



## 9 - Le sedum téléphium

Le grand orpin (*sedum telephium*) est une plante grasse vivace qui fleurit l'été. Sa tige rougeâtre est bien droite, à feuilles alternes, ovales, sessiles, dentées et charnues. Son suc permet de laver les plaies en profondeur et d'améliorer la cicatrisation.



## 10 - La véronique cymbalaire

La véronique cymbalaire (*veronica cymbalaria*) est une plante annuelle, dont les tiges étalées à l'horizontale sont hérissées de poils droits, des feuilles en formes proches d'un cœur. Cette plante méditerranéenne fleurit dès les premiers jours du printemps en petites fleurs blanches solitaires et s'observe jusqu'à 500 m d'altitude.



## 11 - La capillaire des murailles

La capillaire des murailles (*Asplenium trichomanes*) est une petite fougère (50 cm max) au rhizome très court. Sa fronde, à tige noire, est divisée en pennes entières, ovales opposés. Elle pousse à l'ombre dans les murs et les rochers. Sa feuille est utilisée contre les infections respiratoires.



## 12 - Le gaillet gratteron

Le gaillet gratteron (*Galium aparine*) est une plante annuelle grimpante omniprésente, à tige carrée et à petites fleurs blanches. Les poils de sa tige et de ses feuilles accrochent les vêtements. La plante récoltée de mars à juin peut-être utilisée en salade, potages ou infusions. Elle possède de nombreuses vertus tant en usage externe (cicatrisante et calmante) qu'en usage interne contre des affections digestives et urinaires. Elle favorise le renouvellement des cellules du foie, nettoie le sang, diminue la pression artérielle et améliore la circulation sanguine.



# Plantes des murettes

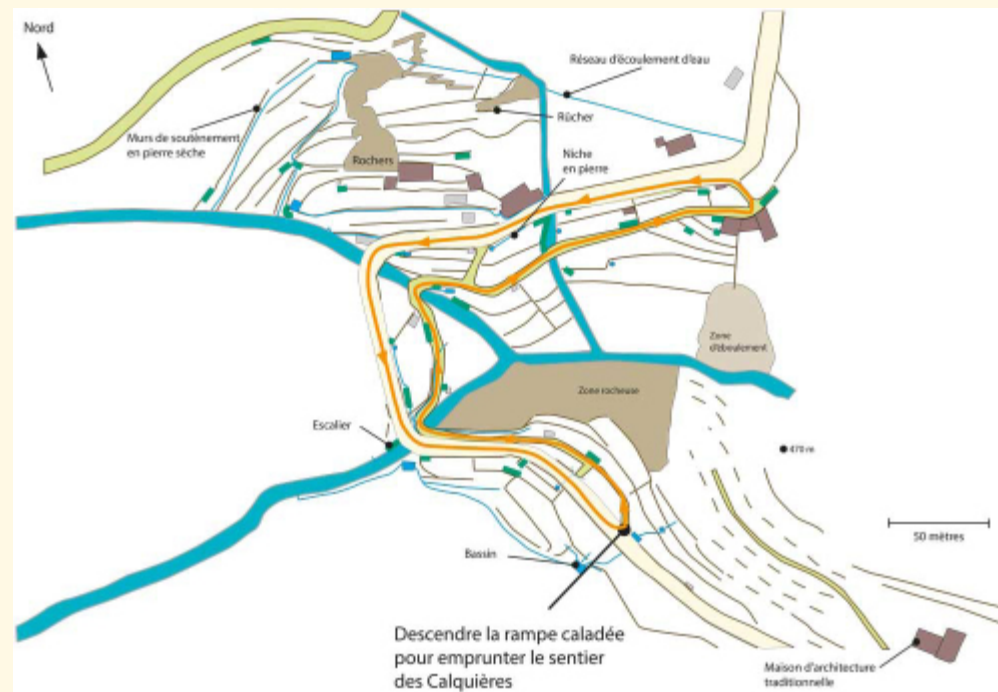
Les Calquières

100 m - 1 heure

Sans difficulté, avec de bonnes chaussures  
Niveau scientifique pour tous

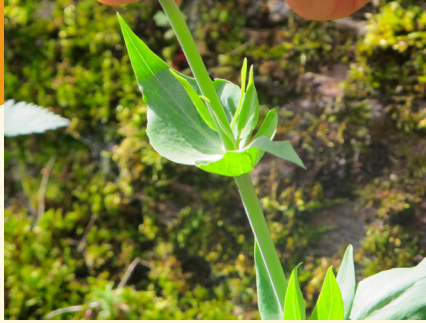
**Départ - Au village de Saint-Germain de Calberte, au niveau de la place au monument aux morts, prendre la route, direction Lou Serre de la Can. Se garer à la salle polyvalente à gauche, après la zone de tri sélectif. Après les dernières maisons à droite, le site en terrasse des Calquières débute et s'inscrit entre deux valats formant un U. Il est possible d'emprunter une rampe sur la droite qui permet de traverser de part en part le site sur différents niveaux.**

