

## Les plantes mellifères

*Une ressource du Réseau des Sites Pédagogiques de Picardie.*

Fiche réalisée  
par le CPIE Vallée  
de Somme



### Sommaire...

Introduction .....	1
Bon à savoir ! .....	2
Focus sur le pissenlit .....	9
Ressources .....	12

### Introduction...

Le 25 juillet 2012, l'URCPIE de Picardie a organisé une journée de découverte des plantes sauvages comestibles au Jardin des Vertueux (jardin paysager et pédagogique des Hortillonnages d'Amiens). Au cours de cette rencontre, une intervention sur les plantes mellifères a été animée par Bernard LAMIDEL, secrétaire général de l'USAP (Union Syndicale des Apiculteurs Picards).

Dans cette continuité, nous vous proposons de retrouver ou de découvrir ce qui se cache sous le terme de « plante mellifère » : quelles sont les différentes familles de plantes mellifères ? Quel rôle jouent-elles au sein de la biodiversité ? Pourquoi faut-il préserver ces plantes ? Quelles plantes mellifères peut-on planter dans nos jardins de Picardie ?

## 1. Les plantes mellifères, des végétaux particuliers

### Qu'est-ce qu'une plante mellifère ?

En apiculture, une plante est considérée comme mellifère lorsqu'elle permet à l'abeille de récupérer du nectar, du pollen, ou les deux à la fois.

C'est donc par abus de langage que nous qualifions certaines plantes de mellifères, car ce ne sont pas les fleurs qui produisent le miel, mais les abeilles. Ainsi, nous devrions plutôt parler de plantes nectarifères\* ou pollinifères\*. En effet, il existe, entre plantes mellifères et insectes, une association dite mutualiste\* permettant aux plantes de se reproduire grâce aux insectes, tandis que les abeilles butineront leurs fleurs pour en extraire le nectar et le pollen indispensables à la fabrication du miel et à la survie de la ruche.

Grâce à la présence des insectes qu'elles attirent et qui les visitent, les plantes mellifères se reproduisent. Cette association contribue à la préservation de la biodiversité végétale.

### Plantes et insectes : un échange de bons procédés...

On ne peut pas évoquer les plantes mellifères sans parler de l'interaction qui existe entre elles et les insectes, et notamment les abeilles.

### L'abeille, un transporteur de choix

La pollinisation est le mode de reproduction privilégié des plantes à fleurs. Pour qu'elle se produise, il faut qu'un grain de pollen soit transporté depuis l'étamine (l'organe mâle) vers les stigmates (l'organe femelle).

Les plantes, enracinées, ne peuvent échanger avec leurs semblables. Pour s'assurer une fécondation de qualité, elles ont recours aux transporteurs de pollen que sont les insectes pollinisateurs. Le pollen de certaines plantes peut aussi être transporté par le vent ou par de petits animaux comme les colibris ou les chauves-souris, mais cela reste une situation marginale qui ne concerne qu'une minorité de végétaux.

Dans ce système, l'abeille est un transporteur de pollen privilégié, puisque qu'elle représente, à elle seule, 85% des insectes pollinisateurs. Elle est aussi la plus active, puisqu'elle se charge de la pollinisation d'environ 80% des fleurs de la planète. Ce pourcentage atteint 90% pour les arbres fruitiers. Ainsi, en une journée, une colonie d'abeilles peut visiter plusieurs millions de fleurs, prospectant des espèces très diversifiées et les exploitant toutes.

Chaque insecte est souvent spécialisé pour récolter le pollen d'une espèce de végétal en particulier. Les abeilles ayant pour charge d'approvisionner la ruche apprécient plus particulièrement certaines fleurs, dites mellifères. C'est ainsi que le pollen bénéficie, la plupart du temps, d'un transport ciblé jusqu'à une autre fleur de la même espèce.

Lorsqu'elle se pose sur la fleur, l'abeille en écarte les pétales, plonge sa tête à l'intérieur et aspire le nectar qu'elle stocke dans son jabot, jusqu'à ce qu'elle rejoigne sa ruche. Ce faisant, les poils de ses pattes et son corps se chargent du pollen de la plante, particulièrement adhérent. Au gré de ses visites, elle abandonnera des grains de pollen dans une autre fleur, assurant ainsi la fécondation.

