

Michel Laroche • Mathieu Menand

# GUIDE DES FLEURS SAUVAGES

Guide d'identification des fleurs par  
leur couleur et leur forme

Nouvelle édition entièrement revue et mise à jour



# Mode d'emploi

Ce guide n'a pas la prétention d'être exhaustif : les 6 000 espèces présentes en France métropolitaine ne pouvaient toutes être citées ! Nous vous proposons tout de même un florilège de plus de 900 espèces, fruit de choix difficiles.

Les plantes présentées dans ces pages sont pour la plupart très communes : nous pouvons les observer un peu partout autour de chez nous, sur les trottoirs et les bords des chemins, dans les prairies et les friches, les sous-bois et les lisières des haies, etc., et ce dans toute la France.

Nous avons volontairement mis un peu de côté des plantes purement méditerranéennes ou strictement montagnardes, à quelques exceptions près : certaines espèces emblématiques communes ou largement utilisées par l'homme, voire des endémiques faciles à observer. Et puisqu'il fallait faire des choix, les arbres ne figurent pas non plus dans cette sélection, d'autant qu'ils font déjà l'objet de nombreux ouvrages spécifiques.

Notons également que nous avons fait en sorte de conserver un maximum de genres botaniques différents, pour présenter la diversité la plus importante possible.

La **fleur**, siège de la reproduction sexuée de la plante, est l'organe le moins soumis à variation en fonction des conditions écologiques, d'où son rôle clé dans l'identification d'une espèce.

Pour retrouver facilement la fleur que vous cherchez, nous vous proposons le classement suivant (voir le sommaire page 4 ou les repères de couleurs sur la tranche pour retrouver chaque rubrique) :

- d'abord par **couleurs** : fleurs blanches ; jaunes ; roses ; bleues et violettes ; rouges, orange et marron ; vertes et/ou très peu visibles ; le dernier chapitre, enfin, recense quelques groupes particuliers : « graminoides » (plantes aux feuilles très allongées à nervures parallèles, comme les Graminées), conifères et fougères (ces dernières n'ayant d'ailleurs pas de fleurs) ;
- puis par **régularité** et **nombre de pétales** (ou tépales) : fleurs régulières (avec une symétrie radiale, donc selon plusieurs axes), à 3, 4, 5, 6 pétales ou plus ; fleurs irrégulières (avec une symétrie bilatérale, donc selon un seul axe, ou bien non symétriques) ; fleurs composées (famille des Astéracées) : lorsque fleurs régulières et irrégulières se retrouvent ensemble dans la même inflorescence, comme chez les pissenlits et les pâquerettes.

Au sein de chaque rubrique, les plantes sont rangées par **ordre alphabétique** des familles botaniques (voir [page XX](#)) puis des noms français. Les noms

scientifiques sont également indiqués (sans les noms d'auteurs pour ne pas alourdir les textes).

Les pictogrammes qui apparaissent dans le descriptif de certaines espèces vous permettront de savoir si la plante que vous avez reconnue est **toxique**, **comestible** ou possède des **vertus médicinales** ; ces propriétés sont détaillées pages 16 à 28.

Pour finir, attention : bien que les fleurs constituent un organe peu variable, la couleur ou le nombre de pétales peuvent parfois changer chez une même espèce (exemples : *Polygala vulgaris* (p. 295) peut développer des fleurs violettes, roses ou blanches ; *Rubia peregrina* (p. 159) peut posséder 4 ou 5 pétales...).

## Comment lire les fiches

Numéro de la plante, à retrouver dans le descriptif

Nom de la famille

Fleurs roses 247



4 - **Orchis sureau** .....  
*Dactylorhiza sambucina*  
Prairies montagnardes ; floraison : avril-juin ; plante trapue, assez basse ; feuilles assez larges, non tachetées ; fleurs rose pourpré ou jaunes (en mélange dans une population), à labelle punctué.



5 - **Orchis tacheté** .....  
*Dactylorhiza maculata* .....  
Tourbières, prairies humides ; floraison : mai-juillet ; ressemble à **forchis de Fuchs**, mais feuilles plus aiguës à l'extrémité et fleurs à labe médian ne dépassant généralement pas les latéraux.



