A decorative border in a dark ink or green color, featuring stylized floral and leaf motifs. The border is rectangular with rounded corners and intricate details, including what appears to be a carnation-like flower on the left side and a tulip-like flower on the right side.

Le petit herbier virtuel

CAHIER

de *plantes du bord de mer*

appartenant à

Enez-Veur

ATTENTION

De nombreuses plantes peuvent être toxiques ou contrarier les effets de certains traitements.

Il est indispensable de ne LES UTILISER QUE SOUS AVIS MÉDICAL.



- *Critinum maritimum*

PLANTE	Gramm.	PAGE
<u>Ajonc</u>	Masc.	1
<u>Anthyllide vulnéraire</u>	Fém.	2
<u>Armérie maritime</u>	Fém.	3
<u>Aster maritime</u>	Masc.	4
<u>Berce commune</u>	Fém.	5
<u>Bette maritime</u>	Fém.	6
<u>Chou marin</u>	Masc.	7
<u>Criste marine</u>	Masc.	8
<u>Lagure ovale</u>	Masc.	9
<u>Lavande de mer</u>	Fém.	10
<u>Matricaire maritime</u>	Fém.	11
<u>Obione</u>	Fém.	12
<u>Panicaut maritime</u>	Masc.	13
<u>Pavot cornu</u>	Masc.	14
<u>Plantain corne de cerf</u>	Masc.	15
<u>Plantain maritime</u>	Masc.	16
<u>Rose pimprenelle</u>	Fém.	17
<u>Roquette de mer</u>	Fém.	18
<u>Roquette jaune</u>	Fém.	19
<u>Salicorne</u>	Fém.	20
<u>Silène maritime</u>	Masc.	21
<u>Spergulaire des rochers</u>	Fém.	22

Ajonc - Ulex - Famille : Fabacae

Cycle de vie	Vivace												
Habitat	Sol pauvre, sableux, bien drainé.												
Hauteur	De 0,45 m à 1,50 m												
Fleurs	Odorantes, jaune vif												
Tige	Les tiges sont très densément ramifiées sur toute leur longueur. Tous les rameaux sont transformés en épines acérées.												
Feuilles	vertes, forme épineuse des feuilles												
Racines	Longues racines												
Floraison	De février (quelques fois même décembre !) à juin												
	<table border="1"> <tr> <td>J</td> <td>F</td> <td>M</td> <td>A</td> <td>M</td> <td>J</td> <td>J</td> <td>A</td> <td>S</td> <td>O</td> <td>N</td> <td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection	Arbuste commun												
Particularités	<ul style="list-style-type: none"> • Résiste au vent et aux embruns • Sert d'abri aux oiseaux et petits mammifères (buissons quasi impénétrables) • Protège les sols pauvres de l'érosion 												
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Apprécié des abeilles</u> • <u>Haie défensive</u>, parcage d'animaux • L'ajonc séché servait de <u>combustible</u> pour four ou cheminées (fort pouvoir calorifique) • Utilisé également autrefois comme <u>foufrage</u> une fois broyé (avant sa fructification car ses graines sont très toxiques). Les bovins et chevaux l'apprécient particulièrement ! • Il entraînait autrefois dans la rotation des cultures pour <u>enrichir les sols</u> pauvres en substances azotées. <p>Ses fleurs possèdent des propriétés de <u>teinture</u>.</p>												



[Retour vers liste](#)

Anthyllide vulnéraire - *Anthyllis vulneraria* -

Famille : Fabacae

Cycle de vie	Vivace ou annuelle												
Habitat	Rocaille, endroits ensoleillés des bords de mer												
Hauteur	10 à 30 cm												
Fleurs	Fleurs à corolles, jaunes parfois rougeâtres, calice poilu												
Tige	Tiges couchées ou ascendantes												
Feuilles	Feuilles soyeuses, attachées le long de la tige, l'une après l'autre en nombre impair.												
Racines	Racine pivotante, longue et fibreuse												
Floraison	De juin à septembre <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection	Espèce commune												
Particularités	<ul style="list-style-type: none"> • Endroits ensoleillés, bords de mer • Aime les sols calcaires 												
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> • Réputée pour soigner plaies, brûlures et les inflammations cutanées (engelures par exemple) car elle favorise la cicatrisation. • Action désinfectante reconnue : indiquée pour la furonculose, l'eczéma, la gingivite, l'amygdalite, les inflammations de la cavité buccale). • Elle combat aussi la toux, facilite la digestion (en infusion, elle a une action laxative). Elle peut contribuer à réduire les problèmes de circulation du sang. 												



