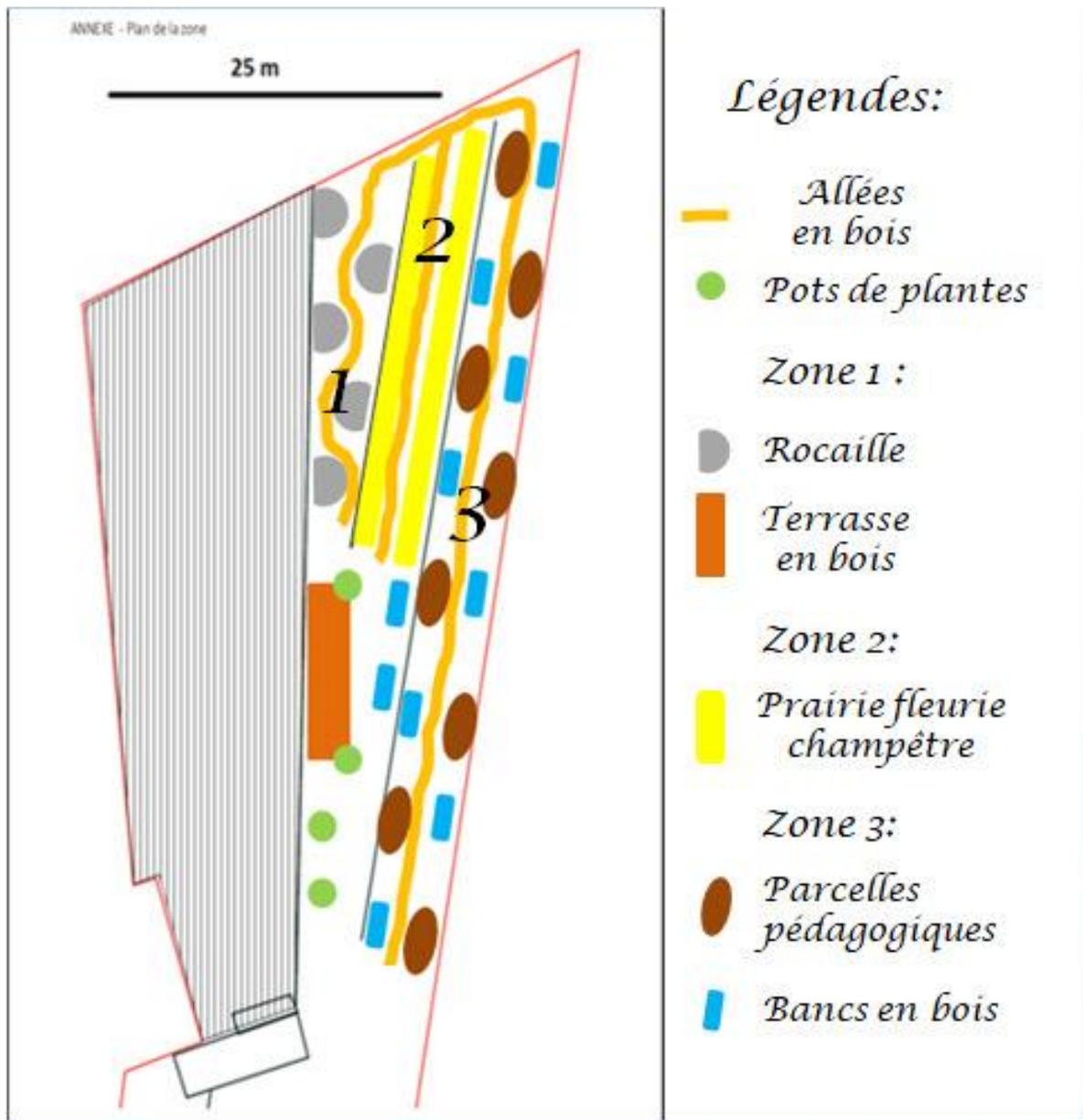


**Proposition d'aménagement n°1  
valorisant le cheminement  
Murs à Fleurs – Montreuil (93)**

Fabien KOVACS



Plan de masse de l'aménagement des Murs à Fleurs à Montreuil (93)



# I. ZONE 1 : la rocaille

Les taxons ont été choisis selon les critères attendus et aussi selon les dispositions pédoclimatiques in situ. Chaque aménagement a été minutieusement étudié afin que cela puisse répondre aux exigences demandées.

## 1/ Pourquoi créer une rocaille ? :

J'ai choisi d'introduire une rocaille dans la **zone 1** car elle associe plantes vivaces (ou bisannuelles), arbustes et minéral avec un effet naturel. Elle est une réplique miniature d'un paysage montagnard : ici et là des rochers, des conifères, des fougères, ...

## 2/ Comment créer une rocaille ? :

### La période :

La création d'une rocaille peut se faire en toute saison, lorsque le sol n'est ni détrempé ni gelé. La plantation aura lieu à l'automne ou en fin d'hiver.

