À fleur de trottoir

Un carnet pour rencontrer les plantes de nos rues

SYNDICAT MIXTE RIA D'ETEL

Blavet terres & eaux

LORIENT AGGLOMÉRATION

12 espèces à découvrir

p. 4 Chicorée

p. 5 Coquelicot

p. 6 Cymbalaire

p. 7 Erigéron

p. 8 Euphorbe des jardins

p. 9 Lierre grimpant

p. 10 Molène

p. 11 Morelle douce-amère

p. 12 Nombril de Vénus

p. 13 Oxalis corniculé

p. 14 Pissenlit

p. 15 Plantain lancéolé

À fleur de trottoir

Pissenlit ou dent de lion, nombril de Vénus ou ombilic des rochers, cymbalaire ou ruine de Rome, comme d'autres plantes, elles poussent entre deux interstices de béton, au pied d'une façade ou au cœur du gravier. Absentes pendant de nombreuses années, elles sont aujourd'hui de plus en plus nombreuses à retrouver leur place dans le monde urbain depuis l'interdiction de l'usage des produits phytosanitaires.

Au nom parfois poétique, ce sont des plantes sauvages ou échappées des jardins. Elles sont souvent ignorées, voire parfois méprisées, par méconnaissance ou manque d'intérêts.

Ce carnet permet de découvrir 12 plantes communes, rencontrées facilement autour de nous. Il accompagne l'exposition du même nom **A fleur de trottoir** qui permet de les observer avec un regard decalé. A travers une description de chaque plante, apprenons à mieux les identifier et découvrons leurs vertus et leurs propriétés intéressantes pour l'Homme et la biodiversité. Pourquoi ? Pour se familiariser avec ces herbes folles, les accepter dans nos paysages, ne plus les appeler « *mauvaises herbes* » mais les nommer et connaître leurs secrets. **Saviez-vous que certaines sont mêmes comestibles ? Prudence, d'autres sont toxiques pour l'Homme** mais délicieuses pour nos amis les pollinisateurs et les oiseaux. Partons à la découverte de cette biodiversité ordinaire, de ces fleurs que l'on ne voulait pas voir, à portée de trottoir !

Les mots soulignés dans le texte sont à retrouver dans le glossaire page 19

Aujourd'hui l'envie de se rapprocher de la nature remet l'utilisation des plantes au goût du jour. Comme toutes pratiques, **la cueillette nécessite quelques précautions et règles d'usage :**

Être absolument sûr !
Ne cueillir que les plantes que nous connaissons bien.

Cueillir avec parcimonie.
La nature est généreuse mais il est important de la respecter et de préserver la biodiversité. **Il est interdit de prélever des plantes dans les espaces protégés.**

Cueillir en fonction de la saison. Certaines plantes auront plus de vertus à certains moments de l'année.

Attention au lieu de cueillette. Les plantes se nourrissent du sol. Il faut éviter de les cueillir dans des lieux potentiellement pollués : bords de routes, zones industrielles... **Il ne faut donc pas cueillir les plantes de nos rues !**

Chicorée amère

Chicorée sauvage, Yeux de chat, Fiancée du Soleil

Cichorium intybus

Astéracées

Comment me reconnaître ?

Je mesure entre 20 et 120 cm de hauteur. Ma tige rugueuse sécrète un latex blanc. Mes feuilles disposées en rosette au sol ressemblent à celles des pissenlits, celles de ma tige ont une forme lancéolée. Mes inflorescences sont d'un bleu violet, s'ouvrent le matin pour se fermer à midi, lorsque le temps est gris ou avant de trop fortes chaleurs.

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

Riche en minéraux, vitamines et fibres, je participe à l'amélioration du transit intestinal et à l'équilibre du microbiote. Je favorise également la digestion et stimule l'appétit. J'aide également à lutter contre les insuffisances hépatiques, la fièvre et la nervosité. En usage externe, je soulage les problèmes de peaux comme l'eczéma.

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Mes jeunes pousses se consomment crues en salade, tout comme mes fleurs. **Mes feuilles peuvent être cuites comme des épinards et mes racines peuvent être utilisées comme substituant du café.** Je suis très appréciée des pollinisateurs que j'attire grâce à ma couleur bleue.

Où me trouve-t-on ?

Je suis sur les bords des routes et des chemins, dans les friches ou les prairies rocailleuses. J'apprécie les sols tassés, les lieux habités et surtout… le soleil !

Meilleure période de récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					Fleurs						
			Feuilles								
Racines											

Illustration Marine Roy

Coquelicot

Pavot coquelicot, Grand coquelicot

Papaver rhoeas

Papavéracées

Comment me reconnaître ?

Je mesure entre 20 et 60 cm de hauteur. J'ai plein de poils raides sur ma tige et peu de feuilles. Je sécrète un latex blanchâtre.
Je n'ai qu'une fleur de 4 pétales à mon sommet, d'un rouge écarlate !

Mon nom viendrait de l'ancien français « *coquerico* », qui désignait le coq avec sa crête rouge et tombante

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

J'ai des propriétés sédatives, expectorantes et anti-toux voire même légèrement narcotiques ! Je permets de lutter contre l'anxiété et je favorise l'endormissement. Néanmoins, mon absorption peut entrainer des troubles urinaires et intestinaux.
Mes feuilles et mon latex sont toxiques pour le bétail mais les pollinisateurs m'adorent, tout comme les oiseaux qui se régalent de mes graines.

