

***Fleurs du marais salé
de
Saint-Hilaire-de-Riez***



Textes et photos : Françoise CHAUVIÈRE

Limbarda crithmoides Dumort. = *Inula crithmoides* L. (Asteraceae ex Composées)

Inule crithmoïde, Inule perce-pierre, Inule faux-crithme, Inule fausse-criste

Plante vivace, halophile*, à base ligneuse, glabre, fleurie en août et septembre

Feuilles charnues, sessiles (sans pétiole), entières ou à 3 dents au sommet. A leur aisselle se développent des bouquets de feuilles plus petites

Fleurs jaunes en tube au centre et ligulées sur la périphérie des capitules formant un corymbe lâche (presque une ombelle).

Utilisations :

- *Les feuilles peuvent se manger jeunes en condiment comme les cornichons*
En médecine traditionnelle, employée contre la bronchite, l'anémie, la malaria.

*halophile: qui tolère des sols à concentration en sel plus ou moins élevée.



Cirsium arvense (L.) Scopol. (Asteraceae ex Composées)

Chardon commun, Chardon des champs, Herbe aux varices, Cirse des champs

Plante vivace, dioïque (les femelles et les mâles sur pieds séparés), nitrophile, aimant les terrains argileux, à tige anguleuse non ailée, légèrement rougeâtre, pubescente et ramifiée au sommet. Racine pivotante (jusqu'à 2 m) et rhizomes traçants (jusqu'à 5 m par an)
Feuilles caulinaires sessiles et semi-embrassantes, duveteuses en dessous, découpées ou presque entières, à marge munie de longues épines
Capitules de fleurons lilas, les femelles odorants (forme ovoïde), les mâles (globuleux) sans odeur
A maturité, les capitules mâles roussissent tandis que les femelles portent des akènes à soies plumeuses blanches (pappus).

Utilisations :

- *La racine de 1^{ère} année peut se manger cuite comme des salsifis, de même que les jeunes feuilles lorsque les épines sont encore molles*
- *Autrefois médicinale : astringente, diurétique, emménagogue, contre les hémorroïdes.*

Elle est maintenant oubliée car très envahissante, causant de graves dommages aux cultures tant par sa multiplication très rapide par graines (5000 par pied), que par la production de nouveaux pieds à partir des bourgeons situés sur les rhizomes ou à cause de morceaux de racines oubliés lors de bêchages.



Dans plusieurs départements, des arrêtés préfectoraux rendent obligatoire la lutte contre les cirses. La lutte peut être mécanique (fauches renouvelées par temps de pluie : l'eau pénètre dans les tiges et les fait pourrir), chimique et même à l'aide d'insectes nuisibles pour les cirses.

***Cynara cardunculus* L. (Asteraceae ex Composées)**

Artichaut sauvage, Chardonnette

Plante vivace à plusieurs rejets à la base, haute (1m à 1,50 m), halophile, hérissée de longues épines, fleurie en juillet et août

Feuilles gris-vert très découpées, munies d'une épine au bout de chaque segment, duveteuse en dessous. Au niveau de la nervure principale, une épine à l'insertion des segments

Fleurs en tube couleur lavande, à long stigmate bleu, composant un gros capitule (diamètre d'un artichaut)

De larges et nombreuses bractées munies d'une forte épine à leur extrémité, entourent le capitule

Les fruits (akènes) sont munis de soies plumeuses (le pappus).

Utilisations :

- *Dans l'ouest, on fabrique les caillebottes en ajoutant une poignée de fleurs séchées dans le lait tiède.*

Précisions : ce sont les enzymes (cynarases = cardosines A et B = cyprosines) contenues dans les stigmates qui sont responsables de la coagulation des micelles, ensemble de molécules de la caséine (une protéine) du lait.