Ce système de terrasses en pierres sèches présente une grande variété de plantes des murettes adaptées à la sécheresse et aux sols pierreux (plantes saxicoles). Pour lutter contre la sécheresse, les plantes ont différentes stratégies. Certaines, dites plantes grasses, font des feuilles épaisses qui accumulent l'eau (nombril-de-Vénus, orpins, jubarbes). D'autres se couvrent de poils (la pariétaire de Judée, gaillet gratteron...) ou adoptent de toutes petites feuilles afin de limiter l'évaporation. Sur les murs récents, des bactéries et algues retiennent un peu d'humidité, favorisent le délitage et créent ainsi une microzone propice à l'installation des mousses et des lichens, plantes pionnières. En effet, elles sont capables de créer un début d'humus où pourront s'installer les fougères et autres plantes de murettes.



Descendre la rampe caladée pour emprunter le sentier des Calquières





## 1 - La valériane rouge

La valériane (*centranthus ruber*) est une herbacée vivace, à feuilles entières, opposées, charnues, sans poil et de couleur vert-bleu. Elle est originaire de Méditerranée et ses fleurs rouges, roses ou blanches sont odorantes. L'écorce de la racine a une action sédative et les feuilles ont des propriétés contre le scorbut.



## 2 - Le géranium luisant

Le géranium luisant (*geranium lucidum*) est une herbacée annuelle aux feuilles arrondies, lisses et sans poils avec de petites fleurs rosées à rouges. Les fruits ont une forme de capsules allongées. Il aime les étés chauds, les automnes longs, l'ombre et les sols riches en azote.



## 3 - L'erodium à bec de grue

La plante (*erodium cicutarium*) doit son nom à ses fruits en forme de long bec. Elle appartient à la famille des géraniums et ses feuilles sont très découpées, ressemblant à des fougères. Cette plante comestible a un goût de persil qui pique. C'est une plante médicinale aux vertus hémostatiques, c'est-à-dire qui freine les hémorragies.



## 4 - Le polypode commun

Cette fougère (*Polypodium vulgare*) appelée également réglisse des bois, de 20 à 50 cm de haut, se trouve dans les vieux murs ou les rochers, à l'ombre. Elle aime les sols siliceux. Son rhizome, prélevé à partir de septembre et séché, est utilisé contre la toux et l'enrouement.

## 5 - Le nombril de Vénus

*Umbilicus rupestris* est une plante succulente vivace à feuille épaisse et circulaire. Elle pousse à la verticale sur les rochers et les murs humides et ombragés. Les jeunes feuilles, au goût de concombre, sont diurétiques et stimulent la sécrétion de bile. Appliquées sur les plaies, elles aident à la cicatrisation et à calmer les brûlures.



## 6 - La pariétaire de Judée

Cette plante (*Parietaria judaica*) bisannuelle, de la famille de l'ortie possède une tige rouge, velue et des feuilles pleines, vert tendre qui collent aux vêtements. Les petites fleurs sont concentrées auprès de la tige. Elle peut se consommer crue. Puissant diurétique, elle traite les problèmes urinaires, rénaux et hépatiques. Les cataplasmes de feuilles soulagent les rhumatismes et les brûlures et, en infusion, elle libère les voies respiratoires.



## 7 - La cymbalaire des murs

La cymbalaire des murs (*Cymbalaria muralis*) ou ruine-de-Rome est une herbacée vivace rampante, à la tige pourprée sans poils, aux feuilles arrondies, luisantes et aux petites fleurs violettes à la gorge tachée de jaune. D'origine méditerranéenne, son infusion de fleurs possède des vertus pour soigner la gale et le scorbut.



## 8 - L'orpin à feuilles épaisses

Cette plante grasse (*sedum dasyphyllum*) vivace présente des petites feuilles ovoïdes, épaisses, opposées qui prennent des teintes violacées durant l'hiver.