Les Egyptiens disposaient mes pétales dans les tombeaux pour assurer un doux sommeil aux défunts

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Les jeunes feuilles à ma base se consomment en salade, tout comme mes pétales. Ces derniers sont aussi utilisés en sirop comme anti-toux, en tisane pour favoriser le sommeil ou en confiseries. Mes fleurs et ma capsule ont un goût de noisette !

Où me trouve-t-on ?

Je suis le compagnon des moissons mais on me trouve partout ! Dans les friches urbaines, sur le bord des routes ou dans les moindres interstices d'un trottoir. Je serais arrivé en Europe depuis le Moyen-Orient avec le commerce de céréales.

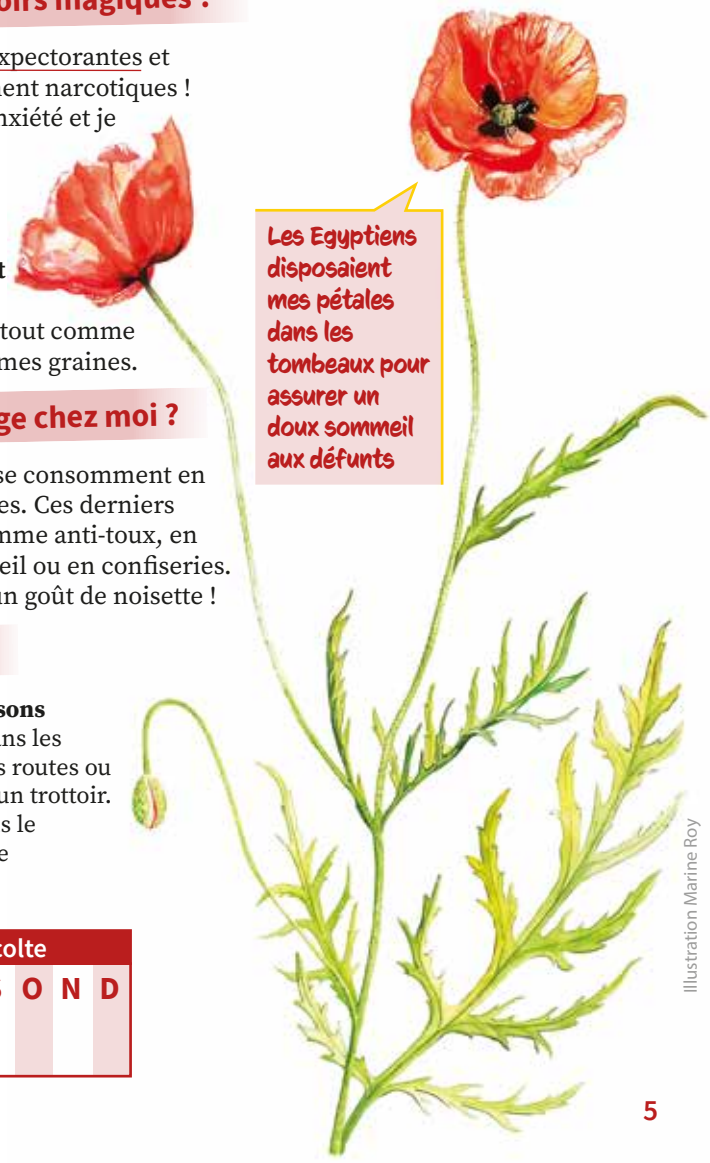


Illustration Marine Roy

Meilleure période de récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				Feuilles et fleurs							

Cymbalaire

Lierre fleuri, Ruine de Rome, Linaire cymbalaire

Cymbalaria muralis

Plantaginacées

Comment me reconnaître ?

Ma tige rampante mesure 30 cm maximum. Mes feuilles, légèrement arrondies, sont luisantes et charnues et mes fleurs, plutôt petites sont violettes avec une petite gorge jaune au milieu.

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

Mes feuilles fraîches sont hémostatiques, c'est-à-dire qu'elles permettent d'arrêter l'écoulement du sang sur une petite coupure. Je favorise également la cicatrisation. Autrefois, j'ai été utilisée pour lutter contre la gale et le scorbut.