6 - **Serapias langue** .....  
*Serapias lingua*  
Prairies, pelouses, landes ; floraison : avril-mai ; plante grêle de moins de 25 cm ; feuilles petites et fines ; fleurs peu nombreuses à labe en langue pendante, autres divisions rassemblées en tube.



6 - **Orchis** .....  
*Dactylorhiza* .....

Orchidacées

Orchidacées

Orchidacées

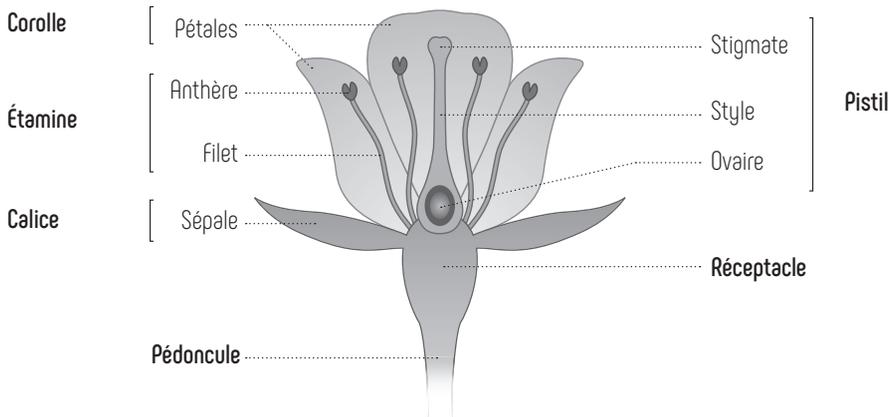
Nom français de la plante  
Repère couleur du chapitre

Nom scientifique de la plante

Descriptif de la plante

Retrouvez les termes de botanique les plus importants de ce guide dans le **lexique** page **XX**.

# Anatomie de la fleur



La **corolle** est formée de pétales, plus grands, plus colorés, plus décoratifs que les sépales. Ils peuvent être libres ou plus ou moins soudés, égaux ou différents : chez les Papilionacées ou Légumineuses, ils se différencient en un étendard, deux ailes et une carène. Chez les orchidées ou les Labiées, un pétale, en général inférieur, est transformé en lèvre ou labelle.

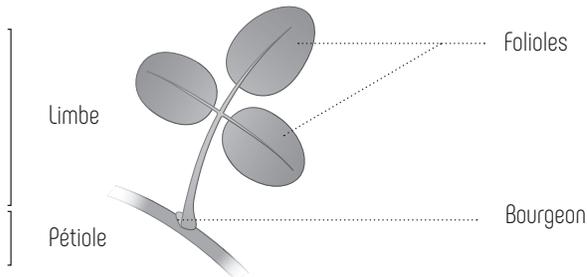
Les **étamines**, au milieu des pétales, sont les organes mâles et contiennent le pollen.

Le **calice** est l'enveloppe externe de la fleur, composée de sépales : petits, verts ou bruns, ils protègent la fleur au stade de bouton.

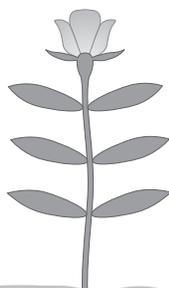
Au centre de la fleur, les organes femelles (le **pistil**) se composent de l'ovaire, du style et du stigmate.



Feuille simple



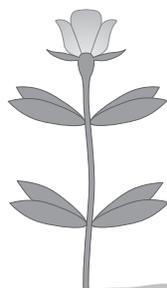
Feuille composée



Opposées



Alternes



Verticillées

Les **feuilles** peuvent être alternes, opposées, verticillées, pédonculées ou sessiles, simples ou composées de folioles, dentées, velues ou glabres. Elles peuvent être localisées sur les tiges florales ou regroupées en rosette à la base de la plante. Situées immédiatement sous la fleur, elles se nomment bractées.

# Plantes comestibles



Les fleurs et plantes comestibles sont signalées par ce pictogramme et décrites dans la présente rubrique.



## Achillée millefeuille p. XX

Les jeunes feuilles fraîches mélangées en petite quantité à d'autres végétaux se consomment en salade.



## Ails p. XX

Les jeunes feuilles cueillies au printemps sont utilisées en condiment avec des salades, sauces et omelettes. Les fleurs de l'ail rose peuvent orner les plats.



## Alliaire officinale p. XX

Les feuilles et les fleurs, au goût d'ail, sont utilisées comme condiment.



