



**TERRES  
FLEURS &  
CÉRÉALES**

**LES MESSICOLES,  
CES JOLIES FLEURS DES MOISSONS**

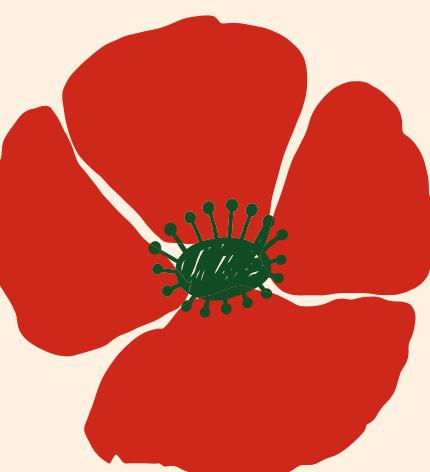
# LE GUIDE DES MESSICOLES

Si le blé, le seigle, l'orge et l'avoine des recettes Terres et Céréales sont d'origine française, c'est notamment parce que la marque pionnière est fière de participer à l'essor des céréales bio en France depuis plus de 20 ans.

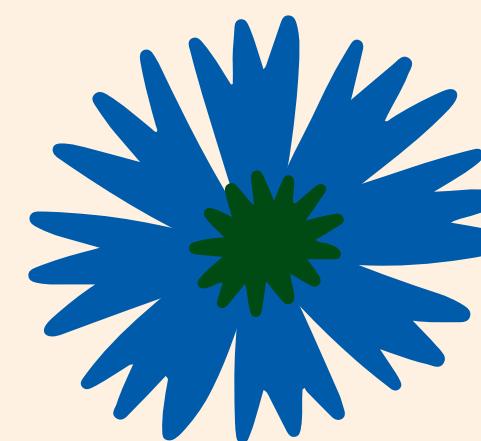
Engagée pour le développement de l'agriculture biologique et le respect de la planète, Terres et Céréales souhaite une nouvelle fois partager ses valeurs avec la mise en lumière des plantes messicoles, menacées de disparition en France, mais dont le rôle est crucial dans la sauvegarde de la biodiversité.

Coquelicots, bleuets, pensées... ces fleurs arborent les champs et colorent nos étés. Mais les connaissez-vous sous le nom de « messicoles » ? Aussi courantes soient ces plantes, nous sommes loin d'imaginer tout ce qu'elles apportent à la terre ! C'est pourquoi, chez Terres et Céréales, nous souhaitons vous proposer ce guide des plantes messicoles : apprenez à reconnaître ces bonnes fleurs des champs et découvrez leur importance dans les enjeux de sauvegarde de la biodiversité.

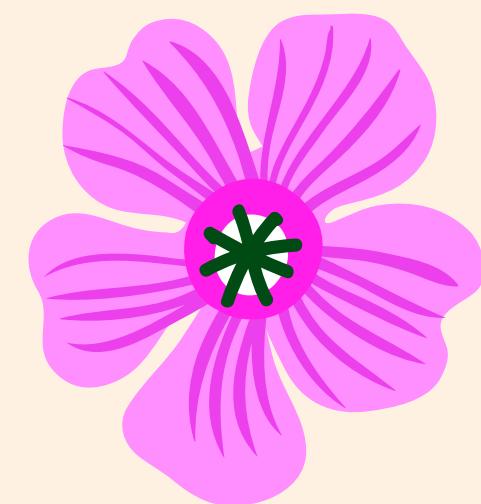
Ce guide a été conçu en collaboration avec France Nature Environnement, fédération d'associations qui agit pour la protection de la nature et de l'environnement en France depuis 1968.



