

6. Sols humides et insuffisamment aérés (plantes indicatrices d'excès d'eau ou de mauvais drainage)



Carex

6.1. Renouée bistorte (*Bistorta officinalis* ou *Polygonum bistorta*) (famille des Polygonacées)

plante herbacée vivace. Hauteur de 20 à 80 cm. Tige simple. Feuilles glauques, simples et brusquement rétrécies à la base et décurrentes sur un long pétiole. Fleurs roses en épi unique terminant la tige et large de 1 à 3 cm. Fleurit de mai à octobre. Prairies humides, fossés, bois clairs frais. Persiste à l'état stérile dans des lieux fortement ombragés. Hydrocline. Commune en montagne, rare en plaine (très rare en dessous de 300 m), nulle en région méditerranéenne. Jusqu'à 2 400 m d'altitude : de l'étage collinéen à l'étage alpin.

La plante est comestible. Le rhizome a fréquemment été consommé cuit. Pour éliminer son amertume, il peut être nécessaire de le cuire dans plusieurs eaux. Comme pour la plupart des renouées, les jeunes pousses et feuilles sont également comestibles.



6.2. *Carex* ou laîches (*Carex* sp.), Laîche des bois (*Carex sylvatica*) (famille des *Cyperaceae*)

C'est une espèce commune dans les sous-bois humides assez humides et frais (comme les hêtraies-sapinières) de toute la France, sauf dans la région méditerranéenne où elle est rare. Il se reconnaît à ses longs épis étroits et pendants.

Habitat type : sous-bois herbacés médio-européens, planitiaires à montagnards. Les fleurs sont vertes. Période de floraison : juin-août.



Carex sp.



Carex sp.



Carex sylvatica



Carex sylvatica



Carex sylvatica



Carex sp.



Carex sp.



Carex sp.



Carex sp.



Carex sylvatica

6.3. Colchique d'automne (*Colchicum autumnale*) (famille des *Liliaceae* ou famille des *Colchicaceae*)

Plante herbacée, très toxique, assez basse, à corme noirâtre d'environ 7 cm. Période de floraison : août à octobre.

Sol : acide, argilo-alcalin ou neutre humide (mais bien drainé).

Les fleurs sont formées de six tépales, trois pétales roses et trois sépales de la même couleur et de même aspect, avec 6 étamines.

Il arrive fréquemment au bétail d'être intoxiqué. La colchicine, bien qu'utilisée en thérapeutique est un poison bloquant la division cellulaire. L'intoxication par ingestion se manifeste par des troubles digestifs violents, des troubles sanguins et neurologiques. L'issue peut être dramatique.

Autres noms : safran bâtard, safran des pays (son apparence est proche de celle du safran), ail des prés, chenard, mort chien, tue-chien, tue-loup, vachette, ou veilleuse.



6.4. Consoude officinale (*Symphytum officinale*) (famille des *Boraginaceae*)

Grande plante vivace de 30 à 130 cm, en grandes colonies, très commune dans toute la France. Ses grandes feuilles (jusqu'à 40 cm de long sur 15 cm de large) sont alternes, pointues, couvertes de poils raides, se prolongeant sur la tige. Ses fleurs rosées, pourpre clair à foncé, jaune pâle, crème, groupées en cymes scorpioïdes unipare au sommet des rameaux, fleurissent à la mi-mai. Elle pousse dans les prés humides, les fossés, au bord des eaux.

Risques de confusion : Avant la floraison, les feuilles de digitale, très toxiques, pourraient être confondues avec celles de consoude mais au toucher la digitale est laineuse et douce alors que la consoude est rêche. **Attention, il est déconseillé de manger quotidiennement de la consoude.** En effet, cette plante contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques toxiques pour le foie à haute dose. À titre occasionnel, on peut donc consommer.



6.5. Menthe des champs (*Mentha arvensis*)

Plantes herbacées de la famille des *Lamiaceae*, originaire d'Europe. *Mentha arvensis* est une plante vivace, de 50 à 60 cm de haut, plus ou moins velue, dégageant un parfum chaleureux, épicé. La plante est rhizomateuse, avec des tiges à section carrée, dressées-ascendantes. En France, on la trouve presque partout, sauf dans les plaines méditerranéennes.

Elle croît dans les milieux humides.

La menthe est traditionnellement utilisée pour ses propriétés toniques, fortifiantes, digestives (contre les ballonnements, lourdeurs et gaz) et antispasmodiques.