Anthyllide vulnéraire



Anthyllide vulnéraire

[Retour vers liste](#)

Armérie maritime - *Armeria maritima* -

Famille : Plombaginacées

Cycle de vie	Vivace												
Habitat	Sur les hauteurs du littoral, dans les rochers, les prés salés et les dunes humides												
Hauteur	20 cm - Pousse en touffes formant des coussinets												
Fleurs	Fleur rose, composée de plusieurs corolles												
Tige	Frêle												
Feuilles	Linéaires												
Racines	Grosse racine, multitude de radicelles												
Floraison	De juin à août <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection	Espèce non protégée en Bretagne												
Particularités	<ul style="list-style-type: none"> • Ne craint ni le vent, ni les embruns. Aime le soleil 												
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> • Plante irritante • Possède des <u>substances antibiotiques</u>. 												



Fig. 226. Armeria vulgaris, var. maritima. Common Thrift, var. s.

[Retour vers liste](#)

Aster maritime - Aster tripolium L -

Famille : Astéracées

Cycle de vie	Vivace ou bisannuelle												
Habitat	Falaises maritimes, prés salés												
Hauteur	20 à 60 cm												
Fleurs	du blanc crème au mauve clair												
Tige	Tiges ramifiées, charnues												
Feuilles	Feuilles charnues couvertes d'un revêtement cireux (pour se protéger du sel et d'une évaporation excessive)												
Floraison	Août à septembre <table border="1"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection	Plante assez clairsemée mais pas protégée												
Particularités	<ul style="list-style-type: none"> • Plante halophile qui ne craint ni le vent ni les embruns 												
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Comestible</u> (On récolte ses feuilles au printemps) car elle est riche en oméga 3, en fer et en potassium. • Elle se consomme <u>crue ou cuite</u> surtout en période juvénile et se marie avec viandes et poissons. (Faire bouillir les feuilles quelques minutes afin de retirer le sel). <p>Recette : <i>Dans une sauteuse, faire cuire à l'huile les feuilles d'aster (à feu doux en remuant). Couvrez pour continuer la cuisson. Poivrez. Lorsque les feuilles deviennent translucides ajouter un peu de crème fraîche.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les feuilles de l'aster sont remplies d'<u>iode</u> (qui permet de réguler les hormones thyroïdiennes) et de nutriments, comme le <u>potassium</u>. Elles sont également très riches en <u>fibres</u>, propriété intéressante pour réguler le transit intestinal et pour lutter contre le cholestérol et le diabète. • La <u>médecine traditionnelle chinoise</u> lui attribue certaines vertus : elles agiraient contre l'angine, les rhumes et la fièvre. <p>http://ecolo-bio-nature.blogspot.fr/2011/06/la-salicorne-et-laster-2-herbes-marines.html</p>												



[Retour vers liste](#)

