

L'achillée millefeuille *Achillea millefolium*



Les fleurs de bitume

Plante vivace à racine rampante de la famille des Asteracées. La tige mesure entre 2 et 7 cm. Les fleurs sont blanches et en forme d'ombrelle.



Floraison de Juin à Septembre.



Les fleurs sont comestibles en infusion mais veillez à les récolter dans des zones non polluées



Infusions utiles contre les hémorroïdes, pour les règles trop douloureuses ou abondantes.

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard

Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : FD CIVAM 30

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Chiendent pied de poule *Cynodon dactylon*



Les fleurs de bitume

Plante vivace de la famille des Poacées (graminées) de 10-40 cm, poilue sur les feuilles, à rhizomes longuement traçants que l'on retrouve dans les lieux sablonneux arides, dans toute la France et la Corse. Cette espèce est utilisée pour la confection de gazon rustique, demandant moins d'entretien que d'autres espèces. Sa tendance à être couvre-sol est également appréciée.



Floraison de Juillet à Septembre



Non comestible pour l'homme mais plante fourragère pour le bétail. Attention toxique quand consommé en trop grande quantité.



Effets bénéfiques sur le système urinaire (contre les cystites, les calculs rénaux).

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard

Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : Pixabay

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Coquelicot *papaver rhoeas*



Les fleurs de bitume

Plante annuelle de la famille des Papaveraceae comme le pavot. La tige mesure entre 20 et 60 cm. Les fleurs sont de couleurs rouge vif et très fragiles.

Pour la consommation, les pétales de coquelicot doivent être récoltés entre mai et juin dans des endroits non pollués (éviter les bords de route affectés par les gaz d'échappement).



Floraison de Mai à Juillet



Pétales comestible mais le fruit est toxique. Se prépare en sirop à marier avec yaourt, salade de fruits...



Infusion des pétales à effets bénéfiques pour soulager la toux sèche et les enrouements

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard

Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : FD CIVAM 30

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Ortie
Urtica dioïca.



Les fleurs de bitume

Plante vivace de la famille des Urticacées, mesurant 50 cm à 1 mètre, de couleur vert sombre. Les tiges sont robustes et dressées, les feuilles sont grandes, dentées et urticantes. Les fleurs sont sous forme de grappe.



Floraison de Juin à Octobre



Les feuilles sont comestibles et se préparent comme les épinards, en soupe ou accompagné avec du fromage mais veillez à récolter les feuilles dans des zones non polluées



Utile contre les rhumatismes, les calculs urinaires. Très riches en vitamines A, B, C, E, K et en fer, l'ortie est une très bonne reminéralisante

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard

Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : Pixabay

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Pâquerette
Bellis perennis (L.).



Les fleurs de bitume

Plante vivace de la famille des Astéracées, la tige mesure entre 5 et 15 cm. Les fleurs du centre sont jaunes et celles de la circonférence sont blanches.



Floraison de Mars à Novembre



Les feuilles et les boutons floraux sont comestibles. Les feuilles sont très bonnes en salade, en sauce, soupe, alors que les boutons floraux peuvent être utilisés comme substitut aux câpres une fois conservés dans le vinaigre. Mais veillez à les récolter dans des zones non polluées



Soulage le foie, a des propriétés anti-inflammatoires et est très riche en vitamine C

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard

Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : Pixabay

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Pissenlit
Taraxacum officinale.



Hoerwin via Pixabay

Les fleurs de bitume

Plante vivace du genre *Taraxacum*, Les pédoncules (tige) sont droits, creux et mesurent entre 6 et 30 cm et les fleurs sont jaunes et plates.



Floraison d'Avril à Octobre



Toute la plante est comestible, la racine peut se faire en purée ou grillée, les feuilles en salade ou en soupe, les fleurs peuvent être utilisées pour servir à la fabrication de confiture, de miel ou d'alcool. Mais veillez à les récolter dans des zones non polluées



Soulage le foie, efficace contre le cholestérol et également laxatif. Cette plante est riche en vitamine A, B, C, PP, en calcium, fer et potassium.

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard

Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : Pixabay

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Plantain

Plantago major,
Plantago media et
Plantago lanceolata.



Les fleurs de bitume

Plante vivace, c'est-à-dire qu'elle complète son cycle de vie en plusieurs années, à l'inverse du coquelicot qui est une plante annuelle. Les plantains sont de la famille des Plantaginaceae, suivant les espèces, leur taille varie entre 10 et 60 cm. Les corolles sont grises ou blanchâtres et la plante est pubescente.



