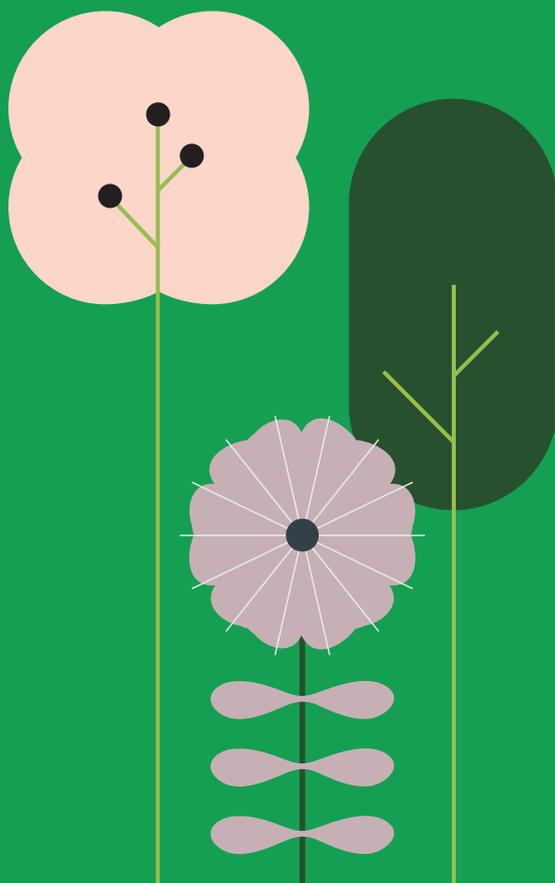


Des jardins pour les jeunes enfants

Comment *bien choisir* ses végétaux et *concevoir* ses espaces verts



CE GUIDE VOUS
EST OFFERT PAR

label**vie**



Sommaire



Ce livret est édité par l'association LABEL VIE.

CRÉATION GRAPHIQUE & ILLUSTRATIONS : Mélissandre Pyot

IMPRIMÉ EN FRANCE : L'imprimeur Simon, Ornans

CRÉDITS — P. 12-13 : Label Vie | P. 20 : Emmanuelle Tranlé | P. 38-

39, 52 : The Tamarind Tree | P. 23, 24, 30, 37, 42, 50 : Freepik.

GRATUIT, NE PEUT ÊTRE VENDU.

- ④ **Préface**

- ⑧ **Édito**

- ⑩ **Introduction**

- ⑭ **Des critères écologiques, en faveur du climat et du vivant**
FAVORISER LA BIODIVERSITÉ
S'ADAPTER À SON ENVIRONNEMENT
AGENCER SON JARDIN

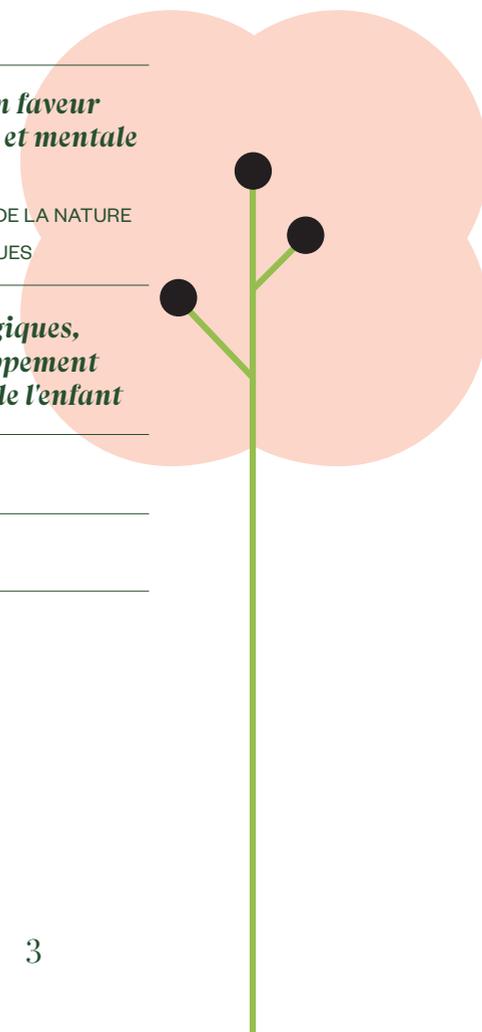
- ⑳ **Des critères santé, en faveur de la santé physique et mentale des enfants**
PROFITER DES BÉNÉFICES DE LA NATURE
SAVOIR ÉVALUER LES RISQUES

- ㉔ **Des critères pédagogiques, en faveur du développement moteur et sensoriel de l'enfant**

- ㉖ **Faire son choix**

- ㉘ **Remerciements**

- ㉙ **À propos**



De même que personne ne rêve à la place d'un autre, personne ne peut tisser la relation d'un enfant avec la nature ou avec la culture à sa place. Dans la charte nationale pour la qualité de l'accueil du jeune enfant en France, les articles 5 et 6 soulignent le rôle essentiel de l'art et de la nature dans le développement du tout petit, son lien avec sa famille et la société.

Chez les humains, les oreilles n'ont pas de paupières, les narines non plus. La peau qui nous protège est poreuse et respire : **plus l'enfant est jeune, plus il est perméable à son environnement,**

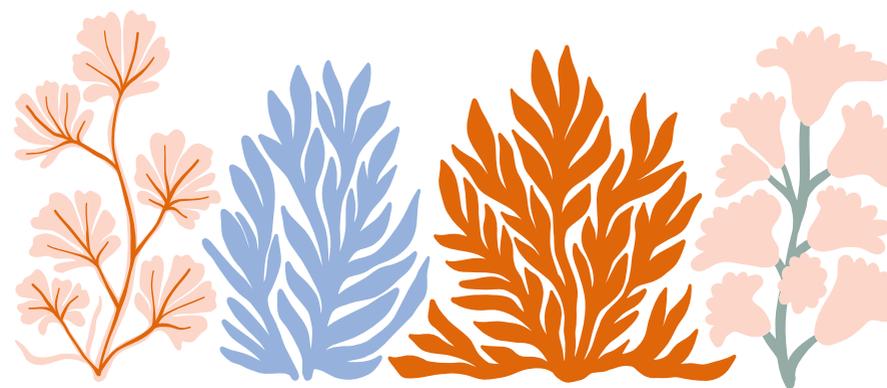
ses perceptions sont globales, polysensorielles, c'est un guetteur, capteur fulgurant, y compris de l'atmosphère et du climat relationnel. À son image, l'association Label Vie suggère qu'il est « urgent de supprimer les surfaces imperméables et de les remplacer le plus possible au profit de surfaces plantées ». Elle invite à faire pénétrer dans les lieux des petits, les couleurs, parfums, sons et mouvements de la nature végétale et animale. À l'heure où de plus en plus d'enfants rencontrent des difficultés d'attention et sont angoissés par le silence, il s'agit de laisser place au calme et à la pratique d'activités à l'air libre.

Pour les *enfants* aussi, évitons-leur de *grandir à l'étroit* dans des lieux tassés *d'angoisses* et de *normes protectrices*.

Ce guide explique que **la présence de végétal en ville et le contact régulier avec la nature ont en effet un impact positif sur la santé humaine, physique et psychique** et que « la santé des plantes commence par les racines ». Je dirai que celle des enfants aussi. À l'aube de leur vie, ils s'enracinent dans le bain de langage sensoriel périnatal, puis dans le regard affectif de l'autre, pour ensuite se cacher et se retrouver. Comme derrière un bosquet. Le guide nous offre une autre lecture métaphorique quand il propose d'éviter des plantations où « les racines débordent en dessous des pots ».

Pour les enfants aussi, évitons-leur de grandir à l'étroit dans des lieux tassés d'angoisses et de normes protectrices. Comme c'est le cas pour la nouvelle génération d'« enfants d'intérieurs » dévoilée par le Haut Conseil de l'enfance et de l'adolescence.

Apprendre à connaître et protéger la nature, le vivant, permet aussi de se représenter le temps et supporter la frustration de l'attente et la surprise qu'elle promet. L'enfant découvre les cycles des saisons, les vertus de l'alternance entre le repos et l'effervescence des floraisons.



Label Vie relaie l'observation que les enfants sont « naturellement attirés par le moindre coin de terre à gratter, aiment marcher dans les feuilles mortes, arracher des herbes, observer les insectes ».

Le guide invite à faire place aux plantes spontanées, sauvages, pour leur laisser la liberté de toucher, pour que l'enfant puisse prendre contact avec le végétal, en sentir les matières et les textures sous ses doigts. **Le guide s'appuie aussi sur les recherches et les opportunités d'apprentissage et de maîtrise corporelle offertes par la nature.** Quitte à assumer un risque mesuré de blessure par la texture de certains végétaux : « on s'y pique une fois, pas deux ! ».

Expérimenter, toucher, découvrir ce qu'on ne connaît pas est une pulsion nécessaire chez l'enfant, sorte d'amour du savoir. Cette vitalité découvreuse est une prise de risque : l'étrange, le nouveau, l'étranger aspirent l'attention de l'enfant. Le rôle des adultes est de faire en sorte qu'il déploie ses capacités face à ces expériences.

Label Vie propose à travers son action, **un appui pour agir maintenant, débétonner,**

verdir, relancer les pratiques pédagogiques actives et à ciel ouvert, dès la première enfance. Elle invite à faire le pari de semer avec les enfants, les graines du sensible à l'environnement et à l'apprentissage du temps et du futur.

Je terminerai cette ouverture par un **défi éthique.** Celui de relier, l'esprit des lois, science et conscience humaine, devoir de lucidité et d'optimisme. Doit-on accepter la passion du présent immédiat qui génère la déliaison entre les normes administratives, sanitaires et l'écologie humaniste ? **Chaque enfant grandit dans le bain idéologique et la société de l'époque où il s'est trouvé à naître.** Et c'est dans sa chair que s'inscrivent les vécus individuels et collectifs. Face à l'inconnu que représente l'avenir et les progrès des connaissances, le vrai courage ne serait-il pas celui de normes éclairées qui préservent l'initiative collective d'adaptation écologique et de respect des besoins de l'enfant d'aujourd'hui et de demain ?

Sylviane Giampino

PRÉSIDENTE DU CONSEIL DE L'ENFANCE
ET DE L'ADOLESCENCE DU HOFEA,
PSYCHOLOGUE ET AUTEURE



L'étrange, le nouveau,
l'étranger aspirent
l'attention de l'enfant.
Le rôle des adultes est
de faire en sorte qu'il
déploie ses capacités
face à ces *expériences.*

Lorsque j'ai commencé à fréquenter les établissements d'accueil du jeune enfant, il y a 25 ans, les sols artificiels étaient déjà en vogue dans les jardins des crèches et certains arbres ou arbustes étaient fréquemment menacés d'abattage parce qu'ils avaient des feuilles, fruits ou fleurs qui représentaient une menace pour les enfants.