Berce commune - *Heracleum sphondylium* -

Famille : Apiaceae

Cycle de vie	
Habitat	Sols riches et humides
Hauteur	80 à 120 cm
Fleurs	Blanches. Ombelles d'ombellules
Tige	Dressée, ramifiée. Elle est creuse. Sa surface est cannelée et poilue
Feuilles	Grandes feuilles amples, découpées en lobes très variables.
Racines	Rhizomes
Floraison	De juillet à septembre
	J F M A M J J A S O N D
Protection	
Particularités	Aime les sols riches en azote
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> • La plante est riche en <u>vitamine C</u>, en <u>glucides</u>, en <u>protéines</u>. • Les <u>graines</u> sont utilisées comme <u>aromates</u>. • Elle est réputée <u>hypotensive</u>, <u>diurétique</u> et diminuant le taux d'urée. Elle était jadis utilisée contre l'épilepsie. • La <u>teinture</u> est utilisée pour soigner les <u>troubles sexuels</u> chez l'homme et la femme. Elle est utile dans les <u>syndromes prémenstruels</u> et les <u>hémorragies dysfonctionnelles</u>. Elle est aussi utilisée dans les troubles de la <u>ménopause</u>. • Toute la plante est comestible ; les racines et les feuilles après cuisson ; la tige une fois séchée permet d'obtenir une farine sucrée. <p>À ne pas confondre avec la berce du Caucase dont la sève provoque des brûlures</p> <p>https://fr.wikipedia.org/wiki/Heracleum_mantegazzianum</p>



Berce commune



[Retour vers liste](#)

Bette maritime - *Beta maritima* - Famille : Chénopodiacées

Cycle de vie	Vivace												
Habitat	Sable, galets, falaises maritimes, haut des prés salés												
Hauteur	30 à 80 cm - Touffes importantes												
Fleurs	Petites fleurs, sans pétales, vertes ou rosâtres, disposées en longs épis												
Tige	Inclinée, parfois rouge												
Feuilles	charnues et assez luisantes												
Racines	Racine pivotante dure et peu épaisse												
Floraison	De juin à septembre <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Statut	Espèce commune non protégée												
Particularités	Plante halophile												
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> Du point de vue <u>culinaire</u> : Sa racine est blanche. Il faut l'utiliser très rapidement après récolte : elle est sucrée. Se consomme crue, râpée dans des salades ou cuite. On peut en faire une purée. Possède des <u>propriétés médicinales</u> (source wikipedia) : contre la <u>constipation</u> et l'<u>inflammation des voies urinaires</u>. Soigne <u>croûtes de lait</u> et <u>dartres</u> (cataplasmes de feuille écrasée). <u>Feuille riche en vitamine A et C</u> et en <u>éléments minéraux</u> (potassium, magnésium, calcium, soufre, fer). 												



Bette maritime



2359
Beta maritima

Les Celtes en consommaient 2000 ans avant Jésus-Christ. Cette plante est l'ancêtre sauvage des betteraves.

[Retour vers liste](#)

Chou marin - *Crambe maritima*

Famille : Crucifères ou brassicacées

Cycle de vie	Vivace												
Habitat	Galets, dunes mobiles à gros grains de sable												
Hauteur	Jusqu'à 70 cm												
Fleurs	Blanches à 4 pétales, en grappes serrées												
Tige	Épaisse et ligneuse à la base												
Feuilles	Grandes feuilles épaisses et frisées sur leurs bords, vert bleuâtre												
Racines	Riches en sucre et amidon												
Floraison	De mai à juin												
	<table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection	Rare - espèce protégée												
Particularités	Tolère les sols pauvres et bien drainés Résiste au froid												
Propriétés	<p>Tout se mange dans le crambe maritime (sauf les racines).</p> <p>Il est cultivé pour la consommation.</p> <p>Les feuilles et les boutons floraux (avant éclosion) sont consommés crus ou cuits comme le chou et le brocoli. Bien que très ressemblant, le goût diffère de celui du chou cultivé traditionnellement.</p> <p>Les jeunes feuilles, cueillies début mai, toutes crispées, sont délicieuses crues, avec de la vinaigrette. Cuites, elles ont la saveur d'un chou tendre, en plus iodée. Les jeunes pétioles se cuisent comme les asperges. Leur saveur tient à la fois de l'asperge, du cardon, du chou-fleur et de la noisette.</p> <p>http://www.alsagarden.com/blog/le-chou-marin-un-legume-ancien-et-rare-au-gout-delicat/</p>												



Crambé maritime

[Retour vers liste](#)