### Le choix des pierres et des végétaux :

Les pierres font partie intégrante du décor et doivent être choisies avec soin. Il faut compter environ 1 m<sup>3</sup> de pierres pour 10 m<sup>2</sup> environ de rocaille. Toutes les natures de roche conviennent, grès et calcaire. Préférer les pierres originaires de la localité. Il vaut mieux installer des plantes de rocaille à floraison étalée dans le temps et/ou des arbustes présentant des formes et des couleurs variées.

### Le travail du sol :

Le sol doit être bêché profondément. Si la terre est de mauvaise qualité, apporter de la terre végétale. Si elle est argileuse, l'ameublir en apportant du sable grossier et du terreau, car il faut un terrain bien drainé.

### L'installation des pierres :

Caler les pierres en les enterrant d'un tiers. Aidez-vous de cailloux plus petits ou d'un lit de graviers.

### La mise en place des végétaux :

Avant de mettre les végétaux en terre, poser les godets et les pots à leur emplacement prévu sur la rocaille pour juger de l'effet produit. Planter assez dense au départ, pour assurer une bonne occupation du sol.



### Arrosage et paillage de la rocaille :

Un paillage avec des cailloux ou des gravillons de couleur est tout indiqué dans une rocaille ; très esthétique, il garde l'humidité en période de sécheresse, protège le sol du ruissellement sur les fortes pentes et limite la pousse des herbes indésirables. On peut pailler aussi avec des écorces de pin.

## 3/ Liste des taxons de la rocaille :

### + **Teucrium fruticans** (germandrée arbustive bleue) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Été	Bleu clair	De 1 à 1,40 m	Moyenne

### + **Juniperus conferta 'Bleu Pacifique'** (genévrier 'Bleu Pacifique') :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	∅	∅	0.30 m	Moyenne

### + **Dryopteris filix-mas** (fougère mâle) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	∅	∅	1 m	Moyenne



✚ **Lavandula angustifolia** (lavande) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Été	Violet	1 m	Rapide

✚ **Agave americana 'Marginata'** (agave américain marginée) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	∅	∅	De 0,20 à 0,80 m	Lente

✚ **Onobrychis viciifolia** (sainfoin cultivé) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Printemps/Été	Rose	De 0,40 à 0,80 m	Rapide

✚ **Helleborus niger** (rose de Noël) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	De l'Hiver jusqu'au Printemps	Blanc et rose	De 0,30 à 0,45 m	Rapide

✚ **Santolina chamaecyparissus** (santoline petit cyprès) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Été	Jaune	0,50 m	Rapide



## 4/ Le gazon et les allées de circulation :

### A/ Le gazon :

L'une des demandes des clients est d'installer un coin engazonné dédié à la détente ou pique-nique (cette parcelle peut être privatisable). Le gazon naturel à semer est toujours constitué d'un mélange de graminées (mono espèce serait en effet extrêmement vulnérable aux maladies et aux aléas climatiques). Composé de graminées plus rustiques, c'est avant tout un gazon résistante au piétinement, voire au piétinement intense et à l'arrachement, selon sa composition. Bien que moins uniforme qu'un gazon d'ornement, celui de loisir et de jeux reste esthétique tout en exigeant moins de soins. Certains mélanges à pousse lente permettent même de réduire la fréquence des tontes.

### Chaque graminée a ses caractéristiques propres :

- ✚ **Lolium perenne** (ray-grass anglais = RGA) : espèce à germination rapide, aux feuilles assez larges, gazon robuste, résistant au piétinement et tolérant assez bien la sécheresse ;
- ✚ **Poa pratensis** (pâturin des prés) : espèce à germination lente, aux feuilles larges, robuste, gazon très résistant au piétinement, qui entre souvent dans la composition des gazons rustiques ou de sport et jeux ;
- ✚ **Festuca** (fétuque) : il en existe diverses variétés ayant chacune ses caractéristiques propres ; certaines sont résistantes à la chaleur et à la sécheresse ;
- ✚ **Agrostis** (agrostide) : gazon bien vert, fin et souple, esthétique par excellence, mais peu résistant au piétinement.

### Composition de la pelouse destinée la détente :

- ✚ 20 % de Ray-grass anglais Eterlou ;
- ✚ 20 % de Ray-grass anglais Transat ;
- ✚ 20 % de Fétuque élevée Tomahack ;
- ✚ 40 % de Fétuque rouge traçante Maxima / Lambada.

Il y a deux saisons idéales pour semer du gazon : le **printemps** (de la mi-mars à la mi-juin) et l'**automne** (de la fin août à la mi-novembre).

