

Liste des Espèces :

Jardin du Lautaret

COrALp

Le projet **COrALp**, soutenu par le programme **ALCOTRA France-Italie**, vise à protéger et valoriser la biodiversité végétale des Alpes latines. Il se concentre sur les plantes sauvages locales à usage alimentaire, médicinal ou ornemental, menacées par le changement climatique et les évolutions des pratiques humaines.

Le projet développe des bases de données, des banques de graines et des sites pilotes pour mieux conserver et utiliser ces espèces. Il favorise aussi la coopération scientifique et locale entre la France et l'Italie pour promouvoir des solutions écologiques durables.

La liste suivante présente des exemples de plantes que le Jardin du Lautaret prévoit de fournir dans le cadre de futures collaborations, de plantations locales et de recherches sur les semences au cours des prochaines années.



Indication de la probabilité de trouver des plantes au col du Lautaret et dans ses environs :

3 : Haute probabilité

2 : Moyen probabilité

1 : Faible probabilité

**Comme pour les médicaments, chacun réagit différemment aux plantes. Traitez toujours les plantes médicinales avec précaution et consultez toujours votre médecin avant d'expérimenter ou de les consommer.*



3 *Bistorta officinalis* Delarbre : Polygonaceae

Vivace

Nom Commun : Bistorte, Renouée bistorte, Couleuvrée, Langue-de-boeuf, Serpentaire

Période de floraison : mai à août **Taille :** 30 à 80 cm

Habitat : Zones montagnardes, prairies humides et tourbières.
500-2100 m altitude.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : La renouée bistorte dépend de la préservation des zones humides et favorise la biodiversité en nourrissant les pollinisateurs et certains oiseaux.

Parties/Propriétés comestibles : Elle est riche en tanins et possède des propriétés astringentes, hémostatiques, vulnéraires, et anti-inflammatoires. Utilisée traditionnellement pour traiter les diarrhées, inflammations buccales et plaies cutanées.
Partie utilisée : rhizome (séchée ou en décoction)



3 *Blitum bonus-henricus* (L.) Rchb. : *Amaranthaceae*

Poly-annuals 5-50 years

Nom Commun : Epinard sauvage, Chénopode bon-Henri

Période de floraison : mai à août

Taille : 20 à 30 cm

Famille : *Amaranthaceae*

Habitat : Cette plante pousse souvent à proximité des villages et sur le bord des chemins, fréquent aux abords des ruines. 500-800 m altitude

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Usage alimentaire traditionnel : qualités alimentaires supérieures à celles de l'épinard cultivé.

Parties/Propriétés comestibles : Richesse minérale et vitaminique. Bien que principalement consommé pour ses nutriments, il est utilisé en cataplasme de feuilles pour soigner les furoncles, les abcès et les inflammations. Jeunes pousses, crues et cuites.



3 *Carum carvi* L. : *Apiaceae* Bisanuelle

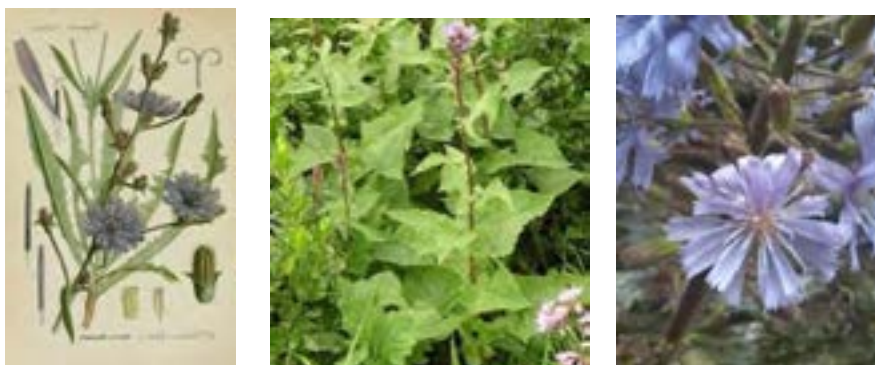
Nom Commun : Anis des Vosges, Anis des Prés, Cumin sauvage

Période de floraison : mai à juillet **Taille** : 60 à 80 cm

Habitat : Chemins et prairies en montagne. Altitude 200-2000 m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Plante comestible. C'est une espèce du sud de l'Europe mais connue et utilisée comme arôme surtout en Europe centrale et du Nord (Autriche et Allemagne)

Parties/Propriétés comestibles : Les feuilles et graines aromatisent les salades, plats salés et des pâtisseries. Les racines sont cuites à la manière des carottes. Le carvi fait également partie des plantes médicinales et principalement grâce à ses propriétés digestives.



2 *Cicerbita Alpina* L : *Astéraceae* Vivace

Nom Commun : La Laitue des Alpes ou Laiteron des montagnes

Période de floraison : juin à septembre **Taille** : 0.5 à 2 m

Habitat : Bois et rochers des montagnes, surtout dans la zone des sapins : Vosges, Jura, Forez, Plateau Central, Alpes et Pyrénées. Altitude 1000-2000 m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Une plante importante pour les écosystèmes : elle nourrit les insectes pollinisateurs, se disperse par le vent et aide à coloniser les milieux perturbés. Elle sert aussi d'indicateur des habitats montagnards humides et contribue à stabiliser les sols. Cependant, elle est menacée par le réchauffement climatique et la réduction des prairies naturelles.

Parties/Propriétés comestibles : *Cicerbita alpina* est une plante de montagne utilisée en médecine traditionnelle alpine. Ses jeunes pousses amères sont reconnues pour leurs propriétés dépuratives, diurétiques et immunostimulantes. Elle était également employée pour stimuler l'appétit, favoriser la digestion et en infusion dépurative. Bien que son latex laisse supposer la présence d'alkaloïdes, ses effets pharmacologiques restent peu étudiés. Enfin, elle est aussi appréciée comme plante ornementale pour ses fleurs bleu-violet.