Aujourd'hui, notamment parce que **le contact avec la nature est reconnu indispensable pour le bon développement de l'enfant**, mais

aussi parce que **la biodiversité est gravement menacée** et que le changement climatique est en cours, il est urgent de redonner au végétal une place plus légitime dans nos vies et en particulier dans les espaces extérieurs des lieux d'accueil des jeunes enfants. J'entends par « légitime » la possibilité aussi de questionner comment nous envisageons les avantages et inconvénients de la présence du végétal aux côtés des enfants.

En effet, si nous reconnaissons presque tous la richesse des

Il est urgent de redonner au *végétal* une place plus légitime dans *nos vies* et en particulier dans les *espaces* extérieurs des lieux d'accueil des *jeunes enfants*.

bénéfices des jardins pour le petit d'homme, les peurs sont encore très nombreuses et souvent bloquantes pour permettre à l'enfant de vivre dans un « vrai » jardin.

Depuis des années, des gestionnaires de lieux d'accueil des jeunes enfants nous demandent un catalogue de végétaux autorisés pour les enfants, ou, pire, une liste de végétaux interdits. C'est une autre approche que nous avons voulu proposer ici.

Selon nous, tous les végétaux ont leur place aux côtés des humains.

Mais ils ne sont pas tous équivalents et ont chacun des particularités.

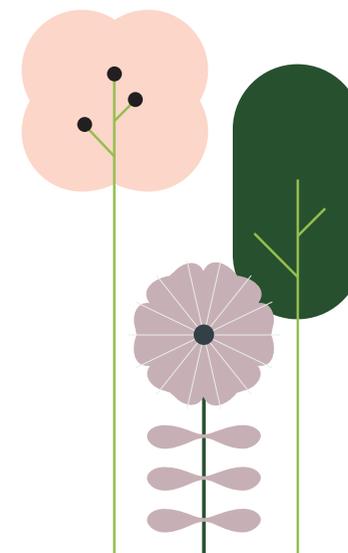
Certains offrent de l'ombre, d'autres un abri pour la vie de petits animaux, une floraison rayonnante ou encore des odeurs attirantes pour les jeunes narines... Et adossés à ces attributs, chaque plante possède également quelques désagréments pour nous les humains. Certaines sont irritantes, d'autres attirent (un peu trop selon les goûts) les pollinisateurs et autres insectes piquants. Quelques-unes ont des fruits indigestes pour les humains ou sont d'une taille à être avalé de travers et une partie sont équipées d'épines qui les protègent des brouteurs et préservent la petite

faune, mais nous font craindre la blessure...

Alors que faire ? Interdire chaque plante qui peut représenter un danger ? Se priver de la beauté des roses ? De la légèreté du muguet ? De l'ombre bienveillante du marronnier ? Ou choisir **d'abriter la plus grande variété et réfléchir à un emménagement qui réduit les risques pour les enfants** ? Chez Label Vie nous vous encourageons à opter pour cette dernière solution d'un lieu riche et accueillant qui est **un choix biologique, un choix éducatif et un choix politique** finalement.

Claire Grolleau

PRÉSIDENTE ET FONDATRICE
DE L'ASSOCIATION LABEL VIE



Vous êtes gestionnaire ou directeur-riche d'un établissement d'accueil de jeunes enfants ? Professionnel-le de la petite enfance ? Ce guide vous est dédié et vous accompagnera dans la transformation et la végétalisation de vos espaces extérieurs. Végétaliser mieux et plus c'est permettre de préserver la biodiversité, réduire les effets du dérèglement climatique, favoriser le contact des jeunes enfants avec la nature et enfin leur offrir un espace riche de découvertes, de jeux libres et d'activités en plein air. Tout un programme !

Alors, comment s'y prendre ? Et que planter ? Ce guide n'a pas vocation à dresser une liste de plantes à utiliser, ou à ne pas utiliser, mais à partager un certain nombre de principes qui vont vous aider à choisir ce qui correspond le mieux à vos usages et vos espaces. En effet, de nombreux écologues, botanistes et paysagistes s'accordent pour dire qu'il n'y a pas de **mauvaises plantes** mais uniquement des plantes avec un fort potentiel **d'émerveillement, d'accueil et de protection d'autres êtres vivants**, de propriétés **nourricières, tinctoriales* ou médicinales**, et souvent tous ces atouts en même temps.

Mais parfois les plantes peuvent avoir une feuille, une tige, une fleur, un fruit ou une graine qui peut piquer, irriter, avoir un potentiel allergène, ou contenir une substance qui, selon le dosage, peut être toxique.

Il s'agit donc d'accorder chaque plante à un emplacement et un usage et de garder à l'esprit que la **diversité au jardin** reste une règle indispensable pour être utile à la biodiversité, assouvir notre émerveillement, et même améliorer notre qualité de vie.

À la fin de ce document, vous trouverez un **tableau** qui classe les **plantes par famille botanique** et présente leurs avantages et inconvénients selon plusieurs critères écologiques, esthétiques, intérêts sensoriels et apprentissages pour les enfants. Vous y trouverez également **nos recommandations** pour planter chacune de ces familles de plantes dans des jardins accueillant spécifiquement des enfants.

* Se dit d'une plante dont certaines parties peuvent servir à préparer des colorants ou des teintures.

Accompagner la végétalisation de vos espaces extérieurs qui accueillent de jeunes enfants.





Jouer librement en plein air



Préserver la biodiversité

Favoriser le contact avec le vivant

Des critères écologiques

Choisir des végétaux en faveur du climat et du vivant

16

Favoriser la biodiversité

PLANTES HÔTES & ABRIS

STRATES VÉGÉTALES

PLANTES COMESTIBLES

PLANTES NATURELLES

22

S'adapter à son environnement

PLANTES LOCALES

VÉGÉTAUX EXOTIQUES

PLANTES ENVAHISSANTES

28

Agencer son jardin

OMBRE FRAÎCHE

SYSTÈME RACINAIRE

ESTHÉTIQUE : FORMES,
COULEURS ET COMPOSITIONS

Planter est globalement une bonne action pour agir en faveur du climat et du vivant.

Planter a de nombreuses vertus, dont certaines particulièrement importantes à l'aune du changement climatique.

Le végétal permet de réguler la température. Il est donc très bénéfique de planter autour de son lieu de vie pour améliorer le confort d'été. Les îlots de chaleur urbains sont observés dans les quartiers de villes où il y a peu ou pas de végétation et une forte densité de constructions.

Les sols végétalisés réduisent les effets des événements climatiques tels que les inondations ou ruissellements. En effet, l'imperméabilisation des surfaces (ciment, béton, sols souples...) empêche la pénétration de l'eau dans le sol, accentue le ruissellement et aggrave ainsi

fortement ces événements. **Il est donc urgent de supprimer les surfaces imperméables et de les remplacer le plus possible par des surfaces plantées.**

Également, la végétalisation facilite le contact quotidien avec la nature et de nombreuses études ont montré que ce contact améliore le développement psychologique et moteur des enfants. Réduire les cours bétonnées sera à la fois bon pour le vivant en général mais aussi bon pour le développement des enfants.

Enfin, lorsque l'on souhaite aménager un jardin, ou un espace planté, le maître-mot est la diversité ! Plus grande sera la diversité d'espèces végétales et animales, plus grandes seront les vertus que cet espace extérieur apporte.

Favoriser la biodiversité



● *Plantes hôtes & abris*

De nombreuses plantes servent d'**habitat pour des animaux ou insectes**. Pour attirer certains oiseaux, renseignez-vous auprès de la Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO).

Pour les insectes, inspirez-vous des conseils d'abris à insectes. Par exemple, les bois creux ou tiges molles sont plébiscités par certains insectes comme le perce oreille.

Savoir qu'une plante favorisera la *présence* de certains *animaux* peut être un critère utile quand vous aménagez un espace, pour que les *enfants* soient en interaction avec la *nature*.

● *Strates végétales*

Les strates sont des étages
ou niveaux de végétation.

Strate arborée

→ Végétaux qui dépassent
8 m, principalement
des arbres.
[8 m et plus]

Strate arbustive

→ Végétaux ligneux (bois)
qui ne dépassent pas 8 m
ou sont de jeunes arbres.
[1 à 8 m]

Strate herbacée

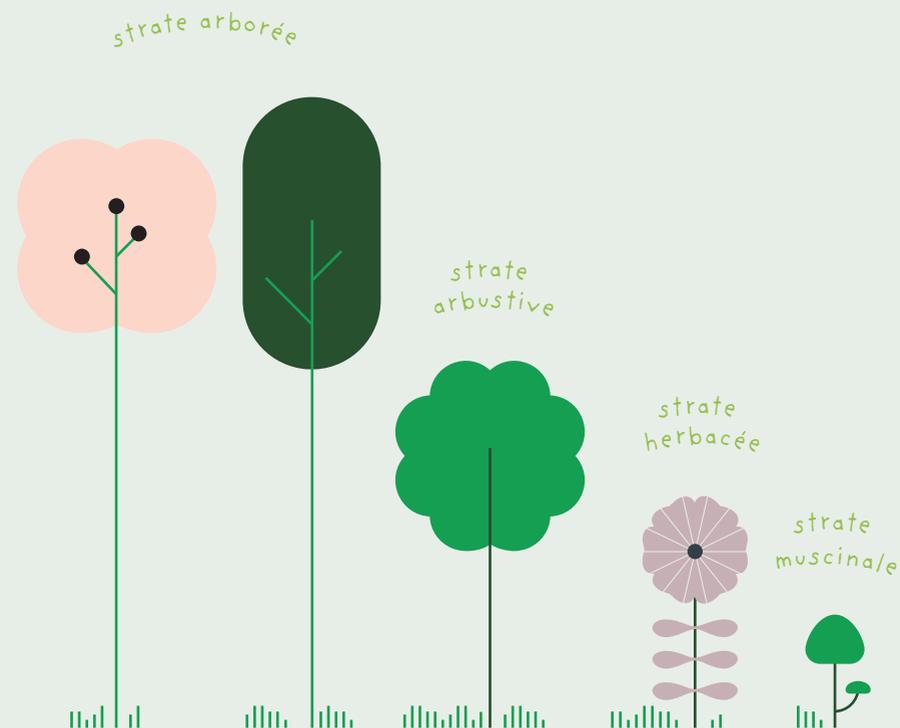
→ Graminées, plantes à
fleurs, fougères, etc.
[Jusqu'à 80 cm]

Strate muscinale

→ Mousses et lichen.
[0 à 5 cm]

Dans un jardin, pour favoriser le
vivant et « imiter la nature » il est
intéressant de planter plusieurs de
ces strates donc d'**associer herbes**
(pelouses, potagers, prairies fleuries),
arbustes (massifs aromatiques

ou fruitiers, haies) **et arbres**.
Cela crée des habitats plus
complexes, donc plus **favorables**
à une diversité d'animaux
et une meilleure circulation
de ces derniers.





Des plantes comestibles pour tous·tes

● *Plantes comestibles*

Les plantes comestibles pour l'humain sont intéressantes à plusieurs titres. Elles sont une **source de nourriture produite sur place** donc ont peu d'impact sur l'environnement. Elles ravissent les papilles des enfants au jardin, et sont une **matière première pour des activités créatives ou autour de la cuisine**. Certaines plantes sont aussi pour les animaux : les arbustes à baies pour les oiseaux et les plantes à fleurs mellifères pour les insectes pollinisateurs (abeilles, papillons...). En les installant, vous **favorisez le développement du vivant dans votre jardin**.