Coquelicot



Bleuet



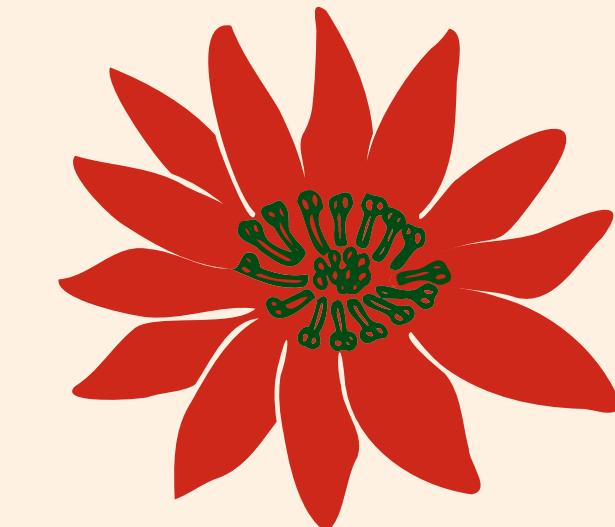
Nielle



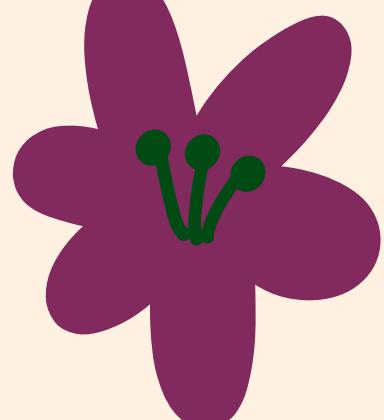
Alchémille des champs



Pensée



Adonis



Miroir de Vénus



Tabouret des champs



Renoncules



Peigne de Vénus



## À LA DÉCOUVERTE DES MESSICOLES

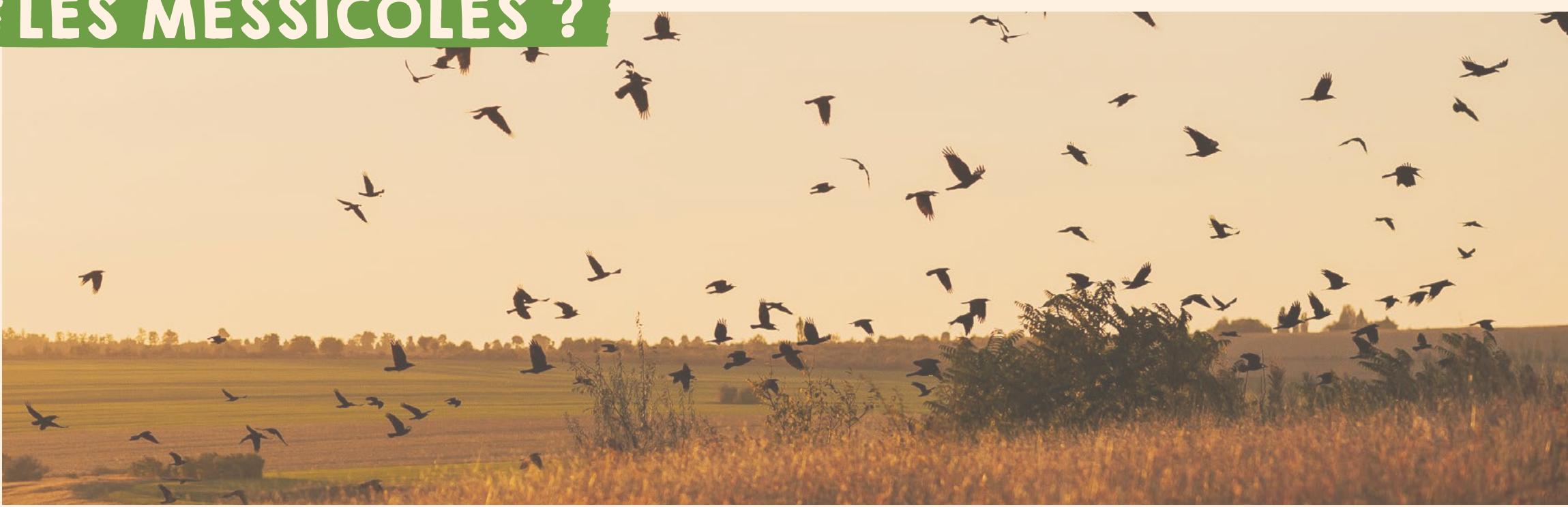
### LES MESSICOLES, C'EST QUOI ?

Du latin messis pour « **moisson** » et colere pour « **habiter** », une plante messicole est, comme son étymologie le suggère, une plante qui accompagne les moissons. Parfois vivaces, mais le plus souvent annuelles, les plantes messicoles sont des espèces pionnières qui se développent spontanément dans les parcelles de plantes cultivées. Germant généralement en automne ou en hiver, elles viennent alors fleurir les champs entre mai et juin.