2 *Clinopodium grandiflorum* (L.) Kuntze : *Lamiaceae*

Vivace

Nom Commun : Calament à grandes fleurs, Sarriette à grandes fleurs

Période de floraison : Juin à Septembre **Taille :** 20 à 50 cm

Habitat : Véritable plante tout terrain, le *Clinopodium grandiflorum* pousse au soleil en sols légers, pauvres et caillouteux.
Altitude 1000-1600 m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation :

Comestible et aromatique. Peu présente dans la littérature. La valorisation économique a pu poser la question de la pression de la cueillette sur les populations sauvages.

Parties/Propriétés comestibles : Parfum de citron très bon, utilisé dans les tisanes et infusions. Il existe également d'autres produits dérivés, tels que liqueurs et sirops.



3 *Cota tinctoria* (L.) J. Gay : Asteraceae

Vivace

Nom Commun : Anthémis des teinturiers, Camomille jaune

Période de floraison : juin à août **Taille** 30 à 60cm

Habitat : Prairies sèches, sols calcaires ou sablonneux, talus routiers, bords de chemins. Altitude 0-1600 m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation :

Comestible - pouvoir tinctorial

Parties/Propriétés comestibles : Plante tinctoriale utilisée pour produire des teintures jaunes à orangées à partir de ses fleurs. Comme de nombreuses camomilles, et contient propriétés apaisantes. Infusée dans une tisane, elle peut être consommée pour aider à calmer les nerfs et favoriser la détente. Une infusion peut être consommée pour favoriser la digestion. Propriétés Anti-inflammatoires.



3 *Knautia arvensis* (L.) Coult.: Caprifoliaceae Vivace

Nom Commun : Knautie des champs, Scabieuse des champs, Succise des Pres

Période de floraison : juin-août

Taille : 20 à 80 cm

Habitat : Répandue de la plaine jusqu'à l'étage montagnard supérieur, sur les sols secs à frais, modérément pourvus en éléments nutritifs, aime les endroits ensoleillés, les prairies et les prés de fauche. Altitude 0-1800 m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Cette espèce est intéressante d'un point de vue écologique et doit être en principe conservée. Une plante mellifère, ses fleurs sont appréciées par les abeilles. Espèce indicatrice du niveau de qualité II dans les surfaces de promotion de la biodiversité, plante nourricière pour de nombreux insectes.

Parties/Propriétés comestibles :

Astringente, dépurative, diurétique, et vulnéraire. Utilisation en infusions permettait de traiter les problèmes de peau tels que la gale, l'eczéma, la dermatite et les piqûres d'insectes. Traditionnellement, on préparait des lotions avec ses feuilles et ses fleurs pour apaiser les démangeaisons et guérir les petites plaies.



2 *Malva moschata* L. : *Malvaceae* Vivace

Nom Commun : Mauve musquée

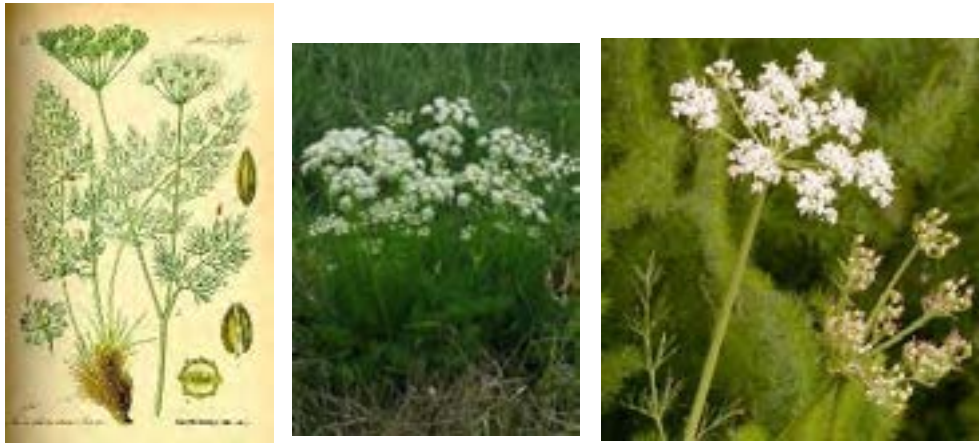
Période de floraison : juin-septembre

Taille : 30 cm à 1 m

Habitat : L'espèce se développe dans les friches, ourlets, bernes, sur substrats azotés. *Malva moschata* L. se rencontre dans les bois, les haies et les prés, surtout en sol siliceux. Altitude 0 -1600 m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : La mauve musquée est une plante commune des prairies et friches qui attire de nombreux pollinisateurs grâce à ses fleurs nectarifères, contribuant à la biodiversité. Elle aide aussi à la restauration des sols perturbés et n'est pas menacée.

Parties/Propriétés comestibles : La malva moschata possède des propriétés laxatives légères lorsque ses feuilles fraîches, cuites et consommées régulièrement pendant quelques jours, sont ingérées. Elle est également reconnue pour ses effets adoucissants et anti-inflammatoires, utiles contre les gastrites, laryngites et la toux. Enfin, ses propriétés émollientes et rafraîchissantes en font un ingrédient apprécié en cosmétique, notamment dans les masques apaisants pour la peau.



3 *Meum athamanticum* Jacq. : *Apiaceae*

Vivace

Nom Commun : Cerfeuil des Alpes, Fenouil des Alpes, Fenouil de montagne

Période de floraison : juin à août **Taille :** 40 à 50 cm

Habitat : Elle se trouve dans les prairies plutôt en terrain siliceux. Altitude 400-2400 m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Plante comestible. Elle est cultivée aussi comme plante ornementale. Elle contribue à fournir un bon fourrage.