● *Plantes naturelles*

Privilégiez des espèces « naturelles » non transformées par l'humain et évitez de prendre des cultivars (plantes horticoles modifiées) ; des plantes stériles (sans fruits) qui empêchent de réutiliser les graines ; des plantes hybrides (F1) qui homogénéisent la production végétale et donc réduisent la variété d'espèces.

Comment je me fournis ?

Pour les graines, orientez-vous vers les semences paysannes produites par des producteurs locaux et/ou labellisées bio (Agriculture bio, Bio cohérence, Demeter...).



RÉSEAU DES SEMENCES PAYSANNES



semencespaysannes.org
kokopelli-semences.fr

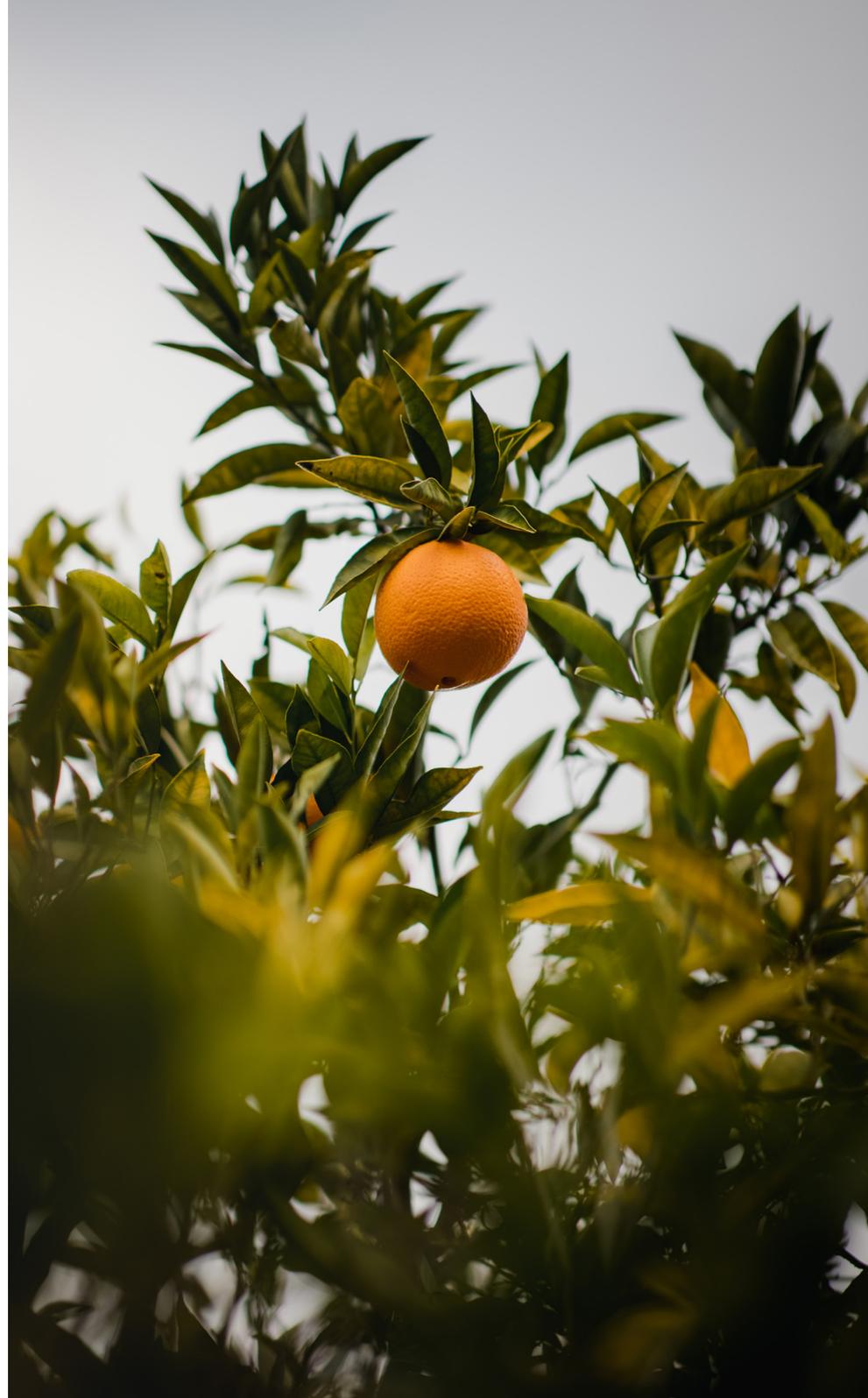
S'adapter à son *environnement*

● *Plantes locales*

Si vous choisissez des plantes que vous retrouvez dans les espaces naturels proches ou **cultivées dans la région**, elles seront **adaptées au climat et au sol local**. Ainsi, elles auront de meilleures chances de reprise et de croissance.

C'est la **garantie d'avoir des plantes qui s'épanouissent bien et grandissent sans difficulté**.

Car *cultiver* un oranger en Bretagne ou un saule pleureur dans la garrigue méditerranéenne demanderait beaucoup d'énergie pour *peu de résultat*.



Privilégier des plantes locales

● *Peut-on installer des végétaux exotiques ?*

Depuis des siècles, l'humain et les animaux rapportent de leurs explorations ou déplacements des plantes de certaines régions du monde et les introduisent dans d'autres. La mondialisation a accéléré cela.

Parfois, elles viennent d'un climat similaire, s'adaptent bien, jusqu'à parfois être à leur tour considérées comme des plantes locales ! Mais elles peuvent aussi tellement bien s'acclimater qu'elles vont proliférer plus qu'on ne voudrait. On parle alors d'**espèces exotiques envahissantes**.

Ne mettons pas en cause la plante, qui profite juste de bonnes conditions, mais l'humain qui a voulu l'acclimater ou qui simplement voyage, puis importe des plantes malgré lui (dans les marchandises transportées par exemple). C'est pour cela que l'on privilégie des plantes dites **locales**, car **elles vivent déjà dans l'équilibre naturel du milieu**.

Le climat est en pleine *mutation*, pensez à cette *évolution*.

Par ailleurs, **certaines régions se réchauffent, deviennent plus sèches ou subissent des écarts de température plus forts entre les saisons**. Pensez à ces évolutions et référez vous à des données et recommandations scientifiques.

L'office français de la biodiversité recommande par exemple de se fournir en plantes dans des pépinières de **Végétal local**, marque qui garantit des végétaux adaptés aux aires biogéographiques dans laquelle ils sont produits.

→ Plus d'informations sur vegetal-local.fr/vegetaux-producteurs/recherche.

● **Plantes envahissantes**

Installer des plantes à croissance rapide, que certains qualifieraient d'envahissantes, peut être utile dans un lieu de vie où les enfants ont besoin de toucher, arracher, manipuler des matières.



Laisser les herbes sauvages (que certains appelleraient « mauvaises herbes ») pousser est intéressant car ce sont souvent les plantes spontanées qui vont le mieux pousser et s'adapter.

Soyons contextuels, ce qui embêterait le jardinier du dimanche pourra ravir l'éveil sensoriel et moteur des enfants. Toutefois, il ne faut pas confondre une plante qui pousse vite, s'installe facilement au jardin et une plante exotique envahissante qui bouleverse des espaces naturels locaux.

alternative

MULTIPLIER LES PLANTES PAR SOI-MÊME !

①

Récolter et semer des graines.

②

Bouturer.

③

Diviser bulbe et rhizome.



Comment je me fournis ?

Dans la mesure du possible, fournissez-vous auprès de pépinières ou semenciers locaux, régionaux, voire français : la plante ou la graine fera un moins grand voyage (impact carbone), elle aura grandi dans un climat et un sol similaire à votre lieu. Le mieux étant aussi de bouturer, récolter les graines soi-même.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES ESPÈCES EXOTIQUES ENVAHISSANTES



ofb.gouv.fr/les-especes-exotiques-envahissantes

Agencer son jardin

● Ombre fraîche

L'été, l'ombre des arbres rafraichira plus votre espace extérieur qu'une ombre de construction (tissus, toit). Elle apporte un meilleur taux d'humidité et un confort thermique plus efficace. Pour cela, choisissez des arbres à croissance rapide et à grand développement pour obtenir de l'ombre rapidement.

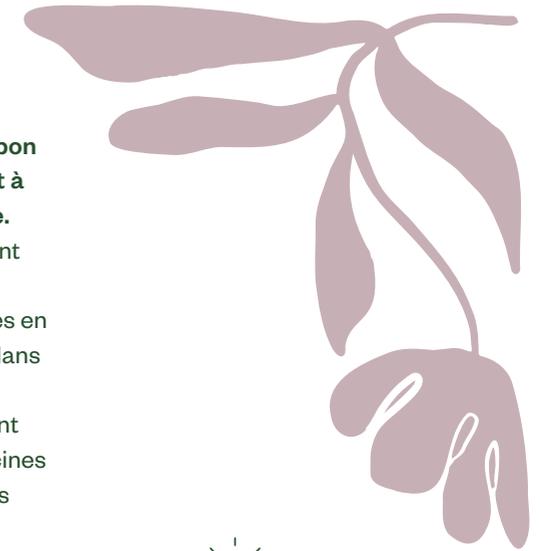
Privilégiez les arbres à port étalé qui donnent une ombre portée au sol plus grande. De plus, certains arbres ont des ombres plus fraîches que d'autres (ex : le pin est réputé pour avoir une ombre sèche moins agréable que le murier platane).



● Système racinaire

La santé des racines et leur bon développement garantissent à l'arbre une bonne croissance. Ainsi, des pépiniéristes utilisent des godets anti-chignon, qui évitent aux racines des plantes en pot de chignoner (s'enrouler dans le pot) et donc de s'asphyxier. Pour les arbres il est également possible de les acheter en racines nues, ce qui est souvent moins cher et garantit une meilleure reprise de l'arbre.

Quand vous plantez un arbre, il est important de prévoir la place nécessaire pour le développement racinaire puissant. Il est donc préférable de ne pas le planter trop proche du bâtiment. Pensez également à adapter le type d'arbre (croissance, taille adulte, puissance du système racinaire) à votre espace.



LA SANTÉ DES PLANTES COMMENCE PAR LES RACINES

Lorsque l'on achète des plants, **attention aux racines** et suivez nos trois conseils !

- Éviter les pots où les racines débordent en dessous.
- Pour planter des mottes, « coiffer » un peu les racines pour qu'elles se détachent et puissent s'ancrer dans le sol.
- Acheter des arbres en racines nues ou des plants en godets forestiers.

● Esthétique : formes, couleurs et composition

Il est également possible de choisir des plantes pour leurs qualités esthétiques : le port de la plante, la forme ou la couleur des feuilles ou des fleurs. Ce critère est totalement subjectif et propre à la sensibilité de chacun. Mais dans un lieu accueillant des enfants et où l'on souhaite susciter de l'émerveillement et de la curiosité, c'est aussi une approche intéressante qui éveillera chez eux d'autres sens !

