

## Présentation des marais

**Les marais** : accumulation (réserve) d'eau pour diverses raisons.

1 ère ceinture des marais : l'eau libre

2 ième ceinture : les nénuphars...

3 ième ceinture : les îlots, leur supports sont des vivaces : les graminées, joncs, Carex, il n'y a pas d'humus.

On retrouve la mâcre ou châtaigne d'eau, qui flotte dans les eaux peu profonde et le piment royal (aromatique que l'on n'a pas vu) : plantes typiques des marais.

### 1ère visite : les prairies inondables



Véronique à feuille de lierre, confusion possible : véronique de Perse (vu plus tard)



Alliaire : comestible



Stellaire ou mouron blanc : comestible, confusion possible avec le mouron rouge



Céraiste des champs /



Lamier pourpre (famille de la menthe, mélisse)



Cardamine, comestible, un goût de cresson, vu à ce stade là, elle a maintenant des belles fleurs blanches ou violettes.



Dans les marais, il y a 4 menthes, nous avons vu une menthe pouliot, menthe des champs, menthe à feuille ronde.



Le jonc « plat »

/



L'iris des marais



Cynorrhodons: (faux) fruit de l'églantier ou rosier sauvage , astringent famille des rosacées.



Aubépines : bon pour le cœur, calmant



Ronce : les feuilles se consomment en infusion (gargarisme) : maux de gorge.

Nous avons vu un Levis : morceau de forêt flottante sur parfois plusieurs hectares, et qui peut se déplacer au gré du vent. Autrement appelé localement (patois) : « blutte », ou "bloutte": désigne un reste de touffe de carex ou autre plante des marais, détaché et transporté par l'eau au gré du vent, et déposé sur la terre ferme ...



Un frêne



Un chêne



Ajonc : famille des fabacées, pousse sur le sol peu azoté et enrichi le sol en azote.



Achillée mille-feuille



Carotte sauvage (comestible : racine)



Renoncule ou « bouton d'or » : toxique

/

Pâquerette : comestible



Linaire vulgaris



Véronique de Perse, à ne pas confondre avec la véronique à feuille de lierre (1<sup>ère</sup> plante de notre visite)



L'épine noire ou prunellier: on fabrique une boisson alcoolisée nommée: trouspinette ou, l'épine, selon la région...



Mâche sauvage : comestible



Stellaire, la grande : cucubale  
(famille des Caryophyllacées)



Lampsane : comestible /



Arum tacheté, toxique pour  
l'homme



Sureau : fruit excellent en gelée... la moelle  
est utilisée dans plusieurs domaines



Chélidoine : sa sève est utilisée pour les verrues, on a vu aussi que les euphorbes  
pouvaient être utilisées pour les verrues.

## 2 ième visite : les fossés, on sort des prairies inondables



L'anthesisque: comestible, actuellement fleur blanche, confusion possible avec l'œnanthe safranée



Germandrée ou sauge des bois : nom local, elle ressemble à la menthe sans l'odeur.



La Berce : comestible, confusion possible avec l'anthesisque des bois et l'œnanthe



La ficaire fausse renoncule



L'ortie : comestible : protéine complète



Géranium sauvage



Oseille : comestible, acide



L'oenanthe safranée (tige verte) feuillage charnue



Luzule

/



Fumeterre

### 3 ième visite : chemin des conopodes



Fougère polypode : rhizome a un goût de réglisse et un fort goût de fougère !



Fragon, fragonette (seulement la tige jeune est comestible)



443. *Conopodium denudatum*  
Koch.

*Earthnut, Pignut.* Le fameux conopode « dénudé »: la noix (petit tubercule) est comestible, a un goût de noisette, il faut déterrer la noix.



Jacinthe sauvage /



Nombril de Vénus ou ombilic : comestible, très bon en salade



Fougère aigle (seulement la jeune crosse est comestible). /



Choridale jaune



Digitale (clochette violette, duveteuse et crigniée), toxique pour l'homme



Laiteron /



Seneçon /



Néflier



Phytolacca ou Phytolaque : toxique envahissante, plante non endémique (grappe de fruits noirs). Nous l'avons vu juste après les chevaux.



La Bardane

racine comestible, dépuratif, bon pour les problèmes de peau.



A la fin, Liza nous a fait déguster le l'ail des ours



Nous avons vu aussi du pissenlit : comestible (feuille tendre), fleur et racine (plante amère, bénéfique pour le foie).

**Fin de la visite**