Peu gourmandes en nutriments, les messicoles sont spécialistes des milieux de céréales à paille (blé, orge, épeautre, avoine...) où elles trouvent les conditions optimales à leur développement et où dans certaines proportions elles sont bénéfiques aux cultures. Certaines plantes messicoles se rencontrent également dans les vignes et les cultures légumières.

Les messicoles représentent ainsi une grande diversité d'espèces, avec pas moins de **102 espèces** recensées dans au moins une région au niveau français.

## QUELS RÔLES JOUENT LES MESSICOLES ?



Les fleurs messicoles contribuent au maintien de la biodiversité et participent au bon fonctionnement des écosystèmes agricoles par les nombreuses ressources qu'elles offrent.

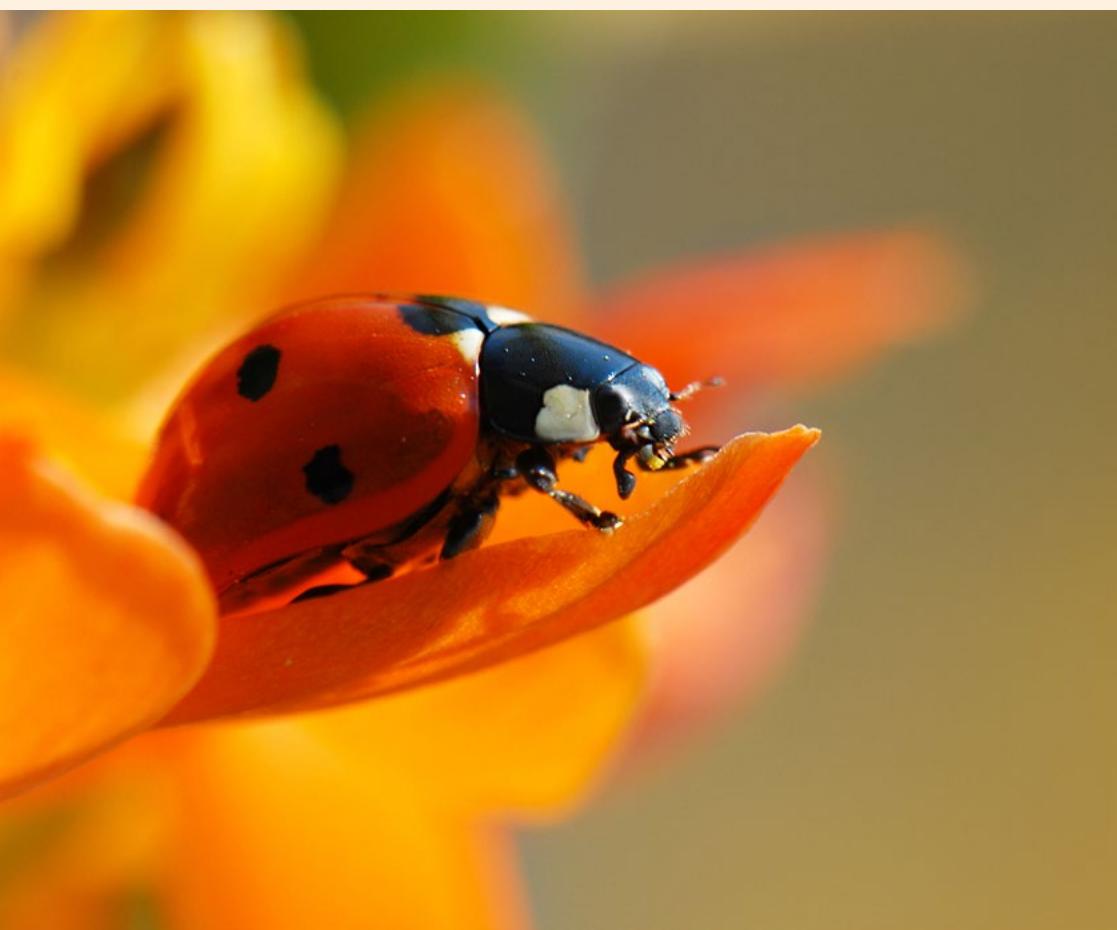
## LES INTÉRÊTS ÉCOLOGIQUES

Avant tout, elles sont une source alimentaire fortement appréciée des polliniseurs et des oiseaux. Les papavéracées, comme les coquelicots par exemple, produisent un pollen abondant particulièrement recherché par les insectes. La diversité des plantes messicoles, qui fleurissent à des périodes différentes, permet ainsi aux polliniseurs de profiter de ressources sur une longue période. Il arrive aussi que certains papillons ne butinent qu'une seule espèce de messicoles, et aucune autre : c'est cette relation exclusive qui lie la Diane à sa plante-hôte, l'aristoloche à feuilles rondes (que l'on retrouve en région Méditerranéenne).