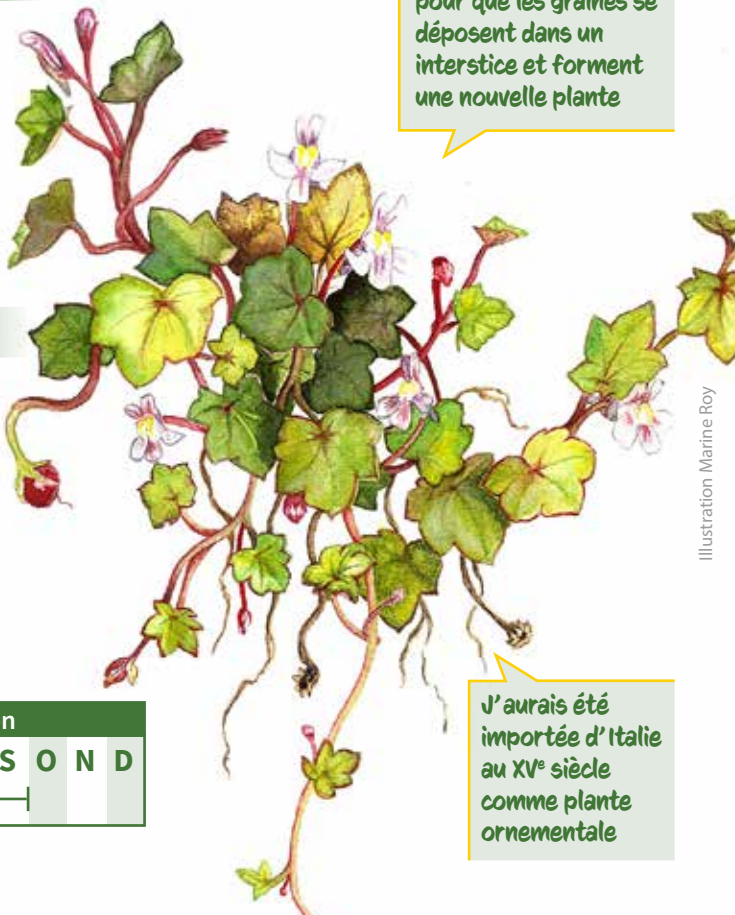
Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Aujourd'hui, je n'attire plus personne mais autrefois, mes feuilles riches en vitamine C étaient consommées crues ou cuites. Ce n'est pas perdu pour tout le monde car les pollinisateurs apprécient mon nectar.

Lorsqu'une de mes fleurs est fécondée, je me tourne vers le mur pour que les graines se déposent dans un interstice et forment une nouvelle plante

Où me trouve-t-on ?

Je colonise la moindre fissure des murs en ville où la température est plus clémente et j'apprécie les endroits ombragés.



J'aurais été importée d'Italie au XV[e] siècle comme plante ornementale

Illustration Marine Roy

Période de floraison											
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		—	—	—	—	—	—	—			

Erigéron

Pâquerette des murailles, Vergerette de Karvinski

Erigeron karvinskianus

Astéracées

Comment me reconnaître ?

Mes fleurs ressemblent fortement à celles de la pâquerette avec leur cœur jaune et les pétales blancs qui se colorent en rose en défleurissant. Ma « fleur » est en réalité un ensemble de fleurs. Je forme une touffe de 20 à 30 cm de large. Mes feuilles sont petites, en forme de lance et vertes.

Il ne faut pas me confondre avec la pâquerette, *Bellis perennis*, aux nombreuses propriétés et comestible

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

A ce jour, je n'ai pas de propriétés médicinales reconnues en France. **J'ai été introduite en France comme plante ornementale. Depuis, je me suis échappée des jardins, je m'ensauvage peu à peu et me propage facilement.**

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Toxique

Rien ! Je suis appréciée des pollinisateurs mais moins mellifère que la pâquerette par exemple. L'Homme m'apprécie uniquement pour mes propriétés ornementales.

Où me trouve-t-on ?

Presque partout ! Je suis une plante de rocailles. Je pousse donc dans les sols secs, avec peu de terre. J'apprécie les murs, les chemins, les bords des allées ou encore le moindre interstice de trottoirs. Je me ressème très facilement et abondamment. **Il faut me surveiller** et limiter ma propagation pour que je ne cause pas de tort aux plantes indigènes.

Période d'observation

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				├	─	─	─	─	┤		

Illustration Marine Roy

Euphorbe des jardins

Euphorbe omblette, Esule ronde, Euphorbe péplus

Euphorbia peplus
Euphorbiacées

Comment me reconnaître ?

Je mesure en moyenne entre 10 et 30 cm de hauteur. Ma tige verte est parfois un peu rouge. Mes fleurs, d'un vert-jaune, sont regroupées en ombelles et mes feuilles allongées ont le bout pointu.

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

Attention, je suis toxique ! Mon latex blanc a été utilisé pour soigner les verrues mais il s'avère que je peux provoquer des brûlures ou des allergies. Je suis peu sensible aux insectes et ravageurs qui s'installeront bien plus souvent sur les plantes aux alentours.

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Toxique

Rien, puisque **je suis toxique… mais mellifère !** Les pollinisateurs apprécient mes fleurs et les fourmis raffolent d'une substance contenue sur mes fruits.

Où me trouve-t-on ?

Je suis fréquente dans les jardins mais on me trouve aussi en ville, dans des fissures sur les trottoirs ou aux pieds des arbres. Je pousse dans des sols riches en azote, laissés à nu ou perturbés par les activités de l'Homme.

Mon nom vient d'*Euphorbus*, un médecin grec qui aurait découvert des propriétés de mon latex

Illustration Marine Roy

Période d'observation											
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Lierre grimpant

Herbe à cors, Herbe de Bacchus, Lierre des poètes

Hedera helix

Araliacées

Léonard de Vinci affirmait que les animaux blessés se frottaient à moi pour que je les aide à cicatriser

Comment me reconnaître ?