De fleurs en fleurs, avec constance et opiniâtreté, les insectes assurent ainsi, et à leur insu, la survie de milliers d'espèces de plantes à fleurs depuis des millions d'années. Les insectes pollinisateurs, et plus particulièrement les abeilles, jouent donc un rôle prépondérant dans la préservation de la biodiversité végétale.

### Le pouvoir des fleurs mellifères...

Dépendantes des insectes pour se reproduire, les fleurs entomogames ont développé un réel pouvoir de séduction : elles attirent abeilles, bourdons, papillons, mouches ou encore charançons par leurs formes, leurs

parfums, leurs couleurs et leurs nectars.

Les colonies d'abeilles apprécient les substances sucrées, sources d'énergie, comme le nectar ou le miellat. Elles s'en nourrissent et l'utilisent comme matières premières pour élaborer le miel, dans la ruche. Elles recherchent également le pollen, source de protéines indispensables pour nourrir la colonie. En conséquence, les plantes ayant l'abeille pour principal pollinisateur possèdent des particularités, qui, en quelque sorte, fidélisent cette dernière dans sa fonction de pollinisatrice :

- Elles produisent ou recèlent les substances que les abeilles convoitent (le nectar et le pollen, le miellat excrété par les pucerons, mais aussi la propolis).
- Elles possèdent souvent une morphologie particulièrement bien adaptée à l'anatomie de l'insecte, afin que le prélèvement du nectar lui soit facilité.
- Elles arborent souvent des couleurs vives, afin de mieux se faire repérer par les pollinisateurs. Là où, nous autres humains, voyons une fleur uniformément colorée, l'abeille, qui possède une vision trichromatique sensible au vert, au bleu et à l'ultraviolet, décrypte un message coloré autrement plus précis et utile, tant à son activité de butinage qu'à la pollinisation. En effet, les ultraviolets perçus par l'abeille font apparaître des lignes qui convergent des pétales vers le cœur de la fleur, où se trouve précisément le nectar si convoité.

## 2. Quand les plantes mellifères viennent à manquer

### Triste festin pour les abeilles...

Une abeille sauvage butine jusqu'à 5000 fleurs par jour et une abeille domestique environ 3000 fleurs. Elles se nourrissent du pollen, nectar et miellat d'une grande diversité de plantes, dans un rayon d'un maximum utile de trois kilomètres.

La colonie d'abeille est dépendante des apports en nectar et en pollen. S'ils viennent à manquer, les abeilles souffrent de carences en acides aminés essentiels à leur survie. De la même façon, pour que la gelée royale, si essentielle à la survie de la ruche, soit excellente, il faut que la nourriture extérieure soit variée et de qualité.

Or, la biodiversité végétale des espaces naturels se dégrade et la malnutrition guette les insectes. Différentes raisons expliquent cet état de fait :

- L'emploi fréquent de pesticides et de désherbants sélectifs ou de fongicides a fait disparaître de nombreuses plantes, et notamment les plantes messicoles qui poussent en bordure des champs cultivés et que l'on qualifie communément de « mauvaises herbes », mais qui sont pourtant très appréciées des insectes: les coquelicots, bleuets des moissons, pieds d'alouette... Outre leur impact sur la biodiversité et l'alimentation des abeilles, les pesticides sont également mis en cause pour leurs effets potentiellement toxiques en cas de contact direct avec les insectes. Cette dernière cause reste néanmoins difficile à montrer.
- L'utilisation des herbicides aux abords des voies ferrées et routières a également entraîné la diminution de cette flore non agricole.
- Les jachères diminuent, les zones florales s'appauvrissent.
- La culture de plantes fourragères comme la luzerne ou le sainfoin, très appréciées des abeilles, se raréfie au profit du soja, désormais privilégié pour alimenter le bétail.

Or, il a été montré que le nombre et la variété d'insectes pollinisateurs influent fortement sur la biodiversité et inversement. Par exemple, la production de fruits et de graines augmente dans les jardins qui présentent une plus grande diversité de plantes et de pollinisateurs. De plus, la forme, la régularité et la taille de certains fruits, comme la fraise, dépendent, en partie, de l'ardeur à butiner de l'abeille : plus la fleur sera butinée, plus le fruit qui en sera issu sera beau et gros.