Parties/Propriétés comestibles : Les feuilles au goût anisé servent d'aromate en cuisine, les graines parfument fortement les plats, et la racine a des propriétés digestives. Cette plante est aussi utilisée pour produire une liqueur digestive en Bavière.



3 *Myrrhis odorata* (L.) Scop.: Apiaceae

Vivace

Nom Commun : Cerfeuil musqué, Cerfeuil anisé, Cerfeuil d'Espagne

Période de floraison : juin à juillet

Taille : 50 à 1,50 m

Habitat : Préfère un sol frais et bien fumé et une exposition ombragée. Altitude 1000-2000m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation :

Alimurgique pour la consommation : aussi aromatique

Parties/Propriétés comestibles : Plante aromatique riche en anéthol, elle possède des propriétés expectorantes, digestives, antiseptiques et diurétiques, tout en protégeant les capillaires et les veines.

Ses feuilles, au parfum doux d'anis et de raisin, parfument de nombreux plats comme les soupes, ragoûts ou desserts, et peuvent aussi servir d'édulcorant léger pour les fruits, yaourts ou crèmes. Les racines se consomment comme légume une fois cuites, tandis que les graines fraîches relèvent les salades. Dans certaines régions alpines, racines et graines sont également utilisées pour fabriquer des sirops ou des liqueurs, en remplacement de l'anis.



3 *Phyteuma* spp. (*spicatum*, *michelii*, *orbiculare*, *ovatum*): Campanulacées Vivace

Nom Commun : Raiponce

Période de floraison : mai-juillet **Taille :** 10 à 50cm

Habitat : Forêts feuillues ou résineuses, dans des prairies sèches, sur des sols calcaires. Montagnardes. Altitude : 200-2500 m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation :

Comestible. Les fleurs constituent un point focal remarquable dans le jardin.

Parties/Propriétés comestibles : Les parties comestibles sont les jeunes pousses de printemps, les jeunes inflorescences et les racines. Également aromatique. Anti-inflammatoire, diurétique, antioxydante, neuroprotectrice.



2 *Rhodiola rosea* L. : *Crassulaceae* Vivace

Nom Commun : L'Orpin rose, rhodiola, rhodirole

Période de floraison : juillet-août **Taille** : 20 à 40cm

Habitat : Zones froides, rocailleuses et escarpées. Sa capacité d'adaptation en fait une plante endurente, pionnière sur les substrats pauvres. Altitude : 1200-2700 m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : La rhodirole accompagne les civilisations depuis plus de 3000 ans. Sa reconnaissance mondiale comme plante adaptogène de premier plan a déclenché, depuis les années 2000, une intensification de la récolte sauvage.

Parties/Propriétés comestibles : Plante qui aide l'organisme à s'adapter naturellement au stress environnemental. Elle est reconnue pour sa capacité à soulager les symptômes du stress mental et physique tels que la fatigue et la sensation de faiblesse. Grâce à ses principes actifs, la rhodirole permet d'améliorer la performance physique, contribuant ainsi à la longévité. Ses antioxydants jouent un rôle crucial dans l'amélioration des facultés cognitives, notamment la mémoire. Neuroprotectrice, antidépressive, et antifatigue.



3 *Sanguisorba officinalis* : Rosacées

Vivace

Nom Commun : Grande pimprenelle ou sanguisorbe officinale

Période de floraison : juin à septembre **Taille** : 30 cm à 1m

Habitat : Cette plante se rencontre dans les prairies humides, alpines, et sur les bords des ruisseaux. Préfère les sols bien drainés et riches en matière organique. Altitude : 0-2000 m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation :

médicinale et comestible. Cette espèce a fait l'objet d'un projet de restauration en Alsace, avec le projet Interreg "*Espèces animales en danger au sein de la Réserve de biosphère transfrontalière Vosges du Nord-Pfälzerwald*"

Parties/Propriétés comestibles : Troubles gastro-intestinaux, propriétés anti-inflammatoire, soins de la peau.

Les parties les plus utilisées de la sanguisorbe sont les racines et les feuilles. Les petites feuilles, privées de la nervure, peuvent être utilisées crues dans les salades. Ainsi utilisée en crème ou pommade, infusion, et teinture.



3 *Tragopogon pratensis* L. : Asteracea

Bisanuelle

Nom Commun : Salsifis des prés, Barbe de bouc

Période de floraison : mai à juillet **Taille :** 30 à 80cm

Habitat : Le Salsifis des prés est caractéristique des prairies de fauche. Commune en Europe, ainsi que dans l'est de l'Amérique du nord. Altitude : 0-2000m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : La racine pivotante bien développée est comestible. Sa récolte s'effectuant généralement en automne. La première année, il produit des feuilles et sa racine de réserve, puis la deuxième année, il fleurit.

Parties/Propriétés comestibles : Racines bouillies, agréables et propriétés dépuratives. Nutritif et digestible, draineur sanguin et cutané, décongestionnant hépatique et rénal. Ornemental.



3 *Veronica allionii* Vill. : Plantaginaceae

Vivace

Nom Commun : Véronique d'Allioni, Thé des Alpes, Tisane des chamois

Période de floraison : mai à septembre **Taille :** 5 à 15cm

Habitat : Cette véronique se rencontre dans les pelouses sèches et rocailleuses des étages subalpin et alpin. Altitude 1600-2700m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Veronica allionii est une plante vivace rustique et facile à cultiver. Elle préfère les sols bien drainés, sableux ou caillouteux, reproduisant ainsi les conditions alpines de son habitat naturel.