En attirant les insectes pollinisateurs, les messicoles favorisent donc indirectement la reproduction de nombreuses espèces végétales.

Les fleurs messicoles fournissent également un festin aux oiseaux qui apprécient leurs graines et autres parties végétatives.

Au final, en leur offrant le gîte et le couvert, les



messicoles permettent à diverses espèces animales de se maintenir et de se déplacer dans les zones de grandes cultures. Elles participent en cela de ce qu'on appelle aujourd'hui la trame verte et bleue.

## LES INTÉRÊTS ÉCONOMIQUES

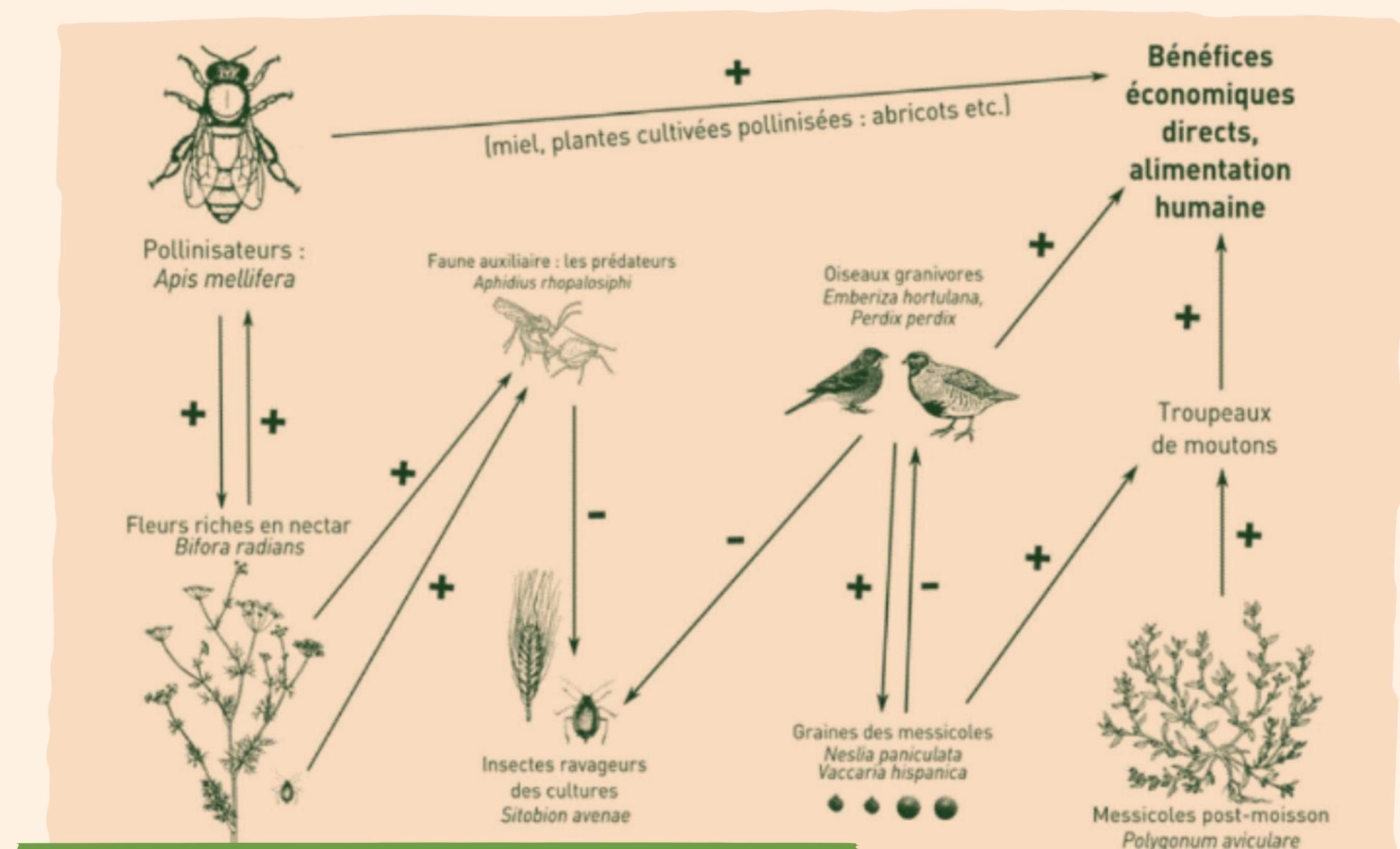
Si elles offrent leur buffet aux insectes comme à nos amis à plumes, les messicoles sont aussi une aide précieuse (et gratuite !) pour l'Homme.