Cet artichaut sauvage est à protéger car il est à l'origine de toutes les variétés cultivées



Fleurs blanches

| | |
|----------------------------|----|
| Achillée millefeuille..... | 2 |
| Cigüe | 6 |
| Compagnon blanc..... | 14 |
| Datura officinal | 8 |
| Morelle noire..... | 16 |
| Muguet de la Pampa..... | 12 |
| Séneçon en arbre | 4 |
| Troène | 10 |

Fleurs jaunes

| | |
|-------------------------------|----|
| Aigremoine..... | 18 |
| Armoise maritime..... | 20 |
| Asperge | 22 |
| Fenouil | 28 |
| Inule crithmoïde | 36 |
| Inule fétide | 26 |
| Millepertuis | 34 |
| Molène blattaire | 44 |
| Moutarde noire..... | 24 |
| Pavot cornu | 30 |
| Picride fausse vipérine | 32 |
| Potentille rampante..... | 38 |
| Pulicaire dysentérique | 40 |
| Réséda jaune..... | 42 |

Fleurs bleues et violettes

| | |
|---------------------------|----|
| Artichaut sauvage | 50 |
| Aster maritime | 66 |
| Bardane | 46 |
| Cardère sauvage..... | 52 |
| Chardon commun | 48 |
| Douce amère | 64 |
| Iris fétide..... | 56 |
| Menthe pouliot..... | 62 |
| Statice commun | 58 |
| Statice de Dodart | 60 |
| Verveine officinale | 68 |
| Vipérine | 54 |

Fleurs roses et rouges et pourpres

| | |
|-------------------------------|----|
| Ballote fétide | 72 |
| Frankénie lisse..... | 76 |
| Guimauve | 70 |
| Herbe de la Pampa | 74 |
| Mauve négligée | 80 |
| Mauve sylvestre | 82 |
| Mouron des champs rouge | 78 |
| Tamaris..... | 84 |

Fleurs vertes

| | |
|--------------------------|-----|
| Amarante réfléchie | 86 |
| Arroche maritime | 88 |
| Betterave maritime | 90 |
| Jonc maritime | 94 |
| Obione | 92 |
| Salicorne d'Europe..... | 96 |
| Salicorne ligneuse | 98 |
| Soude vraie..... | 100 |

L'utilisation médicinale des plantes impose un avis médical préalable.

Merci à :

- Bernard Guilmineau pour son grand et patient soutien informatique,
- Jean-Paul Bouffet et Bernard Taillé pour la relecture et les nombreuses modifications qui en ont découlé,
- Nadine Boisseleau et Anne-Marie Colas pour leurs démarches en vue de l'impression.



Nature et Culture

est une association loi 1901,
fondée en décembre 1981
à Saint-Hilaire-de-Riez
(85270).

Elle se donne pour objectifs de :

- faire connaître et respecter la nature, sa flore et sa faune, notamment par la pratique de la randonnée non motorisée et de la botanique ;
- participer à l'animation culturelle locale ;
- œuvrer pour la protection de la nature et l'amélioration de l'environnement ;
- mettre en place toute autre activité pouvant entrer dans l'appellation « **Nature et Culture** ».

Elle dispose d'un site internet
présentant l'ensemble de ses activités :

natureetculture85.fr

La section **BOTANIQUE**
s'articule autour
de sorties à thème :
« Nature et Vie
sur la Corniche »,
« Sauvages de nos rues »,
d'Ateliers jardinage,
de réalisations telles que
le « jardin NATURE ET CULTURE » et
les « Incroyables comestibles »,
et désormais de cet ouvrage :



Les fleurs du marais salé de Saint-Hilaire-de-Riez

*Quant à nos devoirs envers la nature, ils ne sont
en fait que des devoirs envers nos descendants... Il ne
s'agit pas de respecter la nature, mais de respecter
les hommes à qui nous allons transmettre cette nature.
Le contrat n'est pas entre l'homme et la nature,
mais entre l'homme d'aujourd'hui
et l'homme de demain.*

*Petite Philosophie à l'usage des non-philosophes
Albert Jacquard*

© Nature et Culture
85270 Saint-Hilaire de-Riez,
juillet 2016

Prix de vente : 10 €