Parties/Propriétés comestibles : Possède une longue histoire d'utilisation traditionnelle en phytothérapie. Des propriétés diurétiques, toniques et légèrement astringentes. Traditionnellement, elle a été utilisée pour soutenir la fonction rénale et comme dépuratif léger. Ornemental - cette très appréciée des jardiniers pour garnir les rocailles et murets.



2 *Rhaponticum scariosum* Lam. : Asteraceae

Vivace

Nom Commun : Rhapontique des Alpes, La Stemmacanthe
Rhapontique

Période de floraison : Juillet à Septembre **Taille :** 60 cm à 1,5m

Habitat : Une espèce de pleine lumière qui affectionne les versants ensoleillés et trouve sa place parmi une végétation de hautes herbes à l'étage subalpin. Cette espèce n'aime pas les sols calcaires, elle recherche des sols profonds, caillouteux et acides. Altitude : 1300 - 2600 m Endémique de la chaîne des Alpes.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Le *Rhaponticum scariosum* est une plante rare protégée au niveau régional dans certaines zones alpines en France. Sa cueillette, son arrachage et sa destruction y sont interdits en raison de sa sensibilité et de la raréfaction de son habitat, notamment liée aux changements des pratiques agricoles.

Parties/Propriétés comestibles : Plante surtout **ornementale**, sans usage alimentaire recommandé ni véritable usage médicinal confirmé.



3 *Echinops ritro* L. : Asteraceae

Vivace

Nom Commun : Boule azurée, Oursin bleu, Boulette, Azurite

Période de floraison : Juillet- Septembre **Taille :** 30 à 80 cm

Habitat : Habitat naturel de steppes et de terrains semi-arides. Sols secs, sableux, rocailleux. Altitude : 0 à 1600 mètres

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Plante mellifère de premier plan, attirant massivement les abeilles, bourdons et autres pollinisateurs durant sa longue période de floraison estivale. En jardins écologiques, elle contribue à la structure du paysage floristique et soutient les chaînes alimentaires des insectes.

Parties/Propriétés comestibles : Historiquement, les espèces d'Echinops ont été utilisées dans la médecine traditionnelle pour leurs propriétés présumées anti-inflammatoires et toniques. La plante n'a pas d'usages culinaires reconnus aujourd'hui. Valeur ornementale remarquable.



3 *Echinops sphaerocephalus* L. ***subsp. Sphaerocephalus* : Asteracées**

Vivace

Nom Commun : Échinope azurette, Boulette à grosse tête, Échinops à tête ronde

Période de floraison : Juillet à Septembre **Taille** : 50 à 150 cm

Habitat : Elle pousse dans des zones ensoleillées, rocheuses ou broussailles, dans des sols plus ou moins riches en minéraux, à une altitude de 0 à 1200 mètres.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Facile à cultiver, mellifère de premier plan. Très rustique et adaptée aux conditions extrêmes. Elle peut contribuer à stabiliser les sols et à restaurer les écosystèmes rudéraux. Excellente tenue en fleurs séchées pour des bouquets durables.

Parties/Propriétés comestibles : Historiquement utilisée dans la médecine traditionnelle pour ses propriétés diurétiques et anti-inflammatoires, notamment pour traiter les troubles hépatiques et rénaux. Les racines contiennent des principes actifs reconnus, particulièrement des polyphénols et des composés sesquiterpéniques, exploités en phytothérapie européenne et orientale.



3 *Allium victorialis* L. : Liliaceae

Vivace

Nom commun : Ail de la Sainte – Victoire, Ail de Cerf

Période de floraison : juillet-septembre

Taille : 30 à 60 cm

Habitat : Espèce caractéristique des mégaphorbiaies ; pelouses rocailleuses fraîches, landes à rhododendrons, clairières et sous-bois. En France, la plante ne se rencontre qu'en montagne, généralement à haute altitude (entre 1 400 m et 2 600 m) Elle est présente dans tous les massifs. On peut parfois la trouver à des altitudes plus basses dans le Massif Central.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation :

Comestible, mais sporadique, rare, protégé au niveau national.

Parties/Propriétés comestibles : *Allium victorialis* possède de nombreuses propriétés médicinales (antiseptiques, diurétiques, hypotensives, etc.) et est comestible, mais son goût peu agréable et sa rareté dans certaines régions alpines limitent son utilisation et rendent sa cueillette déconseillée.



1 *Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC. : Brassicacées

Vivace

Nom Commun : la Roquette Sauvage

Période de floraison : mai à septembre **Taille :** 30 à 60 cm

Habitat : Sols drainés, sableux, plutôt pauvres et secs. Aux bords des chemins, dans les terrains vagues ou les décombres.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : *Diplotaxis tenuifolia* est une plante pionnière qui aide à stabiliser les sols dans les milieux méditerranéens et dégradés. Elle favorise la biodiversité en nourrissant les pollinisateurs sur une longue période et contribue à la restauration des terrains grâce à sa grande capacité d'adaptation et sa résistance aux conditions difficiles.

Parties/Propriétés comestibles : Utilisée comme plante médicinale dans la médecine traditionnelle. Goût relevé et intense (plus marqué que la roquette cultivée) en fait une plante condimentaire très intéressante. Utilisée en cuisine pour relever plats ou salades et leur apporter une saveur piquante.



3 **Gentiana acaulis L.:** *Gentianacées*

Vivace

Nom Commun : Gentiane acaule

Période de floraison : mai à juin **Taille :** 5 à 10 cm

Habitat : Prairies alpines et subalpines. Elle pousse naturellement sur les pentes calcaires ou rocheuses à moyenne et haute altitude. 1400-3000m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Cette plante est comestible et facile à cultiver, pollinisée surtout par les abeilles et les bourdons. Elle contribue à la stabilité des sols en montagne, mais la cueillette excessive peut représenter un risque localement.

