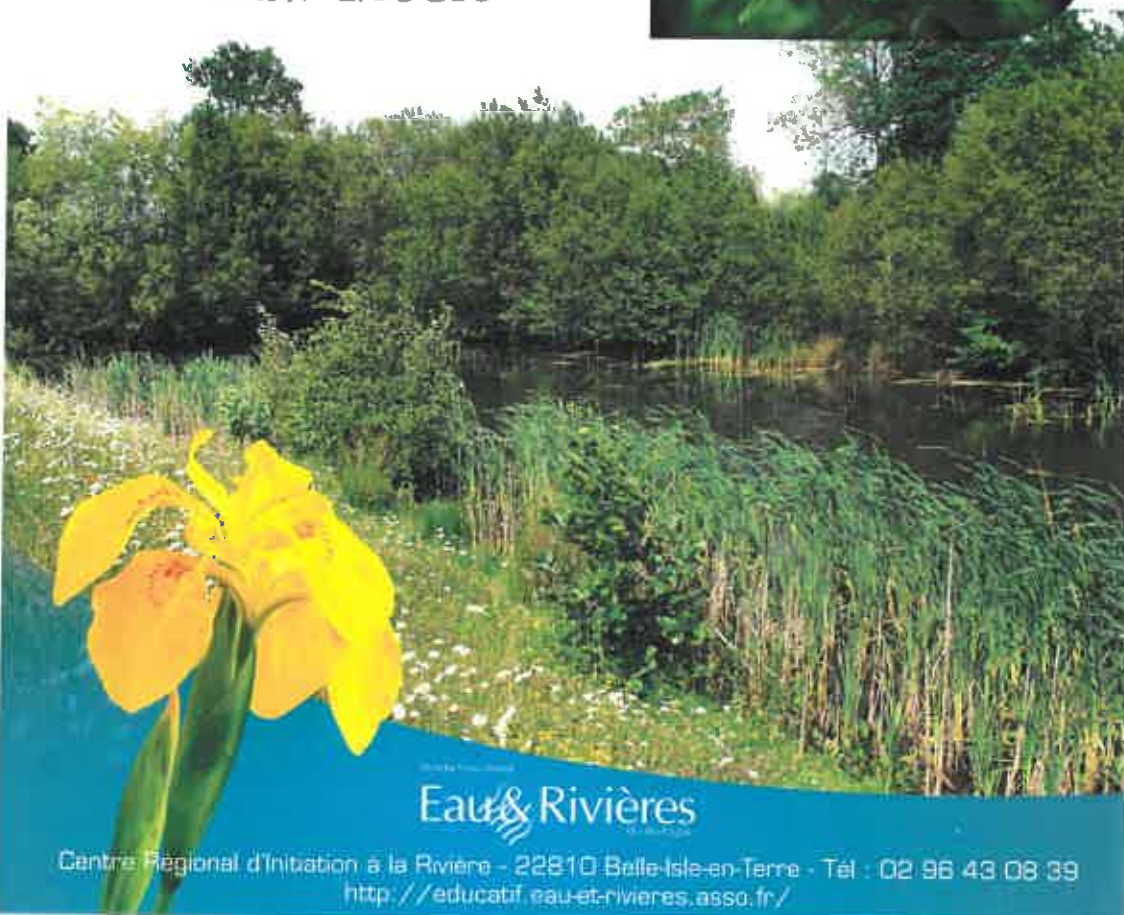


# Les Helophytes

Connaître et  
reconnaître les  
principales espèces  
des berges de nos  
eaux douces



Centre Régional d'Initiation à la Rivière  
**Eau & Rivières**  
LE MARCHÉ

Centre Régional d'Initiation à la Rivière - 22810 Belle-Isle-en-Terre - Tél : 02 96 43 08 39  
<http://educatif.eau-et-rivieres.asso.fr/>

## Qu'est ce qu'une plante héliophyte ?



Du grec « helos » : marais et « phyton » : plante. Ces plantes développent un appareil végétatif et reproducteur à l'air libre, alors que l'appareil souterrain est ancré dans un substrat gorgé d'eau. Elles occupent la zone des eaux peu profondes, puis les sols humides et les berges exondées. Certaines de ces héliophytes, plus exigeantes en eau, prennent d'ailleurs parfois des formes hydrophytes (voir livret sur le sujet).

### Les « héliophytes-hydrophytes »

Leur appareil souterrain reste en permanence submergé. Ces plantes constituent un rideau de végétation riveraine immergée. Ici, la prêlle (*Equisetum* sp.)