## Angélique des bois p. XX

Les jeunes tiges, trempées dans l'eau plusieurs heures pour en ôter l'amertume, sont consommées en salade avec de la vinaigrette.



## Armoise commune p. XX

Les jeunes feuilles printanières sont utilisées comme condiment pour parfumer la chair des volailles.



## Arroche prostrée p. XX

Les feuilles, au goût salé, sont consommées en salade.



## Barbarée commune p. XX

Les très jeunes feuilles sont consommées en salade.



## Bardanes p. XX

Les racines fraîches de la première année, émincées, peuvent être cuites comme du salsifis.



## Bourrache officinale p. XX

Les jeunes feuilles ou fleurs ont une saveur légèrement iodée. Elles peuvent s'ajouter aux salades ou, cuites, aux soupes.



## Capselle bourse-à-pasteur p. XX

Les rosettes récoltées l'hiver peuvent être incorporées à des salades.



## Cardamine hirsute, cardamine des prés p. XX et XX

Les rosettes peuvent être consommées en salade.

# Plantes médicinales



Les fleurs et plantes médicinales sont signalées par ce pictogramme et décrites dans la présente rubrique.

**Une plante médicinale est une plante utilisée pour ses propriétés particulières bénéfiques pour la santé humaine. Elle peut être utilisée entière ou en partie (fleur, bourgeon, racine, tige, etc.).**

On a trouvé la trace de l'utilisation de plantes 5 000 ans avant J.-C. en Chine et en Égypte. Hippocrate et Galien en Grèce remarquèrent leurs effets bénéfiques. Bien plus tard, au XIX<sup>e</sup> siècle, les progrès en chimie permirent l'isolation, à partir de plantes, de plusieurs molécules telles que la morphine, la codéine ou l'acide salicylique.

Plus récemment enfin, certains laboratoires pharmaceutiques, par du criblage à haut débit, ont pu isoler les substances anticancéreuses puissantes de certaines plantes, comme les taxanes, issus de l'if. On est bien loin de la tisane ou de la décoction !

Mais revenons à la phytothérapie de base. C'est une pratique traditionnelle, parfois très ancienne, basée sur l'utilisation de plantes selon des vertus découvertes empiriquement. C'est une médecine non conventionnelle du fait de l'absence d'étude clinique.

## Les plantes peuvent être utilisées de différentes manières

- **Tisane** : les parties de plantes, entières ou broyées, sont infusées dans de l'eau chaude ou macérées longuement dans de l'eau froide. Seules les particules hydrosolubles de la plante sont actives.
- **Poudre** : soit isolée, obtenue par broyat, soit traitée par un solvant alcoolique ou hydroalcoolique. Cette poudre peut être administrée sous forme de gélules ou de comprimés.
- **Huile essentielle** : il s'agit du liquide concentré, hydrophobe, des composés aromatiques d'une plante.

# Plantes toxiques



Les fleurs et plantes toxiques sont signalées par ce pictogramme et décrites dans la présente rubrique.

## Aconits

p. XX

**MORTELS** Substances toxiques : alcaloïdes diterpéniques, dont l'aconitine. Une des plantes les plus dangereuses de France. Dose mortelle (décès causé par des troubles cardiaques et neurologiques) : 2 à 3 g de racine. Confection de bouquets dangereuse, car risque de contamination digito-buccale : engourdissement des muqueuses, troubles de l'équilibre.

## Ancolie commune

p. XX

Substances toxiques : alcaloïdes. Toxicité neurologique.

## Anémones

p. XX

Irritantes pour la peau à l'état frais.

## Aristoloche clématite

p. XX

Substance toxique : acide aristolochique (dérivé phénanthrénique nitré). Toute la plante est toxique : vomissements, diarrhées, atteinte des centres nerveux conduisant au coma. L'eau contenue dans les fleurs peut provoquer des irritations ophtalmologiques.

## Arums

p. XX

**MORTELS** Substances toxiques : saponosides et oxalate de calcium. Toxicité de toute la plante mais surtout des rhizomes et des baies. Baies : douleurs buccales, diarrhées, mydriase, arythmie, coma. Sève : entraîne une irritation des muqueuses.

## Bryone dioïque

p. XX

Substances toxiques : triterpènes tétracycliques (cucurbitacine). Troubles possibles : diarrhées, vomissements, convulsions, hypothermie, crampes.