### Mode de plantation :

- ✚ Mettre le terrain à nu ;
- ✚ Retirer toutes les plantes non désirables ;
- ✚ Retourner la terre sur une trentaine de cm à la bêche ;
- ✚ Griffier pour casser les mottes ;
- ✚ Ratisser pour le nivelage du sol ;



- ✚ Semer les graines environ 25 à 30 g par m<sup>2</sup> ;
- ✚ Passer le rouleau à gazon pour bien enfoncer les graines dans la terre ;
- ✚ Ratisser une nouvelle fois pour éviter d'avoir des parties de gazon trop denses ;
- ✚ Plomber.

### **B/ Les allées de circulation :**

Lors de la visite in situ, j'ai pu observer une circulation inexistante sur site ce que je trouve regrettable car c'est cette circulation qui va orienter et diriger le public pour aller d'un point A à un point B. Pour cela, j'ai choisi de faire des allées sinueuses (très utilisées dans les jardins à caractère romantique) en lames de bois assez larges (environ 1,50 m minimum) pour que le public puisse circuler aisément, se croiser sans se gêner. Les allées permettent également de mieux structurer et de délimiter les différents espaces. Pour convenir à une exposition extérieure, le bois usité comme revêtement doit être idéalement doté d'une classe d'emploi IV. Ce chiffre indique que le bois pourra supporter un contact direct avec le sol et l'eau douce. Il se montrera également résistant face aux champignons et aux insectes xylophages. Pour l'allée, j'ai opté pour une allée en lames de bois de mélèze traité en autoclave de classe 4 qui possède de nombreuses qualités qui sont :

- ✚ Bel aspect, avec des teintes colorées (nuance de jaune, orange et brun) ;
- ✚ Grande résistance au froid, aux chocs, à l'usure et à la pluie ;
- ✚ Grande durabilité ;
- ✚ Quasiment imputrescible ;
- ✚ De par densité, il résiste aussi bien au feu ;
- ✚ Possède un bon rapport qualité/prix ;
- ✚ Entretien simple ;
- ✚ Facile d'installation.

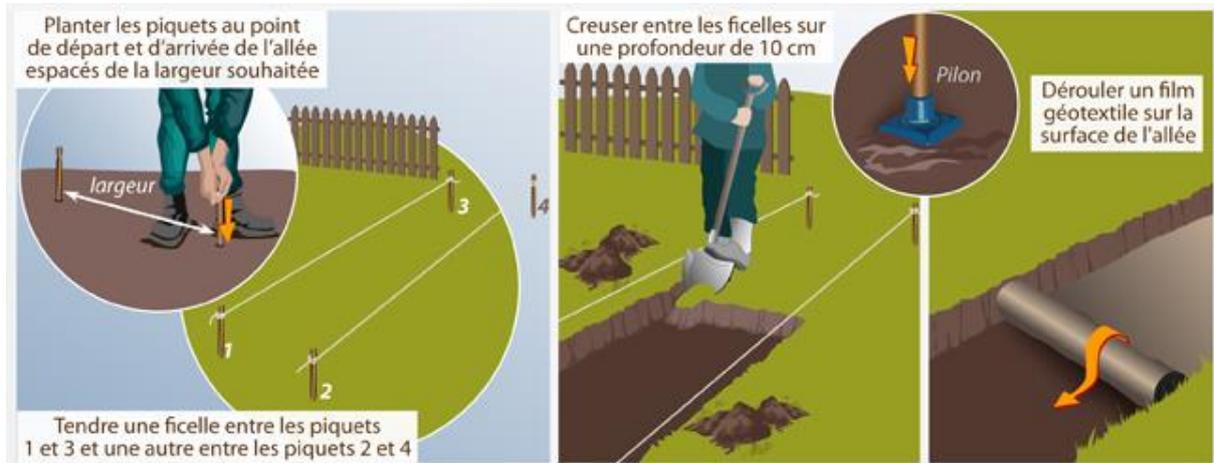
### **Etapas pour la création de l'allée en bois :**

*Tracer l'allée de circulation :*

- ✚ Planter deux fiches (ou piquets 1 et 2) dans la terre, espacés de la largeur souhaitée, afin de marquer le point de départ de l'allée ;
- ✚ Planter deux autres fiches (ou piquets 3 et 4) au point d'arrivée de l'allée en respectant l'espace choisi entre les deux premières fiches (1 et 2) ;
- ✚ Tendre un cordeau (ficelle sur le doc) entre les fiches 1 et 3 et une autre entre les fiches 2 et 4 ;
- ✚ Contrôler l'écart entre les cordeaux à plusieurs endroits. Il doit être identique tout au long de l'allée.



**NB :** pour l'allée où elle forme une courbe, matérialiser chaque côté de l'allée à l'aide d'un tuyau d'arrosage souple qu'il faut maintenir par des fiches posées à intervalles réguliers. Une fois les lames posées, le tracé en arrondi se découpe à la scie sauteuse, puis les bords sont poncés.



