes, elles ne sont pas uniquement sudorifiques et fébrifuges et guérissent les inflammations des yeux comme l'orgelet. Ses fruits, de petites baies globuleuses noires et lustrées à maturité peuvent être transformées en confiture ou sirop.



Fruits du sureau



Proche de la mer, les grappes de fleurs rose pâle du **tamaris** s'épanouissent aux sommets de ses branches au feuillage aérien

Tamaris

Sur les rochers et dans les éboulis, les murs et les murets croit une multitude de plantes selon l'orientation.



Les rochers et les murs ensoleillés, un peu humides, en plaine et zone de pré-montagne sont les lieux de prédilection de **cétérach officinal** (*cétérach officinarium*), petite fougère à feuilles lancéolées.

Cétérach officinal

Le **capillaire** (*Asplénium trichomane*) trouve également sa place dans les fissures des rochers ou des murs. Plante très courante dans pratiquement toute la France, elle apprécie les lieux un peu ombragés.

Capillaire



La **fougère aigle** (*pteridium aquilinum*) commune dans les landes et les forêts peut-être utilisés en jardinage biologique. A



Fougère aigle

l'automne on la récolte sèche ou jaunissante pour protéger les plantes sensibles au gel. En paillage frais ou sec, elle attire mais empoisonne les limaces car elle contient un aldéhyde se transformant en métaldéhyde après fermentation. Le purin de fougère peut être aussi utilisé mais est plus efficace si l'on ajoute des marrons d'inde écrasés à sa fabrication. Cet insecticide puissant, est un des rares à utiliser en « curatif », il détruit entre autres le puceron lanigère, le taupin de la pomme de terre. Pour le faire, il faut une dose de fougère et 10 doses d'eau puis diluer la fermentation dans 10 fois son volume d'eau.



La **Scolopendre** ou **Asplenium scolopendrium** (*Phyllitis scolopendrium*) est une fougère. Ses autres noms communs sont Langue de cerf, Herbe à rate ou Herbe hépatique. La scolopendre vit dans des zones ombragées, souvent sur des sols calcaires, mélangés à des graviers, argiles ou sables. On la rencontre dans les forêts en pente, les ravins, les éboulis, au bord des ruisseaux et aussi dans les parois internes des puits ou sur les vieux murs ombragés. Elle était considérée, dans l'Antiquité, efficace contre les infections du foie et de la rate (d'où ses autres dénominations). Aujourd'hui, on lui reconnaît des propriétés expectorantes, astringentes et émollientes. La scolopendre est aussi cultivée pour l'ornementation car elle est très décorative.

Scolopendre

Je n'ai pas parlé de tous les arbres fruitiers tels que cerisier blanc, pêcher rose, pommier, poirier, prunier etc... que tout le monde peut voir un peu partout et qui peuvent faire l'objet d'une étude spécifique.

Il est bien entendu que cette étude n'a pas la prétention d'être exhaustive, loin s'en faut, car nous trouvons toujours de nouvelles plantes à photographier. J'espère seulement vous avoir fait partager et peut-être découvrir un aspect de Dame Nature qu'il nous faut préserver tant que cela est encore possible.

Bibliographie :

Fleurs sauvages Christopher Grey-Wilson- Editions Bordas 1995

Les Fleurs Lippert/Podlech- Editions Nathan 1985

Sauvages & comestibles, herbes, fleurs & petites salades Marie-Claude Paume- Editions Edisud 2005

Larousse des arbres dictionnaire des arbres et des arbustes Jacques Brosse- Editions Larousse 2004

Guides Nature Les Arbres G. Aas/A. Riedmiller – Editions Nathan 2004