Criste-marine - *Crithmum maritimum* -

Famille : Apiacées

Cycle de vie	Vivace												
Habitat	Sable à gros grains, galets, roches												
Hauteur	20 à 25 cm, pousse en touffes,												
Fleurs	ombelle d'ombellules* jaune verdâtres												
Tige	Tiges striées												
Feuilles	Charnues (comestibles, elles ont le goût de carotte !)												
Racines	Longues racines charnues												
Floraison	De juillet à octobre <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Statut	Espèce commune non protégée ??? à vérifier												
Particularités	Résistante au sel et à la sécheresse. Elle puise l'eau en profondeur pour ensuite la stocker dans ses feuilles charnues.												
Propriétés	<p>Alimentaires, condimentaires et médicinales</p> <p>Elle est utilisée comme condiment, le plus souvent préparée au vinaigre blanc (comme les cornichons).</p> <p>Elle est riche en vitamine C et en minéraux</p> <p>a) <u>Propriétés des parties aériennes</u> :</p> <p>Diurétique, Vermifuge, Apéritive, Dépurative</p> <p>- Régénérante et antioxydante</p> <p>b) <u>Propriétés de l'huile essentielle</u> :</p> <p>- utilisée comme draineur, en applications locales sur la cellulite.</p> <p>-Dépurative</p> <p>-Raffermissante en cosmétologie</p> <p>7*) <u>Indications thérapeutiques</u> : Mauvaise digestion, obésité, parasites intestinaux, Cellulite, rétention d'eau</p> <p style="text-align: right;"><small>Source : http://www.after-plastie.com/fr/abo-sante</small></p>												



[Retour vers liste](#)

Lagure ovale - *Lagurus ovatus* -

Famille : Poacées

Cycle de vie	Annuelle												
Habitat													
Hauteur	40 à 60 cm												
Fleurs	Plumeaux soyeux ovales composés d'épillets à fleurs Couleurs : du vert pâle au rose mauve puis virant au blond crème et blond cendré												
Tige	Tiges filiformes												
Feuilles	Fines feuilles velues. Feuillage caduc												
Racines	Réseau de racines étalé et superficiel qui contribue à la fixation du sable												
Floraison	De mai à août <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection	Espèce commune, non protégée												
Particularités													
Propriétés	Elle est parfois cultivée comme plante ornementale pour ses inflorescences soyeuses et décoratives, utiles pour la confection de bouquets secs.												



Lagure oval



LAGURIER

[Retour vers liste](#)

Lavande de mer - *Limonium vulgare* - Famille : Plumbaginaceae

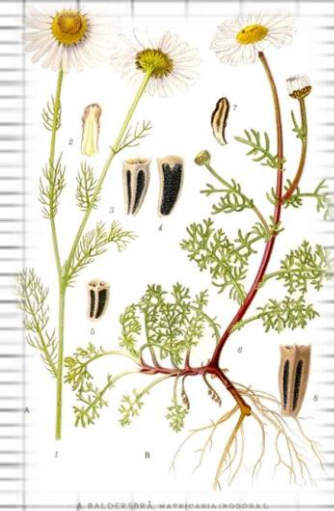
Cycle de vie	vivace												
Habitat	Terrain salé												
Hauteur	10 à 80 cm												
Fleurs	Bleu lavande, serrées en épis aplatis												
Tige													
Feuilles	Base plus large que le sommet, longs pétioles, nervures pennées												
Racines													
Floraison	Juillet et août <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection	Statut réglementé												
Particularités													
Propriétés													



[Retour vers liste](#)

Matricaire maritime - Matricaria maritima -
 Famille : Asteraceae

Cycle de vie	Vivace												
Habitat	Haut des plages, dunes												
Hauteur	10 à 40 cm												
Fleurs	Au centre, fleurs en tube jaunes, autour de ce centre languettes blanches												
Tige	Ramifiées et couchées de couleur rougeâtre												
Feuilles	Charnues et très finement découpées en lanières filiformes												
Racines													
Floraïson	De juillet à novembre <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection													
Particularités	Plante halophile												
Propriétés	<p>La matricaire maritime entre dans la composition de produits parapharmaceutiques pour favoriser le transit intestinal.</p> <p>Elle peut être utilisée pour couvrir les toits végétalisés, car elle ne se satisfait que d'une faible épaisseur de substrat*.</p> <p>* Les plantes qui guérissent l'habitat (phytoépuration et génie végétal) Sébastien Illovic et Vincent Bonnarne, Eyrolles, 2011</p>												