Les parfums des fleurs, feuilles ou fruits, leurs goûts ou leurs textures au toucher sont autant de critères importants dans le choix de végétaux.

L'accueil d'enfants déficients sensoriels est également à prendre en compte. Aménager en prenant en compte l'éveil de tous les

sens permettra au jardin d'être vraiment inclusif.

Enfin, en aménageant un jardin, des massifs de fleurs ou d'arbustes ou encore un potager, **réfléchissez à l'agencement, à la composition de l'espace**. Exploitez les hauteurs des plantes, pour créer des volumes et mettre en valeur chaque plante. Créez des groupes de plantes, toujours sur un nombre impair (1 ou 3 arbres ou 5 arbustes) pour visuellement **créer un ensemble harmonieux**.



Des critères *santé*

Choisir des végétaux en faveur
de la santé physique et mentale des enfants

34

Profiter des bénéfices de la nature

SERVICES
ÉCOSYSTÉMIQUES

PLANTES À VERTUS
MÉDICINALES

40

Savoir évaluer les risques

PLANTES TOXIQUES
& POISONS

DANGER IMMINENT ?

RISQUE DE BLESSURE

ET LES ALLERGIES ?

De nombreuses études montrent que la présence de végétal en ville et le contact régulier avec la nature ont un impact positif sur la santé humaine.

Pour la **santé physique**, le contact des tout-petits avec la nature améliore l'état de santé global, permet plus d'activité physique et participe à leur motricité. Concernant la **santé mentale**, une étude de 2018 (*Sobko et al*), a montré que **l'amélioration du sentiment de connexion à la nature (empathie, plaisir, responsabilité vis-à-vis de la nature) a un lien avec l'amélioration du bien-être psychologique dans la petite enfance** (moins de détresse, de problèmes de comportement, moins d'hyperactivité, plus de comportement social favorable).

Dans une autre étude menée entre 2012 et 2013 en Espagne,

Payam Dadvand, professeur-chercheur en épidémiologie environnementale, explique que « L'environnement naturel (...) fournit aux enfants des **opportunités uniques d'apprentissage que ce soit en matière d'engagement, de prise de risque, de découverte, de créativité, de maîtrise des situations, d'estime de soi.**

Il inspire une variété d'états émotifs – comme l'émerveillement – et améliore les aptitudes psychologiques censées avoir une influence positive sur les différents aspects du développement cognitif. »

Voyons comment **choisir des végétaux en faveur de la santé des enfants.**

Profiter des bénéfices de la nature

● Services écosystémiques

Le schéma ci-contre présente l'ensemble des « services écosystémiques », autrement dit tous les services que la nature (végétaux, animaux, éléments...) nous rend. Il met en évidence les interactions essentielles et évidentes entre plantes et humanité.

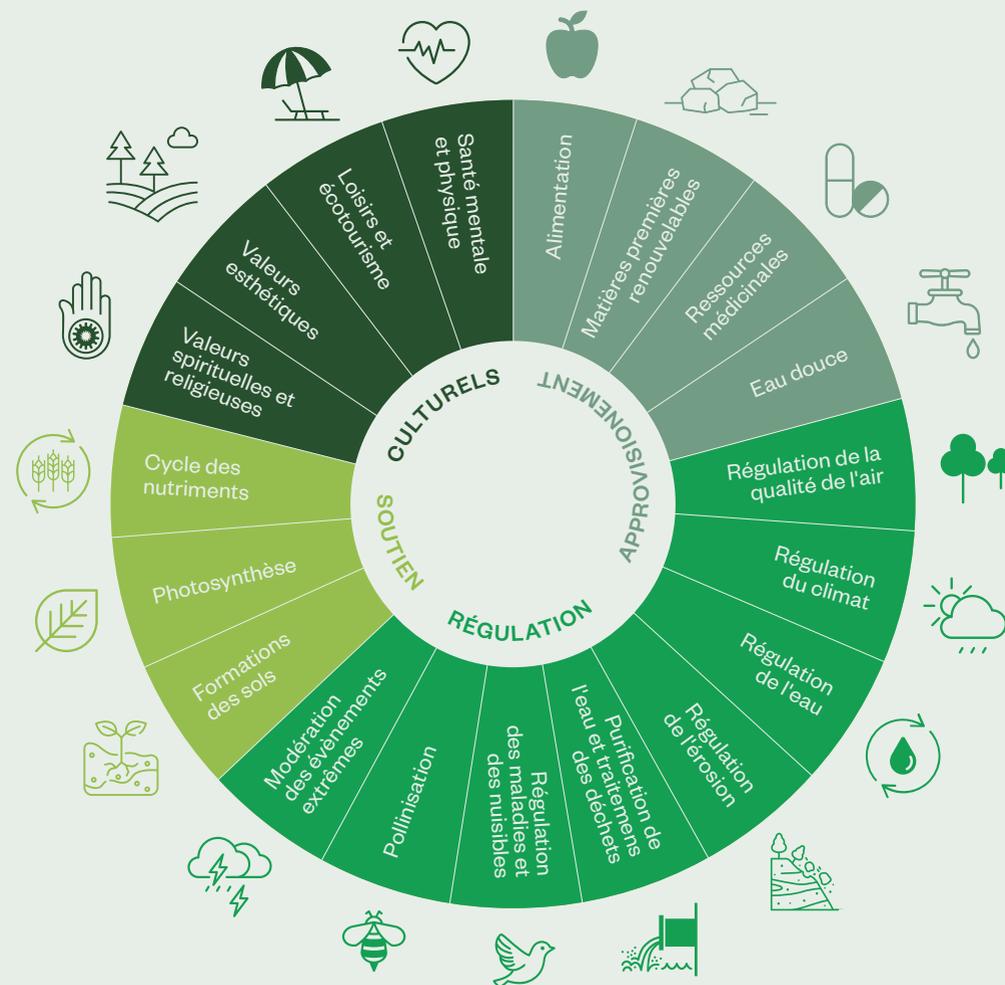
Les plantes sont notre alimentation et notre pharmacie, les plantes permettent de filtrer l'eau, les plantes font que notre air est respirable, les plantes maintiennent le sol (érosion),

les plantes sont de la matière organique pour former les sols et les rendre fertiles, les plantes régulent les températures.

Les plantes sont tout simplement indispensables à notre vie ! Leur préservation et la revégétalisation des espaces qui nous entourent, notamment ceux fréquentés par les enfants, est importante. Et ces espaces ainsi transformés rendront de nombreux services, pour le confort de vie, le bien être et la santé des enfants.

Indispensables à notre vie, il est important de préserver les plantes.

Les services que nous rend la nature



● *Plantes à vertus médicinales*

De nombreuses plantes ont des vertus médicinales, c'est grâce à elles que l'on a synthétisé de nombreuses molécules pour les médicaments.

Même si l'on ne va pas se soigner avec, il est intéressant d'en avoir conscience et de connaître les vertus reconnues des plantes que l'on installe dans son jardin.

Et peut-être que certains arbres ou arbustes vous paraîtront plus intéressants car vous pouvez en faire des tisanes (ex : le tilleul, la verveine citronnée, etc.) ou consommer leurs fruits, fleurs ou feuilles.



Les plantes
sont notre
alimentation
et notre
pharmacie.





Les plantes sont indispensables à la vie

Savoir évaluer les risques

● Plantes toxiques & poisons

Bien sûr, les plantes ont des vertus mais certaines sont aussi des poisons. Pour elles, ce sont des réactions de défense. **Quand on souhaite planter, notamment dans un lieu où l'on accueille des enfants, il est important de se poser la question de sa toxicité.**

Rassurons-nous, la majeure partie des plantes ne présentent pas de toxicité aigüe ou létale par simple contact. De plus, chez certaines plantes toutes les parties (bois, feuilles, fruits) sont toxiques, d'autres seulement le fruit (pomme de terre) ou la feuille (tomate). Pour cela, quand une plante nous intéresse, il faut se renseigner sur son degré de toxicité pour évaluer les risques.



Selon des estimations difficiles à effectuer, sur les plus de 300 000 espèces de plantes recensées dans le monde, il y aurait 10 000 espèces toxiques, soit 4 % des espèces végétales recensées. En revanche, seul un petit nombre de plantes sont impliquées dans des intoxications sérieuses.

Ainsi, l'ethnobotaniste François Couplan évalue qu'en Europe, sur un total d'environ 12 000 espèces végétales (dont 1 600 comestibles), 4 % peuvent éventuellement provoquer des troubles de santé et une cinquantaine seulement (0,4 %) peuvent s'avérer véritablement dangereuses.

EXTRAIT DE WIKIPEDIA.ORG/
WIKI/PLANTE_TOXIQUE

Il y aurait
12 000 espèces végétales en Europe mais seule
une cinquantaine
peuvent s'avérer dangereuses.





● *Danger imminent ?*

Si vous vous intéressez à une plante mais que vous vous inquiétez de sa toxicité ou du risque de blessure, **posez-vous d'abord la question du niveau de danger**. En effet, une plante « toxique » peut juste provoquer nausée ou vomissement si on en mange beaucoup.

Renseignez-vous (internet, livre, professionnel) sur le degré de toxicité et les effets provoqués, puis évaluez les risques. De même, pour les blessures, est-ce que l'on risque juste une griffure, une écharde ou plus grave ?

Après avoir évalué l'imminence du danger, identifiez où est-ce que vous aimeriez l'installer au jardin. Si la plante est toxique ou piquante mais installée dans un espace peu ou pas accessible par les enfants et qu'elle apporte une belle ombre et de la couleur, des fruits à manger, qu'elle pousse rapidement, pourquoi s'en priver (ex : rosier grimpant, ortie, sureau...) ?

● *Risque de blessure*

Une plante peut aussi présenter un risque de blessure car elle présente des piquants sur le bois ou les feuilles. Encore une fois, ce sont des moyens de défense pour les plantes, et on s'y pique une fois, pas deux ! Selon les plantes, les piquants seront peu nombreux mais très gros ou crochus donc plus dangereux. D'autres seront nombreux, petits et tendres donc moins agressifs.



● Et les allergies ?

Les plantes allergisantes sont une problématique, qu'il est important de prendre en compte dès la plantation d'un espace, pour minimiser le risque et le potentiel allergisant.

Nous ne rentrerons pas dans les détails dans ce document, car il existe des ressources déjà très complètes sur l'allergie et la végétalisation d'espaces urbains. Le premier lien ci-contre, le Réseau National de Surveillance Aérobiologique vous permet de suivre les périodes de risques allergiques au pollen de différentes plantes, par département et en fonction des saisons. Le deuxième lien est un « Guide de végétation en ville » pour bien prendre en compte les risques allergiques lorsqu'on souhaite planter et contient des fiches sur les plantes allergisantes et leurs alternatives.

Il est important de prendre en compte ce risque allergique notamment lorsqu'on plante en ville car la végétation est moins importante et que la pollution rend plus sensible aux allergies.

