



**Sentier botanique
du «Creux du Niton»**

Bibliographie:

Flora Helvetica, flore illustrée de Suisse, 4ème édition, ed Haupt

Plantes sauvages comestibles, S.G. Fleischhauer, J.Guthmann,
R. Spieglberger, ed ULMER

Le chemin des herbes, Thierry Thévenin, ed Lucien Souny

Fleurs et insectes, Margot et Roland Spohn, ed delachaux et niestlé

Fleurs et arbres en bord de chemin, Marc Giraud, ed delachaux et niestlé

La botanique redécouverte, Aline Raynal-Roques, ed Belin

Réalisation Textes et Photos:

Cosette Oddin

Laurianne Guinnard

Petra Patzen



Le sentier



Notre groupe théâtral entretient chaque année un petit sentier dans la forêt de Villaraboud. Une petite balade de 2.5 km vous fera découvrir la rivière «Le Fochaux» ainsi que la cascade du «Creux du Niton».

Une place de pique-nique et un coin pour le feu ont été aménagés.

Le sentier est à moitié en plein air sur une route et à moitié dans la forêt sur un chemin. La place de pique-nique est accessible pour les poussettes en revanche prévoyez un porte bébé si vous voulez descendre jusqu'à la cascade.

En cas de temps humide, munissez-vous de bonnes chaussures.

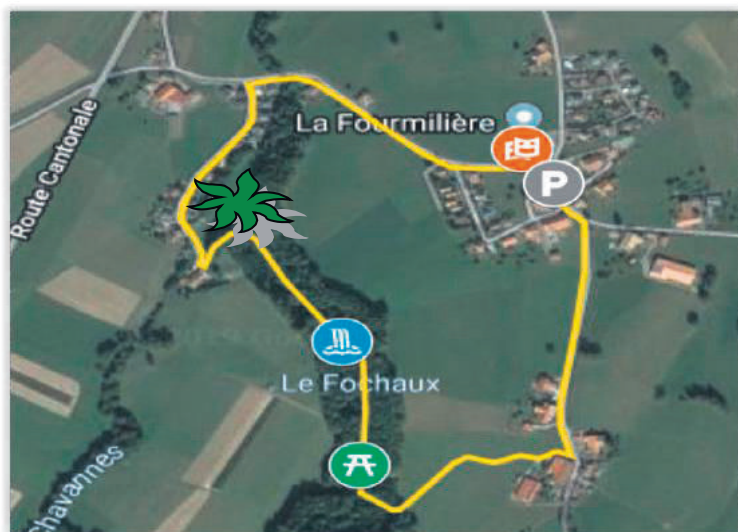
Nous vous recommandons de parquer votre voiture sur les places de parc au centre du village.

N'oubliez pas de reprendre vos déchets

Bonne promenade.

Depuis 2019 la 1^{ère} partie du chemin botanique a été créée.

Pas moins de 15 écriteaux sont dorénavant visibles dans la partie ouest du sentier.



www.creuxduniton.ch

Alliaire pétiolée ou officinale

Alliaria petiolata (M. Bieb.) Cavara & Grande

Nom allemand: Knoblauchhederich

Famille: Brassicacées

Lieu:

Chemins, murs,
buissons, décombres.

Hauteur:

20 à 90 cm.

Floraison:

D'avril à juin.

Graines:

Siliques
étalées-dressées,
cylindriques,
longues de
2–7 cm.

Feuilles:

Feuilles inférieures
cordées (en forme
de cœur) ou
réniforme (en forme
de rein), dégageant
une odeur d'ail
quand on les froisse.

Fleurs:

Flours blanches.
4 pétales disposées
en croix.

Tige:

Tige velue-hérissée
à la base.



Utilisations/anecdotes:

Excellente comestible crue au fin goût d'ail, accompagnée d'un léger piquant et d'une amertume.



Anémone des bois

Anemone nemerosa L.

Nom allemand: Busch-Windröschen

Famille: Renonculacées

Lieu:

Forêts, vergers, prairies.

Hauteur:

10 à 25 cm.

Floraison:

Mars à mai.

Feuilles:

1 à 2 feuilles à pétioles dressées sur le rhizome à l'écart des hampes fleuries.

Fleurs:

Fleurs solitaires, blanches, parfois lavées de rose. Diamètre de 2 à 4 cm. Étamines et carpelles nombreux.