[Retour vers liste](#)

Obione - *Halimione portulacoides* - Famille : Chénopodiacées

Cycle de vie	Vivace												
Habitat	Zone immergée régulièrement par la marée												
Hauteur	Arbuste jusqu'à 50 cm ; forme des touffes basses												
Fleurs	Jaunes, en épis.												
Tige	Tiges couchées, très rameuses avec rameaux redressés												
Feuilles	Opposées, ovales et légèrement épaisses, blanc argenté sur les deux faces												
Racines													
Floraison	De juillet à octobre <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection													
Particularités													
Propriétés	<p>L'obione est comestible crue ou cuite. Crue, elle a un goût salé et une texture croquante. Séchées, ses feuilles sont consommées comme des chips !</p> <p>Riche en fer et vitamines C et PP.</p> <p>Sa récolte se fait au couteau, au petit matin, à partir de la mi-avril jusqu'à la mi-juillet (avant la floraison). Les particuliers sont autorisés à en prélever 500 g par jour, mais il faut prendre soin de ne pas piétiner les zones de pousse et ne pas la confondre avec certaines espèces d'obione protégées</p>												



[Retour vers liste](#)

Panicaut maritime - *Eryngium maritimum* -

Famille : Apiacées

Cycle de vie	Vivace												
Habitat	Sable et galets												
Hauteur	30 à 60 cm												
Fleurs	ombelle d'ombellules* de couleur bleuâtre												
Tige	Dressée												
Feuilles	Coriaces, épineuses, bordées de blanc ou de mauve												
Racines	La racine peut atteindre 2 à 3 mètres de profondeur. Elle permet à la plante de résister au vent. Elle contribue à fixer la dune.												
Floraison	de juin à octobre <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Statut	Espèce protégée												
Particularités													
Propriétés	Racines au goût de châtaigne												



[Retour vers liste](#)

Pavot cornu - *Glaucium flavum* -

Famille : Papaveraceae

Cycle de vie	Plante bisannuelle
Habitat	Plages et dunes
Hauteur	30 à 60 cm
Fleurs	D'un jaune doré, grandes
Tige	Les tiges des fleurs portent des feuilles
Feuilles	Épaisses, duveteuses, très découpées, irrégulières - d'un vert grisâtre
Racines	Racine pivotante fragile
Floraison	J F M A M J J A S O N D
Protection	
Particularités	Sa sève est toxique - sa racine est également toxique
Propriétés	Ses fleurs attirent les insectes butineurs http://fogeo.free.fr/flore/pavot_dunaire.html



[Retour vers liste](#)

Plantain corne de cerf - *Plantago coronopus*

- Famille : plantaginacées

Cycle de vie	Vivace												
Habitat	Dunes de bord de mer, haut de falaises												
Hauteur	10 à 40 cm												
Fleurs	Les fleurs sont groupées en longs épis cylindriques desquels dépassent largement les étamines brun-jaune.												
Tige	de nombreuses tiges florales arquées et dressées												
Feuilles	Ce plantain se présente sous forme de rosettes étalées sur le sol. Les feuilles finement poilues sont linéaires. Elles sont très découpées font penser à des bois de cerf												
Racines	Plante à racine pivotante												
Floraison	De mai à octobre <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection													
Particularités	Sert à analyser la "solidité" de la dune. Si cette dernière est envahie de plantain c'est qu'elle commence à s'affaïsser.												
Propriétés	<p><u>En cuisine</u> : Les jeunes pousses sont ajoutées crues aux salades ou peuvent être cuites et consommées en légumes. On peut les faire cuire à l'eau, à la vapeur ou à la poêle.</p> <p><u>Propriétés médicinales</u> : La corne de cerf possède des propriétés diurétiques, anti-bactériennes, elle permet de soigner les ulcères, la conjonctivite, apaise les piqûres d'insectes. Elle est riche en vitamine C et en fer.</p> <p>Mettre quelques morceaux de feuilles déchirées de plantain corne de cerf sur une piqûre d'insecte et la peau est instantanément calmée.</p> <p>Action astringente, bactéricide et cicatrisante. Ces propriétés sont dues en particulier à sa teneur en tanin, pectine et <u>mucilage</u>.</p> <p>Il est très apprécié des oiseaux (graines)</p>												