Pour maîtriser les impacts de ces plantes à fort potentiel allergisant :

- Réduisez la présence de ces plantes en diversifiant les espèces au maximum, ce qui est aussi bon pour la biodiversité !
- Taillez régulièrement les arbustes et pelouses (avant fleurissement) pour réduire la quantité du pollen dans l'air.

SUIVRE LES RISQUES
ALLERGIQUES SAISONNIERS
PAR DÉPARTEMENT



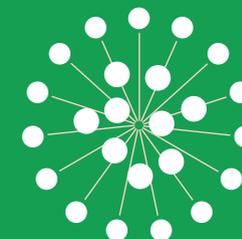
pollens.fr

GUIDE DE VÉGÉTATION
PRENANT EN COMPTE LES
RISQUES ALLERGIQUES



vegetation-en-ville.org

allergies allergies allergies allergies



Des critères *pédago- giques*

Choisir des végétaux en faveur
du développement moteur et sensoriel des enfants

APPRENTISSAGES,
DÉCOUVERTES ET
ÉMERVEILLEMENT

SAISONS ET CYCLE DE VIE

MOTRICITÉ

APPRENDRE À RESPECTER
LE VIVANT

ESTHÉTIQUE

Les enfants sont naturellement attirés par le moindre coin de terre à gratter, aiment marcher dans les feuilles mortes, arracher des herbes, observer les insectes.

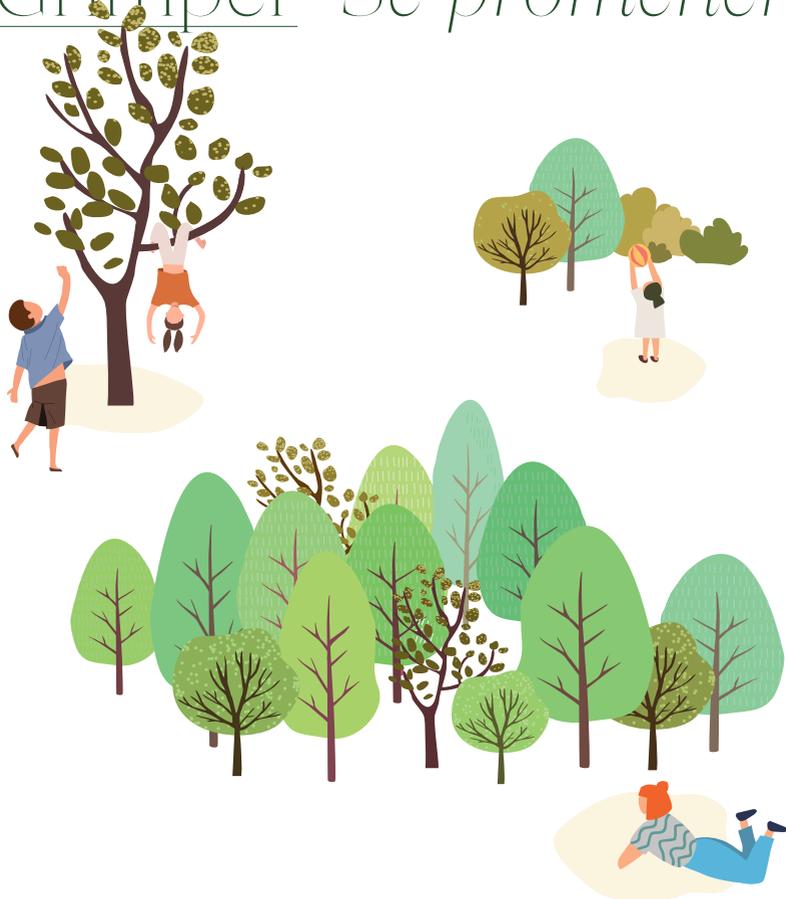
Les études qui évaluent les bienfaits du contact avec la nature (plantes, animaux, espaces naturels divers, jardins) nous montrent qu'il est **profitable pour le développement de l'enfant d'interagir avec du végétal.**

Les enfants sont naturellement attirés par le moindre coin de terre à gratter, aiment marcher dans les feuilles mortes, arracher des herbes, observer les insectes.

Installer des arbres et arbustes dans son lieu de vie est alors essentiel pour favoriser le développement moteur et sensoriel des enfants, leur émerveillement, la rencontre avec le vivant et leur apprendre à le respecter et l'aimer.

Les intérêts pédagogiques du végétal sont multiples.

Grimper Se promener Se cacher Se mesurer Goûter
Se mesurer Goûter Se promener Grimper Se cacher
Grimper Se promener Se cacher Se mesurer Goûter
Se mesurer Goûter Se promener Grimper Se cacher
Grimper Se promener Se cacher Se mesurer Goûter



● **Apprentissages, découvertes et émerveillement**

- **Grimper** : planter des végétaux accessibles aux enfants, résistants et qui (re)poussent vite
- **Se cacher** : créer des massifs/ groupes d'arbustes ou vivaces
- **Se mesurer (aux éléments)** : planter de beaux arbres, de différentes tailles et formes
- **Se promener** : créer des petites allées en copeaux ou en terre, bordés de plantations (pourquoi pas aromatiques ?)
- **Goûter** : sentir une herbe aromatique, cueillir un petit fruit et le goûter

Les *plantes* ont
des *cycles* de vie
différents.

● *Saisons et cycle de vie*

Pour permettre à l'enfant de comprendre le cycle des saisons, misez sur des arbres ou arbustes caducs (qui perdent leur feuillage en hiver). Si vous avez beaucoup d'espace, n'hésitez pas à varier avec des arbustes persistants (qui gardent leur feuillage à toutes les saisons).

Les plantes ont des cycles de vie différents et il est intéressant de mettre des plantes qui permettent de l'expliquer :

- **les plantes vivaces** (arbres, arbustes ou herbacées) vivent plusieurs années et chaque année produisent fruits et graines pour se multiplier,
- **les plantes annuelles** ont un cycle de vie sur une année et meurent après avoir produit leurs graines.

Enfin, l'accueil dans les lieux de vie est souvent rythmé par la saison scolaire (fermeture le mois d'août et à Noël). Pour choisir des plantes, notamment comestibles (fruitiers ou plantes potagères), essayez de miser sur des plantes dont les enfants et l'équipe pourront profiter de la récolte (ex : abricots en juillet, pommes en septembre, kiwis l'hiver, salades ou radis l'hiver).

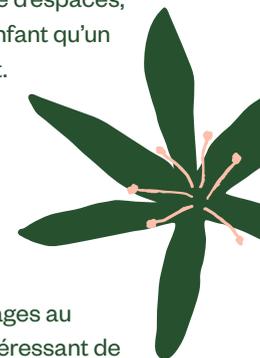


● *Motricité*

Grimper, sauter, courir, se cacher.

En choisissant des arbustes ou arbres robustes, dont le bois est souple et peu cassant, les enfants prendront moins de risques à essayer de grimper.

Vous pouvez multiplier des bosquets ou plantations d'arbustes en groupes, de différentes hauteurs, pour créer une variété d'espaces, plus à l'échelle d'un enfant qu'un espace vide et ouvert.



● *Apprendre à respecter le vivant*

L'enfant doit pouvoir être en contact avec le végétal, sentir les matières et les textures sous ses doigts. Pour cela, n'hésitez pas à planter beaucoup, à laisser pousser les plantes spontanées/sauvages, pour **laisser la liberté de toucher.**

Dans ces apprentissages au jardin, il sera aussi intéressant de sensibiliser l'enfant au vivant et aux plantes fragiles ou cultures potagères qui nous nourrissent. Celles que l'on souhaite récolter et manger, il ne faut pas les arracher.

Toucher
ou ne pas
toucher ?



● *Esthétique*

La *richesse* et la *diversité* des formes et des couleurs du *végétal* sont intéressantes pour *l'enfant*.



Au contraire d'un espace bâti ou bétonné, l'enfant découvre des formes arrondies, souples, parfois complexes (fleurs ou feuilles), des arbres en colonne, en triangle ou en rond, des troncs droits ou tordus.

L'enfant développe son regard, son rapport au vivant, et au fait

que tout n'est pas droit, lisse et carré (comme à l'intérieur).

Lorsque vous choisissez des plantes, il est intéressant de varier au maximum les espèces, pour apporter des couleurs et des formes nombreuses. Et ce sera aussi bon pour la biodiversité !

Faire *son choix*

Caractéristiques des plantes par famille botanique

MÉTHODOLOGIE

MOTS CLÉS ET LÉGENDES

TABLEAU

Le tableau présenté dans les pages suivantes vous aidera au choix des végétaux les plus adaptés à votre lieu d'accueil.

Maintenant que vous avez saisi les enjeux de la végétalisation, il ne vous reste qu'à choisir. Le tableau présenté dans les pages suivantes vous aidera au choix des végétaux les plus adaptés à votre lieu d'accueil de jeunes enfants.

Nous n'avons pas souhaité établir la liste des végétaux à planter ou à proscrire car elle serait restrictive et incohérente avec les conseils de ce guide. Mais nous vous

proposons un tableau qui questionne le rapport bénéfice-risque ou intérêt-inconvénient à planter une espèce dans un espace où vont évoluer des enfants.

Enfin, les équipes ont également un rôle essentiel dans l'encadrement des enfants et pour leur faire découvrir en toute sécurité que toutes les plantes ne sont pas douces comme du coton ou odorantes comme la rose !

● Méthodologie

Ce tableau classe les plantes par famille botanique, les plantes d'une même famille présentant des caractéristiques génétiques et physiques communes.

Nous avons établi des catégories de bénéfiques et intérêts : feuillage caduc, ornement, comestible, mellifère, cycle de vie. Et des catégories de risques et inconvénients : piquant, toxique, noyaux, allergie (pollen).

Nous définissons ci-contre les catégories, puis pour chaque famille nous apportons une recommandation sur son intérêt dans un contexte spécifique d'accueil d'enfants.

Enfin, nous commentons le risque pour vous permettre de juger du niveau de bénéfice ou inconvénient.

NOTA BENE

Les noms d'espèces citées dans ce tableau sont des plantes communes des jardins ou des espaces naturels français, mais pas forcément indigènes ou locales, certaines sont d'origine exotique ou peuvent être caractérisées d'espèces exotiques envahissantes. Il existe de nombreuses autres familles de plantes, celles présentées ici sont les plus fréquentes dans les espaces naturels et cultivées sur notre territoire.