Parties/Propriétés comestibles : Les fleurs possèdent des propriétés amères et toniques bien documentées. Ses racines, richement chargées en alcaloïdes et en composés iridoïdes, ont traditionnellement été utilisées en phytothérapie pour stimuler l'appétit et faciliter la digestion. Les racines de gentiane stimulent la sécrétion des sucs gastriques et sont employées dans la composition de divers toniques bitters.



3 **Geum urbanum L. : *Rosaceae***

Vivace

Nom Commun : La Benoîte Commune ou Benoîte Urbaine

Période de floraison : Mai à Septembre **Taille :** 20 à 60 cm

Habitat : Cette plante assez commune se rencontre dans les bois de feuillus et les sites rudéraux de basse et moyenne altitude. Altitude : 0 à 2000 mètres

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : une plante très adaptable ; aucune difficulté de culture. Elle prospère au soleil, en mi-ombre ou même à l'ombre, s'accommodant de tous types de sols.

Parties/Propriétés comestibles : Elle est connue pour ses propriétés astringentes, toniques, antiseptiques et fébrifuges. Elle est utilisée pour les problèmes gastriques, génitaux ou les maux dentaires et gingivaux au même titre que le clou de girofle. Les racines de Benoîte sont utilisées en tant que condiment dans le domaine culinaire.



3 *Allium sphaerocephalon* L.- Amaryllidaceae

Vivace

Nom Commun : L'ail à tête ronde

Période de floraison : juin à août

Taille : 30 à 90 cm

Habitat : une plante des prés et des zones rocailleuses, commune surtout dans le sud de l'Europe. Altitude : 0-2500m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : source nectarifère estivale. Ses fleurs attirent les abeilles, papillons et autres insectes pollinisateurs essentiels

Parties/Propriétés comestibles : Propriétés similaires à celles des autres espèces d'*Allium*- riches en composés soufrés aux vertus antimicrobiennes et antioxydantes. Bien que moins utilisé en cuisine que l'ail commun, son bulbe peut être consommé et conserve les bénéfices nutritionnels typiques de la famille. Feuilles comestibles avec une saveur alliacée douce. Usage alimentaire et ornemental.



3 **Armeria alpina (DC.) Willd.** : *Plumbaginaceae*

Vivace

Nom Commun : Armérie des Alpes

Période de floraison : juillet à septembre. **Taille** : 10 à 25 cm

Habitat : dans les pâturages rocaillieux, les pelouses humides, les rochers et les éboulis. Altitude : 1400-2700m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : *Armeria alpina* est une plante alpine généralement non protégée au niveau national, mais parfois réglementée localement. Sensible aux perturbations et au changement climatique, elle reste une espèce à préserver, avec une cueillette à éviter.

Parties/Propriétés comestibles : Cette armérie n'a pas d'usage médicinal connu, ni par voie interne, ni en application locale. Elle est plus connue comme plante **ornementale** de rocailles.



3 *Artemisia chamaemelifolia* Vill. : Asteraceae

Vivace

Nom Commun : Armoise à feuilles de camomille

Période de floraison : Juillet à Août **Taille :** 20 à 60cm

Habitat : On la trouve poussant sur des terrains herbeux et rocaillieux, bien ensoleillés. Milieux secs et arides. Altitude : 500 à 2700 mètres

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Cette plante qui est globalement assez rare, se rencontre abondamment pousse sur quelques pentes bien ensoleillées des Hautes-Alpes. Plante protégée.

Parties/Propriétés comestibles : *Artemisia chamaemelifolia* est une plante utilisée en médecine traditionnelle pour ses effets digestifs, antispasmodiques et anti-inflammatoires. Elle contient des composés amers et des huiles essentielles, mais ses propriétés restent peu confirmées scientifiquement et son usage **doit être prudent**.



3 *Daucus carota* L. : *Apiaceae*

Souvent annuelle, parfois bisannuelle

Nom Commun : Carotte sauvage, Carotte commune, Daucus carotte

Période de floraison : Mai-octobre **Taille :** 30 à 60cm

Habitat : La carotte préfère une exposition ensoleillée pour une production optimale. Elle prospère dans les sols bien drainés, limoneux à sableux, riches en humus, en évitant l'excès d'humidité qui favorise les pourritures. Altitude : 0-1400m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Plante potagère, médicinale, comestible

Parties/Propriétés comestibles : La carotte est un légume très nutritif et polyvalent, consommé cru, cuit ou en jus, et riche en vitamines, fibres et minéraux. Elle est traditionnellement réputée pour ses effets bénéfiques sur la digestion, le foie et la vitalité. Ses feuilles et ses graines sont aussi utilisées en phytothérapie, notamment pour leurs propriétés supposées digestives et carminatives.



3 *Epilobium fleischeri* Hochst.: Onagraceae

Vivace

Nom Commun : L'Épilobe de Fleischer, Épilobe des moraines

Période de floraison : juin à août

Taille : 20 à 45 cm

Habitat : Elle pousse dans les moraines et les amas d'alluvions dans les Alpes entre 1 000 et 2 500 mètres.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Très importante écologiquement. Espèce pionnière, elle joue un rôle essentiel dans la stabilisation des sols et la prévention de l'érosion, notamment dans les écosystèmes alpins fragiles. Ses fleurs attirent une grande variété de pollinisateurs, dont les abeilles et les papillons, contribuant ainsi à la biodiversité de son habitat.

Parties/Propriétés comestibles : Bien que peu cultivée à des fins commerciales, l'épilobe des Alpes est utilisé depuis longtemps par les peuples indigènes pour ses propriétés médicinales. Infusées en tisane, ses feuilles sont reconnues pour leurs vertus apaisantes et sont réputées favoriser la digestion. Plante ornementale.



