

### Les plantes mellifères

80% de ce que nous mangeons (fruits, légumes, colza, noix, etc.) dépend de manière directe de la pollinisation et donc des insectes pollinisateurs (abeilles, bourdons, papillons, et bien d'autres).

Afin d'agir à votre échelle pour préserver et favoriser les pollinisateurs, il est possible de planter des espèces mellifères dans votre jardin. Ces plantes ont la particularité de produire du nectar et du pollen en grande quantité qui permettent aux pollinisateurs de se fournir en nourriture. En échange de cette ressource alimentaire, les pollinisateurs s'occupent de disséminer le pollen, ce qui permettra à la plante de se reproduire.

Retrouvez ici une liste non exhaustive de plantes mellifères à semer selon les saisons :

Automne	Hiver	Printemps	Eté
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bruyère cendrée</li><li>- Coriandre</li><li>- Giroflée ravenelle</li><li>- Hellébore</li><li>- Jacinthe</li><li>- Lavande</li><li>- Marguerite</li><li>- Perce Neige</li><li>- Pied d'alouette</li><li>- Romarin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Carottes : <i>à partir de février sous un châssis</i></li><li>- Panais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Artichaut</li><li>- Aster</li><li>- Aneth</li><li>- Bleuets</li><li>- Bruyère cendrée</li><li>- Bourrache</li><li>- Calendula</li><li>- Carotte</li><li>- Concombre</li><li>- Coriandre</li><li>- Coquelicot</li><li>- Crocus</li><li>- Dahlia</li><li>- Epilobe</li><li>- Fraisier</li><li>- Lotier corniculé</li><li>- Luzerne</li><li>- Menthe</li><li>- Sauge</li><li>- Thym</li><li>- Tournesol</li><li>- Trèfle blanc</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ail des ours</li><li>- Mélilot</li><li>- Carotte</li><li>- Luzerne</li><li>- Moutarde des champs</li><li>- Violette</li></ul>

Il est possible de vous fournir en semences auprès de pépiniéristes labellisés Végétal Local. Ce label permet d'assurer la provenance locale des graines qui seront d'autant plus adaptées à nos pollinisateurs.

#### **Pour les amateurs de lecture et pour mieux connaître les plantes mellifères :**

*Cultiver des plantes mellifères en ville et au jardin* de Jacques Piquée

*Les plantes mellifères : Attirer et nourrir les insectes butineurs au jardin* de Laurent Renault

*Les plantes mellifères mois par mois* de Jacques Piquée

Pour en savoir plus, consultez le site [Cultiver des plantes mellifères pour contribuer à la sauvegarde des pollinisateurs - Fondation pour la Nature et l'Homme \(fnh.org\)](http://www.fnh.org)