Les feuilles de menthe des champs peuvent servir à parfumer les plats salés ou sucrés, les salades, les viandes ou les potages, en particulier dans les régions méridionales.



6.5bis. Menthe à feuilles rondes (*Mentha rotundifolium*)

Indications sur l'état du sol: Hydromorphisme. Engorgement en eau et en matière organique, surpâturage, piétinement, excès d'irrigation.

Habitat naturel: Prairies humides, marécages, tourbières. Zones humides des vallées alluviales, des fleuves et des rivières. Clairières forestières humides. Sol ordinaire, pauvre, frais à humide.

Cuisine: La partie aérienne est aromatique.



Menthe à feuilles rondes



Fleur de menthe à feuilles rondes

6.6. Prêle des champs (*Equisetum arvense* L.)

Anglais : Field horsetail

Vivace

Propagation par spores et rhizomes.

Germe le printemps.

Plante de milieu humide ou temporairement saturé.

Préférant les terrains limoneux, argilo-sableux, sableux, humides, parfois compacts ainsi que les sols pauvres, peu abondant en calcium.

Indique des sols humides à nappe haute, cultures irriguées ou mal drainées, pH à tendance acide.

Minéraux accumulés : calcium, cobalt, magnésium et silice.

Plantes associées: tussilage pas-d'âne, renoncule rampante, panic capillaire et échinochloa pied-de-coq.

Habitat naturel : Sols des vallées alluviales et des arènes granitique.

Indications sur l'état du sol : Présence d'une nappe d'eau. Plante des sols alluvionnaires jeunes, non encore structurés, ou au contraire, des sols déstructurés.

Cuisine: Utilisation des tiges fertiles cuites, les stériles n'étant pas mangeables car elles contiennent trop de silice.



Prêle des champs (15 à 60cm de haut)



Tiges de Prêle des champs qui contiennent des spores

6.7. Renouée persicaire ou Persicaire douce (*Persicaria maculosa*) (famille des Polygonacées)

Plante herbacée annuelle, adventice souvent envahissante. Couleur dominante des fleurs : rose ou blanc. Période de floraison : août-octobre. **Habitat type** : friches annuelles hygrophiles, eutrophiles (°), pionnières, eurasiatiques.

Riche en tanins, elle fut autrefois utilisée en tant que plante médicinale pour ses propriétés astringentes et vulnéraires.

Eutrophe : se dit d'un milieu riche en éléments nutritifs, généralement non ou très faiblement acide et permettant une forte activité biologique.

Eutrophile : qualifie une plante ou une végétation qui aime les sols ou les eaux eutrophes.



6.8. Tussilage pas-dâne (*Tussilago farfara*) (famille des *Asteraceae* (Composées))

Anglais Colts-foot

Plante herbacée vivace, à rhizomes, typique des sols instables riches en bases : terrains vagues et remués.

Propagation par graines et rhizomes.

Germe le printemps et tété.

Plante de milieu humide.

Poussant surtout en terrains argileux, argilo-limoneux, argilo-sableux, argilocalcaire, limon battants, mal drainés ou saturés pouvant contenir du gravier ou des cailloux.

pH neutre à faiblement basique.

Indique des sols argileux et humides ou mal drainés.

Minéraux accumulés : calcium, cobalt, fer, magnésium, phosphore et soufre.

Plantes associées : renoncule rampante, prêle des champs, échinochloa pied-de-coq et pourpier potager.



6.9. Renoncule rampante (*Ranunculus repens* L.)

Creeping buttercup

Vivace

Propagation par graines.

Germe le printemps et l'automne.

Plante de milieu humide.

Poussant en terrains argileux, argilo-sableux, argilo-limoneux, compactés, humides ou saturés temporairement, cultures irriguées, sol neutre à faiblement basique. rare en terrain acide, faible en humus.

Indiques des sols argileux. mal drainés, facilement compactés.

Plantes associées : prêle des champs, tussilage pas-d'âne et chiendent.



6.10. Verge d'or du Canada (*Solidago canadensis* L.)

Canadian goldenrod

Vivace

Propagation par graines et rhizomes.

Germe le printemps.

Plante de milieu humide.

Prolifère en **terrains saturés, mal drainés** ou irrigués, de préférence argileux mais aussi sablonneux.

Indique des sols **humides, mal drainés, cultures irriguées**.

Plantes associées : renouée persicaire, prêle des champs et renoncule rampante.

