

Epilobe à feuilles étroites

Chamaenerion angustifolium

Taille : 60-250 cm
Altitude : 0 à 2 300 m

J F M A M **J J A S O N D**

Grandes colonies, feuilles longues et pointues, fleurs en grappes terminales roses, graines dotées de poils soyeux presque cotonneux qui permettent leur dispersion par le vent.



Ca-Si

Gentiane de Villars

Gentiana burseri
subsp. villarsii

Taille : 50-100 cm
Altitude : 1 600 à 2 700 m

J F M A M **J J A S O N D**

Se distingue du vératre par ses feuilles opposées.



(Ca)-Si

Géranium des bois

Geranium sylvaticum

Taille : 30-80 cm
Altitude : 200 à 2 400 m

J F M A **M J J A S O N D**

Feuilles larges et découpées en 5 à 7 segments dentés, fleurs roses ou violettes assez grosses.



Ca-Si

Oseille

Rumex acetosa

Taille : 3-15 cm
Altitude : 1 200 à 2 900 m

J F M A M **J J A S O N D**

Feuilles en forme de fer de lance, goût acide, fruits lenticulaires avec trois ailes.



(Ca)-Si

Pour réaliser ce mini-guide, nous avons emprunté le sentier menant aux lacs de Terre Rouge au mois de juillet. Vous pourrez ainsi retrouver toutes ces plantes le long de ce parcours, mais aussi sur de nombreux autres sentiers !

Ce guide est réalisé dans le cadre de l'Atlas de la Biodiversité Communale d'Isola, un projet mené sur trois ans (2025-2028) qui vise à inventorier la faune et la flore du territoire. Son objectif est de mieux intégrer la biodiversité dans les projets d'aménagement. Chacun peut y contribuer en participant aux animations, sorties nature et inventaires participatifs, ou à tout moment grâce à l'application iNaturalist pour partager ses observations de terrain. Merci pour votre engagement !

Contacts

abc@mercantour-parcnational.fr
tinee@mercantour-parcnational.fr



Avec le soutien financier de



Illustrations réalisées par L. Gosa.
Conception graphique : M. Vanhoucke - Studio Nature Design.
Rédaction : A. Rauzier/PnM, M. Bounous/PnM, M. Aferiat/PnM.
Impression : Fac imprimeur.

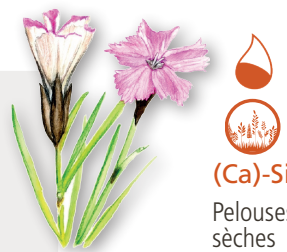
Oeillet négligé

Dianthus pavonius

Taille : 3-20 cm
Altitude : 1 200 à 3 000 m

J F M A M **J J A S O N D**

Pétales dentés, fleurs roses sur la face supérieure, mais blanches ou jaunes pâles sur la face inférieure.



(Ca)-Si
Pelouses sèches

Potentille à grandes fleurs

Potentilla grandiflora

Taille : 10-30 cm
Altitude : 1 500 à 2 700 m

J F M A M **J J A S O N D**

Fleurs jaunes d'or, feuilles divisées en trois, fortement dentées. Elle est utilisée en pommade pour soigner les bleus et contusions ainsi qu'en homéopathie pour le traitement des douleurs musculaires. Attention, à forte dose, elle est toxique.



Si

Fenouil des Alpes

Meum athamanticum

Taille : 20-60 cm
Altitude : 300 à 2 600 m

J F M A **M J J A S O N D**

Plante aromatique à odeur anisée, connue pour aromatiser le lait et les fromages, tige striée, feuilles très découpées en de nombreux segments filiformes.



(Ca)-Si

Renouée bistorte

Bistorta officinalis

Taille : 30-90 cm
Altitude : 400 à 2 400 m

J F M A **M J J A S O N D**

Fleurs en épis cylindriques, nombreuses allant du foncé au pâle, typique des prairies de fauche, souvent en colonies. Son rhizome est utilisé pour soigner les gingivites et les aphtes.



Ca-Si

Lis martagon

Lilium martagon

Taille : 40-100 cm
Altitude : 200 à 2 200 m

J F M A M **J J A S O N D**

Emblématique des Alpes. Etamines orange dépassant de la fleur, fleurs en grappe, violacées grandes et pendantes, feuilles linéaires verticillées.



Espèce protégée !
Ca-Si

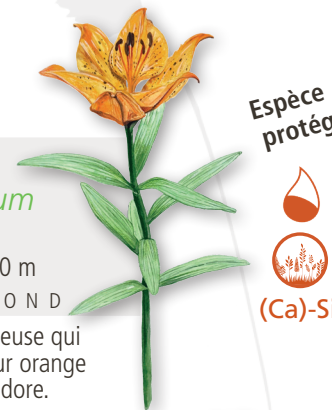
Lis orangé

Lilium bulbiferum

Taille : 30-80 cm
Altitude : 200 à 2 300 m

J F M A M **J J A S O N D**

Tige épaisse et anguleuse qui porte une unique fleur orange vif, très grande et inodore.