3 *Lychnis flos-jovis* (L.) Desr. : *Caryophyllaceae*

Vivace

Nom Commun : Fleur de Jupiter

Période de floraison : mai à septembre **Taille :** 30 à 60 cm

Habitat : Prairies et débris de roches siliceuses - Dans les Alpes de la Savoie, du Dauphiné et de la Provence. – Suisse ; Italie ; Tyrol. Plein soleil ou mi-ombre, idéalement dans un sol limoneux bien drainé. Altitude 1000-2200m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Source important de nectar et de pollen pour les pollinisateurs, notamment les bourdons, papillons et abeilles. Ses floraisons prolongées fournissent une ressource alimentaire précieuse durant une période critique pour les insectes.

Parties/Propriétés comestibles : En herboristerie ancienne, les fleurs et parties aériennes étaient utilisées pour des préparations aux vertus tonifiantes et légèrement diurétiques. Aujourd'hui cette plante est cultivée dans les jardins comme espèce décorative. Elle est par ailleurs plutôt toxique, comme la plupart des lychnis.



2 *Primula veris L. (officinalis)* : Primulacées

Vivace

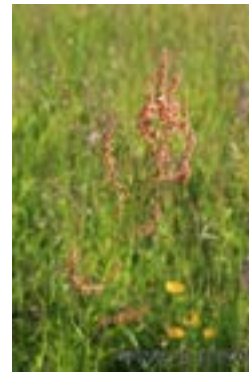
Nom Commun : La Primevère officinale

Période de floraison : avril à mai **Taille** : 15 à 30 cm

Habitat : Ce sont des plantes rustiques de pleine lumière des prés, mi-ombre, et même l'ombre légère, des talus et des bois clairs. Elles préfèrent un sol pauvre et calcaire (pH neutre à basique). C'est une espèce largement répandue en Europe, plus rare vers l'ouest de la France et dans la région méditerranéenne. Altitude : 0-2000 m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Sa présence indique des environnements peu perturbés, ce qui en fait un bon indicateur de qualité écologique.

Parties/Propriétés comestibles : Les feuilles et fleurs de cette plante sont comestibles et utilisées de diverses façons en cuisine (crues, cuites, en infusions ou en condiments). Les jeunes feuilles ont un goût légèrement anisé mais peuvent devenir fortes avec le temps. La plante possède aussi plusieurs propriétés médicinales, notamment anti-inflammatoires, diurétiques et antispasmodiques.



3 ***Rumex scutatus L. : Polygonaceae***

Vivace

Nom Commun : l'Oseille ronde ou Oseille en écusson

Période de floraison : Juin à juillet **Taille :** 30 à 50 cm

Habitat : Originaires des régions montagneuses d'Europe centrale et méridionale, elle pousse naturellement dans les rocaillies, les éboulis et les zones calcaires. Elle préfère les sols bien drainés et caillouteux, sableux ou limoneux, reproduisant ainsi ses conditions naturelles d'habitat. 100-2500 m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Cette espèce contribue à stabiliser les sols rocheux et à limiter l'érosion. Sa présence est un indicateur de substrats calcaires peu perturbés. De plus, sa culture en agriculture biologique favorise le maintien de ses populations.

Parties/Propriétés comestibles : Feuilles rondes, saveur à la fois acidulée et amère. Se consomment crues (salades) et cuites (sauce, omelettes, poisson, soupes). Récolter au fur et à mesure des besoins. Riches en vitamines et en minéraux : le potassium et le magnésium. Traditionnellement, l'oseille ronde a été utilisée en phytothérapie pour ses propriétés digestives et dépuratives, liées à la présence d'acide oxalique et de composés antioxydants.



3 *Thalictrum aquilegiifolium* L. : Ranunculaceae

Vivace

Nom Commun : Pigamon à feuilles d'ancolie, Colombine panachée, Colombine plumeuse

Période de floraison : **Taille :** 60 à 100 cm

Habitat : Bois et ravins de montagne. Massifs montagneux, en milieu humide (bord des cours d'eau, mégaphorbiaie). Dans les Alpes du nord, on peut la trouver à partir de 500 m. Altitude- 0-2000m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation :

Ornementale, importante pour les pollinisateurs. Cette plante a besoin d'un sol riche, bien drainé mais humide, et d'un arrosage régulier, surtout au printemps et en période sèche, sans excès d'eau.

Parties/Propriétés comestibles : Cette plante est surtout appréciée pour son intérêt **ornemental**, grâce à ses fleurs légères et son feuillage décoratif. Bien qu'elle ait été utilisée en médecine traditionnelle pour des effets supposés astringents et anti-inflammatoires, ces usages ne sont pas scientifiquement prouvés. Elle est également potentiellement irritante et ne doit pas être ingérée.



3 *Achillea millefolium* L. : Astéracées

Annuelle ou bisannuelle

Nom Commun : L'Achillée millefeuille, herbe à dindes, herbes à dindons

Période de floraison : mai à octobre **Taille :** 30 à 80 cm

Habitat : *L'achillée millefeuille* L est une plante rustique qui apprécie les sols bien drainés et les expositions ensoleillées, tout en tolérant les terrains pauvres, calcaires et la sécheresse. Elle est adaptée aux prairies, rocailles, bordures et massifs secs. Altitude 0 - 2 500 m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Très appréciée pour sa beauté et ses propriétés médicinales.

Parties/Propriétés comestibles : L'achillée millefeuille est une plante utilisée en cuisine, en tradition et en phytothérapie. Reconnue pour ses propriétés digestives, anti-inflammatoires, antispasmodiques et cicatrisantes, elle soulage les troubles digestifs et les douleurs menstruelles en infusion, et favorise la cicatrisation ainsi que le traitement des inflammations en usage externe.