Krähentee. Weerich. *Plantago coronopus*.

[Retour vers liste](#)

Plantain maritime – *Plantago maritima* –

Famille : plantaginacées

Cycle de vie	Vivace												
Habitat	Sol humide et salé, généralement sableux. Exposition ensoleillée à mi-ombragée. Excellente rusticité jusqu'à - 40°C !												
Hauteur	10 à 40 cm												
Fleurs	Ses petites fleurs sont réunies en épis terminaux de tiges florales dressées de couleur fauve												
Tige													
Feuilles	Feuilles linéaires, légèrement plus étroites aux extrémités, elles forment généralement une gouttière avec trois nervures équidistantes												
Racines	Souche souterraine verticale plus ou moins ramifiée, charnue, épaisse et écailleuse, fortement ancrée dans le sol												
Floraison	De juin à octobre <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection													
Particularités	Plante halophile												
Propriétés	Ce plantain n'est pas vraiment employé en thérapeutique. Pourtant ses racines ont, comme les autres plantains, des vertus calmantes et adoucissantes.												



[Retour vers liste](#)

Rose pimprenelle - *Rosa pimpinellifolia* -

Famille : *Rosaceae*

Cycle de vie	
Habitat	Sols pauvres, plutôt sableux
Hauteur	Taille variable selon habitat (de 20 à 50 cm)
Fleurs	Grosses fleurs blanc crème parfois légèrement rosées, à odeur de rose. Corolle à 5 pétales
Tige	Nombreux aiguillons droits et très serrés
Feuilles	Caduques - feuilles alternes - les rameaux recouverts de fines épines irrégulières, vivement colorées de rouge sur les jeunes rameaux.
Racines	
Floraison	De juin à juillet
	J F M A M J J A S O N D
Protection	
Particularités	Plante psammophile
Propriétés	



rose pimprenelle



Rosa pimpinellifolia
(*Rosa spinosissima*)

[Retour vers liste](#)

Roquette de mer (Cakilier maritime) - *Cakile maritima* - Famille : Crucifères ou brassicacées

Cycle de vie	Annuelle												
Habitat	Haut des plages, dunes mobiles												
Hauteur	50 cm, grosses touffes												
Fleurs	Odorantes, quatre pétales blancs à rosés												
Tige	Rampante ou érigée selon les lieux où elle pousse												
Feuilles	Épaisses et luisantes sont des réserves d'eau												
Racines	Sa racine pivotante qui peut mesurer 1 mètre lui permet de résister au vent marin												
Floraison	De juin à septembre <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection	Espèce protégée												
Particularités	Riche en vitamine C et en sels minéraux												
Propriétés	Sa racine et le suc de ses tiges sont utilisés en macération dans du vin blanc comme tonique amer et protecteur hépatique Ses bourgeons sont utilisés en décoction												



[Retour vers liste](#)

Roquette jaune - *Diplotaxis tenuifolia* -

Famille : Brassicaceae

Cycle de vie	Vivace, bisannuelle
Habitat	Bord de mer, friches
Hauteur	30 à 80 cm
Fleurs	Jaunes, à quatre pétales
Tige	Ligneuse et sans poils à la base, feuillue au-dessus jusqu'à la fleur
Feuilles	feuilles bleu/vert, surtout à la base de la plante, découpées en plusieurs segments, et dégageant une forte odeur au froissement
Racines	Racines pivotantes, assez développées
Floraison	De juin à octobre

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Protection	Espèce commune
Particularités	Riche en vitamine C, soufre, sels minéraux. Elle contient un hétéroside sulfuré d'où sa saveur piquante.