Je suis l'une des espèces végétales les plus répandues en France. Je peux atteindre 20 à 30 m. Mes fleurs, en ombelles, sont d'un jaune verdâtre et mes baies sont d'un violet foncé.
Je me fixe à l'aide de mes crampons mais je ne suis pas une plante parasite !

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

On m'utilise avec des dosages bien définis par les médecins. En usage externe, je suis un très bon antidouleur (migraines, maux de dents, d'oreilles...). J'agis également sur la cellulite, je suis cicatrisant, je calme les démangeaisons et soigne les voies respiratoires. Mes baies étaient utilisées pour teindre les laines en violet. On peut aussi utiliser mes feuilles pour fabriquer du liquide vaisselle ou de la lessive !

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Toxique

Rien à cause de ma toxicité ! En revanche, les pollinisateurs m'apprécient car **je suis une des dernières plantes en fleurs de l'année et mes fruits nourrissent les oiseaux une grande partie de l'hiver.**

Où me trouve-t-on ?

En forêt ou en ville, on me trouve presque partout. Je me sers des arbres et des murs comme support pour y fixer mes crampons. Je sers d'abri à de nombreux animaux et j'empêche certains champignons, parasites ou bactéries d'attaquer les arbres.

Période de récolte des feuilles

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
-	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	-

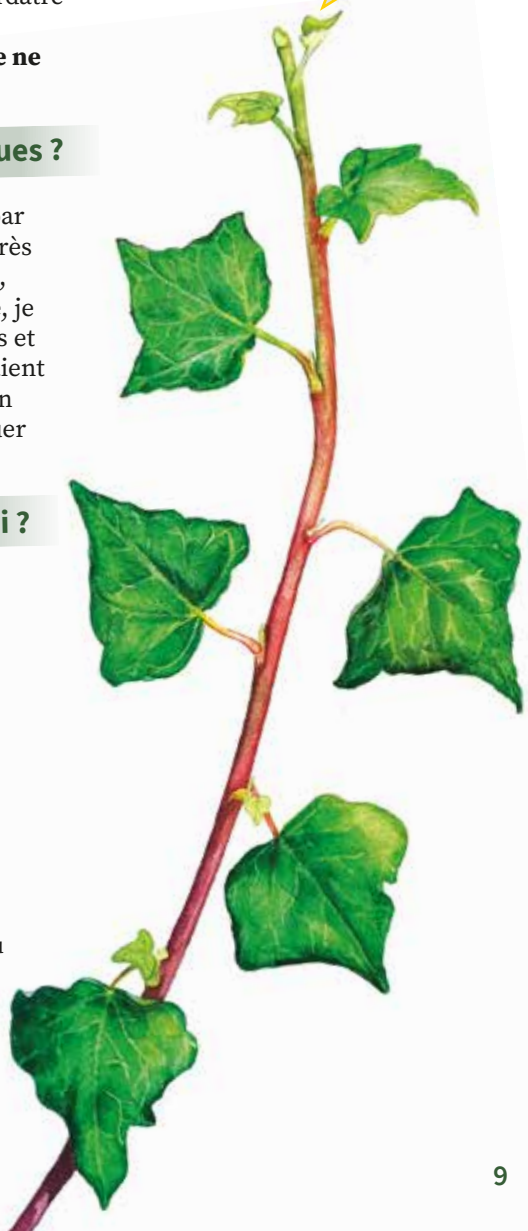


Illustration Marine Roy

Molène

Bouillon blanc, Herbe de Saint-Fiacre, Cierge de Notre-Dame

Verbascum thapsus

Scrofulariacées

Comment me reconnaître ?

Je mesure entre 1,2 et 1,5 m mais je peux atteindre jusqu'à 2 mètres ! Je suis recouverte de poils à tel point que mes feuilles donnent l'impression d'être recouvertes d'un duvet argenté. Mes feuilles peuvent atteindre jusqu'à 50 cm de long et ma tige florale est robuste. **Mes fleurs sont jaune vif à l'odeur de miel.** Attention, il est possible de me confondre avec la molène faux bouillon blanc !

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

Je suis utilisée pour soigner les maux de gorge, les bronchites, l'asthme et les irritations de la peau. Je peux également avoir une action antivirale. Je suis une plante hôte abritant de nombreux insectes et je suis mellifère pour d'autres.

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Ce sont mes fleurs qui sont principalement utilisées. **Lorsqu'elles sont séchées, elles entrent dans la composition de tisanes proposées en cas de toux,** ou encore pour la fabrication de macérât huileux. Les feuilles peuvent servir, comme les fleurs, en cataplasme sur la peau. Ma racine entre dans la fabrication de teintures mères.

Où me trouve-t-on ?

Je pousse dans les sols caillouteux, interstices des trottoirs, au bord des chemins, sur les talus et parfois dans les jardins. J'apprécie le soleil et les sols drainés.

Meilleure période de récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					⊢	*Fleurs*		⊣			

Dans l'Antiquité, j'étais une plante réputée pour éloigner les mauvais esprits et la malédiction.

Autrefois, ma tige recouverte de poix pouvait servir de torche

Illustration Marine Roy

Morelle douce-amère

Herbe à la fièvre, Raisin du Diable

Solanum dulcamara

Solanacées

Comment me reconnaître ?