● Mots clés et légendes

<p>BÉNÉFICES</p> <hr/>  <p>FEUILLAGE Caduc ou persistant</p>  <p>NOURRITURE Pour les insectes pollinisateurs, baie pour les oiseaux (mellifère)</p>  <p>COMESTIBLE Potager, légumes, aromatiques, fruitiers, sauvages comestibles</p>  <p>ORNEMENTAL Intérêt décoratif, jolie floraison, feuillage (couleur, forme)</p>  <p>CYCLE DE VIE Pousse rapide (annuelle ou arbre), longévité (arbre qui vit longtemps), propriétés agronomiques</p>	<p>RISQUES / INCONVÉNIENTS</p> <hr/>  <p>ALLERGIE RESPIRATOIRE Liée au pollen</p>  <p>RISQUE DE TOXICITÉ</p>  <p>ÉPINES / PIQUANTS</p>  <p>NOYAUX / INGESTION</p>
--	--

EXEMPLES D'ESPÈCES

DESCRIPTION

RECOMMANDATION

BÉNÉFICES

RISQUES / INCONVÉNIENTS

Rosacées

Amandier, abricotier, prunier, cerisier, fraisier, pommier, poirier, mûrier (ronce), framboisier, églantier, sorbier, prunelier, rosier, pyracantha, buisson ardent

Herbacée, arbuste et arbre
 Fleurs souvent à 5 pétales
 Bois lisse
 Épine

★★★
FORTEMENT RECOMMANDÉ
 Nombreux arbres et arbustes comestibles très intéressants
 Peu ou pas de présence d'épines sauf le framboisier dont les micro épines ne sont pas dangereuses


 Feuillage caduc, laisse passer la lumière l'hiver
 Plantes à fleurs mellifères (attirent les insectes pollinisateurs)
 Comestible : principale source de fruits pour les humains
 Floraison : petites fleurs blanches à roses sur bois nu au début du printemps


 Épines épidermiques ou bois sec coupant sur certaines variétés sauvages ou ornementales
 Noyaux ou graines (substance toxique à l'intérieur mais non accessible aux enfants)

Fabacées (légumineuses)

Soja, haricot, pois, pois chiche, arachide, lentille cultivée, luzerne cultivée, différents trèfles, fève, caroubier, réglisse, lupin, glycine, genêt, févier

Herbacée, arbuste et arbre, liane
 Feuilles alternes, à plusieurs folioles
 Vrille (liane)
 Gousse contenant plusieurs graines

★★★
FORTEMENT RECOMMANDÉ
 Majorité d'espèces comestibles et potagères, très faciles à cultiver et pas exigeantes sur la qualité du sol


 Comestible : nombreuses variétés, première source de protéine végétale dans le monde
 Agronomie : fixe l'azote dans ses racines, bon engrais vert
 Graines protégées par la gousse, limite le risque d'ingestion par l'enfant


 Toxicité possible pour certaines espèces (ex : glycines, lupins amers...) : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque

Fagacées

Châtaignier, hêtre, chêne

Arbre, arbuste
 Fleurs : chaton, épi...
 Fruit entouré d'une cupule ligneuse (gland)

★★
RECOMMANDÉ
 Arbres très adaptés à notre climat et à faible risque mais nécessitant de grands espaces
 Ramasser des fruits pour en faire des éléments d'activités naturelles


 Arbres des forêts et milieux naturels français
 Feuillage caduc, laisse passer la lumière l'hiver
 Arbres à grande longévité
 Ornemental : feuillage ondulé (chêne), port d'arbre majestueux


 Fruits durs : risque d'ingestion
 Pollen : potentiel allergisant modéré ou faible (avril- juin)

EXEMPLES D'ESPÈCES

DESCRIPTION

RECOMMANDATION

BÉNÉFICES

RISQUES / INCONVÉNIENTS

Betulacées

Bouleau, charme,
aulne, noisetier

Arbre, arbuste
Fleurs en chaton
Pollinisation par le vent,
pollen fin et abondant
Croissance rapide, vie
brève pour un arbre

★
RECOMMANDÉ
À planter de façon isolée
au jardin pour réduire leur
pouvoir allergisant
Noisetier : comestible,
intéressant à planter sans
un accès libre aux enfants



Feuillage caduc, laisse passer
la lumière l'hiver
Cycle de vie : plantes pionnières,
reconquête du territoire forestier
Comestible (noisettes, sève de bouleau)
Ornemental : écorce de bouleau (blanc et
noir), très graphique. Noisetier, variétés à
feuillage colorées, fleurs en chaton



Noisetier : fruits à coque
(allergie, ingestion)
Pollen : potentiel allergisant fort
(février-avril)

Lamiacées

Lavande, thym,
romarin, menthe,
mélisse, origan,
sarriette, basilic,
saugé Phlomis, nepeta,
germandrée, bugle

Herbacée, arbuste
principalement
Grand producteur
d'huile essentielle
Racine pivotante
Tige carrée

★★★
FORTEMENT RECOMMANDÉ
Multisensorielle (odeur
et texture des feuilles)
À planter absolument
dans les lieux de vie



Flours très mellifères
Beaucoup de plantes aromatiques
comestibles et médicinales (fleurs
et feuilles)
Ornemental : arbustes à feuillages
persistants, ou plantes à fleurs
annuelles, décoreront vos massifs
toute l'année

/

Oléacées

Olivier, frêne, jasmin,
troène, forsythia, lilas

Arbre, arbuste, liane
Feuilles opposées,
simples ou composées
pennées
Fleurs avec environ
4 pétales (inflorescence
souvent en grappe ou
panicule)

★
RECOMMANDÉ
L'olivier est un arbre cultivé en
méditerranée (pas d'intérêt de
l'installer dans les autres régions)
malgré ses noyaux (petits), on
le trouve régulièrement dans les
extérieurs du sud de la France
Les autres espèces,
ornementales, peuvent
être installées pour embellir
les extérieurs



Nombreuses plantes
à floraison qui attirent les insectes
Comestible (olivier)
Ornemental : la plupart des espèces
de cette famille produisent des belles
floraisons qui ornent les jardins



Fruit à noyaux (olivier) : fruit ayant un
mauvais goût cru, les enfants ne prendront
pas l'habitude de les manger
Pollen olivier : potentiel allergisant fort
(mai-juin), frêne (février-mai)
Pas de grosse toxicité pour les autres espèces
Toxique : troène fruit, feuille

EXEMPLES D'ESPÈCES

DESCRIPTION

RECOMMANDATION

BÉNÉFICOES

RISQUES / INCONVÉNIENTS

Moracées

Figuier, murier (arbre)

Arbre, arbuste
Latex dans les tissus

★★

RECOMMANDÉ

Plus de bénéfices que de risques à planter ces arbres



Feuillage caduc, ombre fraîche
Pollinisation pas les insectes et fruits (baies) mangées par les oiseaux
Cycle de vie : développement racinaire important (le figuier casse le béton, l'installer sur un vrai sol)
Comestible : arbres fruitiers



Pollen murier : potentiel allergisant faible
Toxicité possible pour certaines espèces : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque

Solanacées

Pomme de terre, tomate, aubergine, poivron, piment, goji, morelle

Herbacée, arbuste, arbre, liane
Feuilles alternes
Fleurs 5 pétales solidaires en étoile
Fruit charnu (baie) ou sec (capsule)

★★

RECOMMANDÉ

Souvent les premières plantes que l'on cultive avec les enfants car les légumes produits sont très bons, la culture est ludique (pomme de terre). Mais les tiges et feuilles de ces plantes ne sont pas comestibles. En ingérer une grande quantité peut avoir des effets négatifs mais il est intéressant de faire comprendre : « on ne mange pas ces feuilles là ! »



Plantes potagères pollinisées par les insectes
Cycle de vie : cultures potagères attentives (bon apport en matière organique, arrosage régulier) mais aussi de beaux résultats
Nombreuses espèces comestibles dans le potager d'été



Toxicité possible pour certaines espèces : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque

Cucurbitacées

Courge, courgette, concombre, citrouille, cornichon, melon, pastèque

Herbacée
Rampante ou grimpante, vrille pour s'accrocher
Racine pivot
Fleurs mâles et femelles

★★

RECOMMANDÉ

Beaucoup plus de bénéfices que de risques à cultiver ces plantes
Nombreuses variétés potagères



Pollinisation par les insectes
Cycle de vie : besoin en matière organique très important (culture attentive)
Nombreuses espèces comestibles dans le potager (donne de très gros fruits charnus)



Poils sur les feuilles qui ressemblent à de micro piquants, pas dangereux

EXEMPLES D'ESPÈCES

DESCRIPTION

RECOMMANDATION

BÉNÉFICES

RISQUES / INCONVÉNIENTS

Apiacées

Carotte, persil, céleri, panais, fenouil, cerfeuil, cumin, coriandre, aneth, ciguë, angélique, criste marine, panicaut, buplèvre

Herbacée, quelques arbres et arbustes
Souvent odorant
Fleurs en ombelle
Racine pivotante, rhizome, tubercule

★★★
FORTEMENT RECOMMANDÉ
Pas de risque avec les plantes potagères et aromatiques, certaines faciles à cultiver qui se sèment seules (fenouil, cerfeuil, céleri, persil)



Plantes mellifères
Cycle de vie : principalement des plantes annuelles à cultiver, peu exigeantes sur la qualité du sol
Nombreuses espèces comestibles (et médicinales) dans le potager



Toxicité possible pour certaines espèces (ex : les fruits verts du grand ciguë) : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque
Un moyen mnémotechnique de les distinguer en France est : « s'il y a des poils, c'est au poil », les apiacées toxiques mortelles n'étant pas poilues

Rutacées (agrumes)

Citronnier, clémentinier, oranger, etc.

Arbre, arbuste et quelques herbacées
Producteur d'huile essentielle
Feuillage persistant
Pousse principalement en région tropicale

★
RECOMMANDÉ
Culture adaptée à la Côte d'Azur et à la Corse (surtout si on veut des fruits) ; peu d'intérêt ailleurs
Petits arbres qui ne donneront pas un grand ombrage



Pollinisation par les insectes
Les agrumes donnent des fruits comestibles principalement en climat méditerranéen



Épines : certains, comme le citronnier, portent de grandes épines sur les branches (souvent sur les jeunes arbres qui se protègent des prédateurs)

Pinacées (conifère)

Sapin, épicéa, mélèze, pin

Arbre
Feuilles en aiguilles
Persistant (garde ses feuilles toute l'année)
Contient de la résine
Fruit en cône

★
RECOMMANDÉ
Selon la région, ce sont des arbres présents dans les espaces naturels (montagne, littoral). Dans ce cas, pourquoi pas en avoir dans son extérieur (mais pas grand intérêt à les planter autrement)



Grande longévité de ces arbres
Médicinale : usage en huile essentielle



Aiguilles acidifient le sol
Fort développement donc privilégier les grands espaces

EXEMPLES D'ESPÈCES

DESCRIPTION

RECOMMANDATION

BÉNÉFICES

RISQUES / INCONVÉNIENTS

Cupressacées (conifère)

Cyprès, thuya,
genévrier,
chamaecyparis,

Arbre
Feuilles en écailles
Persistant (garde ses
feuilles toute l'année)
Fruit en cône

☆
PEU RECOMMANDÉ
Souvent utilisée en haie mono-
spécifique : peu intéressante pour
la diversité végétale et animale
Ne produisent pas d'ombre
intéressante (surface, fraîcheur)



Baies de genévrier
(pour la choucroute)
Médicinale : usage
en huile essentielle



Pollen cyprès : potentiel allergisant
fort (février-juin)

