

MINI-GUIDE DU PARC

PRATIQUE - LUDIQUE - FAMILIAL

CONNAÎTRE ET RECONNAÎTRE 50 FLEURS SAUVAGES PRÈS DE CHEZ VOUS

Flowers en campagne



Macro-photographie :
bien démarrer

Les reines de l'ombre



Mon herbier numérique

Un tapis de feuilles
parsemé d'étoiles dorées



Des parfums
méditerranéens



Le Lychnis, quand
le coucou chante

L'Onagre s'ouvre à la
tombée du jour

AVRIL 2020



Une autre vie s'invente ici

QUELLE JOLIE FLEUR ! COMMENT S'APPELLE-T-ELLE ? Ce mini-guide vous invite à vivre le petit bonheur de savoir nommer une fleur sauvage rencontrée au détour d'un chemin. Appeler une fleur par son nom, c'est entrer en relation avec elle. Il faut pour cela développer son sens de l'observation, se montrer curieux. Attention, Vous ne trouverez ici que 50 des 948 plantes sauvages connues dans le Parc naturel régional. C'est une sélection de plantes familières plus ou moins communes. De quoi bien vous amuser et épater vos proches !

FLEURS SAUVAGES DES RUES

Épatantes ces petites plantes qui colonisent le moindre interstice !



fleurs blanches composées de 4 pétales

feuilles en rosette à la base

BOURSE À PASTEUR POINT 10

Capsella bursa-pastoris

de février à novembre

10 à 40 cm

Les fleurs laissent place à des fruits en forme de petits cœurs plats qui rappelle celle de la bourse d'un berger.

CYMBALAIRE OU RUINE DE ROME POINT 20

Cymbalaria muralis

de mai à novembre

10 à 30 cm

Après la floraison, la plante cherche une fissure dans le mur pour y introduire les graines.



fleurs mauves au cœur jaune orangé

GALINSOGA CILLIÉ POINT 10

Galinsoga quadriradiata

de juin à novembre

10 à 70 cm

Cette plante colonisatrice peut avoir un caractère envahissant au potager où on la qualifiera sans doute de « mauvaise herbe ».



fleurs centrales jaunes et fleurs périphériques blanches

tige poilue

feuilles ovales, dentées, et poilues sur les deux faces



les fleurs rappellent celle du pissenlit

base des feuilles embrassant la tige

LAITERON MARAICHER POINT 20

Sonchus oleraceus

de juin à octobre

20 à 100 cm

Son nom vient du suc blanc qui s'échappe de sa tige cassée.

CAPILLAIRE DES MURAILLES POINT 40

Asplenium trichomanes

10 à 40 cm

Pas de fleur, c'est une fougère ! Les feuilles sont réparties le long d'une tige rouge fine comme un cheveu, d'où son nom.



Feuilles en forme de 8

CHÉLIDOINE POINT 20

Chelidonium majus

de mai à octobre

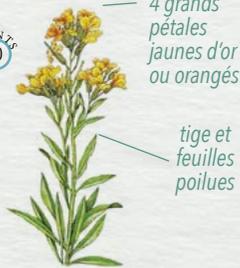
20 à 80 cm

De la tige velue de « l'herbe aux verrues » cassée coule un latex orange très toxique à l'odeur désagréable.



4 pétales jaunes en forme de croix

Feuilles rappelant la forme d'une feuille de chêne



fleurs à 4 grands pétales jaunes d'or ou orangés

tige et feuilles poilues

FLEURS SAUVAGES DES SOUS-BOIS

Vite, vite, fleurissons avant que les feuilles des arbres ne prennent toute la lumière.



fleurs blanches groupées au sommet

AIL DES OURS POINT 30

Allium ursinum

de mars à mai

10 à 40 cm

Forte odeur et goût d'ail. La plante est comestible, crue ou cuite : on en fait un excellent pesto.

nervures parallèles sur des feuilles molles



ANÉMONE SYLVIE POINT 15

Anemona nemorosa

mars - avril

10 à 20 cm

Les fleurs des anémones suivent le soleil. Elles se referment pour se protéger des intempéries.

feuilles divisées en plusieurs parties

OXALIDE PETITE OSEILLE POINT 60

Oxalis acetosella

avril et mai

5 à 15 cm

Admirez les petites veines colorées de la fleur.



feuilles en forme de cœur rappelant celles du trèfle

5 pétales blanches

fleurs bleues ou mauves en grappe courbées



JACINTHE DES BOIS POINT 50

Hyacinthoides non-scripta

avril et mai

jusqu'à 40 cm

On l'appelle aussi Muguet bleu.