### GARDE-MANGER ET REFUGE POUR LES AUXILIAIRES DE CULTURE

Les plantes messicoles favorisent le développement d'une faune d'auxiliaires prédateurs, comme les coccinelles, les chrysopes ou encore les araignées, qui se nourrissent des ravageurs de culture.

Prenons l'exemple du syrphe : cette mouche rayée de jaune et de noir raffole des bleuets, des coquelicots et de moutarde des champs. Venant se nourrir du nectar sucré des fleurs, les insectes

profitent de leur pause repas pour pondre leurs œufs sur les céréales voisines. Voraces, les larves qui naîtront quelques jours plus tard se nourriront des pucerons et des cochenilles, ces insectes ravageurs qui pompent la sève des céréales et favorisent la transmission de maladies. C'est pourquoi, les plantes messicoles présentes en faible densité dans les cultures peuvent avoir un impact positif sur les rendements. Un des exemples les plus parlants est le meilleur rendement du blé en présence du Peigne de Vénus qui protège la céréale contre les nématodes, des vers ravageurs. Une agriculture qui fait le lien entre pratiques agricoles et écologie, qui tient compte des équilibres de la nature et des services qu'elle rend, est capable de produire sans traitements insecticides chimiques.



## ALIMENTS ET SOINS POUR L'HOMME

Prenons l'exemple du syrphe : cette mouche rayée de jaune et de noir raffole des bleuets, des coquelicots et de moutarde des champs. Venant se nourrir du nectar sucré des fleurs, les insectes profitent de leur pause repas pour pondre leurs œufs sur les céréales voisines. Voraces, les larves qui naîtront quelques jours plus tard se nourriront des pucerons et des cochenilles, ces insectes ravageurs qui pompe la sève des céréales et favorisent la transmission de maladies.

C'est pourquoi, les plantes messicoles présentes en faible densité dans les cultures peuvent avoir un impact positif sur les rendements. Un des exemples les plus parlants est le meilleur rendement du blé en présence du Peigne de Vénus qui protège la céréale contre les nématodes, des vers ravageurs. Une agriculture qui fait le lien entre pratiques agricoles et écologie, qui tient compte des équilibres de la nature et des services qu'elle rend, est capable de produire sans traitements insecticides chimiques.

## QUELS ENJEUX POUR LES MESSICOLES ?

Si leur utilité est avérée, les plantes messicoles sont toutefois en forte régression à cause de l'agriculture industrielle constatée dans la plupart des cultures. Qu'elles visent directement – herbicides, travail du sol, tri des semences... – ou indirectement – fertilisation, suppression des haies et des jachères, nouvelles cultures... –, ces pratiques entraînent la disparition de nos fameuses plantes des champs. Même les milieux de substitution, dans lesquels certaines messicoles arrivent à trouver un refuge, tels que les friches, bords de routes ou encore les talus, ne parviennent pas à freiner ce déclin généralisé à toute la France.

## L'INTÉRÊTS PAYSAGER

Si les plantes messicoles jouent un grand rôle pour favoriser la biodiversité, nous n'oublions pas leur grande contribution artistique grâce aux mille et une couleurs avec lesquelles elles colorent nos campagnes chaque été.

En plus de leurs nombreux atouts, les messicoles font partie du patrimoine naturel, culturel et paysager de notre beau pays. Quand on pense aux coquelicots, on ne peut que se rappeler le tableau de Monet ! Ainsi, leur sauvegarde devient aussi un enjeu patrimonial de haute importance.



