

# DIY – Astuces pour des bouquets champêtres éco-responsables

Bonjour à toutes et tous,

Avec les jours de pluie, l'absence de congés en été (la situation sanitaire qui se dégrade...), le moral n'est pas toujours au beau fixe. Pour remettre de la gaieté dans la maison, j'ai pris acte cet été de ramener régulièrement un bouquet champêtre. Si réaliser des bouquets champêtres est simple, le réaliser de manière « **éco-responsable** » l'est beaucoup moins. J'ai bien réfléchi à mes cueillettes, mes compositions, où je cueille.

Je voudrais ce matin échanger avec vous autour une petite synthèse de mes pratiques pour (essayer de) réaliser des bouquets champêtres responsables. Je ne prétends pas tout faire « comme il faut », mais j'essaie de « faire au mieux ». Cette synthèse me semble une bonne base pour que l'on discute ensemble de nos pratiques pour trouver les meilleures? Êtes vous parent(e)s?

---

## **Quels principes pour réaliser des bouquets champêtres éco-responsables ?**

**Qu'est ce qu'un bouquet champêtre ?** Avant toute chose, une précision sur ce que désigne le bouquet champêtre : c'est un bouquet de fleurs sauvages qui poussent en spontané dans un milieu campagnard. Ce milieu ne désigne pas que « le champ », mais tout l'écosystème de la campagne : les bords de routes, les chemins agricoles, les haies, les zones en friches. Ces fleurs sauvages ne désigne pas les plantes cultivées dans les champs, qui sont propriétés des agriculteurs.

Pourquoi fleurs des champs sont essentielles ? Les fleurs des champs sont des marqueurs de bio-diversité et des composants indispensables des écosystèmes champêtres. Leur principale fonction est de servir de gîte pour les insectes, de nourriture pour butineurs, et de participer à la biodiversité. Comme elles sont nombreuses, on peut se permettre d'en prélever quelques-unes se faire plaisir, mais il faut être très raisonnable pour les laisser perdurer après saison.

Sachant ces éléments, voici quelques petites astuces pour composer ses bouquets champêtres.

---

### **1 – Choisir les plantes très courantes**

Un premier point très important est de **choisir les plantes sauvages très courantes dans la région** où vous vous situez. Il faut faire une précision sur

le sens de « région » car celui-ci ne désigne pas la prairie ou le champs où vous êtes, mais une zone beaucoup plus large : la vallée, la ville, le canton.. En effet, une fleur peut être très courante dans un lieu car celui-ci lui plaît mais (très) très rare à l'échelle du département. Donc avant de cueillir, vérifiez bien que vous croisez beaucoup de cette plante en différents lieux, différents champs, différentes villes. Si vous avez des doutes sur le côté courant d'une plante, n'hésitez pas à consulter le guide [l'observatoire des messicoles](#) qui permettra d'identifier la plante et savoir si elle est menacée ou non.



Carotte sauvage : une fleur courante



© Au Fil du Thym

Cardères : une (autre) fleur courante

## **2 – L'impact de la cueillette doit être quasi invisible**

C'est la principale règle à suivre : Quand on cueille la quantité prélevée doit être minime et l'on ne doit **quasiment pas voir qu'il manque des fleurs**. Si vous cueillez sur une touffe par exemple, prenez quelques spécimens puis

piochez la dans touffe de fleurs suivantes. Espacez vos cueillette entre plusieurs spots, plants pour vraiment lisser l'impact. Évitez aussi de prendre des branches d'arbres (surtout au printemps); les arbres mettent souvent beaucoup de temps à former les branches.

### **3- Se limiter au juste nécessaire**

C'est du bon sens , mais **on cueille au strict nécessaire** pour faire un joli bouquet et non pour battre le guiness des records du plus gros bouquet champêtre. La simplicité de 3-4 fleurs, de 3-4 variétés suffit souvent pour l'agrément de sa maison. Il faut donc au maximum choisir cette simplicité et user d'autres moyens (graminées, plantes sèches..) pour donner au bouquet le volume désiré.

