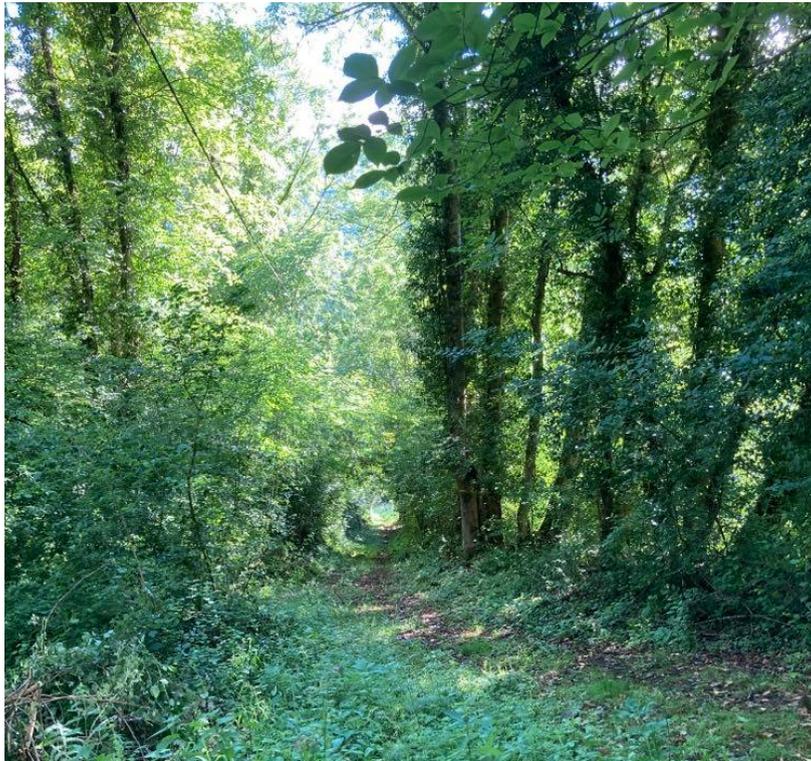


Rapport technique - Projet d'élèves ingénieurs 2021 n°36

Chemin des plantes qui soignent



Par Iris DAVID, Jean MEUNIER, Léa SANCHEZ
Pour la Mairie d'Ercé
Tuteurs commanditaires: Bernadette
AMHILAT, Pierrette ICART
Tuteur de Montpellier SupAgro: Florian FORT
Année de soutenance: 2021

Présenté le 16/12/2021 devant le jury:
Aurélie CHASSAGNE - Directrice des services
d'appui - Montpellier SupAgro

Pour citer cet ouvrage : DAVID Iris, MEUNIER Jean, SANCHEZ Léa, 2021. Chemin des plantes qui soignent. Projet d'élèves ingénieurs n°36. Montpellier SupAgro. 21 pages]

Avertissement

Le présent document rend compte d'un travail d'investigation et d'analyse réalisé dans le cadre d'une activité pédagogique.

Le PEI (projet d'étudiants ingénieurs) fait partie de la formation ingénieur, il débute en fin de première année d'école (bac+3) et se termine au cours de la deuxième année ; les étudiants concernés ne sont pas alors spécialisés et c'est pour beaucoup d'entre eux le premier travail d'ordre professionnel.

Le temps imparti à la rédaction apparaît souvent limité eu égard à la complexité du sujet.

Au lecteur ainsi averti d'en tenir compte dans la prise en compte de cette production intellectuelle.

Résumé opérationnel

L'objectif premier de ce travail est de collecter et conserver la mémoire des mœurs anciens du village d'Ercé, en Ariège, et de transmettre cet héritage aux habitants ruraux dont les pratiques se sont modernisées et aux néo-ruraux qui découvrent la vie du village. En parallèle, l'amélioration de l'attractivité du sentier des Oussaillès vis-à-vis des touristes est aussi souhaitée, par l'implantation des panneaux pédagogiques sur les plantes et leurs usages le long du chemin. La problématique est la suivante : identifier des plantes d'usages sur le sentier des Oussaillès, recueillir la mémoire des habitants et transmettre ce savoir. Nous avons dans un premier temps répertorié les espèces potentiellement présentes dans la vallée. Nous avons réalisé un guide d'entretien afin d'avoir un support pour interroger des personnes ressources, habitantes de longue date de la commune et ayant utilisé les plantes toute leur vie. Nous sommes allés sur le terrain, nous avons cartographié le sentier en identifiant différentes zones types et en identifiant les plantes existantes sur chacune de ces zones. Nous avons créé une carte du sentier précisant les zones et les plantes y étant présentes, ainsi que des fiches présentant toutes les plantes d'intérêt identifiées, 30 au total, et les endroits du sentier où elles se situent. Nous avons établi une proposition d'emplacement des panneaux sur le terrain, ainsi qu'une proposition de contenu et de visuel pour les panneaux.

Mots clés

Plantes aromatiques et médicinales, Plantes sauvage comestibles, Usages des plantes, Cartographie des plantes, Plantes en Ariège, Vallée d'Ercé, Sentier des Oussaillès

Abstract

The first objective of this work is to collect and preserve the memory of the ancient customs of the village, and to transmit this heritage to the rural inhabitants whose practices have been modernized and to the new rural inhabitants who discover the life of the village. At the same time, the improvement of the attractiveness of the Oussaillès path for tourists is also desired, by installing educational panels on the plants and their uses along the path. The problem is the following: which plants are present along "Le sentier des Oussaillès", what were

the ones used by the long time inhabitant of the village and how to spread this knowledge ? We first listed the species potentially present in the valley. We produced an interview guide in order to have a physical support to interview resource persons, long time inhabitants of the commune and having used the plants all their life. We went out into the field and mapped the trail by identifying different typical areas and identifying the existing plants in each of these areas. We created a map of the trail detailing the areas and the plants present on the trail, as well as cards showing all the plants of interest identified, 30 in total, and the locations on the trail where they are located. We developed a proposed location for the signs in the field, as well as a proposed content and visual for the panels.