Espèce protégée !
(Ca)-Si

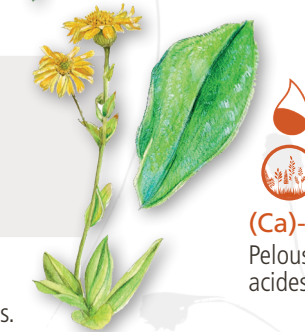
Arnica

Arnica montana

Taille : 20-60 cm
Altitude : 600 à 2 400 m

J F M A **M J J A S O N D**

Feuilles vert tendre et veloutées, opposées, fleur orangée à allure ébouriffée, propriétés médicinales.



(Ca)-Si
Pelouses acides

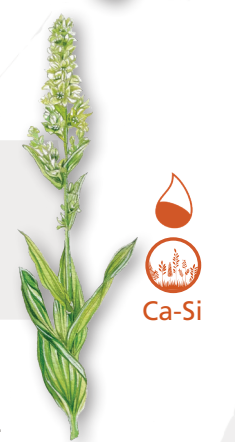
Vératre

Veratrum album

Taille : 50-150 cm
Altitude : 800 à 2 600 m

J F M A M **J J A S O N D**

Grandes feuilles alternes (ce qui le distingue des gentianes), engainantes à la base, fleurs verdâtres, toxique à l'ingestion.



Ca-Si

Découvrons

de la
commune

La flore
d'Isola



Adénostyle à feuilles blanches

Adenostyles leucophylla

Taille : 20-40 cm
Altitude : 1 400 à 2 800 m

J F M A M J **J A** S O N D

Feuilles cotonneuses blanchâtres sur les deux faces, colonies denses, fleurs en tubes roses ou pourpres.



Potentille de Valdieri

Potentilla valderia

Taille : 15-60 cm
Altitude : 1 600 à 2 600 m

J F M A M J **J A** S O N D

Feuilles argentées divisées en 5 à 7 segments, fleurs blanchâtres paraissant peu ouvertes.



Espèce endémique des éboulis acides du Mercantour et de l'Argentera !

Achillée herbe trouée

Achillea erba-rotta
subsp. erba-rotta

Taille : 5-20 cm
Altitude : 1 800 à 3 000 m

J F M A M J **J A** S O N D

Plante très aromatique, feuilles simples, dentées et granuleuses.



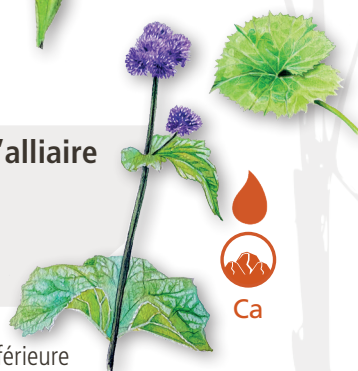
Adénostyle à feuilles d'alliaire

Adenostyles alliariae

Taille : 40-180 cm
Altitude : 600 à 2 200 m

J F M A M **J J A** S O N D

Feuilles basales en coeur, duvet présent seulement sur la face inférieure (contrairement à l'adénostyle à feuilles blanches), colonies denses, fleurs en tubes roses ou pourpres.



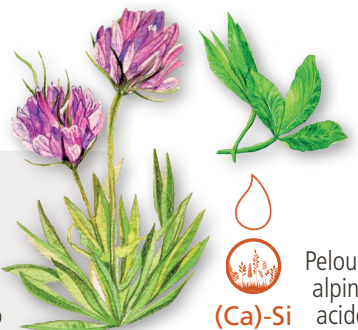
Trèfle des Alpes

Trifolium alpinum

Taille : 3-15 cm
Altitude : 1 200 à 2 900 m

J F M A M **J J A** S O N D

Fleurs rose vif très odorantes, feuilles divisées en trois segments très longs et pointus.



Séneçon blanchâtre

Jacobaea incana
subsp. incana

Taille : 5-15 cm
Altitude : 1 800 à 3 400 m

J F M A M J **J A** S O N D

Feuilles basales argentées découpées en lobes, fleurs jaune orangé, aucune odeur contrairement au génépi.



Rhododendron ferrugineux

Rhododendron ferrugineum

Taille : 30-100 cm
Altitude : 1 200 à 2 600 m

J F M A **M J J** A S O N D

Arbuste ligneux formant de larges touffes, toxique à l'ingestion, feuilles couleur rouille sur la face inférieure, fleurs rose vif.