8 à 12 pétales étroits d'un jaune brillant

FICAIRE FAUSSE-RENONCULE POINT 10

Ficaria verna

de mars à mai

jusqu'à 30 cm

Cette cousine du bouton d'or pousse souvent en colonie formant des tapis de feuilles parsemés d'étoiles dorées. On la trouve aussi ailleurs que dans les sous-bois.



feuilles ovales luisantes

PARISLETTE À QUATRE FEUILLES POINT 60

Paris quadrifolia

d'avril à juin

10 à 30 cm

La fleur se transforme en baie noire non comestible pour les humains.



4 pétales (parfois 5) disposés en croix autour de la tige

4 feuilles en croix

5 pétales bleus soudés à leur base en forme de moulin à vent

feuilles ovales en forme d'œil

SCEAU DE SALOMON POINT 30

Polygonatum multiflorum

mai et juin

20 à 60 cm

Appelé aussi Muguet du pauvre



clochette blanches à extrémité verte, inodores

PETITE PERVENCHE POINT 20

Vinca minor

de février-mars à juin

10 à 20 cm

La fleur très profonde ne peut être pollinisée que par les insectes à longue trompe.



FLEURS DES CAMPAGNES ET DES CHEMINS

Bords de route, lisières des champs, talus, pieds des haies...

COMPAGNON ROUGE POINTS 30

Silene dioica

✿ avril-mai jusqu'en octobre

↑ jusqu'à 90 cm

Le compagnon aime particulièrement les pieds de haie ombragés.



pétales rose vif ou pâle, échancrés

GOUET TACHETÉ POINTS 10

Arum maculatum

✿ avril et mai

↑ 10 - 40 cm

Attirées par l'odeur nauséabonde que dégage le gouet, les petites mouches se retrouvent coincées au fond de l'inflorescence et assurent ainsi la pollinisation de la plante.

inflorescence verdâtre qui laissera place à une grappe de fruits rouges



forme de fer de lance, souvent tachetée de rouge sombre



5 pétales roses

HERBE À ROBERT POINTS 10

Geranium robertianum

✿ d'avril à septembre

↑ 10 - 50 cm

Robert ne vient pas du prénom mais de « rubra » qui signifie rouge en latin. On l'appelle aussi bec de grue en raison de la forme de ses fruits.

LAMIER BLANC POINTS 10

Lamium album

✿ d'avril à juin

↑ 50 à 100 cm

Malgré son surnom d'ortie blanche, le lamier blanc ne pique pas.

fleurs groupées à l'aisselle des feuilles



tige carrée

feuilles ressemblant à celles de l'ortie

COMMENT FAIRE ? UN HERBIER PHOTO

Vous trouverez facilement les conseils pour créer un herbier de plantes séchées. Mais si vous optiez plutôt pour un herbier photo, tout aussi ludique et pédagogique ? De nombreux appareils photo (et smartphones) sont équipés d'un mode « macro » qui permet de photographier de tout près sans cueillir la fleur.

- ▶ Prenez plusieurs vues : plan d'ensemble, détails...
- ▶ N'hésitez pas à vous allonger, à vous mettre au niveau de la plante pour chercher le bon angle.
- ▶ Notez le lieu de la prise de vue.

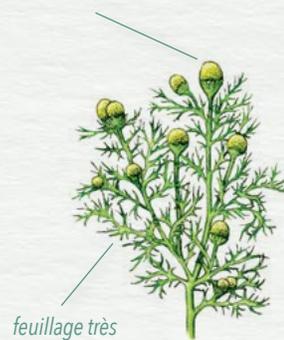
Le photographe Carl Peteroff nous livre trois conseils :

- ▶ N'hésitez pas à vous mettre à contre jour : cela donne plus de relief et de détails aux pétales.
- ▶ Utilisez un pied ou un sac rempli de haricots secs pour bien caler l'appareil.
- ▶ Même par temps gris il est possible de faire de très jolies photos de fleurs.



Compagnon rouge

fleur comme une marguerite effeuillée



feuillage très découpé

MATRICAIRE FAUSSE-CAMOMILLE POINTS 25

Matricaria discoidea

✿ de juin à novembre

↑ 20 à 60 cm

Ses feuilles froissées dégagent une odeur d'ananas.

tige sans feuilles avec un épis ovale formé de minuscules fleurs blanchâtres

POINTS 10

PLANTAIN LANCÉOLÉ POINTS 10

Plantago lanceolata

✿ de mai à septembre

↑ 10 à 40 cm

feuilles en forme de petite lance

fleurs bien ouvertes jaune clair

POINTS 30

PRIMEVÈRE ÉLEVÉE POINTS 30

Primula eliator (coucou des bois)

✿ d'avril à juin

↑ 10 à 25 cm

À ne pas confondre avec la primevère officinale (le coucou) qui possède 5 petites taches sur chaque pétale, ou la primevère commune, sans tige.