#### *Décaisser la terre :*

Si l'on souhaite que l'allée soit à niveau avec la pelouse, il faut la creuser avant de poser le bois :

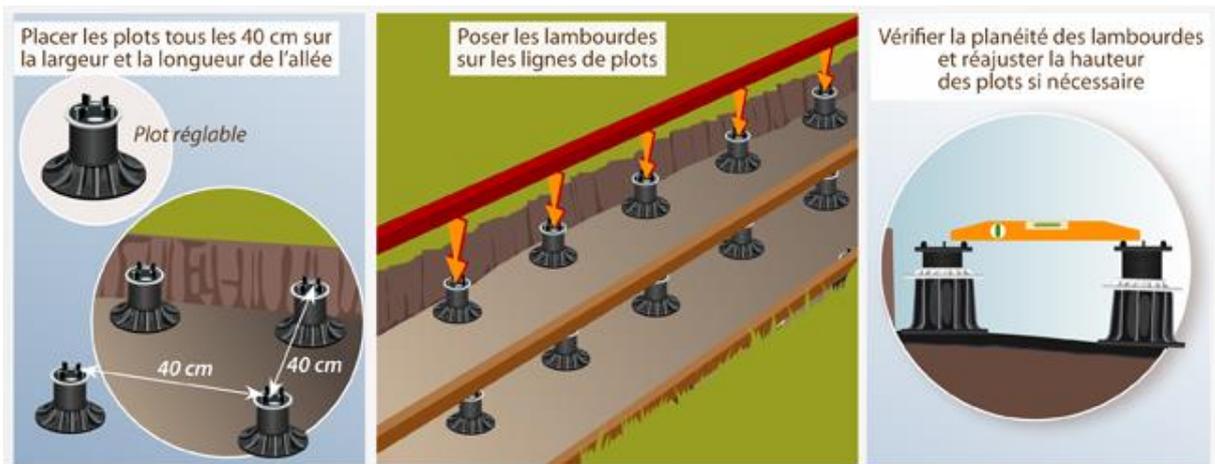
- ✚ Creuser entre les cordeaux sur toute la longueur sur une profondeur d'environ 10 cm ;
- ✚ Évacuer la terre décaissée ;
- ✚ Tasser la terre avec un pilon sur le tracé de l'allée que l'on vient de creuser ;
- ✚ Dérouler un film géotextile sur toute la surface de l'allée. Il va éviter que de l'herbe ne s'immisce entre les lames de bois.

#### *Installer le support pour les lames bois :*

Le plus simple consiste à utiliser des plots réglables. Ils ont pour avantages de recevoir les lambourdes, de récupérer les différences de hauteur du terrain et d'éviter le contact entre la terre et le bois.

- ✚ Placer les plots de départ tous les 40 cm sur la largeur de l'allée ;
- ✚ Positionner ensuite les autres plots tous les 40 cm sur toute la longueur de l'allée et tous les 40 cm sur la largeur ;
- ✚ Aligner les cales des plots de façon à recevoir les lambourdes ;
- ✚ Posez les lambourdes sur les lignes de plots ;
- ✚ Vérifiez la planéité des lambourdes à l'aide d'un niveau à bulle et réajuster la hauteur des plots si nécessaire en les vissant ou en les dévissant.

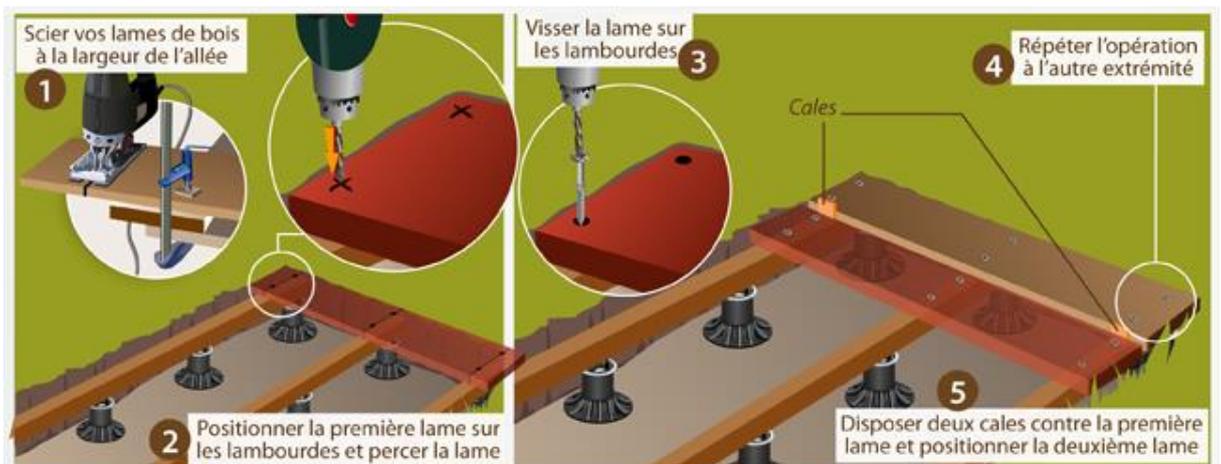




### Poser les lames de bois :

Les lames de bois se fixent perpendiculairement aux lambourdes.