Tige:

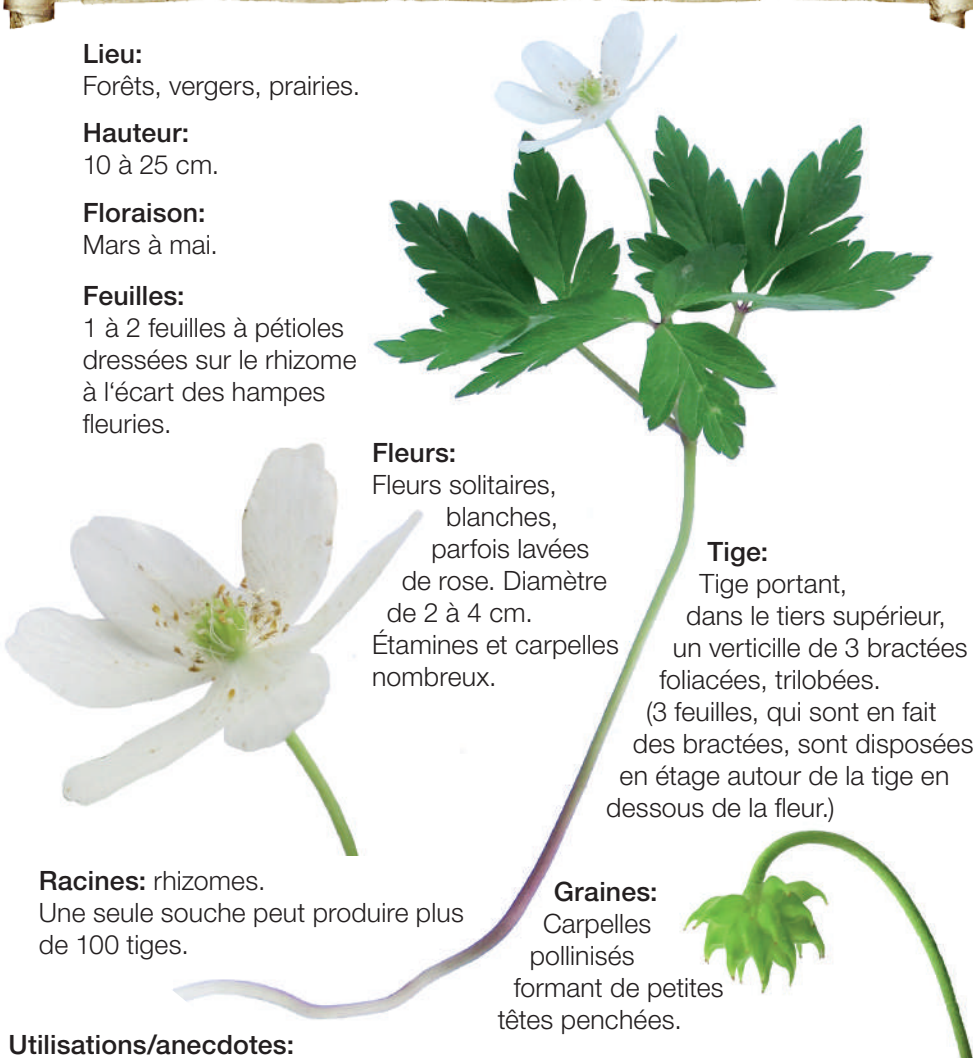
Tige portant, dans le tiers supérieur, un verticille de 3 bractées foliacées, trilobées. (3 feuilles, qui sont en fait des bractées, sont disposées en étage autour de la tige en dessous de la fleur.)

Racines: rhizomes.

Une seule souche peut produire plus de 100 tiges.

Graines:

Carpelles pollinisés formant de petites têtes penchées.



Utilisations/anecdotes:

Les fleurs se ferment par temps frais et s'ouvrent dès qu'il fait chaud. Les akènes (les graines), une fois tombées au sol attirent les fourmis grâce à l'élaïosome, appendice charnue riche en nutriment que possèdent certaines graines. Les fourmis les traînent sur le sol de la forêt et participent ainsi à leur insu à la dissémination des graines de l'anémone.



Arum tacheté, Gouet

Arum maculatum L.

Nom allemand: Gemeiner Aronstab

Famille: Aracées

Lieu:

Haies, forêts
humides de feuillus.

Hauteur:

15 à 40 cm.

Floraison:

En avril et mai.