Je fais partie de la famille de la pomme de terre. Mes fleurs violettes avec un cœur jaune sont regroupées en ombelles. Lorsque mes fruits sont mûrs, ils deviennent rouge vif et sont toxiques ! Mes tiges peuvent mesurer de 50 à 150 cm. Mes feuilles à la base de ma tige sont en forme de cœur et les autres ont 3 lobes, dont un grand. **Je supporte les températures allant jusqu'à -20°C.**

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

Je suis toxique !! Que ce soit pour les humains ou pour certains animaux. J'entre toutefois dans la composition de nombreux médicaments car j'ai des propriétés diurétiques et laxatives et je permets de lutter contre les infections bronchiques. Je suis connue en homéopathie pour soigner les problèmes de peau comme l'eczéma. Autrefois, j'étais utilisée en cataplasme pour lutter contre les abcès et les furoncles.

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Toxique

Rien !! Mais mes fleurs sont très mellifères et appréciées des insectes pollinisateurs.
A l'automne, mes fruits perdent une partie de leur toxicité. Les oiseaux en profitent pour me manger et participent ainsi à la dispersion de mes graines.

Où me trouve-t-on ?

Je pousse partout ! Haies, dunes ou friches humides, à proximité de l'eau, dans les jardins, au bord des chemins... Je suis une plante rudérale, indicatrice de milieux riches en azote.

Période d'observation											
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					├	─	─	┤			

Illustration Marine Roy

Nombril de Vénus

Ombilic rupestre, Ombilic des rochers, Oreille d'abbé

Umbilicus rupestris

Crassulacées

Comment me reconnaître ?

Ma feuille est verte, ronde et charnue avec un petit creux au centre. Je mesure 20 à 40 cm de haut et mes petites clochettes blanches poussent en grappe tout le long de la tige.

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

Je suis un pansement naturel ! Débarrassées de leurs pellicules, mes feuilles aident à la cicatrisation de petites brûlures et plaies. J'ai également des propriétés diurétiques et j'aide à purifier l'organisme en favorisant l'élimination des toxines et des déchets organiques. Je suis riche en vitamines et sels minéraux.

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Mes feuilles charnues au goût acidulé se mangent crues en salade ! On peut également les préparer dans du vinaigre comme les cornichons mais aussi les garnir de fromage frais.

Où me trouve-t-on ?

Je pousse dans des zones ombragées et humides, entre les pierres des murets et dans les fissures des rochers.

Mon nom en breton est *krampouz mouzik*, je servais à graisser les poêles en fonte pour que les aliments ne collent pas !

Le petit creux de ma feuille ressemble à un nombril

Illustration Marine Roy

Meilleure période de récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
-	—	*Feuilles*	┤						├	——	-

Oxalis corniculé

Oxalide corniculée, Pied de pigeon, Trèfle jaune

Oxalis corniculata

Oxalidacées

Comment me reconnaître ?

Je mesure de 10 à 30 cm de haut. Mais, en milieu urbain, je peux être plus petite et former un tapis assez dense. Mes tiges ont des poils et sont de couleur violet-brun. Mes feuilles forment 3 petits cœurs et rappellent celles du trèfle. **Mes fruits ressemblent à des petites cornes. Je peux expulser mes graines à plusieurs mètres !**

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

Je suis riche en acide oxalique et en sels minéraux. Je suis diurétique, anti-inflammatoire et je stimule les fonctions de l'appareil digestif. Je suis aussi utilisée pour traiter les problèmes de peau et des maux de bouche grâce à mes propriétés antiseptiques. Attention ! L'acide oxalique, à forte dose peut entrainer des problèmes digestifs, gastriques, urinaires ou rhumatismaux.

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Mes feuilles et mes fleurs se mangent. Sans en abuser, elles peuvent être consommées crues en salade où elles apporteront un goût acidulé pour remplacer le vinaigre ou le citron. Légèrement cuites, elles donneront un petit goût d'oseille à vos plats et trempées dans une eau sucrée, elles feront une limonade rafraichissante. Je suis également une plante mellifère qui attire les pollinisateurs.

« Oxalis » vient du grec « oseille » en référence à son goût acide

Où me trouve-t-on ?

Je colonise de nombreux milieux : massifs, pelouses, pieds de murs. Le moindre interstice et les milieux perturbés par l'Homme sont propices à mon développement. **Je suis présente sur toute la planète.**

Illustration Marine Roy

Je capte le dioxyde de carbone de l'atmosphère pour fabriquer de l'acide oxalique

Meilleure période de récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			Feuilles et fleurs								

Pissenlit

Dent de lion

Taraxacum officinale

Astéracées

Comment me reconnaître ?

Au sol, mes feuilles sont disposées en rosette et ma tige est nue. Ma « fleur » jaune est en réalité une inflorescence, c'est-à-dire un ensemble de 200-300 fleurs ! **Tout le monde reconnaît très facilement mes graines pour avoir soufflé dessus.** En Europe, il existe 1 200 espèces et sous-espèces de pissenlits !