- ✚ Scier les lames de bois à la largeur de l'allée ;
- ✚ Positionner la première lame sur les lambourdes ;
- ✚ Percer la lame avec un foret à bois au niveau des lambourdes à deux endroits sur une première extrémité. Fraiser un peu le trou afin que la tête de vis ne dépasse pas ;
- ✚ Visser la lame sur les lambourdes ;
- ✚ Répéter l'opération à l'autre extrémité de la lame de bois ;
- ✚ Disposer deux cales de 5 mm contre la première lame puis positionner la deuxième lame en l'alignant sur la première ;
- ✚ Visser la deuxième lame en procédant de la même manière que pour la précédente puis retirer les cales ;
- ✚ Continuer ainsi jusqu'au bout de l'allée.



### **C/ La terrasse en bois :**

Dans la zone 1, se trouvera également la terrasse construite avec des lames de mélèze traité en autoclave de classe 4. J'ai décidé d'installer une terrasse, j'ai pu observer que dans ce grand espace il manquait un coin avec des assises. En installant quelques bancs en bois en face de la terrasse, le public pourra ainsi venir s'asseoir, se reposer, lire, ... La terrasse servira également à l'organisation de tous types d'évènements tels que les anniversaires, les mariages, ... et pourra accueillir plusieurs dizaines de personnes. A ses deux extrémités, elle disposera de plantes assez touffues avec des fleurs odorantes, en conteneurs variant de 30 litres à 60 litres.

Les étapes pour la création de la terrasse :

#### *La préparation du terrain :*

Pour commencer à bâtir une terrasse, il va falloir délimiter la zone de construction et préparer le terrain. La surface sur laquelle sera posée la terrasse en bois doit avoir une pente d'au moins 5 % pour l'évacuation des eaux de pluie. Elle doit reposer sur des fondations solides. Pour garantir son maintien, on peut au choix couler :

- ✚ Des plots de béton ;
- ✚ Une dalle en béton.

Le choix des plots de béton, à couler aux angles de la terrasse sera une solution à la fois bien plus rapide et surtout moins coûteuse.

Une fois les plots de béton coulés aux quatre coins de la terrasse, recouvrir le terrain d'un film géotextile. Ce dernier empêchera la pousse de végétation sous votre terrasse. Etaler ensuite un lit de gravier pour maintenir le film géotextile en place.

La pose de la structure de la terrasse bois :

Il existe aujourd'hui de nombreuses terrasses de bois en kit, qui proposent directement une structure à fixer sur le terrain. Pour poser la terrasse en bois, fixer les poutres d'angles sur les différents plots.

Une fois la mise en place des poutres principales, il reste à assembler les solives et les poutres en utilisant des équerres métalliques. Il est important de mettre en place une structure qui pourra parfaitement accueillir les lames de la terrasse en bois.



La pose des lames et les finitions :

Une fois les solives posées, il ne reste plus qu'à clouer les lames de la terrasse sur la structure (clouées sur les solives à chaque extrémité, pour garantir un bon maintien). Une fois toutes les lames posées, vérifier la solidité de la terrasse en bois. Pour limiter les risques d'échardes, poncez légèrement toutes les extrémités des lames, à l'aide d'un papier abrasif. Une fois ceci fait, dépoussiérer l'ensemble et appliquer si nécessaire un vernis de surface.

Pour garantir la durabilité de la terrasse, prendre soin de l'entretenir de manière régulière.