Ce sont ainsi 18 plantes messicoles de la liste nationale des 102 espèces en France métropolitaine qui sont aujourd'hui menacées d'extinction. C'est sans compter les 7 espèces déjà considérées comme éteintes dont font partie l'Aneth des moissons et l'Ivraie du lin.

C'est la raison pour laquelle certaines d'entre elles sont désormais protégées localement, telles que la Gagée des champs, la Tulipe de Savoie et la Myagre ; ou au niveau national comme la Nigelle de France ou encore le Pied-d'alouette pubescent.

## COMMENT LES PRÉSERVER ?

Pour contribuer concrètement à la sauvegarde des plantes messicoles, il est nécessaire d'impliquer tous les acteurs, et tout particulièrement le monde agricole, et d'agir à toutes les échelles.

C'est dans cette logique qu'un plan national d'actions en faveur des plantes messicoles a été conduit sur la période 2012-2019. Celui-ci a été complété et prolongé par des plans régionaux d'action comme le programme Messiflore en Occitanie et par des stratégies régionales et locales comme Messipoll dans l'Eure.

Ces différentes initiatives ont d'abord permis de mieux connaître la communauté des plantes messicoles au travers de listes régionales établies dans 7 régions et en cours d'élaboration dans 4 autres régions.

Elles ont également permis de définir et mettre en place une filière de production et de commercialisation de graines de plantes sauvages

locales, dans laquelle sont impliquées plusieurs associations membres de France Nature Environnement comme la SEPANT, le CDPNE ou encore FNE Bourgogne Franche-Comté.

Elles ont enfin et surtout permis d'identifier et diffuser les pratiques agricoles favorables aux plantes messicoles dans les parcelles cultivées. Ces plantes ont en effet une capacité d'adaptation très faible, ce qui les rend très sensibles à l'utilisation de produits chimiques, la suppression des haies et bordures, et la modification du cycle naturel des sols.

Au contraire, ne pas utiliser d'herbicides et d'insecticides chimiques comme cela est le cas en Agriculture Biologique, réaliser des labours peu profonds et des semis adaptés (en faisant attention notamment aux dates et densités de semis), limiter la fertilisation azotée des parcelles, préserver et gérer durablement les haies et autres refuges de biodiversité ou encore recourir à des semences fermières sont autant de pratiques permettant aux messicoles de se maintenir durablement dans les champs. Les types et successions des cultures sur une même parcelle sont également déterminants.



# RECONNAITRE LES MESSICOLES



<b>FLEURS BLANCHES</b>	Peigne de Vénus Tabouret des champs
<b>FLEURS VIOLETTES</b>	Miroir de Vénus Nielle des blés
<b>FLEURS ROUGES</b>	Grand Coquelicot Les Adonis (4 espèces)
<b>FLEURS BLEUES</b>	Bleuet des champs
<b>FLEURS JAUNES</b>	Renoncule des champs
<b>FLEURS DE PLUSIEURS COULEURS</b>	Pensée des champs
<b>FLEURS VERTÂTRES OU PEU VISIBLES</b>	Alchémille des champs



## PEIGNE DE VÉNUS

NOM SCIENTIFIQUE: *Scandix pecten-veneris L.*

FAMILLE: *Apiacée*

PÉRIODE DE FLORAISON:



C'est une petite plante annuelle mesurant jusqu'à 40 cm de haut, aux feuilles alternes ou en touffe, de forme composée, découpée. Les fleurs sont de couleur blanche et en ombelle. Les fruits (akènes) sont dressés comme les dents d'un peigne, ce qui vaut à cette plante le nom de peigne de Vénus.

**USAGE:**

Cette plante est comestible.

**ÉCOLOGIE ET RÉPARTITION:**

On la retrouve dans les cultures et notamment dans les sols secs et basiques (ex : calcaire), partout en France.

## TABOURET DES CHAMPS

NOM SCIENTIFIQUE: *Thlaspi arvense L.* FAMILLE: *Brassicacée*

PÉRIODE DE FLORAISON:



Le tabouret des champs est une plante annuelle pouvant atteindre 80 cm de haut, aux feuilles alternes ou en rosette, de forme simple, découpée. Les fleurs sont de couleur blanche, en grappe. Il dégage une légère odeur d'ail après frottement.

**USAGE:**

Cette plante est médicinale et comestible ; elle était d'ailleurs utilisée en salade.