Inflorescence:

Spathe caractéristique vert
jaunâtre, roulé en cornet
à la base, enveloppant
et dépassant le spadice,
celui-ci terminé en massue
brun violacé.

Fruits:

Baies disposées
en épi serré,
vertes en premier
puis devenant
rouges luisantes.



Fleurs:

Fleurs sans corolle,
groupées en anneau autour
du spadice, les mâles en
haut, les femelles en bas.



Feuilles:

Feuilles longues de 10 – 20 cm,
vertes foncées, parfois maculées
de brun noirâtre. Long pétiole.

Utilisations/anecdotes:

Plante toxique, extrêmement irritante et rubéfiante par voie externe.
Son ingestion peut provoquer entre autres un œdème de la gorge.



Aspérule odorante/Gaillet odorant

Galium odoratum (L.) Scop.

Nom allemand: Echter Waldmeister

Famille: Rubiacées

Lieu:

Forêts, clairières, hêtraies.

Hauteur:

10 à 30 cm.

Floraison:

De avril à mai.

Feuilles:

Feuilles disposées en verticilles autour de la tige.



Fleurs:

Corolle blanche à 4 pétales réguliers réunis en tube à la base.

Tige:

Tige anguleuse à section carrée.



Graines:

Fruit hérissé de soies crochues.

Racines:

Racines fines, rougeâtres, ramifiées, à faible profondeur dans l'humus.

Utilisations/anecdotes:

Plante médicinale.

La plante séchée émane un doux parfum de foin coupé grâce à la coumarine qu'elle contient. Elle est traditionnellement utilisée pour élaborer le vin de mai mais aussi pour aromatiser les desserts à base de lait.





Épiaire des forêts, ortie puante

Stachys sylvatica L.

Nom allemand: Wald-Ziest

Famille: Lamiacées

Lieu:

Forêts, haies.

Hauteur:

30 à 100 cm.

Floraison:

De juin à
septembre.

Fleurs:

Fleurs généralement par 6,
en pseudoverticilles espacés.
Corolle rouge brunâtre.

Tige:

Plante velue, à poils étalés,
glanduleux dans le haut.
Son odeur est désagréable.



Feuilles:

Feuilles ovales en cœur,
acuminées, dentées en scie,
pétiolées. Opposées,
décussées.



Utilisations/anecdotes:

La première odeur qui se dégage des feuilles de l'épiaire des bois est désagréable, mais une fois la feuille pressée plus longuement entre les doigts, une surprenante odeur de bolet ou de cèpe apparaît : l'épiaire des bois a une saveur de champignon très agréable. Elle est comestible, tant crue que cuite.



Gaillet gratteron

Galium aparine L.

Nom allemand: Kletten-Labkraut

Famille: Rubiacées

Lieu:

Haies, champs, décombres.

Hauteur:

30 à 150 cm.

Floraison:

De mai à octobre.

Fleurs:

Fleurs blanchâtres en groupe de 1 à 7, disposées en cymes axillaires pédonculées, dépassant les feuilles.



Graines:

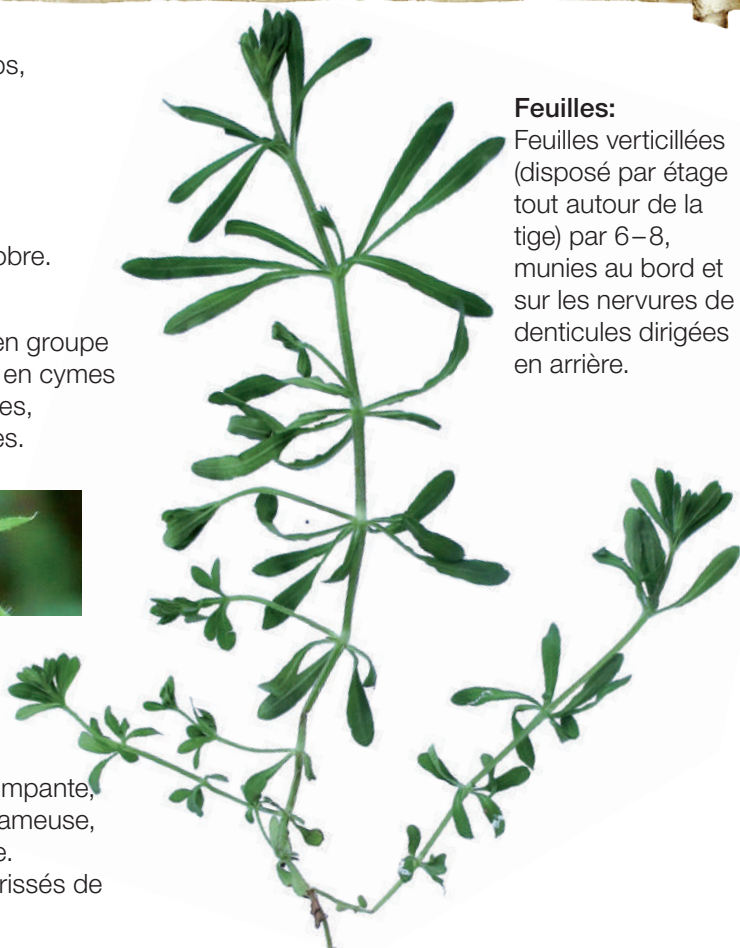
Fruit hérissé de soies crochues.