Propriétés	Plante comestible qui peut être utilisée pour relever plats ou salades et leur apporter une saveur piquante.
------------	--



Roquette sauvage



[Retour vers liste](#)

Salicorne – salicornia – Famille : Chenopodiaceae

Cycle de vie	Annuelle												
Habitat	Immergée par la marée sauf en mortes eaux												
Hauteur	20 cm en moyenne												
Fleurs	verdâtres, en haut des tiges												
Tige	tiges cylindriques des feuilles très réduites et des petites fleurs vertes												
Feuilles	Gaines opposées deux à deux.												
Racines	Nombreuses et minces, rampent près de la surface du sol												
Floraison	D'août à octobre <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection	Cueillette réglementée ?												
Particularités	Aime les sols riches en sel marin												
Propriétés	<p>vertu : utilisée pour dissoudre les calculs rénaux.</p> <p>Elle est récoltée lorsque la plante est jeune, dès que les premiers entre-nœuds se forment (en mai/juin). Elle a un goût iodé et est remplie de vitamine C et d'oligo-éléments (iode, phosphore, calcium, silice, zinc et manganèse)</p> <p>Quand elle n'est pas récoltée jeune, elle devient amère et il faut la blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante.</p> <p>Elle peut se consommer</p> <ul style="list-style-type: none"> • revenue à la poêle, avec beurre, ail et persil. • confite au vinaigre • en aromate dans la moutarde, la mayonnaise, le vinaigre. <p>On en fait de la soude végétale qui entre dans la composition du savon d'Alep.</p>												



[Retour vers liste](#)

Silène maritime (ou marine) - *Silene maritima* - Famille : Caryophyllacées

Cycle de vie	Herbe vivace												
Habitat	Falaises maritimes, plus rarement sur les dunes de sable grossier												
Hauteur	10 à 30 cm, Touffes basses, port prostré												
Fleurs	Blanches, calices renflés, 5 pétales												
Tige													
Feuilles	Épaisses												
Racines	Plante à souche ligneuse												
Floraison	D'avril à août <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>J</td><td>F</td><td>M</td><td style="background-color: yellow;">A</td><td style="background-color: yellow;">M</td><td style="background-color: yellow;">J</td><td style="background-color: yellow;">J</td><td style="background-color: yellow;">A</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>D</td> </tr> </table>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Protection	Espèce commune												
Particularités													
Propriétés	Aimée des coccinelles au moment de leur reproduction												



[Retour vers liste](#)

Spergulaire des rochers - *Spergularia rupicola* - Famille : Caryophyllacées



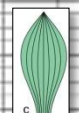
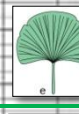
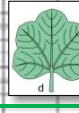
Cycle de vie	Herbe vivace
Habitat	Falaises et rochers secs sur les bords de mer
Hauteur	5 à 20 cm - Petites touffes denses
Fleurs	Pétales entièrement roses (fleurs de 0,6 cm à 1,5 cm)
Tige	Souple, grêle
Feuilles	Opposées, charnues et velues (permettent de résister à l'évaporation et aux vents chargés d'embruns)
Racines	Racine pivotante épaisse
Floraison	De juin à août
	J F M A M J J A S O N D
Protection	Espèce commune
Particularités	Supporte soleil, embruns, vent



Propriétés

[Retour vers liste](#)