## Chélideine

p. XX

Substances toxiques : alcaloïdes, surtout localisés dans la racine (chélidonine). Troubles possibles : brûlures de la peau (caustique ; exemple : traitement populaire des verrues par le suc frais) ; par ingestion : paralysie, ralentissement cardiaque. Action antimitotique.

A close-up photograph of a plant's inflorescence. The foreground is dominated by several green, unopened flower buds, each with a small, reddish-brown tip. The buds are arranged in a cluster. In the background, out of focus, are clusters of small, white flowers. The overall scene is set against a dark, blurred background, highlighting the green and white colors of the plant.

Fleurs blanches



Alismatacées



Alismatacées



Aquifoliacées

**Fleurs régulières**  
**Fleurs à 3 pétales**

**1 - Plantain d'eau commun**  
*Alisma plantago-aquatica*  
Mares, étangs, fossés ; floraison : juin-septembre ;  
feuilles élargies au centre, à base tronquée ; fleurs  
à 3 pétales blancs, souvent rosés.

**2 - Plantain d'eau lancéolé**  
*Alisma lanceolatum*  
Mares, étangs, fossés ; floraison : juin-  
septembre ; feuilles nettement moins larges  
que chez le **plantain d'eau commun**, à base  
progressivement rétrécie.

**Fleurs à 4 pétales**

**3 - Houx**  
*Ilex aquifolium*  
Bois acides ; floraison : mai-juin ; arbuste ou  
petit arbre à feuilles luisantes et épineuses ;  
fleurs mâles et femelles séparées sur des pieds  
différents ; fruits : baies rouges à maturité.



4

4 - Alliaire officinale 🍴

*Alliaria petiolata*

Lisières des bois, haies ; floraison : mars-mai ; feuilles fortement crénelées, à odeur d'ail au froissement, pouvant se manger en salade.

5 - Alysson épineux

*Hormathophylla spinosa*

Rocailles et falaises calcaires du pourtour méditerranéen ; floraison : mars-mai ; buissons nains plus ou moins en forme de boule et épineux ; pétales brusquement rétrécis en onglet.

6 - Arabette des Alpes

*Arabis alpina*

Rochers, surtout en montagne ; floraison : avril-août (selon l'altitude) ; nombreuses feuilles le long de la tige, nettement crénelées et embrassantes ; grandes fleurs pour ce genre.

Brassicacées



5

Brassicacées



6

Brassicacées

1



Brassicacées

2



Brassicacées

3



Brassicacées

### 1 - Arabette de Thalius

*Arabidopsis thaliana*

Lieux remaniés, cultures, friches ; floraison ; février-avril ; annuelle très grêle, très commune mais discrète, à tige flexueuse, à feuilles basales formant une petite rosette, très réduites le long de la tige.

### 2 - Arabette hirsute

*Arabis hirsuta*

Pelouses sèches calcaires ; floraison : avril-juin ; forme de petites colonies ; feuilles et fruits dressés contre la tige.

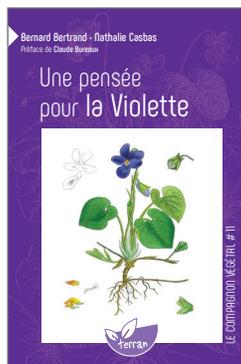
### 3 - Arabette tourette

*Pseudoturritis turrita*

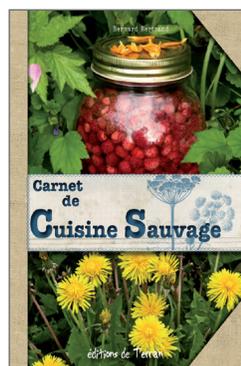
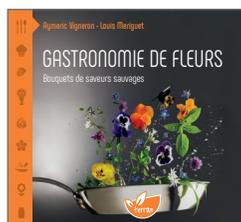
Lisières des bois ; floraison : mars-mai ; grandes feuilles crénelées ; pétales blanc crème ; très longs fruits arqués et pendants à maturité.

# Déjà parus aux éditions de Terran

## Collection « Le Compagnon végétal » de Bernard Bertrand



## Collection « Jardiner nature »



Retrouvez toutes nos parutions sur [www.terrان.fr](http://www.terrان.fr)