### Les héliophytes « vraies »

Elles constituent un second rideau de végétation là où le sol n'est pas forcément inondé mais gorgé d'eau. Le sol y est souvent vaseux ou tourbeux. Ici, l'iris des marais (*Iris pseudacorus*)




### Les héliophytes « terrestres »

Ces dernières, moins exigeantes en eau, se développent sur le haut des berges, sur des sols parfois inondés. Ici, la grande consoude (*Symphytum officinale*)



# Sociologie des hélrophytes



En longeant les berges (d'un étang ou d'une rivière) à des endroits différents, vous constaterez que la végétation est rarement la même. Plusieurs facteurs déterminent la présence ou non des espèces suivant les caractéristiques de chacune.

## La profondeur

De la zone plus profonde à la berge, les hélrophytes prennent progressivement la place des hydrophytes. Elles forment alors des ceintures végétales. Mais ces formations végétales ne seront pas les mêmes suivant la profondeur de l'eau. Les phytosociologues distinguent ainsi plusieurs zones selon la profondeur (zone à roseau, zone à scirpe, ...).

En fonction des saisons, notamment sur les plans d'eau à niveau stable, le niveau d'eau peut varier considérablement, ce qui sélectionne les espèces. Ainsi, une exondation estivale peut profiter à certaines plantes et en éliminer d'autres.

## La nature du substrat

Le sol peut être sableux, rocheux, tourbeux... Et l'implantation des racines se fera alors plus ou moins facilement suivant ces différentes situations. Si par exemple certaines plantes recherchent des sols compacts, d'autres les fuient.

## Les caractéristiques de l'eau

Le pH, la teneur en azote, phosphore, calcaire... sont autant de conditions qui favoriseront ou non le développement des espèces. De plus, certains minéraux comme l'azote favorisent tellement le développement de certaines plantes que beaucoup d'autres disparaissent.

## L'homme

Par son action mécanique (fauche, piétinement) ou autre (polluants divers, introduction d'espèces invasives...), l'homme influence également la nature de la végétation.



## Les colonisateurs

Les typhas et phragmites, par leur dynamisme, ne laissent parfois plus la place aux autres végétaux. Il se crée alors des formations végétales du type roselière. (photo de fond)

## Petit guide des principaux hélrophytes de nos eaux douces courantes et stagnantes

### La salicaire commune

(*Lythrum salicaria*)

Cette jolie plante se reconnaît à ses inflorescences en épi de couleur rouge pourpré (été). Les feuilles sont opposées, lancéolées et plus larges près de la tige. Préférant les sols riches en bases, la salicaire est cependant commune dans quasiment toute la région. On la rencontre le long des étangs, rivières lentes et dans les fossés.



### La roripe amphibie

(*Rorippa amphibia*)

Cette plante de la famille des choux peut dépasser le mètre et montre ses nombreuses fleurs jaune vif à 4 pétales en juin. Ses feuilles sont de forme très variable. Plus commune à l'est de la région, elle fréquente particulièrement les zones submergées en hiver et humides en été.



### La lysimaque commune

(*Lysimachia vulgaris*)

Cette jolie plante atteint 1m50. Les inflorescences de fleurs jaunes à 5 pétales fleurissent au sommet de la plante en été. Les feuilles sont oblongues et pointues, opposées ou souvent verticillées par trois (photo). Remarquez les petites glandes noires et oranges sur ces feuilles.

On la rencontre sur les bords d'étangs, des rivières lentes et dans les marais de toute la région.





## La reine des prés

(*Filipendula ulmaria*)

Cette jolie plante de plus d'un mètre se reconnaît à sa tige rougeâtre et à ses folioles très dentées. Mais surtout, ce sont ses inflorescences de couleur blanc crème qui sont remarquables dès juin. Elle affectionne les zones humides aux niveaux d'eau fluctuant. Commune dans toute la Bretagne.



## L'eupatoire chanvrine

(*eupatorium cannabinum*)

Très grande plante aux feuilles opposées à trois à cinq lobes dentés (d'où la ressemblance avec le chanvre). Fleurs roses en tube regroupées en inflorescences (à partir de juillet). En haut des berges, elle attire énormément les insectes butineurs. Très commune le long des rives et aussi dans les fossés.



## La scrophulaire aquatique

(*Scrophularia auriculata*)

La tige quadrangulaire à bords ailes est caractéristique de cette grande plante des rives. Les feuilles ovales et dentées présentent deux petits limbes à la base. La fleur, très discrète, présente des lèvres de couleur brun rouge. Même si elle peut passer inaperçue, cette plante est commune dans toute la région au bord des eaux.