Floraison d'Avril à Novembre



Les feuilles sont comestibles en petite quantité pour agrémenter les salades, potages, et même les pâtisseries. Le plantain jeune peut se consommer comme les épinards. Mais veillez à les récolter dans des zones non polluées



Le suc de plantain est efficace contre les piqûres d'insectes, contre la toux, le rhume, et les troubles digestifs

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard
Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : Pixabay

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Pourpier
Portulaca oleracea.



Les fleurs de bitume

Plante annuelle de la famille Portulacaceae qui mesure entre 10 et 30 cm. Les fleurs sont jaunes composées de 4 à 6 pétales. Les feuilles sont épaisses et luisantes.



Floraison de Mai à Octobre



Les jeunes tiges et feuilles de pourpier se consomment en salade, frites et en soupe. C'est une des plus anciennes plantes potagères mais veillez à les récolter dans des zones non polluées.



Il contribue à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Possède des effets détoxifiants. Il sert également à calmer les irritations et à accélérer la cicatrisation en l'appliquant directement sur la peau.

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard

Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : Pixabay

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Prêle des champs *Equisetum arvense*.



Les fleurs de bitume

Plante vivace de la famille des Equisetaceae, est une plante sans fleurs qui se reproduit par des spores contenues dans un épi. On la reconnaît d'après ses deux sortes de tige, la première mesure entre 10 et 20 cm de haut, sans feuille secondaire et d'un vert très pâle. Cette tige porte les spores et disparaît après avril-mai une fois que les spores ont muris. S'en suit la deuxième tige, d'une taille comprise entre 20 et 60 cm, qui va assurer la photosynthèse.



Pas de floraison



Ces tiges sont comestibles et peuvent se cuire à la vapeur comme des asperges mais veillez à les récolter dans des zones non polluées



C'est une plante riche en sels minéraux, indiquée pour la consolidation des os, lors des troubles urinaires et des coliques

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard
Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : FD CIVAM 30

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Reine des près
Spiraea ulmaria
Filipendula ulmaria.



Les fleurs de bitume

Plante vivace de la famille des Rosaceae mesurant environ 1 mètre de haut, les feuilles sont grandes et segmentées, les fleurs blanches forment des ombrelles. C'est une plante mellifère.



Floraison de Juin à Aout



La fleur est comestible et se prépare en beignet mais veillez à les récolter dans des zones non polluées



Les fleurs ont des effets diurétiques, elles agissent donc sur la rétention d'eau. Elle a aussi des propriétés antirhumatismales et provoque la transpiration. Elle est donc indiquée lors des états grippaux et douleurs diverses. Un de ses constituants est utilisé pour la fabrication de l'aspirine, l'acide salicylique

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard
Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : FD CIVAM 30

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Senecion commun
Senecio vulgaris.



Les fleurs de bitume

Plante annuelle de la famille des Asteraceae dont la tige dressée mesure entre 20 et 40 cm. Elle se divise en plusieurs rameaux au bout desquels on trouve les fleurs de couleur jaune qui mesure entre 10 et 30 cm. Les fleurs sont jaunes composées de 4 à 6 pétales. Les feuilles sont épaisses et luisantes.



Floraison toute l'année



Non comestible



Il contribue à la soulager les menstruations féminines : douleurs pelviennes et lombaires. Cette plante est également efficace en cas de constipation et pour une meilleure circulation du sang. Mais veillez à récolter les plantes dans des zones non polluées

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard

Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : Pixabay

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>

Sureau noir
Sambucus nigra.



Les fleurs de bitume

Arbuste de la famille des Caprifoliaceae, il mesure de 2 à 6 mètres de haut. Ses rameaux sont remplis d'une moelle blanche, les feuilles mesurent entre 20-25 cm de long. Les fleurs sont blanches ou légèrement jaunâtres sont très odorantes. Les baies sont noires une fois à maturité à la fin de l'été, début de l'automne.



Floraison de Mai à Juin



Les fleurs et ses baies cuites sont comestibles, mais toutes les autres parties de la plante sont toxiques. Les baies sont bonnes en gelée et confiture et les fleurs se préparent en sirop et beignet. Veillez à les récolter dans des zones non polluées.



Les fleurs sont utilisées contre les états grippaux et infectieux car elles stimulent le système immunitaire. Elles provoquent un état de transpiration. Les feuilles sont utilisées comme analgésiques (atténuation des douleurs) et laxatifs.

Article rédigé par : Camille Grigis FD CIVAM du Gard
Réalisé dans le cadre des actions de protection de la ressource en eau du SMAGE des Gardons.

Crédit photos : Pixabay

Document sous licence libre Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 FR)

Participez au programme de science citoyenne « Sauvages de ma rue » animé par l'association Tela Botanica et le Museum d'Histoire naturelle de Paris <http://sauvagesdemarue.mnhn.fr/>