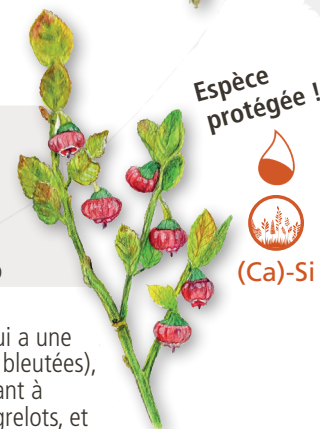
Myrtille

Vaccinus myrtillus

Taille : 10-50 cm
Altitude : 0 à 2 600 m

J F M **A M J** J A S O N D

Arbuste à rameaux verts (contrairement à l'airelle qui a une tige lignifiée et des feuilles bleutées), feuilles vert tendre rougissant à l'automne, fleurs roses en grêlots, et baies noires ou violettes.



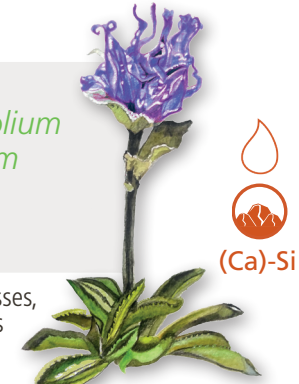
Raiponce du Piémont

Phyteuma globulariifolium
subsp. pedemontanum

Taille : 1-5 cm
Altitude : 2 200 à 2 300 m

J F M A M J **J A** S O N D

Feuilles basales ovales et épaisses, petites plantes en touffe, fleurs bleues ou violettes en tubes.



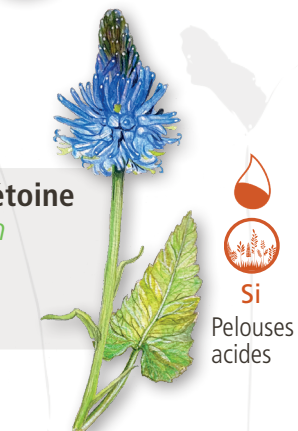
Raiponce à feuilles de bêtoine

Phyteuma betonicifolium

Taille : 20-70 cm
Altitude : 800 à 2 300 m

J F M A **M J J** A S O N D

Feuilles triangulaires en coeur à la base, fleurs bleues ou violettes en tubes, plante assez grande.



Vélar à feuilles de tanaïsie

Descurainia tanacetifolia

Taille : 20-120 cm
Altitude : 1 200 à 2 600 m

J F M A M **J J A** S O N D

Plante velue, grandes feuilles découpées en lobes dentés, fleurs jaunes groupées.



Lotier des Alpes

Lotus corniculatus
subsp. alpinus

Taille : 2-10 cm
Altitude : 2 200 à 2 800 m

J F M A M **J J A** S O N D

Fleurs rappelant la forme du papillon, jaunes qui rougissent avec le temps, plante couchée au sol à tige courte.



Silène des rochers

Atocion rupestre

Taille : 5-25 cm
Altitude : 600 à 2 800 m

J F M A M **J J A** S O N D

Fleurs peu nombreuses, blanches, à pétales échancrés, feuilles ovales.



Véronique des rochers

Veronica fruticans

Taille : 5-20 cm
Altitude : 1 200 à 2 800 m

J F M A M **J J A** S O N D

Fleurs bleu vif, marquées d'une auréole plus foncée en son centre, plante de petite taille, petites feuilles ovales et opposées.



Centaurée uniflore

Centaurea uniflora

Taille : 20-60 cm
Altitude : 1 200 à 2 600 m

J F M A M **J J A** S O N D

Plante velue argentée, feuille entière à nervure centrale, une seule fleur rose vif par plante, portée par une cage brunâtre.



Oseille à feuilles d'arum

Rumex arifolius

Taille : 30-100 cm
Altitude : 400 à 2 300 m

J F M A M **J J A** S O N D

Feuilles ressemblant à celles des arums, embrassant la tige, fleurs verdâtres, fruits rougeâtres lenticulaires.



Joubarbe des montagnes

Sempervivum montanum
subsp. burnatii

Taille : 5-15 cm
Altitude : 1 200 à 3 000 m

J F M A M **J J A** S O N D

Plante grasse, colonies de petites rosettes collantes au toucher, fleurs roses à pétales étroits.



Joubarbe à toile d'araignée

Sempervivum arachnoideum

Taille : 5-20 cm
Altitude : 400 à 3 000 m

J F M A M **J J A** S O N D

Plante grasse, colonies de rosettes ornées de filaments rappelant la toile d'araignée, fleurs d'un rose très vif.



Clés de lecture

Où trouver les plantes ?



Pelouses



Habitats rocheux



Forêts



Plante qui affectionne les milieux humides.



Plante qui affectionne les milieux ni trop humides, ni trop secs.



Plante de milieux secs.



Plante de milieux très secs.



Sur sols généralement calcaires.



Plutôt sur des sols acides (siliceux) mais parfois sur sols calcaires.



Aussi bien sur sols calcaires que siliceux.



Généralement sur sols siliceux.



Calendrier de floraison

Les mois en orange indiquent la période de floraison des plantes.