Brassicacées

Choux, navet, colza,
moutarde, raifort,
cresson, radis,
roquette, bourse à
pasteur, cardamine,
chou marin, alliaire

Herbacée
Feuilles alternes
Fleurs en grappe, fausse
ombelle ou corymbe

★★★
FORTEMENT RECOMMANDÉ
Famille très intéressante
à cultiver au potager
Autant pour la biodiversité,
pour manger, que pour
la vie du sol



Pollinisation par les insectes
Cycle de vie : utilisées comme semis
d'engrais vert et plantes fourragères,
cultures attentives (apport en matière
organique, arrosage)
Nombreuses espèces comestibles
(potager et sauvage)

/

Polygonacées

Rhubarbe, oseille,
sarrasin, rumex,
renouée

Herbacée
Racine fibreuse
ou tubéreuse
Feuilles simples, alternes

★
RECOMMANDÉ
Si l'on souhaite cultiver
la rhubarbe, bien expliquer
aux enfants que les feuilles
ne sont pas comestibles (même
si la tige ne se mange pas crue
non plus)



Comestible (potager et sauvage)



Toxicité possible pour certaines espèces
(ex : feuilles de la rhubarbe) : renseignez-vous
sur la nature du danger et son contexte pour
réduire le risque

Asteracées

Laitue, chicorée, artichaut, marguerite, pissenlit, chardon, pâquerette, topinambour, tournesol, endive, souci, immortelle, santoline, œillet d'inde, aster, ambrosie

Herbacé majoritaire
Racine pivot
Feuilles alternes ou en rosette
Fleurs en capitules (nombreux pétale en rond)



FORTEMENT RECOMMANDÉ

Très riches en fleurs et en espèces comestibles, il y a beaucoup d'avantages à les cultiver ou laisser pousser



Plantes à fleurs mellifères (attirent les insectes pollinisateurs)

Comestible : nombreuses espèces (potager : légumes feuilles, fleurs, graines ; sauvage)

Ornemental : famille dont les fleurs donnent de nombreuses couleurs, tailles, très cultivées dans les jardins, et que l'on retrouve en spontané dans les pelouses



Peu d'espèces toxiques en France
Pollen ambrosie : potentiel allergisant fort (août-octobre), plante invasive que l'on retrouve dans des espaces naturels

Amarantacées (ou chenopodiacées)

Épinard, betterave, blette, poirée, chénopode bon Henri, arroche, salicorne, amarante

Herbacée majoritaire, arbuste
Feuilles alternes ou opposées, simples ; formes variables
Fleurs en cyme, épis ou panicules



FORTEMENT RECOMMANDÉ

Cultures potagères ou ornementales simples, se ressèment facilement, plantes sauvages comestibles

Peu de raison de ne pas la planter dans son lieu de vie



Cycle de vie : rudérale, plantes pionnières adventices des cultures, fourragères (résistance aux pesticides)

Comestible : potagères et sauvages

Ornemental : variétés aux couleurs (rouge, jaune) surprenantes, et formes de fleurs parfois exubérantes (amarante queue de renard)



Peu d'espèces toxiques dans cette famille

Liliacées

Oignon, ail, échalote, poireau, ciboulette, ail des ours, muguet, jacinthe, tulipe, narcisse, jonquille

Herbacée / Géophyte
Plante à bulbe
Fleurs à floraison éphémère, émettent des signaux visuels (formes couleurs) et olfactifs pour attirer les pollinisateurs



RECOMMANDÉ

Plantes potagères très intéressantes. Privilégier la ciboulette et l'ail des ours.
Parmi les plantes d'ornement de cette famille, certaines ont des fleurs toxiques (colchique, muguet) qu'il faut uniquement planter hors de l'accès des enfants.



Comestibles pour les espèces potagères

Ornemental : nombreux bulbes à fleurs, même les bulbes du potager donnent de belles fleurs en boule violette



Toxicité possible pour certaines espèces (ex : muguet) : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque

EXEMPLES D'ESPÈCES

DESCRIPTION

RECOMMANDATION

BÉNÉFICES

RISQUES / INCONVÉNIENTS

Poacées (graminées)

Blé, seigle, épeautre, maïs, orge, bambou, avoine, canne à sucre, sorgho, riz, canne de provence, folle avoine, rays grass, fétuque, agrostis, chiendent

Herbacée
Regroupe la plupart des herbes et céréales

★★
RECOMMANDÉ
Dans le cas d'une pelouse tondue ou fauchée, le risque allergique est réduit car les fleurs n'ont pas le temps de s'épanouir
Pour autant, garder un coin non fauché, où les plantes peuvent fleurir, permet également d'être a minima au contact des pollens et du vivant



Cycle de vie : constitue principalement nos gazons et prairies, famille indispensable au jardin
Comestible : cultures céréalières, pas de rendement intéressant
En crèche, pour la découverte



Pollen graminées : potentiel allergisant fort (février-novembre)

Platanacées

Platane

Arbre
Feuilles caduques

★
RECOMMANDÉ
Fragilisée par une maladie, ce n'est pas l'espèce la plus intéressante à planter aujourd'hui
S'il est déjà présent le garder !



Feuillage caduc : ombre
Cycle de vie : arbre à grand développement, belle ombre, fort développement racinaire
Ornemental : grande feuille étoilée, fruit en boule
Arbres des villes et cours d'écoles



Pollen graminées : potentiel allergisant modéré (février-mai)

Salicacées

Saule, peuplier

Arbre
Feuilles caduques
Bois souples (osier)
Plante de ripisylves (bord de l'eau)

★
RECOMMANDÉ
Beaux arbres, à condition d'avoir un sol adapté et de l'espace



Feuillage caduc : ombre
Cycle de vie : aiment les sols frais (parfois inondés), système racine puissant pour le peuplier
Ornemental : nombreuses variétés de saules à formes



Pollen graminées : potentiel allergisant faible

EXEMPLES D'ESPÈCES

DESCRIPTION

RECOMMANDATION

BÉNÉFICES

RISQUES / INCONVÉNIENTS

*Urticacées***Ortie, pariétaire**

Herbacée
Feuilles simples
et poilues

**RECOMMANDÉ**

On trouvera principalement ces plantes à l'état spontané, finalement peu dangereuses pour l'humain... laissons-les faire leur vie

L'ortie a même des vertus fertilisantes pour les plantes (bonnes ressources pour les jardiniers)



Cycle de vie : plantes nitrophile (sol riche en azote) et rudérale (milieu anthropisé, friche, bord de route, fissure)

Comestible : l'ortie se mange cuite ou crue



Pollen : potentiel allergisant fort (mai-octobre)

Recouverte de poils urticants

*Sapindacées***Érable, marronnier**

Arbre, arbuste

**RECOMMANDÉ**

Beaux arbres d'ornement, les érables sont à privilégier car non toxiques

Le marronnier (exotique) peut être plus fragile et confondu avec les fruits du châtaigner



Feuillage caduc, laisse passer la lumière l'hiver

Cycle de vie : arbre à beau développement, longévité, fournissant une belle ombre

Comestible : sirop d'érable uniquement

Ornemental : formes de feuilles variées, le marronnier produit de belles fleurs en grappe au printemps

Le marronnier (hippocastanum) est une plante ornementale qui produit des fruits non comestibles. À ne pas confondre avec les « marrons » que l'on mange (qui viennent du châtaigner)

*Apocynacées***Laurier rose, pervenche, hoya, arauja**

Arbuste, arbuste, liane
Fleurs en cyme souvent constituées de 5 pétales soudés et de forme tubulaire. Quand on les coupe, elles laissent couler du latex (et non de la sève)

**PEU RECOMMANDÉ**

Le laurier rose est une plante méditerranéenne qui craint le gel. Elle n'a aucun intérêt à être plantée dans d'autres régions. La pervenche peut être intéressante en couvre sol. À planter hors de portée des enfants



Plantes ornementales. Nourrissent des insectes pollinisateurs (comme le sphinx du laurier rose). La pervenche est la plante de cette famille la plus représentative dans nos climats tempérés (plante couvre sol, de sous bois, pas de toxicité)



Toxicité possible pour certaines espèces (ex : laurier rose) : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque

EXEMPLES D'ESPÈCES

DESCRIPTION

RECOMMANDATION

BÉNÉFICES

RISQUES / INCONVÉNIENTS

Lauracées

Laurier sauce,
camphrier, avocatier,
cannelle

Arbre, arbuste,
Feuille persistante,
simple, ovale

★
RECOMMANDÉ

La plante emblématique et qui pousse en France reste le laurier sauce qui est très présent dans les jardins

Les autres espèces citées sont principalement exotiques, il sera plus difficile de les cultiver ici (mais il est toujours sympathique de faire germer des noyaux d'avocat en intérieur)


Comestibles aromatiques
(laurier sauce), fruitier (avocat)


Toxicité possible pour certaines espèces (ex : laurier sauce) : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque

Feuillage persistant souvent utilisé en haie monospécifique

Ulmacées

Micocoulier, orme,
zelkova

Arbre, arbuste,
feuillage caduc,
ovale denté

★
RECOMMANDÉ

Ces arbres auront toute leur place dans un jardin et apporteront une belle ombre. Attention aux régions touchées par la graphiose, éviter de planter un orme ou autre espèce touché par cette maladie

Le micocoulier semble épargné et peut tout à fait être planté


Feuillage caduc, port arrondi,
utilisé en ville (micocoulier)

Cycle de vie : arbre ayant une grande longévité

Maladie graphiose de l'orme (champignon) qui décime les espèces de cette famille

Areacées

Palmiers, palmier à
huile, dattier, cocotier,
phoenix

Herbes géantes car ne produisent pas de bois, on ne parle pas de tronc mais de stipe. Ces plantes peuvent atteindre tout de même plusieurs dizaines de mètres de hauteur

Feuilles palmées ou pennées, le fruit est une drupe

NON RECOMMANDÉ

Espèces plutôt exotiques, de climat tropicaux. Se plaisent sous le climat méditerranéen


Ornemental sous
nos climats tempérés


Peuvent devenir grands, mais donnent rarement une ombre large

Piquants (certains feuillage ou stipe)

EXEMPLES D'ESPÈCES

DESCRIPTION

RECOMMANDATION

BÉNÉFICES

RISQUES / INCONVÉNIENTS

Caprifoliacées

Centhrante, valériane, mâche, chèvrefeuille, abelia, scabieuse, weigelia, viburnum, viorne, boule de neige, symphorine

Herbe, arbuste, arbre, liane



RECOMMANDÉ

Nombreuses plantes à fleurs variées dans cette famille, peu de contre indications



Plantes à fleurs mellifères (attirent les insectes pollinisateurs)

Comestible : notamment la mâche

Ornemental : à floraisons colorées et variées

Certaines plantes se trouvent à l'état sauvage. Rustiques, pousse rapide.