petits tubes jaunes formant un bouton

POINTS 50

PENSÉE DES CHAMPS POINTS 50

Viola arvensis

✿ d'avril à octobre

↑ 10 à 20 cm

Pensées et violettes forment une famille.

fleur crème teintée de jaune

POINTS 20

LIERRE TERRESTRE POINTS 20

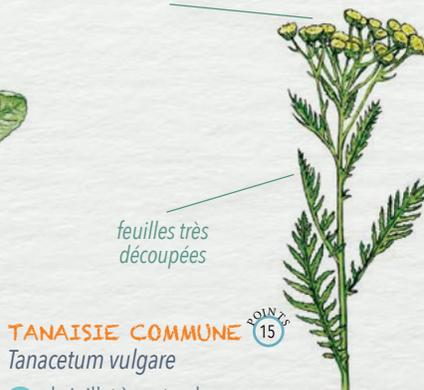
Glechoma hederacea

✿ d'avril à juin

↑ 10 à 20 cm

Le Lierre terrestre forme de longues tiges rampantes au sol. Froissées, ses fleurs rappellent le parfum du chewing-gum à la chlorophylle.

feuilles un peu poilues en forme de cœur



feuilles très découpées

POINTS 15

SÉNEÇON COMMUN POINTS 10

Senecio vulgaris

✿ toute l'année

↑ 20 à 40 cm

Les fruits sont rehaussés d'aigrettes blanches pour faciliter la dispersion par le vent.

longs poils laineux à l'aisselle des feuilles découpées



TANAISIE COMMUNE POINTS 15

Tanacetum vulgare

✿ de juillet à septembre

↑ jusqu'à 90 cm

Disposer des bouquets aux fenêtres ou près des portes de sa maison éloigne les insectes, comme les fourmis, car cette plante à forte odeur est un excellent répulsif.



FLEURS DES COTEAUX ET PELOUSES CALCAIRES

Un petit air méridional sur les pentes bien exposées avec de la craie en sous-sol.



BRIZE INTERMÉDIAIRE (AMOURETTE)

Briza media

✿ mai à juillet

↑ 20 à 60 cm

Cette graminée doit son surnom d'« amourette » à ses épillets en forme de cœur qui bougent au moindre vent.



CARLINE COMMUNE

Carlina vulgaris

✿ juillet à septembre

↑ 15 à 70 cm

La fleur se ferme quand le mauvais temps approche, d'où l'un de ses surnoms « baromètre du berger ».

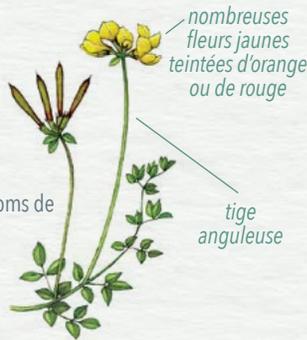
LOTIER CORNICULÉ

Lotus corniculatus

✿ de mai à septembre

↑ 10 à 30 cm

Gousses en forme de corne d'où les surnoms de « trèfle cornu » et « pied-de-poule ».



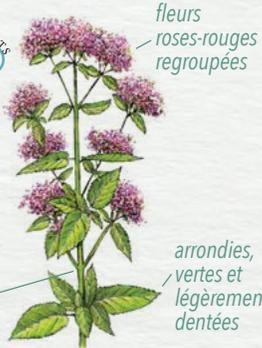
ORIGAN MARJOLAINE

Origanum vulgare

✿ mai à septembre

↑ 30 à 80 cm

Froissez la feuille entre vos doigts pour apprécier l'odeur agréable de l'origan.



ORCHIS DE FUCHS

Dactylorhiza fuchsii

✿ juin et juillet

↑ 15 à 30 cm

Les orchidées sont toujours magnifiques. Lors de votre balade, prenez le temps d'admirer les détails des fleurs, mais sans cueillir, bien sûr !

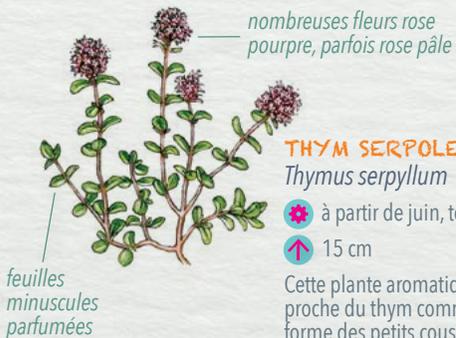
POLYGALE COMMUNE

Polygala vulgaris L.

✿ de mai à juillet

↑ 10 à 30 cm

Aussi appelée « Herbe au lait » car elle donne beaucoup de lait aux animaux qui la broutent.



THYM SERPOLET

Thymus serpyllum

✿ à partir de juin, tout l'été

↑ 15 cm

Cette plante aromatique, proche du thym commun, forme des petits coussins.