Tige:

Tige couchée ou grimpante, généralement non rameuse, diffuse, accrochante. Angles de la tige hérissés de soies crochues.

Feuilles:

Feuilles verticillées (disposé par étage tout autour de la tige) par 6–8, munies au bord et sur les nervures de denticules dirigées en arrière.



Utilisations/anecdotes:

La tige carrée et ses parties aériennes sont hérissées de petits crochets recourbés qui lui permettent de s'accrocher à tout ce qui lui tombe sous la feuille. Aparine en latin signifie «qui s'agrippe». Et pour agripper, *Galium aparine* agrippe!

C'est un véritable tentacule végétal qui se colle aux plantes pour s'élever et trouver de la lumière; mais aussi aux fourrures des animaux et aux vêtements des promeneurs qui en disséminent les graines malgré eux (les fruits, des diakènes, sont aussi munies de crochets).



Géranium herbe à Robert

Géranium robertianum L.s.l.

Nom allemand: Stinkender Storchschnabel

Famille: Geraniacées

Lieu:

Haies, murs,
décombres, forêts.

Hauteur:

10 à 50 cm.

Floraison:

Mai à octobre.

Feuilles:

palmatiséquées
à 3–5 divisions.
(découpées en
3 à 5 lobes distincts.)

Tige:

Tiges velues
dressées,
rougeâtres.

Fleurs:

Pétales rose vif,
long de 9–12 mm.
Anthères oranges.

Racines:

Racine grêle.



Graines:

Carpelle à long bec.
(ressemblant à un
bec de grue)

Utilisations/anecdotes:

La plante à une odeur désagréable quand on la froisse.
Les graines sont projetées à maturité jusqu'à 2,5 mètres.





Cascade du «Creux du Niton».



Place de pique-nique

Lierre terrestre

Glechoma hederacea L. s.l.

Nom allemand: Gundelrebe

Famille: lamiacées

Lieu:

Prairies, buissons, lisières, friches.

hauteur:

5 à 20 cm.

Floraison:

Avril à mai.

Feuilles:

Feuilles réniformes
(en forme de rein)
à cordiformes
(en forme de coeur)
grossièrement crénelées,
long pétiole opposées le
long de la tige.

Tige:

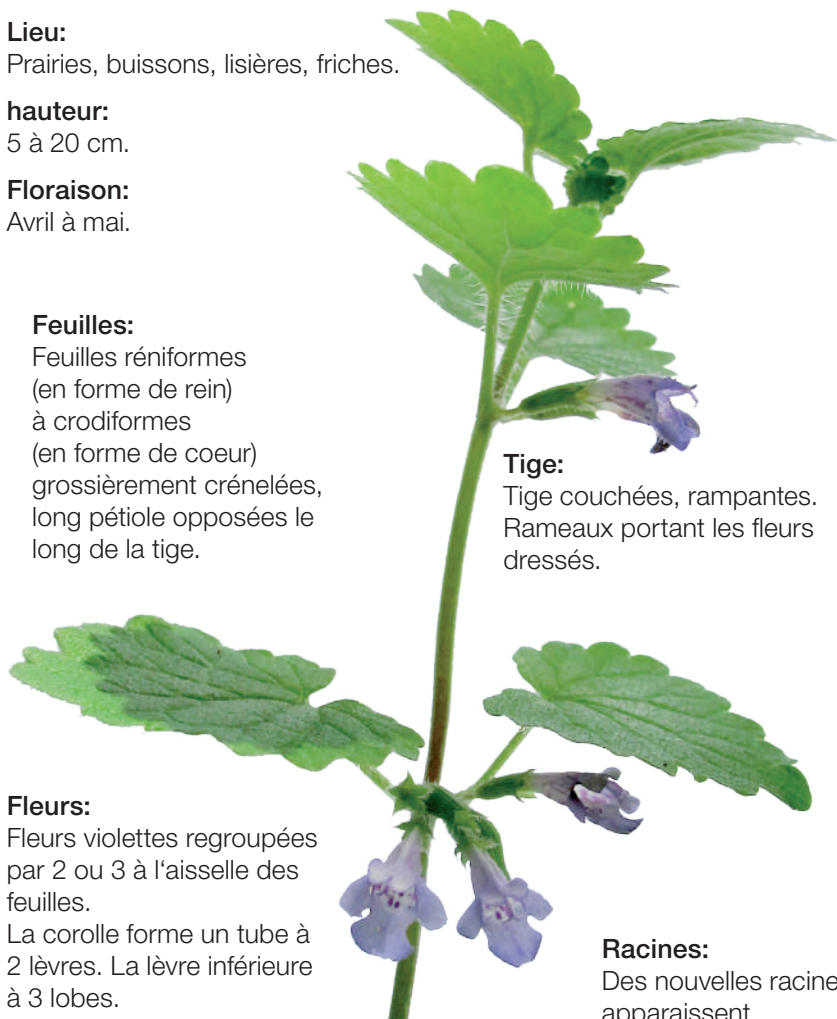
Tige couchées, rampantes.
Rameaux portant les fleurs
dressés.

Fleurs:

Fleurs violettes regroupées
par 2 ou 3 à l'aisselle des
feuilles.
La corolle forme un tube à
2 lèvres. La lèvre inférieure
à 3 lobes.

Racines:

Des nouvelles racines
apparaissent
sur les tiges
rampantes.



Utilisations/anecdotes:

Plante médicinale et comestible.



Mercuriale vivace

Mercurialis perennis L.

Nom allemand: Ausdauerndes Bingelkraut, Wald-Bingelkraut

Famille: Euphorbiacées

Lieu:

Hêtraies et forêts mixtes, formant généralement de grandes colonies.

Hauteur:

20 à 40 cm.

Floraison:

De mars à avril, parfois jusqu'en juin.

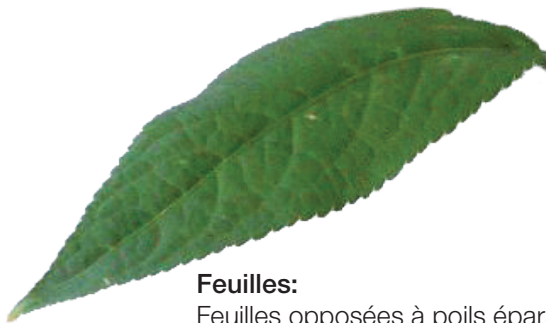


Fleurs:

Fleurs petites, verdâtres, sans corolle. Fleurs mâles en petits glomérules espacés formant un épi long, les femelles sont solitaires et axillaires.

Tige:

Tige non rameuse, feuillée seulement dans le haut.



Feuilles:

Feuilles opposées à poils épars et rudes, les supérieures plus grandes que les inférieures.

Utilisations/anecdotes:

Plante dioïque: de di- («deux») et du grec ancien, oïkos («maison»): ces plantes ayant les fleurs mâles et les fleurs femelles sur des pieds différents.



Oxalis, petite oseille, pain de coucou

Oxalis acetosella L.

Nom allemand: Waldsauerklee

Famille: Oxalidacées

Lieu:

Forêts,
buissons.

Hauteur:

5 à 15 cm.

Floraison:

Avril à juin.

Fleurs:

Fleur solitaire au bout d'un long
pédicelle égalant ou dépassant
les feuilles.

Pétales blancs veinés de mauve,
rarement de rose.

10 étamines (5 longues et
5 courtes).

Graines:

Capsule longue de 4 à 10 mm,
éclatant à maturité,
avec projection de graines.

Racines:

Rhizome rampant, à écailles
charnues.