Ce système d'interdépendance accentue la vulnérabilité des insectes pollinisateurs quand leur environnement s'appauvrit et souligne la difficulté de maintenir une biodiversité végétale satisfaisante lorsque le nombre d'insectes pollinisateurs régresse.

## **Planter des fleurs pour retrouver la biodiversité nécessaire à l'apiculture mais aussi à l'agriculture**

### Comment restaurer un environnement végétal propice aux insectes pollinisateurs ?

En fonction de la situation de chaque territoire, on préconise la jachère apicole, les bandes enherbées fleuries, les inter-cultures mellifères, les haies et talus fleuris...

Quelles que soient leurs appellations, ces aménagements répondent à peu près tous aux mêmes intentions : installer, sur des espaces de cultures ou près de cours d'eau, des espèces végétales diversifiées produisant du nectar et du pollen en quantité. Les cultures sont maintenues jusqu'à la fin de la floraison des plantes pour permettre aux abeilles de faire leurs provisions pour l'hiver. Bien entendu, l'utilisation des produits phytosanitaires est proscrite afin de préserver les insectes.

### Planter une aire fleurie entomophile\*

On ne peut pas contrôler, lorsque l'on est apiculteur, le butinage de ses abeilles. Tout au plus peut-on le favoriser, en semant des plantes mellifères qui composeront une aire fleurie entomophile de surface variable. Elle peut aller de quelques mètres carrés à plusieurs ares. Le but est de favoriser tous les insectes pollinisateurs, pour compenser un environnement qui leur est de plus en plus défavorable. La jachère apicole est une aide précieuse et judicieuse, mais en aucun cas un distributeur à nectar et à pollen. C'est un écosystème complexe à mettre en place et à gérer.

Il est nécessaire de composer avec différentes contraintes :

- Les plantes étant vivaces, annuelles ou bisannuelles, il faut environ trois ans pour que s'installe correctement la jachère.
- Il faut tenir compte du sol et de notre climat pour sélectionner les végétaux qui y seront plantés, puis l'entretenir sans herbicides. Par ailleurs, il faut garder à l'esprit que le pouvoir attractif d'une plante ne vaut qu'en fonction de l'attrait exercé par les plantes avoisinantes, mais aussi par celles qui poussent à l'extérieur de la jachère, dans un champ proche, par exemple.
- Pour compliquer les choses, les fleurs répondent à une horloge florale, de ce fait, elles n'offrent pas leur nectar au même moment de l'année, ni aux mêmes heures de la journée.

## **3. Quelles espèces de plantes mellifères planter ?**

### **Les différentes familles de plantes**

Cette liste n'est pas exhaustive, mais présente les principales familles de plantes appréciées des abeilles.

#### Les Apiacées (famille du céleri)

Les fleurs de cette famille sont reconnaissables grâce à leurs inflorescences disposées en baleine de parapluie, les ombelles. Cette particularité leur a d'ailleurs valu leur ancienne appellation d' « ombellifères ». Leurs fleurs sont souvent colorées, variant du blanc au jaune-vert ou rose et sont



facilement accessibles à tous les insectes butineurs. Leur nectar est très attractif.

Elles sont nombreuses à être comestibles : **la carotte sauvage, le persil, le cerfeuil ; le fenouil, la coriandre, l'anis, le panais commun...** La cigüe est, quant à elle, très dangereuse.



La marguerite  
© CPIE Vallée de Somme

## Les Asteracées (famille des Aster)

C'est l'une des plus importantes familles botaniques. Par erreur, on appelle fleur ce qui est en fait un capitule, c'est-à-dire des centaines de fleurs miniaturisées, placées côte à côte sur un réceptacle élargi. La profusion de ces fleurs serrées les unes contre les autres facilite grandement le travail des insectes et les chances de rencontrer le pollen et les stigmates (extrémités souvent collantes sur lesquelles se déposent les grains de pollen transportés par les insectes). **L'achillée millefeuille, la chicorée sauvage, le bleuet des champs** font partie de cette famille. Les abeilles trouvent et

apprécient, au printemps, le **pissenlit**, et de la fin de l'été à l'automne, la **verge d'or** (évitiez cependant la variété *Solidago Canadensis* qui a tendance à devenir envahissante par ses rhizomes\* souterrains).