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

Ils sont nombreux ! Je suis dépuratif, diurétique, laxatif et digestif… Je participe à nettoyer l'organisme en éliminant les toxines. Le latex blanc de mes tiges peut aussi servir pour les affections cutanées. Je suis 8 fois plus riche en vitamine C que la laitue et je contiens aussi du phosphore, du manganèse et de nombreuses autres vitamines. Je suis aussi réputé pour guérir des maladies

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Tout ! Mes jeunes pousses se mangent en salade, mes fleurs peuvent être utilisées en vin, en sirop ou encore en infusion. Mes boutons floraux peuvent être utilisés comme des câpres ou revenus doucement à la poêle, tout comme mes racines. **Pour les abeilles, je suis très important car très mellifère.**

Où me trouve-t-on ?

Presque partout ! Dans les champs, les pelouses, les bords de chemins, dans les interstices des trottoirs… Je pousse dans les sols riches ou compactés.

Mon nom fait référence à ma vertu diurétique… Piss-en-lit !

On raconte que je serai né de la poussière soulevée par les roues du char d'Apollon

Illustration Marine Roy

Période de floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		├	─	─	─	─	─	─	┤		

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata
Plantaginacées

Comment me reconnaître ?

Je mesure entre 10 et 60 cm et je pousse en rosette. Mes feuilles sont longues et en forme de lance, d'où mon nom, avec des nervures parallèles. Mes fleurs sont toutes petites, blanches et disposées en épis.

Quels sont mes pouvoirs magiques ?

Je soulage des démangeaisons des piqûres d'insectes ou d'orties quand on froisse mes feuilles sur la zone irritée. Mais j'ai aussi des propriétés antitussive, expectorante, anti-inflammatoire, cicatrisante, antiallergique.

Qu'est-ce qui se mange chez moi ?

Mes jeunes feuilles peuvent se manger crues ou cuites, en salade, dans une quiche, dans une soupe ou en pesto... Mes jeunes inflorescences, encore tendres, peuvent être mangées crues, cuisinées en beignets, dans une omelette ou encore pour faire une sauce forestière au goût de champignon. Les oiseaux apprécient mes graines et je nourris de nombreuses chenilles pour en faire de beaux papillons !

Où me trouve-t-on ?

On me trouve toute l'année et partout ! Terrains vagues, pelouses, jardins, mais aussi dans les interstices des trottoirs.

Meilleure période de récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			Feuilles et fleurs								

La légende raconte qu'un tailleur sauva son âme promise au diable en réalisant un ouvrage aux coutures invisibles grâce à mes nervures