**ÉCOLOGIE ET RÉPARTITION:**

On trouve cette espèce dans les champs et cultures, là où les sols sont légèrement acides et plutôt secs. Elle pousse sur l'ensemble du territoire français.





## NIELLE DES BLÉS

NOM SCIENTIFIQUE: *Agrostemma githago L.*

FAMILLE: *Caryophylaceae*

PÉRIODE DE FLORAISON:



La Nielle des blés est le parfait exemple de plante messicole en perdition. Ses semences ont tendance à rester près de l'endroit où elles ont été engendrées. Voilà une des raisons pour laquelle la Nielle n'a pas réussi à s'exiler sur les bords des routes, lorsque l'utilisation des herbicides s'est généralisée. Cette plante des moissons se dresse jusqu'à un mètre de haut. Peu ramifiée, elle porte des feuilles linéaires, pointues. La plante est entièrement velue, soyeuse. Les pétales sont de couleur rose-violet plus pâles près du centre de la fleur.

### USAGE:

Les graines contiennent des substances pouvant être toxiques pour l'homme. Il existe des utilisations homéopathiques. Certaines variétés sont cultivées comme plantes ornementales.

### ÉCOLOGIE ET RÉPARTITION:

Cette plante est une habituée des moissons où elle a été dispersée largement et accidentellement en mélange à des semences agricoles.



## ALCHÉMILLE DES CHAMPS

NOM SCIENTIFIQUE: *Aphanes arvensis L.*

FAMILLE: *Rosacée*

PÉRIODE DE FLORAISON:



C'est une plante annuelle de 5 à 20 cm aux feuilles palmées et divisées en trois segments (de couleur vert glauque ou cendré) de forme lobée, découpée. Les fleurs sont très petites (semblables à celle des Alchémilles), jaunes ou verdâtres.

### USAGE:

Elle semble avoir des propriétés astringentes, émollientes et diurétiques. Elle serait notamment utilisée contre les calculs rénaux et les problèmes de vessie.

### ÉCOLOGIE ET RÉPARTITION:

On la retrouve un peu partout en France sur des sols drainants, arides et sablonneux.

## MIROIR DE VÉNUS

NOM SCIENTIFIQUE: *Legousia speculum-veneris (L.) Chaix*

FAMILLE: *Campanulacée*

PÉRIODE DE FLORAISON:



Cette plante annuelle mesurant 10 à 40 cm, présente des feuilles alternes, de forme simple, découpée. Les fleurs de couleur violette ou bleue sont en panicule (une grappe de grappes). Le miroir de Vénus doit son nom à la délicatesse et à la beauté de ses fleurs, comme pour la plupart des plantes attribuées à la déesse de l'amour et de la grâce.

### USAGE:

Comestible, le miroir de Vénus était consommé en salade. Il semble être fortement apprécié des insectes polliniseurs.

### ÉCOLOGIE ET RÉPARTITION:

On la retrouve dans les champs et cultures, préférant les sols secs et basiques (ex : calcaire), partout en France.



## GRAND COQUELICOT

NOM SCIENTIFIQUE: *Papaver rhoeas*

FAMILLE: *Papaveracée*

PÉRIODE DE FLORAISON:



Le célèbre Coquelicot des champs ou «Grand Coquelicot» mesure entre 20 et 60 cm, et présente des feuilles en rosette, de forme lobée, découpée. Les fleurs sont de couleur rouge vif, solitaires ou en cyme, et ont un aspect chiffonné.

### USAGE:

En médecine, la plante peut être utilisée pour ses propriétés émollientes et sédatives légères. Le Coquelicot favorise le traitement des infections broncho-pulmonaires. Comestibles, les jeunes feuilles de Coquelicot sont consommées en salade ou cuites. Le Coquelicot est également cultivé en tant qu'ornementale.

### ÉCOLOGIE ET RÉPARTITION:

Le Coquelicot se retrouve dans de nombreuses cultures et moissons, bords de chemins et friches, avec une préférence pour les sols basiques (ex : calcaire). On le retrouve sur l'ensemble de la France.





## RENONCULES

NOM SCIENTIFIQUE: *Ranunculus spp.*

FAMILLE: Renonculacée

PÉRIODE DE FLORAISON: 

○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○	
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Les renoncules regroupent un très grand nombre d'espèces en France. Parmi celles-ci, on retrouve deux espèces messicole : la Renoncule des champs, en régression, et la Renoncule sarde, plus fréquente. Ce sont généralement des plantes de moins de 50 cm de haut. Leurs feuilles sont à nervation palmée et les fleurs sont de couleur jaune, solitaires.