## Les Borraginacées (famille de la bourrache)

C'est une famille assez homogène, dont tous les membres sont poilus, hirsutes et à feuilles alternes souvent rugueuses. Les fleurs ont une corolle profonde et sont composées de cinq pétales soudés. Toutes les tonalités du bleu et du rose s'y trouvent représentées.

Toutes les fleurs de cette famille sont très mellifères. La bourrache, par exemple, est très connue et intéressante dans la mesure où elle se ressème naturellement très facilement. La consoude et la vipérine sont également des membres de cette famille.



La bourrache officinale  
© JC HAUGUEL - CBNB



La moutarde des champs  
© CPIE Vallée de Somme

## Les Brassicacées ou Crucifères (famille du chou)

Cette famille de fleurs est très homogène. Les plantes qui en sont issues conviennent surtout pour les jachères apicoles ou les cultures intercalaires. Les fleurs comportent quatre sépales libres et quatre pétales disposés en croix. De nombreuses plantes ornementales font partie de cette famille comme les **giroflées**, et notamment la giroflée des Marais, mais aussi de nombreuses plantes comestibles ou condimentaires ou oléagineuses : **chou, radis, cresson, moutarde, colza...**

## Les Campanulacées (famille de la campanule)

Les fleurs de cette famille sont facilement reconnaissables par leur forme de cloche. Elles comprennent cinq sépales, cinq pétales et cinq étamines.

La campanule

© CPIE Vallée de Somme



## Les Caryophyllacées ou Dianthacées (famille de l'oeillet)

Ce sont des plantes aux feuilles opposées insérées sur des nœuds renflés. Elles comportent 5 sépales, 5 pétales... Les plantes mellifères de cette famille ont un calice qui forme une coupe profonde, que seuls les insectes à langue ou trompe bien développée peuvent facilement sonder. Souvent, les bourdons percent la base de cette coupe, ce qui permet aux abeilles à langue courte d'accéder plus facilement au nectar.

Le compagnon rouge

© CPIE Vallée de Somme



De nombreuses plantes de cette famille sont ornementales. Certaines sont médicinales et comestibles.

## Les Dipsacacées (famille de la cardère)

À ne pas confondre avec les astéracées. Certaines abeilles solitaires butinent quasiment exclusivement des fleurs de cette famille.

La cardère

© CPIE Vallée de Somme



## Les Fabacées ou légumineuses (famille de la fève)

Comme les astéracées et les orchidacées, c'est l'une des plus importantes familles botaniques. En font partie, des plantes herbacées annuelles ou vivaces, des arbres et arbustes, des lianes. De nombreuses plantes ornementales appartiennent à cette famille, mais aussi des plantes comestibles (**pois, lentilles, fèves...**) des oléagineux (**arachides**) des protéagineux (**lupin, soja**) et des plantes fourragères (**trèfle, luzerne**). Malheureusement, le **trèfle blanc**, excellente plante mellifère est menacé par l'utilisation des engrais azotés qui favorisent la pousse de graminées étouffantes.

Le lupin d'Écosse

© CPIE Vallée de Somme



Certaines fabacées, comme la **luzerne**, disposent de mécanismes particuliers qui favorisent la rencontre du pollen avec l'insecte qui les visite. Les représentants de cette famille ont cependant tendance à être assez envahissants.

## Les Lamiacées (famille du lamier)

C'est une famille assez facilement reconnaissable grâce à quelques critères caractéristiques : tiges à section carrée, feuilles opposées décussées, nombreux poils glanduleux et glandes contenant des huiles essentielles très aromatiques. On trouve dans cette famille de nombreuses plantes aromatiques distillées pour la préparation de parfum et de produits cosmétiques (lavande et lavandin, patchouli) de nombreuses plantes condimentaires et/

Le lamier blanc

© CPIE Vallée de Somme



ou aux propriétés médicinales reconnues et beaucoup de plantes ornementales (**coléus, sauge**).

La plupart de ces plantes sont mellifères et produisent des miels réputés et parfois rares, comme les miels de lavande, de romarin, de sarriette, de thym. Certaines abeilles solitaires assez rares butinent presque exclusivement cette famille. Dans notre région, les abeilles butinent avec prédilection le **thym, lamiers blancs, la menthe sauvage**.