Tige:

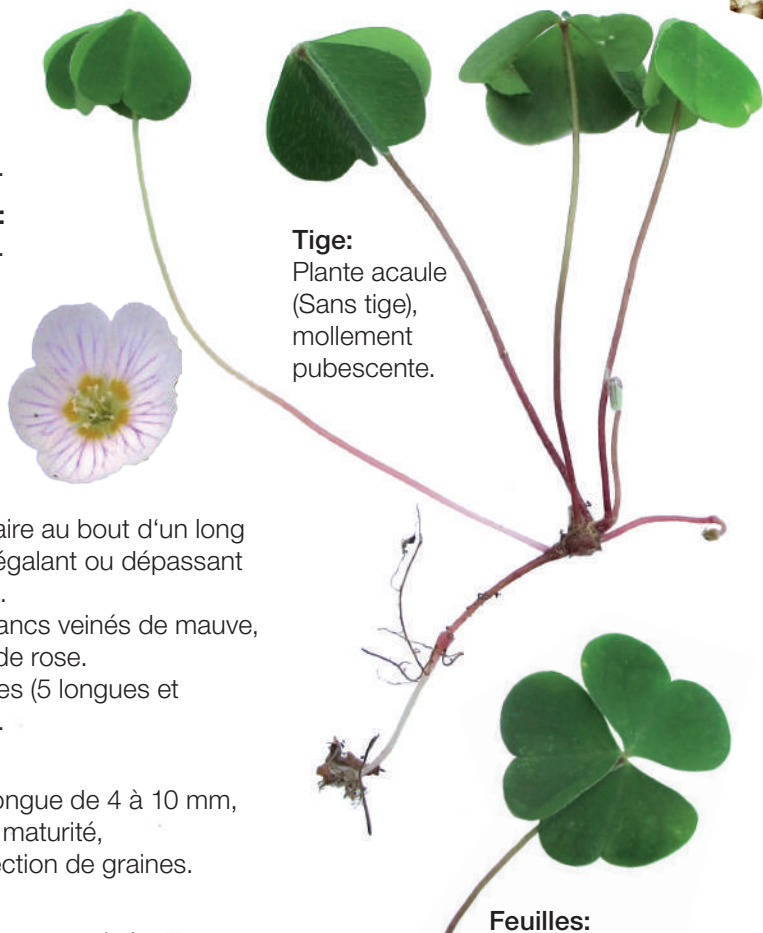
Plante acaule
(Sans tige),
mollement
pubescente.

Feuilles:

Feuilles basales à long
pétiole, 3 folioles obcor-
dées (en coeur renversé)
par feuille.

Utilisations/anecdotes:

Feuilles acidulées, comestibles en petite quantité à l'état jeune. La plante contient de l'acide oxalique, ingéré régulièrement pendant plusieurs mois l'acide oxalique peut endommager les reins.





Parisettes à quatre feuilles

Paris quadrifolia L.

Nom allemand: Vierblättrige Einbeere

Famille: Melanthiacées

Lieu:

Forêts.

Hauteur:

15 à 30 cm.

Floraison:

Avril à mai.

Fleurs:

Fleur verdâtre étalée en étoile, solitaire, terminale.

Tige:

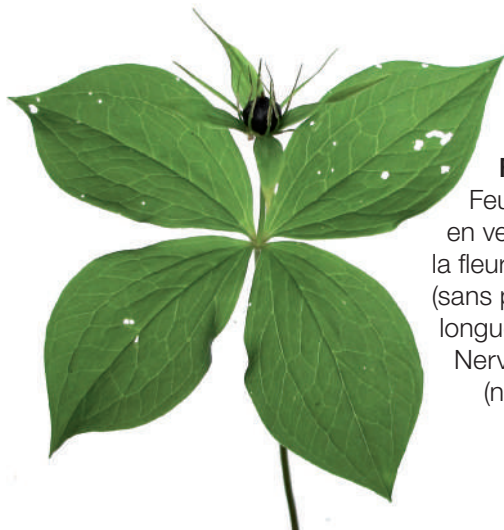
Tige unique, sans ramifications.

Racines:

Souche rampante.

Graines:

Baies noires, bleuâtres, pruineuses.



Feuilles:

Feuilles disposées en verticille par 4 sous la fleur, sessiles (sans pétiole), obovales, longues de 5 à 12 cm.

Nervures réticulaires (nervures parallèles).

Utilisations/anecdotes:

Toute la plante et en particulier les baies et les racines sont très toxiques.



Raiponce en épi

Phyteuma spicatum L.

Nom allemand: Ährige Rapunzel

Famille: Campanulacées

Lieu:

Forêts, prairies de montagne.