### USAGE:

Les renoncules sont des plantes toxiques pour l'homme et le bétail. Elles sont principalement appréciées pour leur aspect décoratif.

### ÉCOLOGIE ET RÉPARTITION:

On les retrouve dans tous les types de champs et cultures, dans des sols humides comme secs. Elles ont tendance à préférer les sols neutres à basiques ainsi que les substrats argileux. On peut trouver des renoncules sur l'ensemble du territoire français.



## ADONIS

NOM SCIENTIFIQUE: *Adonis spp.*

FAMILLE: Renonculacée

PÉRIODE DE FLORAISON: 

○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○	○
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Les Adonis sont des petites plantes annuelles reconnaissables à leur feuillage très découpé en segments fins. Les fleurs sont de couleur rouge, solitaires. On trouve en France six espèces d'Adonis dont quatre sont coutumières des moissons : l'Adonis d'été (*Adonis aestivalis*), l'Adonis d'automne (*Adonis annua*), l'Adonis couleur de feu (*Adonis flammea*) et l'Adonis à petits fruits (*Adonis microcarpa*).

### USAGE:

Certains adonis contiennent des molécules toxiques. Elle peut être utilisée comme cardiotonique et sédatif. Les Adonis sont également utilisés en fleuristerie notamment pour les couleurs vives de leurs fleurs.

### ÉCOLOGIE ET RÉPARTITION:

Les quatre Adonis des moissons se trouvent régulièrement dans les cultures céréalières ou certaines friches (anciennes cultures) alors que les deux autres Adonis se trouvent plutôt en pelouses sèches et lisières (*Adonis vernalis L.*) et dans les éboulis (*Adonis pyrenaica*).



## BLEUET

NOM SCIENTIFIQUE: *Cyanus segetum Hill*

FAMILLE: Asteracée

PÉRIODE DE FLORAISON: 

○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○	○
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Le Bleuet des champs est une plante annuelle aux feuilles alternes, de forme simple, entière. Cette espèce se repère facilement à ses hampes florales bleues foncées émergeant des cultures. Ses feuilles et tiges d'un vert blanchâtre lui donnent un aspect cotonneux.

### USAGE:

Le Bleuet est utilisé en médecine (contre les troubles oculaires et les inflammations de la peau et des muqueuses), en cuisine (les fleurs de bleuet sont comestibles et s'utilisent dans des plats sucrés ou pour parfumer le thé) ainsi que dans l'art (faïence et porcelaine par exemple).

### ÉCOLOGIE ET RÉPARTITION:

Le Bleuet pousse dans différents types de sols bien qu'il semble avoir une préférence pour les alluvions argilo-sableuses et les terrains légèrement acides. On le retrouve partout en France.

## PENSEES

NOM SCIENTIFIQUE: *Viola spp.*

FAMILLE: Violacée

PÉRIODE DE FLORAISON: 

○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○	
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Petites plantes de moins de 40 cm de haut portant des feuilles oblongues à ovales, à bords crénelés. Les fleurs, à la couleur variable, sont solitaires et portées par un long pédoncule. Elles sont composées de cinq pétales étalés. Le pétale le plus bas est centré et orienté vers le sol tandis que les quatre autres sont latéraux et orientés vers le ciel.

### USAGE:

Les pensées sont utilisées depuis longtemps en médecine traditionnelle dans les traitements dermatologiques, comme l'acné, les eczémas, et pellicules.

### ÉCOLOGIE ET RÉPARTITION:

On retrouve cette espèce dans des cultures avec un sol plutôt sablonneux. On peut la trouver dans toute la France.





**LE PETIT CONSEIL DE FRANCE  
NATURE ENVIRONNEMENT :  
VOUS SOUHAITEZ AGIR VOUS AUSSI ?**

Si vous avez observé des messicoles au cours de vos balades. Transmettez les infos à  
l'observatoire des messicoles : [www.tela-botanica.org](http://www.tela-botanica.org)  
Exercez-vous à reconnaître les messicoles ou mesurez vos connaissances avec celles de vos  
proches : [www.theplantgame.com](http://www.theplantgame.com)