## Les Malvacées (famille de la mauve)

Moins connue que les autres familles, on y trouve tout de même des plantes très populaires, comme le **coton ou l'hibiscus**. Certaines sont ornementales, ou médicinales. En ce qui concerne les insectes butineurs, c'est **la mauve** qui est la plus populaire dans cette famille.

## Les Papavéracées (famille du pavot)

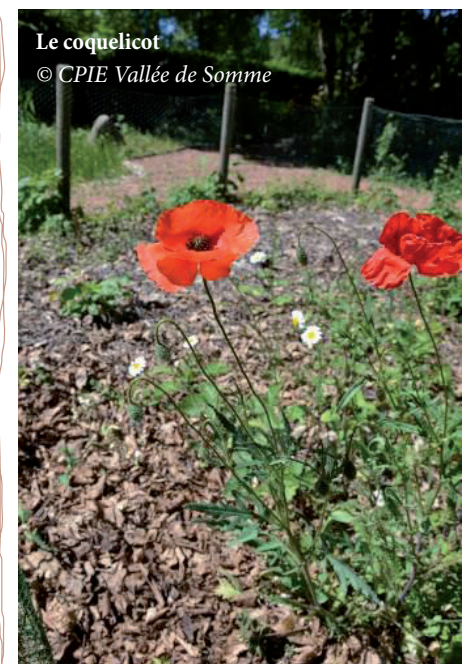
Ce sont principalement des plantes herbacées riches en latex, et contenant des alcaloïdes toxiques (opium). Les papavéracées, et notamment les **coquelicots**, plantes messicoles\* très populaires mais plutôt détestées lorsqu'elles envahissent les cultures de céréales, restent néanmoins fort appréciée des bourdons et des abeilles.

## Les Renonculacées (famille de la renoncule)

Ce sont des plantes apparentées aux papavéracées. Presque toutes les plantes de cette famille sont herbacées et se plaisent dans des milieux humides voir aquatiques. **L'ancolie** est une plante vivace rencontrée en sol calcaire, en lisière de forêt, dans les clairières, haies ou sentiers.... Elle s'hybride facilement avec des variétés cultivées. Elle est très mellifère et attire surtout les bourdons et les papillons. La renoncule âcre, qui n'est autre que le **bouton d'or**, intéresse beaucoup les abeilles solitaires et doit donc être autant que possible préservé. Le **pied d'alouette** fait également partie de cette famille.

## Les Rosacées (famille de la rose)

Ce sont des plantes aussi bien ligneuses qu'herbacées. La plupart des arbres fruitiers de nos régions font partie de cette famille : **cerisier, prunier, pommier, poirier...** mais également les arbres à petits fruits comme les **ronces, framboisiers, fraisiers**. Les abeilles affectionnent les **sorbiers**, mais également les **reines des prés**, qui prospèrent dans les zones humides ou marécageuses. Cette dernière plante plaît d'ailleurs tellement aux abeilles, qui y récoltent un pollen abondant, que l'un des synonymes de la reine des prés est « herbe aux abeilles ».



## Les Scrofulariacées (famille de la scrofulaire)

Cette famille est apparentée aux lamiacées et proche des solanacées (tomates, pomme de terre). C'est une famille très hétéroclite. Elle comprend surtout des plantes herbacées, de nombreuses plantes médicinales et ornementales ainsi que des plantes qui vampirisent les plantes avoisinantes en leur prélevant la sève brute par l'intermédiaire de leurs racines. Elles peuvent être utiles pour limiter la croissance des graminées, souvent exubérantes, dans les prairies ornementales.

## Les Cucurbitacées (famille de la courgette)

C'est une famille de plantes herbacées, plus ou moins rampantes ou grimpantes. Les fleurs sont généralement unisexuées, souvent sur le même pied, parfois en pieds séparés. Les pétales, libres ou soudés à la base sont souvent de couleur jaune, jaunâtre, blanchâtre. Les **fleurs de courgettes, de cornichons** sont des exemples de plantes du jardin attractives pour les abeilles.

### **Attention !**

Parfois dangereuses, certaines plantes se révèlent être de véritables pièges, telle l'asclépiade, de la famille des Asclépiadacées, qui bien que très nectarifère et donc très recherchée par les abeilles, est composée de fleurs dans lesquelles les abeilles se prennent les pattes et se trouvent prises au piège, jusqu'à ce que la fleur soit fanée. L'abeille ne survit pas à sa captivité.