Toxicité possible pour certaines espèces (ex : baies de chèvrefeuille, viorne...) : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque

Aquifoliacées

Houx

Arbre, arbuste
Feuilles persistantes épineuses, le fruit est une drupe



PEU RECOMMANDÉ

Famille qui à première vue ne devrait pas être plantée en jardin avec des enfants, car elle pique et est toxique ; mais c'est aussi une plante très adaptée à nos régions et climat

Elle peut constituer une haie champêtre, ou se planter en second plan d'un jardin



Comestible : certaines feuilles sont consommées en infusion (propriété tonique, caféine), le maté du Paraguay est issu de cette famille

Ornemental (plante symbole de Noël)



Piquants (feuilles) qui peuvent écorcher
Risque de toxicité à forte dose (feuille, fruit)

Magnoliacées

Liriodendron, magnolia

Arbre, arbuste



RECOMMANDÉ

Plantes d'Asie, largement acclimatées en Europe, elles peuvent apporter de l'ombre, de la couleur et de la nourriture pour les insectes et les humains



Feuillage : persistant ou caduc, selon les espèces

Plantes à fleurs mellifères (attirent les insectes pollinisateurs)

Ornemental : grandes fleurs du blanc au rose

Comestible : les fleurs et les grains peuvent se manger

/

Celastracées

Fusain	Arbre, arbuste	<p>NON RECOMMANDÉ</p> <p>Utilisée principalement comme plante ornementale, en haie, elle présente peu d'intérêt pour le vivant et l'exploration sensorielle avec les enfants</p>	 <p>Ornemental : haie</p>	 <p>Toxicité possible pour certaines espèces : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque</p>
--------	----------------	---	--	--

Euphorbiacées

Euphorbe, croton, hévéa, ricin, poinsettia, épine du christ	Arbre, arbuste, herbe. Ont en commun de posséder une sève laiteuse caractéristique (latex)	<p>NON RECOMMANDÉ</p> <p>Famille de plantes qui présentent plus de risques que d'intérêts et de bénéfiques, elles n'auront que peu d'intérêt avec les enfants, si ce n'est les regarder</p>	 <p>Ornementale : prennent des formes diverses, parfois piquants, feuilles et fleurs très variées et colorées</p>	 <p>Toxicité possible pour certaines espèces : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque</p> <p>Piquants : pour certaines espèces</p>
---	--	--	--	---

Asparagacées

Agave, yucca, asperge, muscari, ornithogale, sanseveria	Herbe, rhizomateuse (tige souterraine) ou liane Feuilles réduites, écailles ou épines Le fruit est une baie	<p>☆</p> <p>PEU RECOMMANDÉ</p> <p>Attention aux plantes dont les piques peuvent être trop importants</p> <p>Privilégier les comestibles (asperges) dont les piques sont très petits</p>	 <p>Comestibles : plusieurs espèces sont comestibles (ex : l'agave ou l'asperge)</p> <p>Ornementale : nombreuses espèces utilisées pour leurs fleurs, ou leur feuillage atypique sous notre climat tempéré</p>	 <p>Piquants : certaines feuilles sont piquantes, et peuvent même avoir de gros piques (yucca, agave)</p>
---	---	--	---	--

Asphodelacées

Aloé, aloes,
asphodèle, bulbine

Herbe, arbuste,
succulente

Feuillage souvent
charnu typiques des
plantes succulentes

Fleurs complexes
et colorées

★★
RECOMMANDÉ

Famille ne présentant pas trop
de risques, privilégier les espèces
qui ont peu ou pas de piquants

L'asphodèle est une espèce
endémique de certaines régions
françaises ; les autres citées sont
plutôt exotiques



Comestible : elles sont comestibles
bien que peu consommées en France,
certaines ont des vertus médicinales

Ornemental : on les retrouve souvent
dans les jardins car les espèces
exotiques présentent des floraisons
exceptionnelles



Piquants : certaines espèces
d'aloès présentent des piquets
autour des feuilles

Crassulacées

Sedum, crassula,
echeveria, kalanchoe,
umbilicus, nombril de
vénus

Plante succulente
(feuilles remplies d'une
substance liquide)

★★
RECOMMANDÉ

Famille qui a une grande capacité
à se multiplier par clonage
(bouture feuille, tige)

Ne présente pas de contre-
indications particulières



Cycle de vie : se développent très bien
sur un terrain sec ou rocailleux ou une
fissure de mur

Comestible : certaines espèces sauvages
sont cueillies pour être dégustées
en salade

Ornemental : leur principal usage est
dans les jardins, il existe des espèces
endémiques dans les différentes régions
de France

/

Plantaginacées

Plantain, digitale,
véronique, cymbalaire
des murs

Herbe

Feuilles en rosette, fleurs
discrètes blanches,
brunâtres, jaunâtres,
en épi ou tête dense

★★★
RECOMMANDÉ

Famille de petites plantes indigènes
que l'on trouve souvent à l'état
naturel, même en ville

Pas besoin de les planter, elles
risquent de venir toutes seules,
laissez-les pousser



Mellifère : plante à fleurs qui
nourrissent les insectes

Cycle de vie : annuelles ou vivaces, mais
surtout spontanées, elles pousseront
seules sur des sols adaptés

Comestible : certaines sont des plantes
sauvages comestibles

Ornemental : fleurs discrètes ou colorées,
feuillages mouchetés, allongés



Toxicité possible pour certaines espèces
(ex : digitale) : renseignez-vous sur la nature
du danger et son contexte pour réduire
le risque

EXEMPLES D'ESPÈCES	DESCRIPTION	RECOMMANDATION	BÉNÉFICES	RISQUES / INCONVÉNIENTS
<i>Tiliacées</i>				
Tilleul	Arbre, arbuste	<p>★★★ FORTEMENT RECOMMANDÉ</p> <p>Arbre résistant au milieu urbain, parfumé au printemps, d'un beau feuillage vert et caduc, aucune raison de ne pas le planter</p>	<p></p> <p>Feuillage caduc : ombre</p> <p>Cycle de vie : arbre à grand développement, belle ombre</p> <p>Comestible : les fleurs se récoltent au printemps pour la tisane</p>	/
<i>Malvacées</i>				
Tilleul, hibiscus, guimauve, mauve, rose trémière, cacaoyer, coton	<p>Arbuste, herbe</p> <p>Feuilles alternes palmés et dentées</p> <p>Fleurs à 5 pétales</p>	<p>★★★ FORTEMENT RECOMMANDÉ</p> <p>Pas de contre-indications particulières pour cette famille</p> <p>Nombreuses espèces indigènes, locales, spontanées</p> <p>Intérêts multisensoriels pour les enfants</p>	<p></p> <p>Plantes à fleurs mellifères (attirent les insectes pollinisateurs)</p> <p>Cycle de vie : nombreuses plantes spontanées ou cultivées en France, capacité à se ressemer seule (annuelle)</p> <p>Comestible : nombreuses espèces sauvages ou cultivées se mangent, ont parfois des vertus médicinales</p> <p>Ornemental : espèces à floraison colorées et remarquables</p> <p>Arbres des villes et cours d'écoles</p>	/
<i>Papavéracées</i>				
Coquelicot, pavot, eschscholtzia, fumeterre, chélidoine	<p>Herbe</p> <p>Plante lactifère (produit un latex laiteux, blanc, jaune, rouge ou transparent)</p> <p>Fruit sec en capsule</p>	<p>★ RECOMMANDÉ</p> <p>Toxicité modérée mais à connaître, cette famille est composée de spontanées que l'on aura plaisir à voir au jardin (coquelicot), d'autres espèces à cultiver très colorées</p>	<p></p> <p>Cycle de vie : plantes annuelles qui ont une forte capacité à se ressemer, nombreuses espèces spontanées</p> <p>Ornemental : beaucoup d'espèces à floraisons remarquables</p>	<p></p> <p>Toxicité possible pour certaines espèces (ex : chélidoine) : renseignez-vous sur la nature du danger et son contexte pour réduire le risque</p>

REMERCIEMENTS



Les équipes Label Vie remercient chaleureusement l'ensemble des collaborateurs de **Recyclivre**, qui ont choisi de soutenir Label Vie dans le cadre de leur engagement 1% pour la Planète. **Recyclivre** s'est donné comme mission d'offrir une seconde vie aux livres afin de réduire l'impact humain sur l'environnement et de favoriser l'accès à la culture et est aujourd'hui le premier acteur français et engagé du livre d'occasion en ligne. C'est grâce à leur précieux soutien que ce guide a pu voir le jour.

Nous remercions également **Marie Biet**, formatrice et consultante chez Label Vie, de formation paysagiste, pour son travail de recherche et de rédaction. Ainsi que **Charlotte Ebrard, Juliette Baerd, Morgane Freudiger** et **Claire Grolleau** pour leurs relectures attentives.

Enfin, nous sommes reconnaissants à **Sylviane Giampino**, présidente du conseil de l'enfance et de l'adolescence du HCFEA, psychologue et auteure qui nous a fait l'honneur de préfacer notre ouvrage.

À PROPOS

Label Vie est un groupe associatif qui œuvre pour la transition écologique à travers une démarche innovante d'accompagnement au changement. En 2025, plus de 1200 lieux de vie accueillant des jeunes enfants sont engagés à ses côtés et déploient au quotidien une démarche de qualité environnementale et sociale exigeante et résolument humaine.

Pionnier et leader dans le secteur de la petite enfance, Label Vie a créé en 2009 le 1^{er} label dédié Ecolo Crèche® ; puis s'est élargi aux centres de loisirs et relais petite enfance. Depuis 2024, des projets pilotes sont en cours dans des établissements médico-sociaux.

La vocation de Label Vie est d'embarquer l'ensemble des parties prenantes (institutions, gestionnaires, professionnels, publics vulnérables accueillis et leurs familles) vers des pratiques respectueuses de l'environnement, de la santé et du bien-être et de redonner aux lieux de vie le pouvoir d'agir, afin de devenir des exemples inspirants pour la société.

Cet accompagnement multiforme (formation, conseil, labellisation, mise en réseau...) s'accompagne d'impacts

concrets : les structures engagées diminuent significativement leur consommation d'eau et d'électricité (-25 % en moyenne) ; mais aussi leur gaspillage alimentaire (67 % de réduction) engendrant des économies budgétaires directes. Le personnel et les enfants sont en meilleure santé (34 % et 68 % respectivement de réduction de leurs absences).

Des résultats forts qui viennent nourrir des actions de plaidoyer pour tenter de faire évoluer les normes françaises et construire une société plus durable.

Pour en apprendre plus, rejoignez nos réseaux sociaux, consultez le site www.label-vie.org ou venez nous rencontrer lors des Rencontres Nationales Ecologie et Petite Enfance.

Un *guide* à mettre dans les mains des professionnel·les qui souhaitent *végétaliser* et *transformer* durablement leurs *espaces extérieurs* accueillant de *jeunes* *enfants*.

Label Vie propose à travers ce guide un appui
pour agir maintenant, débétonner, verdir,
relancer les pratiques pédagogiques actives
et à ciel ouvert, dès la première enfance.

EXTRAIT DE LA PRÉFACE PAR SYLVIANE GIAMPINO

Des jardins pour les jeunes enfants

OFFERT PAR

label**vie** 

→ label-vie.org

AVEC LE SOUTIEN DE

recyclivre
l'occasion fait le lien

→ recyclivre.com