Hauteur:

20 à 70 cm.

Floraison:

En mai et juin.

Fleurs:

Fleurs en épi dense, d'abord ovoïde, puis cylindrique, blanches à jaunâtres, rarement bleues.

Tige:

Tige érigée, sans ramifications.



Feuilles:

Feuilles basales ovales en cœur, à long pétiole, souvent tachées de noir. Feuilles caulinaires (le long de la tige) plus petites, les supérieures étroitement lancéolées et sessiles (sans pétiole).

Utilisations/anecdotes:

Plante comestible, la plante a un goût légèrement épicé et doux.



Reine des prés, Spirée

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Nom allemand: Spierstaude, Moor-Geissbart, Echtes Mädesüss, Rüsterstaude

Famille: Rosacées

Lieu:

Prairies humides, fossés, bords des eaux.

Hauteur:

50 cm à 1 mètre.

Floraison:

De juin à août.

Inflorescence:

Inflorescence composée de longs rameaux inégaux, divisés dans le haut. Les corymbes sont dressés et terminaux; un corymbe est également inséré à la base des ramifications (grande grappe composée de nombreuses fleurs diversement épanouies).

Flours:

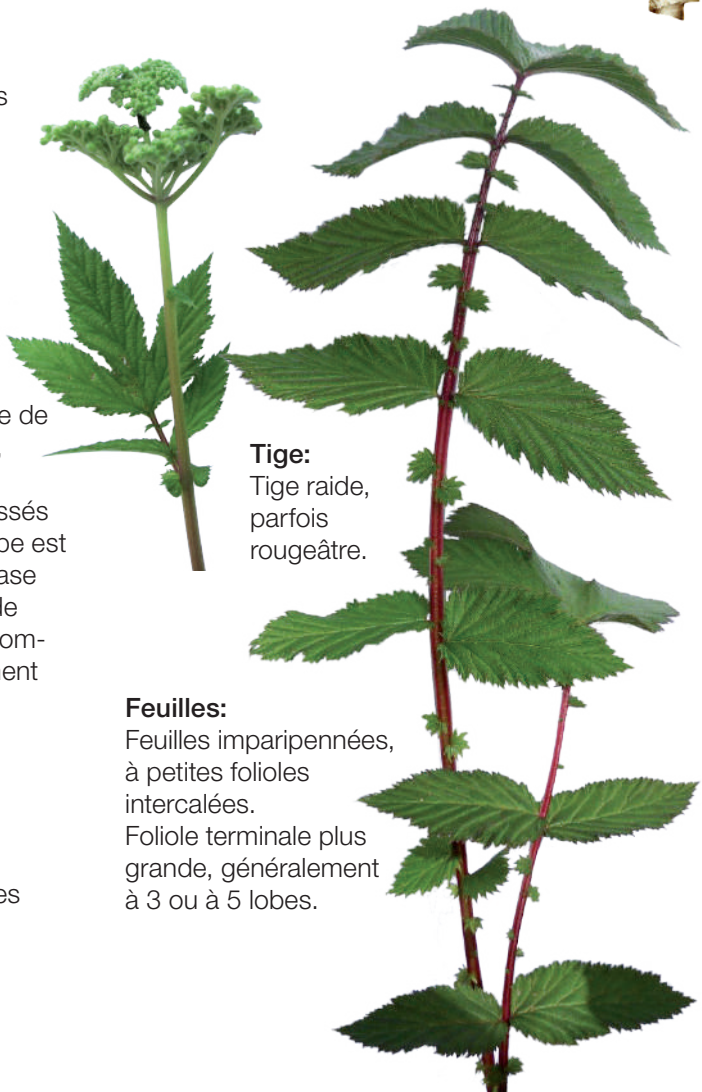
Flours petites, blanc jaunâtre, généralement à 5 pétales longs de 3-5 mm. Étamines plus longues que les pétales. Parfum de miel.

Feuilles:

Feuilles imparipennées, à petites folioles intercalées. Foliole terminale plus grande, généralement à 3 ou à 5 lobes.

Tige:

Tige raide, parfois rougeâtre.



Utilisations/anecdotes:

Le nom de la spirée provient de la disposition de ses carpelles qui sont enroulés en spirale et glabres. Plante médicinale.



Sceau de Salomon multiflore

Polygonatum multiflorum (L.) All.