2 *Malva alcea* L : Malvacées

Vivace

Nom Commun : La Mauve alcée

Période de floraison : mai à octobre

Taille : 60 - 90 cm

Habitat : La *Malva alcea* L. pousse dans des milieux ouverts proches des habitations, sur des sols limoneux, sableux ou argileux, de préférence calcaires et légèrement riches en nutriments. On la trouve des basses altitudes jusqu'à l'étage subalpin, notamment au nord et à l'est des Pyrénées.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : *Malva alcea* est une plante rustique, facile à cultiver, qui s'adapte bien à différents sols et conditions, tout en étant résistante à la sécheresse. Elle est aussi importante pour la biodiversité, car elle nourrit de nombreux pollinisateurs, mais ses populations peuvent diminuer avec la disparition des prairies naturelles.

Parties/Propriétés comestibles : *Malva alcea* est une plante comestible dont les jeunes parties et fleurs peuvent être consommées crues ou cuites et utilisées en cuisine. Elle est traditionnellement reconnue pour ses effets adoucissants et digestifs liés à ses mucilages, mais ses propriétés médicinales restent peu documentées et doivent être envisagées avec prudence.



2 *Malva neglecta* Wallr. : Malvacées

Annuelle et bisannuelle

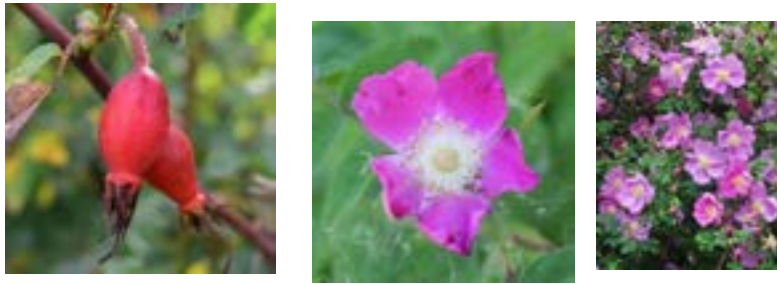
Nom Commun : Mauve à feuilles rondes, Mauve négligée, Mauve commune, Mauve oubliée ou Petite mauve

Période de floraison : mai à octobre **Taille :** 10 à 50cm

Habitat : Cette mauve pousse au ras du sol dans les prairies sèches et les lieux rocaillieux. Altitude : 0-1800 m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : *Malva neglecta* est une plante pionnière qui colonise les sols perturbés, soutient les pollinisateurs et contribue modestement à la biodiversité, tout en étant très résistante à la pollution et souvent considérée comme une "mauvaise herbe".

Parties/Propriétés comestibles : *Malva neglecta* est comestible et utilisée pour ses effets digestifs, anti-inflammatoires et respiratoires (notamment contre la toux). Propriétés adoucissantes, utilisée en tisane, en soins pour la peau, comestible, et parfois cultivée pour ses fleurs décoratives.



3 *Rosa pendulina* : Rosaceae

Arbuste, Vivace

Nom Commun : Le rosier des Alpes, Eglantier à fruits pendants, Eglantier des Alpes

Période de floraison : juin à juillet **Taille** : 1 à 2 m

Habitat : Bois clairs, landes et pâturages rocaillieux, sol limoneux et sableux. Altitude : 1000-2400 m

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Le Rosier des Alpes est une plante importante des montagnes : il nourrit les animaux et insectes, protège les sols et sert de refuge à la faune. Il n'est pas menacé mais son habitat change à cause du réchauffement climatique.

Parties/Propriétés comestibles : Le rosier des Alpes est utilisé en phytothérapie et cosmétique pour ses propriétés anti-inflammatoires et apaisantes. Ses fruits riches en vitamine C renforcent l'immunité. Il est aussi apprécié comme plante ornementale rustique en jardins de montagne.



3 *Eryngium alpinum* : Apiacées

Vivace

Nom Commun : Panicaud des Alpes, Chardon bleu des Alpes, Reine des Alpes

Période de floraison : juillet – août

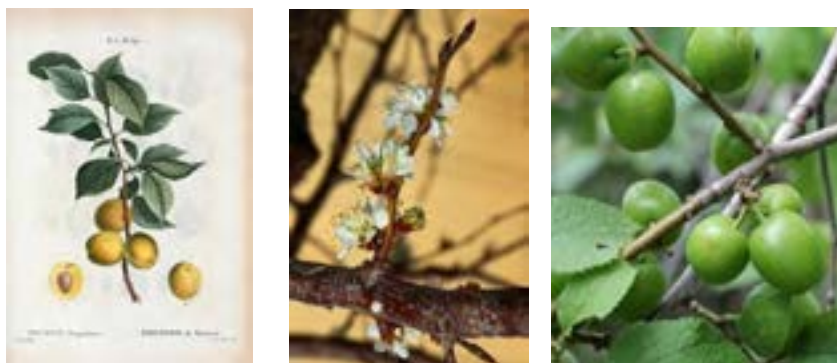
Taille : 40 à 80 cm

Habitat : Cette plante pousse dans les pelouses subalpines et alpines sur des sols calcaires, frais, humifères et souvent exposés au nord. Altitude 1 200 - 2 000 m d'altitude.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation :

L'Eryngium alpinum est une espèce rare et protégée en France. Menacée par l'évolution des pratiques agricoles, sa cueillette et son arrachage à l'état sauvage sont interdits. Sa commercialisation n'est autorisée que pour les plants issus de cultures professionnelles et accompagnés d'un certificat d'origine.