### **Dans notre potager...**

On peut favoriser les pollinisateurs en plantant de l'ail, de la bourrache, du chou, de la ciboulette, des cucurbitacées (concombre, cornichons, courge, courgette, potiron...), de l'oignon, des poireaux, de la roquette, des tomates.

### **Dans notre environnement...**

De manière empirique et curieuse, on peut aussi regarder les abeilles évoluer et observer vers quelles plantes elles se tournent avec prédilection, afin de découvrir les espèces locales à privilégier ou à protéger.



Le bouillon blanc  
© JC HAUGUEL - CBNB



La courge  
© CPIE Vallée de Somme



Les Lythracées  
La salicaire  
© CPIE Vallée de Somme



## 1. Le pissenlit (*Taraxacum officinale*)



**Taraxacum officinale**, qui fleurit en abondance d'avril à juillet dans les prairies, dans nos jardins ainsi qu'au bord des chemins, est trop souvent considéré comme une « mauvaise herbe » par les agriculteurs ou les jardiniers professionnels et amateurs qui cherchent à s'en débarrasser. Cette plante est pourtant essentielle aux insectes pollinisateurs, mais également utile à la santé des hommes. Elle mérite donc que l'on se penche sur ses multiples vertus...

### **Le pissenlit, côté apiculture...**

Le pissenlit est une plante mellifère très appréciée des abeilles et sur laquelle elles peuvent compter. En effet, le pissenlit produit du pollen dès le début du printemps. Sa floraison se poursuivant sans discontinuer jusqu'à l'automne, c'est une source de nourriture précieuse pour les abeilles.

### **Le pissenlit, côté santé...**

Le pissenlit est une plante utile à l'homme pour ses nombreuses vertus alimentaires et médicinales. On peut utiliser les feuilles du pissenlit, mais aussi ses fleurs ou ses racines charnues en forme de betterave. Les fleurs de pissenlit sont grossièrement dentelées ce qui vaut à cette plante son nom vernaculaire de « dent de lion ».

Les feuilles de pissenlit crues sont riches en fibre, en provitamine A, vitamine C et vitamine K, en fer, en calcium, en potassium, magnésium, sodium, silice... ce qui en fait une plante qui procure une énergie de lion !

Le pissenlit contient un principe amer (la taraxine) similaire à la chicorée, qui lui donne des propriétés apéritives, digestives et toniques. Le pissenlit est aussi un diurétique. On dit de lui « qu'il rince le filtre rénal et essore l'éponge hépatique ». Il est donc recommandé en cure pour nettoyer le foie, la vésicule biliaire et les reins. Il est également utile contre le cholestérol. Contenant de l'inuline, il convient aux diabétiques.

# FOCUS SUR UNE PLANTE

Son effet laxatif léger associé à son action dépurative, en font un bon remède en cas d'eczéma, de dartres et de furoncle.

Enfin, le pissenlit pourrait bientôt rendre à l'homme un tout autre service. En effet, le latex qu'il contient fait l'objet d'études scientifiques. Peut-être, dans un futur proche, sera-t-il utilisé comme une alternative au latex issu de l'hévéa.

## **Le pissenlit, côté cuisine**

### Conseil pour la cueillette

Cueillez les tendres feuilles de pissenlit avant que les fleurs n'apparaissent, car ensuite, elles deviennent plus amères. On peut aussi les cueillir juste avant l'automne car le pissenlit donne de nouvelles repousses. Veillez cependant à ne pas cueillir le pissenlit dans les lieux pollués.

### Conseils d'utilisation

- Avec les jeunes feuilles, récoltées au printemps, on prépare une salade, un légume d'accompagnement ou on les ajoute aux soupes, en fin de cuisson.
- Blanchies sur des lardons, avec des pommes de terre, elles composent un plat unique.
- Les racines, cueillies avant la floraison, se mangent crues. On peut les découper en fines rondelles et les utiliser crues dans les salades. On peut aussi les faire cuire, en les faisant revenir à la poêle ou à l'étouffée sur un lit d'oignon. Lorsque les racines sont sèches et grillées, on peut les préparer en infusion et profiter de leurs vertus médicinales qui sont conservées.
- Les boutons floraux se consomment crus dans une salade mais aussi confits au vinaigre. Les fleurs sont aussi décoratives pour vos plats salés ou sucrés ou peuvent servir pour préparer un vin ou un sirop.