## 5/ Moodboard de la zone 1 :

### *La rocaille*

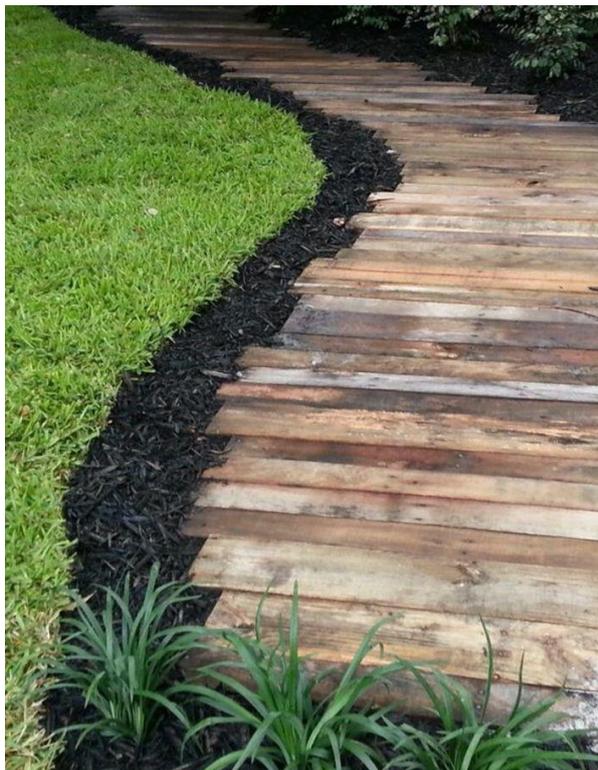




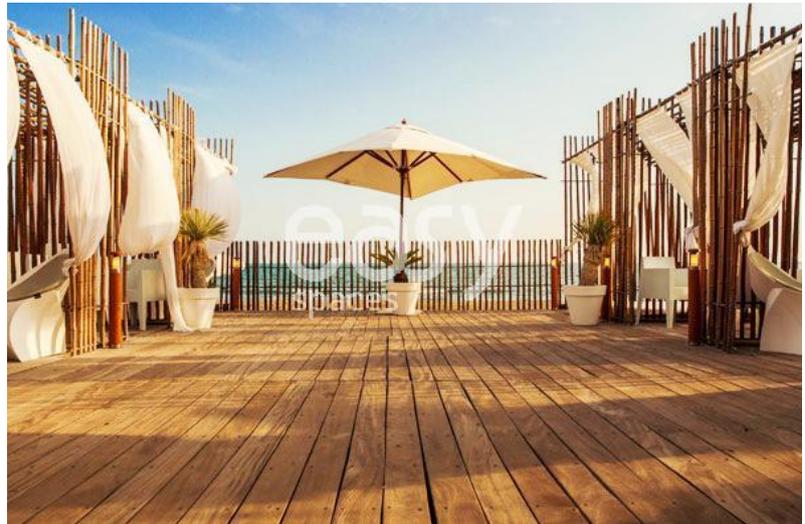
## *Le gazon*



## *Les allées de circulation*



## *La terrasse*



## II. ZONES 2 : la prairie fleurie champêtre

### 1/ Pourquoi créer une prairie fleurie champêtre ? :

La **zone 2** sera consacrée à la prairie fleurie champêtre, elle est très à la mode ces derniers temps, dans l'optique d'un retour aux sources et au naturel que l'on ait un grand ou un petit espace, une prairie fleurie égayera toujours et fera vivre le jardin au rythme des pollinisateurs et des insectes. Il y aura un impact économique aussi puisque la prairie fleurie champêtre va permettre à commercialiser les fleurs coupées pour en faire des bouquets. Créer une prairie fleurie a donc de nombreux avantages :

- ✚ Ne demande pas d'entretien, si ce n'est un minimum d'arrosage au moment du semis et pendant les journées les plus chaudes de l'été ;
- ✚ Elles permettent de convertir un petit espace de jardin triste et sans utilité en un véritable paradis pour les pollinisateurs et les insectes ;
- ✚ C'est aussi économique puisque sa création ne demande pas d'outillage particulier mis à part un râteau, une binette et un sachet de graines ;
- ✚ C'est écologique parce que cela fait office d'abris pour la biodiversité.

### 2/ Comment créer une prairie fleurie champêtre ? :

Il faut prêter une grande attention à la préparation du sol et au semis pour un beau résultat, les principaux points sont les suivants :

- ✚ Enlever les mauvaises herbes ;
- ✚ Faire un bon travail du sol avec une terre finement émietté ;
- ✚ Semer en mélangeant avec du sable, du terreau très fin, ou encore de la cosse de sarrasin ;
- ✚ Semer en terre réchauffée : idéalement mars à mai selon les régions, ou automne pour certains mélanges pluriannuels ;
- ✚ Il n'est pas nécessaire d'arroser en général, sauf en cas de sécheresse et principalement au moment du semis ;
- ✚ Pas d'engrais et à la fin de l'automne, faire une fauche de 10 cm au niveau du collet, 1 à 2 fois par an.



### 3/ Liste des taxons de la prairie fleurie champêtre ? :

✚ **Calendula officinalis** (souci officinal) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Printemps jusqu'aux gelées	Jaune, Orange	De 0,30 à 0,60 m	Rapide

✚ **Centaurea cyanus** (bleuet des champs) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Eté	Bleue	De 0,10 à 0,50 m	Rapide

✚ **Leucanthemum vulgare** (marguerite commune) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Eté	Blanche	0,80 m	Rapide

✚ **Lotus corniculatus** (lotier corniculé) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Eté pouvant s'étendre jusqu'en octobre	Jaune, Orangé	De 0,10 à 0,40 m	Lente



✚ **Malva moschata** (mauve musquée) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Eté	Divers tons de rose	De 0,20 à 0,80 m	Rapide

✚ **Onobrychis viciifolia** (sainfoin cultivé) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Printemps, Eté	Rose	De 0,40 à 0,80 m	Rapide

✚ **Papaver rhoeas** (coquelicot) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Printemps, Eté	Rouge	De 0,20 à 1,00 m	Rapide

✚ **Saponaria officinalis** (saponaire officinale) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Eté	Rose	0,60 m	Rapide

✚ **Trifolium incarnatum** (trèfle incarnat) :