Illustration Marine Roy

Jeux

Retrouve le nom de ces 4 plantes mystères

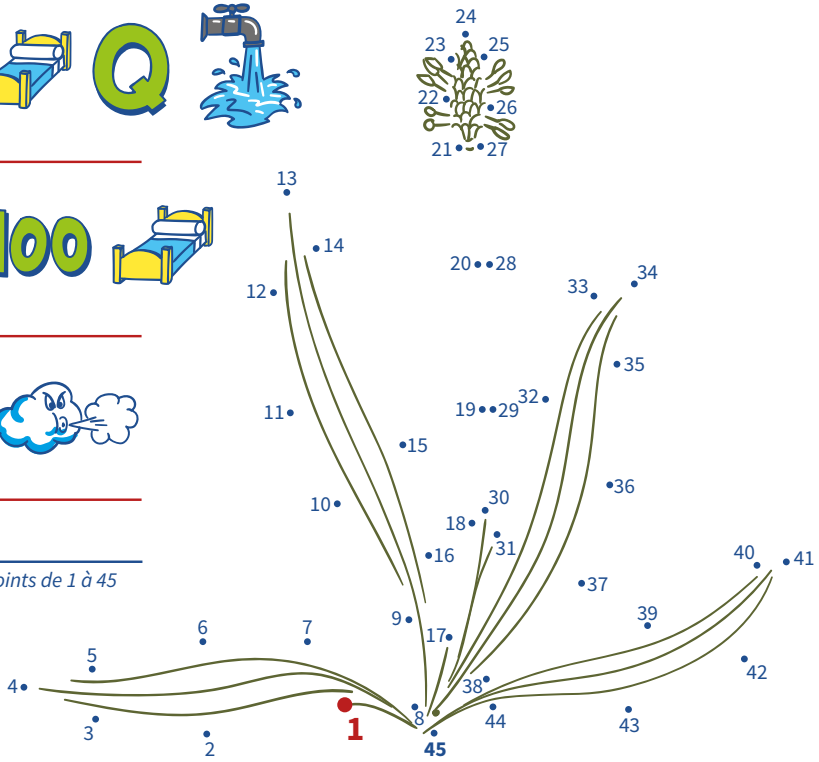
1 _____

2 _____

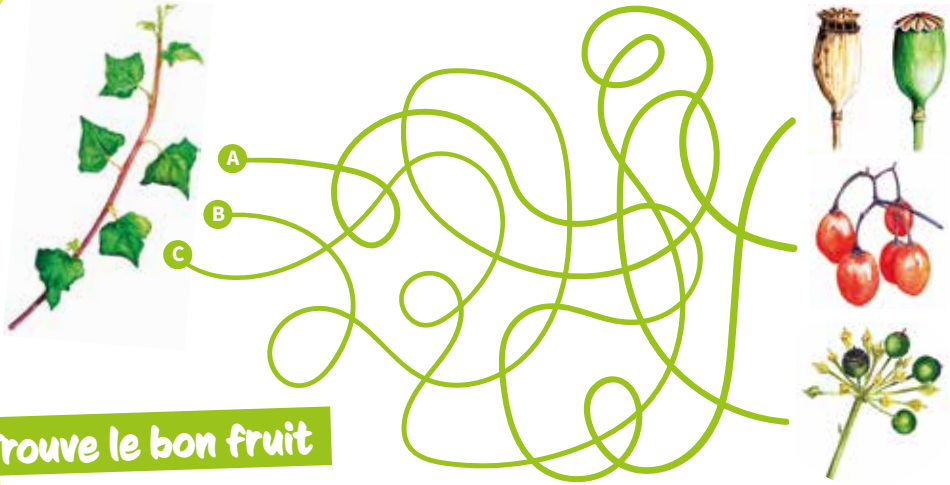
3 _____

4 _____

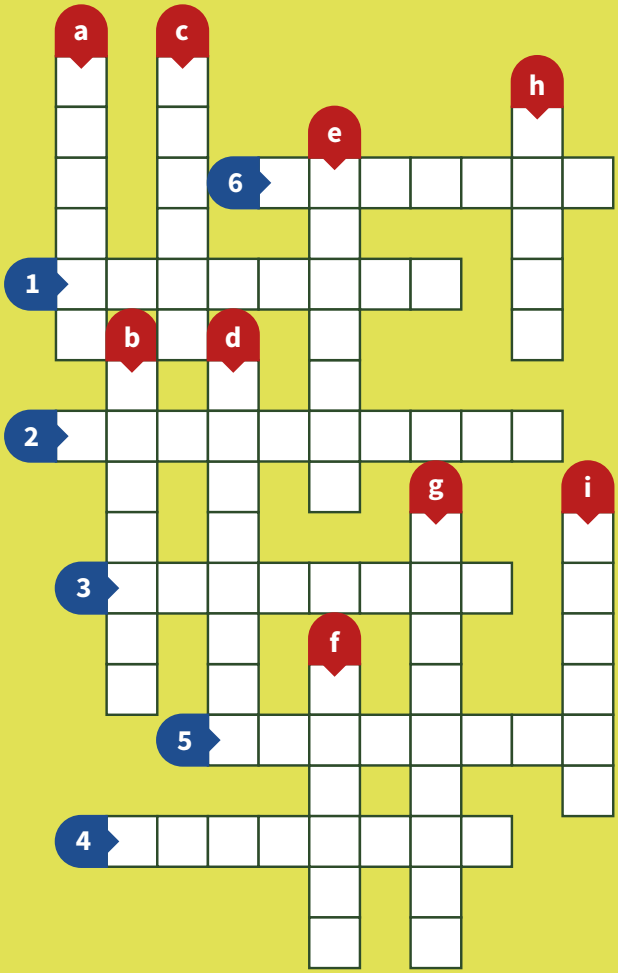
Complète les points de 1 à 45



Trouve le bon fruit



Réponses : 1- Coquelicot, 2- Pissenlit, 3- Lierre, 4- Plantain lancéolé I Le fruit est sur le chemin B



Mots croisés

HORIZONTAL

1. Substitut au café
2. Cousin du pavot
3. Bord de rue destiné aux piétons
4. Se dit d'une plante qui pousse parmi les décombres
5. Ressemble à la pâquerette
6. Groupe de fleurs en parasol ou en coupole

VERTICAL

a. Plante qui vit plusieurs années
b. Feuilles étalées en cercle
c. Fabrique de l'acide oxalique
d. Plante à latex blanc toxique
e. Aussi nommée Raisin du diable
f. Plante grimpante commune aux murs
g. On souffle sur ses graines pour les faire s'envoler
h. Une inflorescence en contient plusieurs
i. Un duvet argenté recouvre ses feuilles

Réponses : 1-Chicorée, 2-Coquelicot, 3-Trottoir, 4-Rudérale, 5-Érigéron, 6-Ombelle, a-Vivace, b-Rosette, c-Oxalis, d-Euphorbe, e-Morelle, f-Lierre, g-Pissenlit, h-Fleur, i-Molène

A qui appartient cette fleur ?

a. Chicorée amère
b. Plantain
c. Morelle douce-amère
d. Oxalis corniculé
e. Coquelicot

Réponses : 1-e, 2-d, 3-a, 4-c, 5-b

Teste tes connaissances !