### Comme des abeilles ...

Rendons au pissenlit tous ses mérites, et tentons d'en extraire notre miel, grâce à cette recette de cramailotte » (miel de fleurs de pissenlit) originale et savoureuse. Reportez-vous à la fiche pédagogique sur « les plantes sauvages et comestibles », en ligne sur le Réseau de Sites Pédagogiques, pour découvrir comment la préparer.

## **Le pissenlit, côté ludique**

### Amusons nous à jouer de la musique verte... La flûte de pissenlit !

- Choisir un pissenlit assez gros et plutôt sans fleur. Attention, en début de saison, les tiges peuvent être assez rigides.
- Couper la tige proprement à sa base, en vérifiant qu'elle reste bien ouverte. Couper la tige en haut quelques centimètres au-dessous de la fleur. Ecraser cette extrémité entre le pouce et l'index pour l'aplatir sur 2 ou 3 centimètres. Attention à ne pas la fendre (sinon recommencez l'opération avec une autre tige). Voilà votre bec de flûte. Si votre pissenlit est trop rigide et que vous ne parvenez pas à écraser la tige, prenez un couteau et fendez la sur 6 ou 7 mm.
- Portez le bec à votre bouche, enfoncé de 3 à 4 cm. Refermer la bouche sans trop serrer (juste pour faire étanchéité). Souffler assez fort. Cela doit produire un son de bourdon.

## Vous pouvez aussi tenter des expériences différentes

- Avec les mains jointes, on crée une caisse de résonance. En la faisant vibrer, on obtient des bruits d'insectes volants. Selon la longueur de la tige, vous pouvez jouer, au choix, le bruit du moustique (avec de petits pissenlits) des mouches (avec des pissenlits moyens) ou des abeilles (avec de longs pissenlits)...
- Sur la tige du pissenlit, on peut percer délicatement avec un couteau de 1 à 3 trous. Attention à ce qu'ils ne soient pas trop gros pour ne pas casser la tige. En les bouchant et les débouchant avec les doigts, vous pourrez jouer de votre pissenlit comme d'une flûte à bec.
- En soufflant dans votre tige, raccourcissez la tige, en la coupant en bas avec l'ongle de votre pouce...et la note sera de plus en plus aigüe.

## **2. Laissez pousser les pissenlits !**

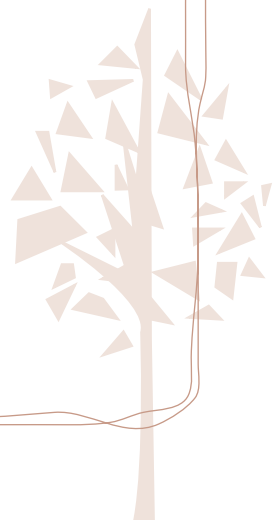
...mais également les graminées, les pâquerettes ou encore les trèfles sur votre pelouse.

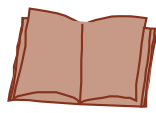
En renonçant à la tonte de gazon impeccable, vous allez pouvoir vous familiariser avec le Land Art et vous réapproprier l'espace de votre jardin en laissant votre créativité s'exprimer.

L'idée est de ne tondre qu'une partie de votre surface enherbée ou fleurie et de dessiner avec votre tondeuse, là des motifs en damiers, là une allée, là une rotonde... Le tout au gré de votre inspiration ou des points que vous souhaitez mettre en valeur.

Le résultat étant assez éphémère, puisque toute pelouse ou bande fleurie repousse assez vite, vous pourrez varier les motifs durant toute la belle saison.

Pendant ce temps, sous vos pieds, la petite faune et les insectes, dont les pollinisateurs, profiteront beaucoup de vos aménagements successifs. En effet, une fauche en mosaïque leur permettra de disposer en permanence des refuges fleuris en quantité suffisante. Pour les abeilles, c'est l'assurance d'avoir à portée de jabot une nourriture constante, abondante et diversifiée.