<i>Fleur</i>	<i>Floraison</i>	<i>Couleur</i>	<i>Hauteur</i>	<i>Croissance</i>
	Printemps, Eté	Blanche, Rose, Pourpre	De 0,20 à 0,50 m	Rapide



## 4/ Mood-board de la zone 2 :

### *La prairie fleurie champêtre*



# III. ZONES 3 : l'atelier pédagogique : les plantes médicinales

La **zone 3** sera consacrée à un jardin pédagogique, une zone demandée par le client. J'ai opté pour des plantes médicinales afin de vanter leurs vertus et leurs bienfaits. Il en existe de nombreuses variétés et elles sont de véritables alliées santé : elles améliorent le bien-être de chacun, soulagent de nombreux maux. Il est très facile de créer un jardin des simples et de cultiver ces bonnes herbes : avec un peu d'organisation et un minimum de connaissances, renouer avec des pratiques de jardinage développées dans les monastères moyenâgeux (un jardin de simples où les moines cultivaient des plantes aromatiques et condimentaires pour la cuisine mais aussi des plantes médicinales pour fabriquer des remèdes). En outre, des bancs en bois seront disponibles pour que le public apprécie les senteurs de ces plantes.

## 1/ Quelles plantes choisir ? :

La première étape pour créer un jardin de plantes médicinales consiste à choisir des espèces et variétés connues pour leurs propriétés thérapeutiques.

Dans cette zone, on va privilégier des plantes qui ont de multiples usages et qui permettent de remédier aux petits maux les plus courants :

- ✚ **Salvia officinale** (la sauge officinale) elle faisait partie des simples cultivés obligatoirement dans les abbayes de Charlemagne. Sainte Hildegarde vantait aussi ses mérites. La sauge est cultivée depuis des générations pour ses propriétés médicinales mais aussi culinaires.



### Description :

La sauge officinale est une plante vivace rustique, pouvant aller jusqu'à 80 cm en tous sens. Elle porte des feuilles ovales, gris-vert et duveteuses. Au froissement, elles dégagent une puissante odeur camphrée. En été apparaissent des épis bleu violacé.

### Ses vertus médicinales :

On lui reconnaît des vertus digestives, diurétiques, antispasmodiques, stimulantes, ... Elle est largement utilisée en herboristerie.

### La cultiver au jardin :

La sauge est facile à cultiver au soleil, dans tous types de sols tant qu'il est léger et très bien drainé. Elle se plaît aussi en pot.

✚ **Mentha** : menthe verte, menthe pouliot, menthe poivrée :



### Description :

Un détail permet facilement l'identification. Il s'agit du parfum de menthe bien connu qui se dégage des plantes lorsqu'on les frôle ou qu'on froisse les feuilles. Que son parfum soit plus ou moins suave ou mentholé, elle dégagera toujours cette fragrance typique qui ne trompe pas.

### Ses vertus médicinales :

Les menthes sont digestives, cholagogues, antispasmodiques, carminatives et toniques. Elles possèdent aussi un pouvoir stimulant du système nerveux et elle est recommandée en cas de migraines.



### La cultiver au jardin :

Les menthes aiment les sols riches et frais, plutôt à mi-ombre bien que la menthe pousse à peu près partout. Il est possible de la cultiver dans un gros pot enterré pour éviter qu'elle ne voyage.

### **Lavandula angustifolia** ou **officinalis** (la lavande) :



### Description :

Elle forme un sous-arbrisseau dense, buissonnant et peut mesurer jusqu'à 1 m. Elle se reconnaît à ses épis floraux parfumés, mauve pâle.

### Ses vertus médicinales :

La lavande exerce une action antiseptique et cicatrisante, notamment en usage externe sous forme de préparations à base d'huile essentielle. Prise en tisane, la lavande est sédative, antispasmodique et stomachique, elle favorise la digestion tout en calmant d'éventuelles douleurs d'estomac ou des intestins.

### La cultiver au jardin :

Rustique, la lavande vraie pousse dans des sols calcaires ou argilo-calcaires et drainés, en plein soleil. Elle est précieuse en bordure de massif, en rocaille et même en bac



✚ **Calendula officinalis** (souci des jardins) :

Le souci des jardins figurait déjà parmi les plantes médicinales cultivées dans les monastères sous Charlemagne.



Description :

Le souci est une plante annuelle incontournable de nos jardins. Ses fleurs se remarquent par leur couleur lumineuse allant du jaune soleil à l'orange vif et parfois presque jusqu'au rouge brique.

Ses vertus médicinales :

C'est la plante parfaite pour réparer les lésions cutanées. En effet, la plupart des affections dermiques se trouvent apaisées grâce à lui. Ses fleurs ont également une action cholérétique (qui stimule la sécrétion de bile) et contribuent donc à une meilleure digestion. Les pétales peuvent être infusés en tisane ou servir à la confection d'onguents. Les feuilles fraîches peuvent également servir en cataplasme.