### **4- Couper et ne pas arracher**

Un point très important : **ne jamais arracher les plantes et déterrer leurs racines**. Si on déterre les racines, il y a une grande chance que la plante meure, tandis que si on ne prélève que l'inflorescence, la plante pourra repartir, refaire des fleurs. De même il est préférable de couper net (comme au jardin) plutôt que d'arracher une tige. La plante cicatrise plus vite en cas de coupure nette. En conséquence, n'hésitez pas à partir en cueillette avec une paire de ciseaux.



## 5 – Penser aux graminées et aux plantes sèches

Les **graminées sauvages sèches** (folleavoine, datcyle aggloméré, pâturin.. ) ou autre plantes sèches (monnaie du pape, sison, immortelles,..) en été sont un excellent moyen de composer / agrémenter des bouquets en limitant l'impact. En effet, les graminées sèches ont formé leur fleurs, libéré leurs graines, donc vous les problème les cueillir sans mettre en danger leur reproduction.

## 6 – Les tournesols (ou les lavandes) ne se cueillent pas dans les champs de tournesols (ou de lavandes)

Petite parenthèse pour les tournesol/ les lavandes (qui agrémentent souvent les bouquets d'été). **Ne les cueilliez pas dans les champs dédiés, car vous privez l'agriculteur de sa culture et de revenu.** Allez chercher plutôt les tournesols qui poussent en spontanés dans les champs déjà moissonnés, sur le bord des autres champs, dans friches... Ces tournesols poussent de manière non voulue et seront détruits à l'automne lors des prochains labours. Pour donner

un exemple de mes spots, j'ai repéré une pousse spontanée de tournesols en bord d'un champ de soja.



exemple de tournesols poussant en bordure de champ de soja

---

## Quelques plantes cueillir pour ses bouquets champêtres ?

Pour vous donner quelques idées, voici les fleurs sauvages que je privilégie sur juillet – août – septembre :

- Carotte sauvage (bonne résistance, très courante, trouvée en bords de routes et de chemins)
- Centaurées (très courantes, plusieurs fleurs par pieds, , trouvée en bords de routes et de chemins))
- Cardères (très courantes, les fleurs sèchent et se conservent, trouvée dans les friches et bords de routes)
- Mauve (très courante, repousse rapide, trouvée dans les friches et bords de routes )
- Luzerne (engrais vert qui pousse seul sur le bords des routes)
- Tournesol si je trouve un spot de pousse spontanée)
- Folleavoine (graminée) (trouvée en bords de chemin)



© Au Fil du Thym

centaurées



© Au Fil du Thym

Carottes sauvages

## Comment composer ses bouquets champêtres ?

Une fois qu'on a les fleurs, il reste à agencer son bouquet pour tirer le meilleur parti des quelques fleurs cueillies. Je n'ai jamais suivi de cours spécialisés en bouquets, mais j'ai remarqué qu'il y a une méthode très simple pour le composer :

- Placer les gros éléments (tournesols, cardères) à convenance. Faites attention que selon son emplacement, le bouquet pourra être vu de face (exemple : disposé sur un buffet), ou sur tous les côtés (exemple : disposé sur une table)
- Intercaler les fleurs plus légères, qui donneront du volume autour des gros éléments et les caleront à la bonne place dans le bouquet.
- Finir par les graminées qui apporteront légèreté.
- Disposez votre bouquet à l'emplacement désiré, en évitant la lumière directe (ie. le soleil ne doit pas taper directement dessus)
- Placer les éléments centraux
- Remplissage avec les fleurs légères
- Et terminer avec les graminées (folleavoine et dactyle aggloméré)



© Au Fil du Thym

Grands éléments



Petits



Et graminées

---

## Entretenir le bouquet

Pour faire durer les bouquets champêtres le plus longtemps, c'est simple :

- Remplacer l'eau quand elle devient trouble
- Ajouter un morceau de sucre dans l'eau, qui aide les plantes.

En moyenne, mes bouquets durent 10 à 15 jours.

Une fois « fané », ne jetez pas tout d'un coup : faites le tri, récupérez les éléments secs (graminées) et ne complétez qu'au besoin. Toutes les fleurs

fanées finissent au compost où elles finiront le cycle de vie « normal » d'une plante.

---

Voilà, quelques astuces « perso » pour réaliser des bouquets champêtres écoresponsables. N'hésitez pas à donner votre point de vue, vos pratiques vos bons plans, ou partager vos réalisations. Le billet est fait pour ☐

Bonne journée !

---