1 Mes feuilles vertes et charnues servaient à graisser les poêles en fonte. **Je suis...**

- ☐ a. la chicorée amère
- ☐ b. la cymbalaire
- ☐ c. le nombril de vénus

2 Je suis jaune, je pousse partout, y compris dans les jardins et les abeilles m'adorent. **Je suis...**

- ☐ a. le pissenlit
- ☐ b. la molène
- ☐ c. l'érigéron

3 Je pousse au pied des murs, je peux devenir envahissante et je ressemble à la pâquerette. **Je suis...**

- ☐ a. l'euphorbe
- ☐ b. le coquelicot
- ☐ c. l'érigéron

4 Mes racines sont utilisées pour remplacer le café et je favorise la digestion. **Je suis...**

- ☐ a. la chicorée amère
- ☐ b. le coquelicot
- ☐ c. le pissenlit

5 J'ai une couleur éclatante. Je suis une fleur des champs mais on me retrouve aussi en ville. **Je suis...**

- ☐ a. le coquelicot
- ☐ b. la morelle douce-amère
- ☐ c. la molène

6 Mes fleurs violettes se tournent vers le mur pour y déposer mes graines dans un petit trou. **Je suis...**

- ☐ a. la morelle douce-amère
- ☐ b. la cymbalaire
- ☐ c. l'oxalis

7 Mes feuilles sont en forme de lance, mes fleurs ont un goût de champignon. Je soulage les piqûres d'orties et d'insectes. **Je suis...**

- ☐ a. le lierre
- ☐ b. la molène
- ☐ c. le plantain

8 Je m'accroche aux arbres et je nourris les oiseaux une grande partie de l'hiver. **Je suis...**

- ☐ a. le plantain
- ☐ b. le lierre
- ☐ c. la cymbalaire

9 Mes feuilles sont recouvertes d'un duvet argenté et mes fleurs ont l'odeur de miel. **Je suis...**

- ☐ a. l'oxalis
- ☐ b. la molène
- ☐ c. le nombril de Vénus

10 Je suis de la famille de la pomme de terre. Mes fleurs sont violettes avec un cœur jaune et je suis toxique pour l'Homme. **Je suis...**

- ☐ a. la cymbalaire
- ☐ b. le pissenlit
- ☐ c. la morelle douce-amère

Moins de 3 fautes ?

Bravo, tu es un(e) super observateur(trice) !

Plus de 3 fautes ?

Tu y es presque, repars explorer les plantes de ta rue !

Réponses : 1-c, 2-a, 3-c, 4-a, 5-a, 6-b, 7-c, 8-b, 9-b, 10-c

Glossaire

Antiseptique : qui empêche l'infection en détruisant les microbes.

Cataplasme : bouillie médicinale que l'on applique, entre deux linges, sur une partie du corps.

Diurétique : qui augmente la sécrétion urinaire.

Expectorante : qui augmente l'expulsion du mucus des voies respiratoires par la toux.

Hépatique : qui a rapport au foie.

Inflorescence : l'ensemble des fleurs regroupées et disposées d'une façon précise sur une tige.

Indigène : qui vit, croît naturellement dans une région.

Lancéolée : en forme de fer de lance.

Latex : liquide visqueux, d'aspect laiteux, sécrété par certains végétaux.

Laxative : qui aide à évacuer les selles.

Macérât : une huile thérapeutique résultant de la macération d'une plante médicinale dans une huile végétale.

Mellifère : dont le nectar est utilisé par les abeilles pour élaborer le miel.

Microbiote : ensemble des micro-organismes vivant dans un écosystème donné.

Ombelles : ensemble de petites fleurs groupées formant coupole, sphère.

Pollinisateur : insecte qui assure le transport du pollen.

Rosette : ensemble de feuilles étalées en cercle à partir du collet de la plante.

Rudérale : qui croît parmi les décombres.

Sédative : calmant, tranquillisant.

Teinture mère : extrait de plantes médicinales préparé avec un mélange d'eau et d'alcool.

Vivace : plante qui vit plusieurs années.

Bibliographie

– N. Machon, E.Motard (2012). *Sauvages de ma rue, guide des plantes sauvages des villes de France*. Passage.
– R. Fitter, A. Fitter, M. Blamey (2009). *Guide des fleurs sauvages*. Delachaux et Niestlé.
– Dr T. Schauer, C. Caspari (2009) *Guide des plantes par couleurs*. Delachaux et Niestlé.
– Bretagne Vivante, la Maison de la Consommation et de l'Environnement (2019) *Ortie et compagnie*.
– Cueillir (2015). *Reconnaître et utiliser les plantes sauvages*.
– Université de Paris-Saclay, Mairie d'Orsay (2021). *La Nature à portée de trottoir*.

Webographie

– Inventaire National du Patrimoine Naturel (INPN), inpn.mnhn.fr/accueil/index
– Le chemin de la Nature, www.lechemindelanature.com
– Site Sauvages du Poitou, www.sauvagesdupoitou.com
– Tela botanica, www.tela-botanica.org
– Le Robert, Dico en ligne, dictionnaire.lerobert.com

Contacts : Syndicat mixte de la Ria d'Etel – smre.contact@ria-etel.com – 02 97 55 25 64
Blavet terres & eaux – contact@blavet.bzh – 02 97 51 09 37
Lorient Agglomération – contact@agglo-lorient.fr – 02 90 74 71 00

Graphisme et mise en page : Matthieu Nivesse – www.mnivesse.com
Photographies : Christine Le Gallic, Lorient Agglomération, Blavet terres & eaux, Syndicat mixte de la Ria d'Etel.

Avec le soutien de

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

agence de l'eau Loire-Bretagne

Région Bretagne

Morbihan

CCKB
Communauté des communes du Kreiz-Breizh
Kumuniezh kumuniòù

Quimperlé Communauté
Kemperle Kumuniezh

Roi Morvan Communauté