La cultiver au jardin :

De nature complaisante, le souci pousse dans tous types de sols tant qu'il est installé au soleil. Il se ressèmera spontanément.



### ✚ **Matricaria recutita** (camomille allemande) :

Les civilisations de l'Antiquité connaissaient déjà ses vertus médicinales. Le terme « camomille » se rapporte à plusieurs plantes d'aspect semblable : la camomille vraie ou allemande (*Matricaria recutita*), la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) et la grande camomille (*Tanacetum parthenium*). Toutes trois sont médicinales, toutefois la camomille allemande est nettement moins amère que la camomille romaine.



#### Description :

La camomille allemande est une petite plante annuelle qui fleurit tout l'été. Ses fleurs ressemblent à de petites marguerites blanches à cœur jaune. Elle présente un feuillage très découpé et forme une jolie touffe de 50 à 60 cm de haut.

#### Ses vertus médicinales :

La matricaire est anti-inflammatoire, antispasmodique, antalgique, apéritive, digestive, carminative et vulnérable. Elle possède également un effet bénéfique sur l'appareil génital féminin.

#### La cultiver au jardin :

Peu exigeante, la camomille affectionne les terres sablonneuses et fertiles. Enfin, c'est au soleil qu'elle donnera le meilleur d'elle-même.



✚ **Althaea officinalis** (guimauve) :

La guimauve avait la réputation de guérir la maladie des écrouelles, maladie si difficile à soigner au Moyen-Âge. La plante se caractérise par son extraordinaire teneur en mucilages. En contact avec des endroits douloureux et enflés, ces mucilages apportent vite un soulagement appréciable. Elle servait autrefois à fabriquer les fameux marshmallows, aujourd'hui elle est remplacée par la gélatine animale.



Description :

La guimauve est une plante vivace au port arbustif qui peut atteindre 1,50m de hauteur, voire plus pour 1 m d'envergure. Les nombreuses fleurs rose pâle apparaissent en été sur un feuillage duveteux vert gris.

Ses vertus médicinales :

Jadis, les bâtons de guimauves (morceaux de racines épluchés) étaient donnés à sucer aux bébés en pleurs qui faisaient leurs dents. Elle est réputée pour ses propriétés adoucissantes, émollientes, bénéfiques contre la toux et laxatives.

La cultiver au jardin :

La guimauve aime les situations bien ensoleillées, ainsi que les terres fertiles et drainantes. Elle supporte très bien la sécheresse mais redoute les hivers très froids et humides



### ✚ **Urticada dioica** (ortie) :

L'ortie est une invitée des jardins bien connue, constellée de poils urticants infligeant des douleurs cuisantes à celui qui la touche ou la frôle simplement. Mais c'est aussi une plante remarquable sous bien des aspects et qui devrait toujours avoir une petite place dans tous les jardins.



#### Description :

La grande ortie est une plante vivace aux rhizomes traçants qui peut mesurer jusqu'à 1,50 m de hauteur voire plus. Elle présente des fleurs femelles (grappes verdâtres et pendantes) et des fleurs mâles (en épis jaunâtres plus à l'horizontale) sur des pieds différents. Toute la plante est recouverte de poils urticants.

#### Ses vertus médicinales :

L'ortie est hémostatique, dépurative, reminéralisante, diurétique et galactogène. Elle est également recommandée en cas de douleurs articulaires et rhumatismales. Enfin, les feuilles possèdent une exceptionnelle richesse en fer. Une autre espèce, l'ortie brûlante, est une annuelle également reconnue pour ces mêmes propriétés médicinales.

#### La cultiver au jardin :

Très commune, l'ortie est naturellement présente un peu partout. Elle se plaît dans tous sols riches, frais à humides et peu importe l'exposition.



### ✚ **Rosmarinus officinalis** (romarin) :

Le romarin a traversé les âges, toujours recommandé par nombre d'illustres personnalités de jadis. Il fait partie des plantes naturelles de la garrigue et du maquis mais on le retrouve traditionnellement dans tous les potagers.



#### Description :

Le romarin est un arbrisseau toujours vert dont le feuillage persistant est aromatique. Sa floraison a lieu dès la fin de l'hiver avec une remontée en automne en région méditerranéenne, plutôt au printemps au nord de la Loire.

#### Ses vertus médicinales :

Le romarin est un tonique efficace pour le cœur et le foie. Il stimule la mémoire et retarde la sénescence. C'est une bonne plante digestive et capable de combattre les refroidissements et donc de lutter contre les céphalées, les rhumes, les sinusites, etc.

#### La cultiver au jardin :

Le romarin pousse dans les sols arides et rocailleux, en plein soleil. Il redoute juste les hivers froids et humides. Il trouvera naturellement sa place dans une rocaille ou en pot sur une terrasse ou un balcon.



## 2/ Mood-board de la zone 3 :

### *L'atelier pédagogique : les plantes médicinales*