Nom allemand: Vielblütige Weisswurz, Vielblütiges Salomonssiegel

Famille: Asparagacées

Lieu:

Forêts, buissons.

Hauteur:

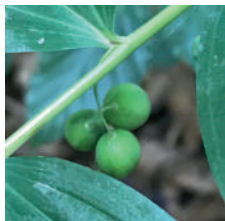
30 à 60 cm.

Floraison:

De mai à juillet.

Fleurs:

Fleurs groupées par deux à cinq, en petites grappes pendantes, axillaires. Six tépales blancs, soudés en tube, verts et étalés-recourbés à l'extrémité.



Fruits:

Baies à 3 loges, vertes en premier puis devenant bleues foncées par la suite.

Feuilles:

Feuilles ovales, alternes, disposées sur deux rangs.

Tige:

Tige cylindrique, penchée, non rameuse, feuillée jusqu'au sommet.



Utilisations/anecdotes:

Le sceau de salomon est une plante vivace possédant un rhizome. Il se déplace d'année en année. En effet, son rhizome produit chaque année une nouvelle pousse un peu à côté de la précédente. Le rhizome de l'année précédente meure. Il migre ainsi de quelques centimètres par année. Plante toxique dans son ensemble.



Valériane officinale, Herbe aux chats

Valeriana officinalis aggr.

Nom allemand: Gebräuchlicher Baldrian, Echter Baldrian, Arznei-Baldrian

Famille: Caprifoliacées

Lieu:

Prairies humides, forêts.

Hauteur:

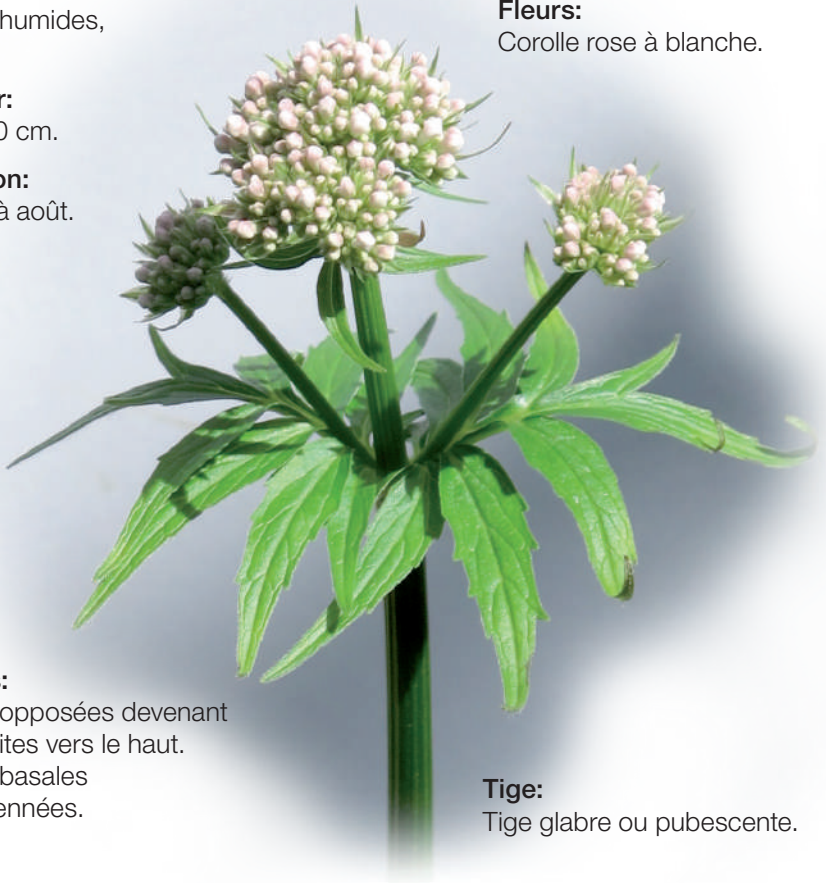
30 à 180 cm.

Floraison:

De mai à août.

Fleurs:

Corolle rose à blanche.



Feuilles:

Feuilles opposées devenant plus petites vers le haut.
Feuilles basales imparipennées.

Tige:

Tige glabre ou pubescente.

Utilisations/anecdotes:

Les médecins de la Grèce antique prescrivaient déjà la valériane pour traiter l'insomnie. En grec ancien, le nom de la plante était «Phu», une allusion à l'odeur désagréable qui se dégage des racines séchées et des fleurs fanées.