Parties/Propriétés comestibles : Le Chardon Bleu des Alpes est une plante à la fois médicinale et ornementale. Traditionnellement, ses racines ont été utilisées pour leurs effets diurétiques et dépuratifs, ainsi que pour améliorer la circulation, en raison de composés bioactifs comme les huiles essentielles et les polyphénols. C'est surtout une plante décorative très prisée pour ses fleurs bleu acier, ses bractées épineuses et sa forme originale.



3 **Prunus brigantina** : *Rosacées*

Vivace - arbustre

Nom Commun : Le Marmottier, Prunier de Briançon, Prunier des Alpes, Abricotier de Briançon

Période de floraison : avril à mai **Taille** : 2 à 4 m

Habitat : Il pousse dans les lieux arides, pierreux : sol limoneux, sableux, argileux. Il préfère un milieu bien ensoleillé. L'arrosage doit rester modéré : après une bonne installation, il supporte les périodes de sécheresse grâce à son enracinement profond. La plantation s'effectue idéalement en automne ou au début du printemps.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : Le Marmottier est adapté aux terrains secs et calcaires. Il favorise la biodiversité en nourrissant les pollinisateurs et la faune, stabilise les sols contre l'érosion et ses noyaux servaient autrefois à produire l'huile d'afatous dans les Alpes du Sud.

Parties/Propriétés comestibles : Les fruits sont comestibles et riches en antioxydants. Les noyaux broyés donnent une huile appelée 'huile de marmotte'. Grâce à sa rusticité, sa floraison et son intérêt pour la faune, le Marmottier est aussi un excellent arbuste ornemental pour les jardins de montagne.



2 *Solidago virgaurea* L. subsp. *minuta* (L.)

***Arcang.* : Asteraceae**

Vivace

Nom Commun : Petit solidage, Verge d'or européenne ou araignée

Période de floraison : Juillet à Octobre **Taille** : 6 à 40cm

Habitat : Pelouses rocailleuses, éboulis plus ou moins stabilisés. Sol sableux, limoneux Altitude : 0 à 2400m.

Perspectives dans les priorités de culture / conservation : source de nectar et de pollen tardive, importante pour les insectes pollinisateurs à l'approche de l'automne. C'est une espèce rustique et peu exigeante.

Parties/Propriétés

comestibles : Propriétés astringentes, diurétiques, antiseptiques, diurétique, anti-inflammatoire, antioxydante, analgésique et spasmolytique, antibactérienne et immunomodulatrice. Appliquée en compresse, elle accélère la cicatrisation des coupures. Utilisé comme compresse ou infusion.

COrALp liste de plantes simplifiées



1. <i>Bistorta officinalis</i> Delarbre	20. <i>Diplotaxis tenuifolia</i> (L.) DC.
2. <i>Blitum bonus-henricus</i> (L.) Rchb.	21. <i>Gentiana acaulis</i> L.
3. <i>Caryum carvi</i> L.	22. <i>Geum urbanum</i> L.
4. <i>Cicerbita alpina</i> L.	23. <i>Allium sphaerocephalon</i> L.
5. <i>Clinopodium grandiflorum</i> (L.) Kuntze	24. <i>Armeria alpina</i> (DC.) Willd.
6. <i>Cota tinctoria</i> (L.) J.Gay	25. <i>Artemisia chamaemelifolia</i> Vill.
7. <i>Knautia arvensis</i> (L.) Coult.	26. <i>Daucus carota</i> L.
8. <i>Malva moschata</i> L.	27. <i>Epilobium fleischeri</i> Hochst.
9. <i>Meum athamanticum</i> Jacq.	28. <i>Lychnis flos-jovis</i> (L.) Desr.
10. <i>Myrrhis odorata</i> (L.) Scop.	29. <i>Primula veris</i> L.
11. <i>Phyteuma</i> spp. (<i>spicatum</i> , <i>michelii</i> , <i>orbiculare</i> , <i>ovatum</i>)	30. <i>Rumex scutatus</i> L.
12. <i>Rhodiola rosea</i> L.	32. <i>Thalictrum aquilegifolium</i> L.
13. <i>Sanguisorba officinalis</i> L.	33. <i>Achillea millefolium</i> L.
14. <i>Tragopogon pratensis</i> L.	34. <i>Malva alcea</i> L.
15. <i>Veronica allionii</i> Vill.	35. <i>Malva neglecta</i> Wallr.
16. <i>Rhaponticum scariosum</i> Lam.	36. <i>Rosa pendulina</i>
17. <i>Echinops ritro</i> L.	37. <i>Eryngium alpinum</i>
18. <i>Echinops sphaerocephalus</i> L. subsp. <i>sphaerocephalus</i>	38. <i>Prunus brigantina</i>
19. <i>Allium victorialis</i> L.	39. <i>Solidago virgaurea</i> L. subsp. <i>minuta</i> (L.) Arcang.

Ressources

[Conservation Nature : Le Média français 100% Nature](#)

<https://www.florealpes.com/>

[Accueil | Biodiv'Écrins - Parc national des Écrins](#)

<https://www.tela-botanica.org>



Merci pour votre participation à ce projet. Nos communautés locales peuvent jouer un rôle essentiel dans la conservation des espèces locales et dans la préparation des jeunes générations à l'avenir.

Ces plantes font partie de la vie humaine dans les Alpes depuis des siècles, notamment dans des usages alimentaires, médicaux et ornementaux. En revisitant ces pratiques, nous pouvons sensibiliser le public à leur histoire et aux moyens de préserver ces espèces importantes.

En travaillant avec des plantes vivaces locales, nous promouvons une approche plus écologique du jardinage : en favorisant les pollinisateurs, en limitant les besoins en arrosage et en créant des espaces verts durables.



UNIVERSITÀ
DI TORINO