## Le populage des marais

(*Caltha palustris*)

Cette grosse renoncule est aujourd'hui rare dans la région. Elle croît encore sur les berges inondées de quelques étangs ou dans les marais.

Ses grosses fleurs jaune vif apparaissent dès le début du printemps. Remarquez les feuilles larges en forme de cœur arrondi.



Paul Montagne

## Le lycophe d'Europe

(*Lycopus europaeus*)

Cette plante se reconnaît à ses feuilles dentées et opposées le long d'une tige de section rectangulaire.

Les minuscules fleurs blanches forment des petites couronnes à l'aisselle des feuilles.

En Bretagne, elle est très commune le long des rives et dans les lieux marécageux.



Paul Montagne



## La menthe aquatique

(*Mentha aquatica*)

Même si elle n'est pas aussi savoureuse que sa cousine du jardin, elle présente les mêmes caractéristiques. Une tige carrée et poilue, des feuilles opposées et cette odeur caractéristique lorsqu'on la froisse. Les fleurs (été) poussent en masses compactes au sommet des tiges et attirent beaucoup les papillons. Très commune.





## Le bident tripartite

(*Bidens tripartita*)

Comme son nom l'indique, ses feuilles sont divisées (généralement) en trois lobes dentés. Les inflorescences regroupent des fleurons tubulaires de couleur jaune. Des bractées vertes débordent nettement de cette inflorescence en capitule. La floraison débute en juin. **Commune, plus localisée dans le Finistère (Aulne, Ellé).**



Georges La Houedec



Georges La Houedec



## Le rubanier dressé

(*Sparganium erectum*)

Cette plante grande et robuste possède des feuilles à section triangulaire à la base. On remarque une carène au revers de ces feuilles larges de 10 à 15 mm.

Les fleurs étranges de forme sphérique sont disposées ainsi sur la tige : Les mâles au-dessus des femelles.

**Cette plante des rives vaseuses est très commune.**

## La pulicaire dysentérique

(*Pulicaria dysenterica*)

Cette plante très appréciée des papillons se reconnaît à ses feuilles alternes pubescentes aux bords ondulés. Les fleurs jaunes, sortes de tournesols miniatures, apparaissent en juillet.

Elle apprécie tout particulièrement les sols inondés temporairement, sur des sols peu acides. **Commune dans la région, elle est cependant absente du centre ouest de la région.**



## L'épilobe hirsute

(*Epilobium hirsutum*)

C'est en juillet qu'apparaissent les belles fleurs roses au bout de cette grande plante hérissée de poils. Les feuilles sont opposées et lancéolées. Très commune, elle recherche particulièrement les sols riches en matière organique des rives et fossés.



Paul Montagne



## La renouée pierre d'eau

(*Polygonum hydropiper*)

Mâchez les feuilles vert tendre, lancéolées et pointues de cette renouée et vous ne serez pas déçu ! Le picotement au bout de la langue vous confirmera que vous êtes en présence du poivre d'eau !

Les fleurs en épis lâches et inclinés apparaissent à l'aisselle des feuilles en été. Très commune.

## La morelle douce-amère

(*Solanum dulcamara*)

Cette liane peut atteindre plusieurs mètres et se sert des autres plantes pour s'élever. Ses fleurs violettes et jaunes très caractéristiques permettent de la reconnaître aisément. Attention aux fruits toxiques !

Elle est très fréquente le long de toutes les rives de la région.



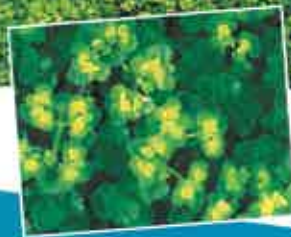


## Lache nodiflore

(*Apium nodiflorum*)

Appelée aussi parfois faux-cresson, cette ombellifère de taille moyenne est très commune et se développe dans les petits cours d'eau plus ou moins courants et les fossés.

Les feuilles sont composées de 6 paires de segments au maximum. Ses folioles sont ovales et régulièrement bordées de dents obtuses. L'inflorescence, sous forme de petite ombelle aux minuscules fleurs blanches, se montre en été.



## La dorine à feuilles opposées

(*Chrysosplenium oppositifolium*)

Cette petite plante forme de jolis tapis vert clair qui illuminent les bords ombragés des sources et des ruisseaux. Parmi les petites feuilles opposées et crénelées, on distingue tout juste les minuscules fleurs jaunes qui fleurissent dès mars.

Elle est très commune sur les borbiers des bords de sources, sauf au sud de l'Ille-et-Vilaine et dans les régions littorales.