PETITE PIMPRENELLE (SANGUISORBE)

Sanguisorba minor

✿ mai à juillet

↑ 20 à 50 cm

Un goût de concombre étonnant. C'est aussi la plante hôte d'un papillon rare : l'Hespérie des sanguisorbes.

FLEURS DES ZONES HUMIDES

Marais, bords de rivières, prairies humides... Là où il y a de l'eau.



CONSOUDE OFFICINALE

Symphytum officinale

✿ mai

↑ 30 à 130 cm

Ses vertus de guérir les fractures, entorses et autres elongations sont à l'origine de son nom « Consoude ».



EUPATOIRE CHANVRINE

Eupatorium cannabinum

✿ été

↑ jusqu'à 150 cm

Plante mellifère particulièrement appréciée des papillons.

MENTHE AQUATIQUE

Mentha aquatica

✿ printemps - automne

↑ 20 à 60 cm

Odeur de menthe lorsque l'on froisse les feuilles.

fleurs rosées ou blanches

tige section carrée plutôt velue

POPULAGE DES MARAIS

Caltha palustris

✿ de mars-avril à juin

↑ 15 à 50 cm

Pousse en touffe. Ses graines se disséminent en flottant sur l'eau.

la tige porte plusieurs fleurs

feuilles dentées et brillantes en forme de cœur



REINE DES PRÉS

Filipendula ulmaria

✿ été

↑ 60 à 150 cm

Cette spirée a donné son nom à l'aspirine, autrefois extraite de cette plante.



LYCHNIS FLEUR DE COUCOU

Silene flos-coculi

✿ de mai à août

↑ 30 à 90 cm

La fleur s'épanouit quand le coucou commence à chanter, d'où son nom.

en épi rose

tige à 4 stries prédominantes

SALICAIRE

Lythrum salicaria (Lysimaque rouge)

✿ été

↑ plus de 100 cm

Elle se plaît au bord des rivières et des fossés.

FLEURS DU LITTORAL

Du bord de la mer aux dunes boisées ...



fleurs rose foncé à rose pâle en forme de pompons

feuilles linéaires, persistantes

ARMÉRIE MARITIME JOIN 70

Armeria maritima

de mai à août

20 cm

Appelée « gazon d'Olympe », cette plante pousse en touffes.

nervures et bords blanchâtres



PANICAUT MARITIME JOIN 60

Eryngium maritimum

juillet et août

jusqu'à 60 cm

Cette plante est devenue le logo du Conservatoire du littoral.

pétales en forme de cœur.



de type marguerite jaune et mauve

ASTER MARITIME JOIN 80

Tripodium pannonicum

de juillet à octobre

20 à 70 cm

Elle est aussi appelée épinard de mer car ses feuilles allongées sont comestibles.

ONAGRE JOIN 25

Oenothera biennis

de juin à septembre

0,60 à 150 cm

Spectacle garanti : les fleurs s'ouvrent rapidement à la tombée du jour et se referment le matin.



ovales ; allongées.

LISERON DES DUNES JOIN 50

Convolvulus soldanella

de mai à octobre

10 à 60 cm

Cette plante qui rappelle beaucoup le liseron des champs contribue aussi à la fixation des dunes.

5 pétales soudés



CHOU MARIN JOIN 100

Crambe maritima

de juin à juillet

40 à 70 cm

L'espèce est protégée au niveau national : cueillette interdite.

petites fleurs blanches en grappes



pouvant frissonner rappelant celles des choux potagers



épillets jaune pâle

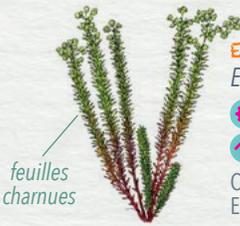
OYAT JOIN 20

Ammophila arenaria

de mai à juillet

50 à 120 cm

C'est le grand fixateur de dunes grâce à son système racinaire profond et ses tiges souterraines.



feuilles charnues

EUPHORBIE MARITIME JOIN 60

Euphorbia paralias

de mai à septembre

30 à 60 cm

Cette plante fait penser à une plante grasse. Elle produit une sève laiteuse toxique.

Pour aller plus loin

Conservatoire Botanique National de Bailleul : www.cbndl.org

Partagez vos observations

► <https://plantnet.org/>

► « Sauvage de ma rue » : www.vigibnature.fr

► « Je participe » : www.cbndl.org

► les observateurs du Parc : observateurs@parc-opale.fr

DESSINS DE MICHEL SINIER

Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale est une création de la Région Hauts-de-France avec la coopération du Département du Pas-de-Calais, et la participation de l'État, des organismes consulaires, des intercommunalités et des communes adhérentes.



BP 22 – 62142 Le Wast
Tél. 03 21 87 90 90
info@parc-opale.fr
www.parc-opale.fr
Facebook : Parc Opale



Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale

Une autre vie s'invente ici