## Glossaire

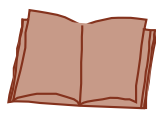
- **Association mutualiste** : en biologie, cela désigne une interaction entre deux ou plusieurs espèces, dans laquelle les organismes impliqués tirent tous deux profit de cette relation.
- **Biodiversité** : c'est une notion complexe et riche. Elle représente la diversité des êtres vivants et des écosystèmes : la faune, la flore, les bactéries, les milieux, les gènes, les variétés domestiques. La notion de biodiversité intègre aussi les interactions existantes entre les différents organismes ainsi que les interactions entre les organismes et leurs milieux de vie.
- **Entomogame, entomophile** : qualifie et caractérise les plantes dont la pollinisation est assurée par les insectes.
- **Messicole** : plantes annuelles à germination préférentiellement hivernale habitant dans les moissons. Les plantes messicoles sont infodées aux cultures.
- **Nectarifère** : qui produit du nectar
- **Pollinifère** : qui contient du pollen. Par dérive, qualifie les plantes dont le pollen est apprécié des insectes pollinisateurs.
- **Rhizomes** : partie souterraine de la tige de certaines plantes vivaces.

## Webographie

- Union Syndicale des Apiculteurs Picards (U. S.A.P) : [usap80.blogspot.com](http://usap80.blogspot.com)
- APISITE (site d'information sur les abeilles et l'apiculture) : [apisite.online.fr](http://apisite.online.fr)
- Conservatoire National Botanique de Bailleul : [www.cbnbl.org](http://www.cbnbl.org)
- Abeille de France : [www.labeilledefrance.com](http://www.labeilledefrance.com)

## Bibliographie

- BONNIER G. (2001). *Plantes médicinales, plantes mellifères, plantes utiles et nuisibles*. Belin.
- STREETER D. *et al.* (2011). *Guide DELACHAUX des fleurs de France et d'Europe*. Delachaux et Niestlé, 700 p.
- PIQUET J. (2011). *Guide des plantes herbacées mellifères. La biodiversité des plantes herbacées pour aménager prairies et aires fleuries entomophiles*. Éditions CLERC.
- FITTER R. *et al.* (2009). *Guide des fleurs sauvages*. Éditions Delachaux et Niestlé, 352 p.
- LAMBINON J., VERLOOVE P. (2012). *Nouvelle Flore de la Belgique, du G-D de Luxembourg, du Nord de la Franc et des Régions voisines*. Edition du Jardin Botanique National de Belgique.



# RESSOURCES

- BULARD-CORDEAU B. (2008). *Cuisine sauvage, mes recettes de sorcières*. Le grimoire enchanté. Edition du Chêne, 231 p.
- RENAUD L. (2012). *Les plantes mellifères*. Edition Rustica, 111 p.
- LOUVEAUX J., MORIZIO A. (1968). *Pollen et plantes mellifères d'Europe*. Union des groupements Apicoles Français, 148 p.
- ROYAN C., ROTH L. (1998). *Des plantes utiles aux abeilles*. Edition Lavoisier.
- SABOT J. (1992). *150 Plantes mellifères : culture, multiplication*. La Maison Rustique.
- LOUVEAUX J. (1985). *Les abeilles et leur élevage*. Hachette.
- GERSTER F. (2012). *Plan de développement durable de l'Apiculture*. Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt.
- ANCHLING F. *La vision chez l'abeille, un sens très complexe*. Edition Abeille de France.
- Ministère de l'Ecologie, du développement durable et de l'énergie, Direction générale de l'aménagement, du logement et de la nature (2013). *Plan national d'actions en faveur des plantes messicoles 2012-2017*.

## Personnes ressources

### **Bernard LAMIDEL**

Secrétaire général de l'USAP (Union Syndicale des Apiculteurs Picards)

Adresse : 22 rue de Mercey - 80090 AMIENS

Tel : 03 22 47 30 90

E-Mail : [apiculteurs.usap@wanadoo.fr](mailto:apiculteurs.usap@wanadoo.fr)

Site Internet : <http://usap80.blogspot.fr/>

### **Xavier GADOUX, apiculteur**

Association « Les Ruches de Wailly »

9, rue du Boisy - 80160 WAILLY

Tel : 06 08 97 47 27

E-Mail : [ruchesdewailly@orange.fr](mailto:ruchesdewailly@orange.fr)

*Remerciements à Bernard LAMIDEL et Xavier GADOUX pour leurs relectures attentives.*