## Le cresson de fontaine

(*Nasturtium officinale*)

Ses folioles arrondies, glabres, brillantes et de couleur vert foncé sont comestibles.

Les grappes de fleurs blanches apparaissent en mai.

Cette plante recherche surtout les eaux claires et fraîches des sources et des ruisseaux peu courants. Elle est assez commune partout.



## Le flutreau fausse-renoncule

(*Raidellia ranunculoides*)

Cette petite plante qui fleurit en été pousse sur les berges vaseuses des eaux stagnantes qui connaissent une variation du niveau d'eau. **Assez commune à l'est de la région, sa répartition est plus disséminée vers l'ouest.** Elle se reconnaît à ses feuilles lancéolées, très fines à trois nervures et à ses fleurs rose pâle possédant trois pétales.



## Les joncs et « leur faux jumeau »

**Les joncs** (*Juncus* sp.) présentés ici forment des touffes de tiges dressées, glabres et pointues. Leur inflorescence se situe sur le côté de la tige. **Le scirpe des marais** (*Eleocharis palustris*) qui leur ressemble de loin ne forme pas de touffe et son inflorescence (épillet) se situe au sommet de la tige.

**Le jonc aggloméré** (*Juncus conglomeratus*) :  
Inflorescence très compacte et tige rude et striée.



**Le jonc épars** (*Juncus effusus*) :  
Inflorescence lâche et tige lisse.



**Le jonc courbé** (*Juncus inflexus*) :  
tiges grisâtres, striées et fines. Moins commun que les précédents, il fréquente surtout les régions littorales.



**Le scirpe des marais** (*Eleocharis palustris*)  
est bien plus petit et forme des colonies sur les rives peu profondes. Commun.





## Les grandes graminées

Souvent appelées roseaux, ses grandes herbes forment parfois de grandes colonies appelées roselières. On distingue trois espèces :

### La grande glycérie

(*Glyceria maxima*)

Elle atteint les 2 mètres. Ses feuilles vert franc sont larges de 10 à 20 mm, possèdent un sillon central et une extrémité carénée. Elle semble localisée aux grandes vallées dans notre région.



### La Baldingère

(*Phalaris arundinacea*)

Elle culmine à 1m50. La largeur des feuilles n'excède pas 18 mm. Forme des touffes beige clair en hiver. Très commune.



### Le roseau commun

(*Phragmites australis*)

« Il plie, mais ne rompt pas ! » Voici le vrai roseau, qui peut atteindre les 4 mètres ! Feuilles vert glauque. L'inflorescence est un panicule plumeux d'une trentaine de centimètre (photo). Plus commun dans les régions littorales.



## Les autres « roseaux »

### La massette à feuilles larges

(*Typha latifolia*)

La grosse inflorescence cylindrique et brune de cette plante est connue de tous. La feuille vert glauque est large de 2 cm.

Commune et parfois envahissante.



### Le jonc des tonneliers

(*Scirpus lacustris*)

Forme des colonies constituées de longues tiges cylindriques vertes et souples qui atteignent jusqu'à 3 mètres. Au bout se trouve une petite inflorescence brune. Cette plante est très localisée en Bretagne.



## Les laïches ou carex

Elles se présentent souvent sous la forme de grosses touffes. Les feuilles rappellent celles des graminées mais sont souvent coupantes et pliées longitudinalement. La tige, très souvent trigone, porte séparément les inflorescences mâles et femelles. Parmi les nombreuses espèces de laïches, plusieurs croissent le long des rives. Les deux suivantes sont les plus communes.



**La laïche paniculée** (*Carex paniculata*) dont la souche forme un énorme touradon (ci-contre) au bout de quelques années, est particulièrement fréquente sur les rives marécageuses.



**La laïche des rives** (*Carex riparia*) ne forme pas de touradon. Issue d'un rhizome, elle possède des feuilles deux fois plus larges que la laïche paniculée. Assez commune en Ille-et-Vilaine, ailleurs elle est surtout présente dans les zones littorales.



Les deux dépassent aisément le mètre et s'installent souvent dans les zones en phase d'atterrissement.

## L'osmonde royale

(*Osmonda regalis*)

Cette sublime fougère des sols acides montre ses frondes stériles dès le printemps. Les frondes fertiles avec leurs sporanges verts puis orangés apparaissent au cœur de l'été. Elle est commune partout le long des rivières sauf à l'est des Côtes d'Armor et dans les deux-tiers de l'Ille-et-Vilaine.



Photos Michel Riou

avec le soutien de :