LEXIQUE

Anémophiles	qui aiment le vent
Arénicoles	qui vivent dans le sable
Bisannuelle	Plante qui a une durée de vie de deux ans.
Hétéroside sulfuré	substance qui donne une saveur âcre et piquante. Quelques exemples des plantes qui contiennent cette substance : les moutardes, les radis noirs, l'ail des ours...
Limbe	Partie large et aplatie de la feuille qui prolonge le pétiole.
Nervures pennées	 <p>Une nervure principale prolonge le pétiole et partage le limbe en deux parties quasiment symétriques. A partir de cette nervure partent des nervures secondaires. (source Wikipedia)</p>
Nervures réticulées	 <p>Nervures qui forment un réseau complexe</p>
Nervures parallèles	 <p>Les nervures partent de la base du limbe et suivent des chemins presque parallèles jusqu'au sommet de la feuille.</p>
Nervures palmées	 <p>Plusieurs nervures, en nombre impair, se détachent du pétiole au point de contact avec le limbe.</p>
Nervures dichotomiques	 <p>Nervures qui se divisent puis se subdivisent en deux et ainsi de suite</p>
Pétiole	Pièce végétale qui relie la feuille à la tige.
Port	<p>Aspect général d'une plante. Les végétaux peuvent avoir soit un port arborescent, soit un port arbustif ou buissonnant.</p> <p><u>Port arborescent</u>, les <u>rameaux</u> qui se développent le plus sont situés au-dessous de la branche et au plus près de son attache sur le tronc ou sur une autre branche.</p> <p><u>Port arbustif</u> ou <u>buissonnant</u>, les rameaux les mieux développés sont ceux situés au-dessus des branches et au plus près de l'extrémité de la tige.</p>
Psammophile	Qui aime les milieux sableux
Racine pivotante	Une racine principale se développe et se ramifie en racines latérales. Une plante à racine pivotant est très difficile à déraciner
Rhizome	Tige souterraine remplie de réserve alimentaire chez les plantes vivaces
Vivace	(ou plante pérenne) est une plante pouvant vivre plusieurs années. Elle subsiste l'hiver sous forme d'organes spécialisés souterrains protégés du froid et chargés en réserve (racines, bulbes, rhizomes).
Xérophiles	qui aiment la sécheresse

[Retour vers liste](#)

SITES À VISITER (liste non exhaustive)

http://universdelamer.free.fr/L_univers_de_la_Mer/L_univers_de_la_mer/Les_Plantes

<http://www.traversee-baiedesomme.com/les-plantes-de-la-baie-de-somme>

<http://platier.free.fr>

<http://location.lepouliguen.free.fr/Flore/Flore-bord%20de%20mer>

http://www.tela-botanica.org/page:apercu_botanique_feuilles

FLORE DU LITTORAL, ESPÈCES PROTÉGÉES...

<http://www.patrimoine-iroise.fr/naturel/flore/flore>

<http://www.fleursdubordemer.fr/groupeDerubrique/index>

http://fogeio.free.fr/flore/especes_menacees_bretagne_index

PROPRIÉTÉS PARTICULIÈRES

<http://www.complements-alimentaires.co>

<http://www.vulgaris-medical.com/phytotherapie>

<http://www.gourmandises-sauvages.com/site/une- plante-trs-facile-reconnaitre>

http://www.gerbeaud.com/jardin/cuisine_fleurs/plantes-sauvages-comestibles-cueillette-ete.1246.html

<https://phytotheque.wordpress.com/2016/05/15>

INDEX DE PLANTES

<http://isaisons.free.fr/liste-alpha-a-k>

<http://www.herbier-azv.org/herbiernum/familles.php>

http://fogeio.free.fr/flore/flore_dunaire.html

<http://www.baiedesommeautrement.net/travers%C3%A9e-de-la-baie-de-somme/plantes-halophiles/>

ILLUSTRATIONS

<http://sortie.nature.phoque.free.fr/Place-du-marche.html>

PHOTOS DE PLANTES BRETONNES

<https://breizhnature.wordpress.com/category/flore-maritime/>

LISTE DES ESPÈCES SAUVAGES POUVANT FAIRE L'OBJET D'UN STATUT RÉGLEMENTÉ

https://www.legifrance.gouv.fr/jo_pdf.do?numJO=0&dateJO=19891210&numTexte=&pageDebut=15326&pageFin=

[Retour vers liste](#)