Keywords

Aromatic and medicinal plants, Uses of the plants, Cartography of the plants, Plants in Ariège, Ercé, sentier des Oussailès.

Remerciements

Nous tenons à remercier Madame Icart et Madame Amilhat pour leur disponibilité et leur aide au long du projet, notamment pour l'organisation de la rencontre avec certaines habitantes de la commune que nous avons interviewé.

Nous remercions l'ensemble des membres de la mairie d'Ercé pour leur accueil lors de notre venue sur le terrain, ainsi que pour le prêt de la salle de réception dans laquelle les interviews ont été réalisées.

Nous remercions Florian Fort, pour ses conseils dans la réalisation du projet, mais aussi, pour nous avoir accompagné et aiguillé au début de nos travaux d'inventaire sur le terrain.

Nous remercions les quatre habitantes de la commune d'Ercé, que nous avons interviewées, pour avoir accepté et pris le temps de nous transmettre leurs connaissances sur les plantes.

Enfin, nous remercions Géraldine Aumasson et Assimine Ahamada pour leur accompagnement au cours du projet, ainsi que pour leurs conseils.

Table des matières

Introduction	6
1- Préparation au travail sur le terrain: déterminations des plantes et usages attendus	7
A- Construction d'un outil d'aide à l'identification et au déroulement des interviews: le livret de plantes potentiellement présentes	7
B- Conception du livret	7
C- Adaptation du livret pour les interviews	8
2- Cartographie du sentier et identification des plantes	9
A- Planification des interventions	9
B- Caractérisation des milieux	9
C- Identification des espèces sur le sentier	11
3- Réalisation et synthèse des interviews	11
A- Déroulé de l'interview	11
B- Formalisation	12
4- Synthèse et formalisation des données récoltées sur le terrain	13
A- Distinction des livrables destinés à l'activité touristique et des livrables scientifiques	13
B- Construction des fiches complètes	13
a) Choix des plantes pour les fiches complètes	13
b) Elaboration des fiches	14
C- Couches vectorielles pour la cartographie	15
D- Construction des livrables destinés à l'activité touristique	15
a) Elaboration des prototypes des panneaux	15
i) Choix du contenu	15
ii) Choix de la localisation	17
b) Projet d'article pour le site internet de la mairie	17
Conclusion	18
Références bibliographiques	20
Annexes	21

Table des figures

Figure 1: Extrait du livret des espèces attendues le long du chemin des Oussailès

Figure 2: Carte de caractérisations des différents milieux du sentier

Figure 3: Photographie de bord de cours d'eau

- Figure 4:** Photographie de forêt de frênes
- Figure 5:** Photographie de forêt de hêtres
- Figure 6:** Photographie de prairie / clairière
- Figure 7:** Photographie de tunnel ombragé
- Figure 8:** Photographie de tunnel ouvert
- Figure 9:** Photographie de zone urbanisée
- Figure 10:** Extrait du compte rendu de l'interview
- Figure 11:** Fiche descriptive complète du sureau
- Figure 12:** Document récapitulatif de l'avancée dans la construction des fiches
- Figure 13:** Exemple de panneau d'information sur le sentier
- Figure 14:** Localisation des différents panneaux sur le sentier
- Figure 15:** Version actuelle de la mention du chemin sur le site de la mairie

Liste des annexes

- Annexe 1:** Compte rendu de l'interview
- Annexe 2:** Fiches descriptives des plantes
- Annexe 3:** Contenu des panneaux
- Annexe 4:** Article pour le site internet

Introduction

Le commanditaire du projet est la mairie d'Ercé (09140) en Ariège. Cette dernière souhaite mettre en place un sentier initiatique sur le chemin des Oussaillès présentant les usages des plantes de la vallée, véritable patrimoine menacé de disparaître au fil des générations.

Par la réalisation de ce projet, nous avons donc tenté de répondre à la problématique suivante: *Quelles sont les plantes qui étaient utilisées par coutumes par les habitants de la vallée d'Ercé et quels en étaient les usages ?*

Afin de répondre à cette problématique, nous avons plusieurs objectifs. Le premier était d'identifier les plantes d'usage présentes dans la vallée. Le second objectif était de localiser ces plantes sur le chemin des Oussaillès, et d'identifier leurs d'habitats. Une fois ces informations recueillies, nous devons les formaliser sous différents livrables. Le premier consiste en la production de fiches descriptives des plantes identifiées, caractérisant les milieux d'habitats et les usages. Le second consistait à construire le contenu destiné aux panneaux d'informations qui figureront sur le sentier des Oussaillès.

Pour parvenir à la création de ces livrables, nous avons donc défini diverses étapes. La première était de nous renseigner en amont sur les plantes potentiellement présentes dans la vallée d'Ercé, ainsi que sur leurs usages potentiels. Nous avons donc réalisé des recherches bibliographiques. Ainsi, il serait plus facile pour nous d'appréhender le travail sur le terrain, avec des recherches bibliographiques réalisées en amont. Nous devons ensuite réaliser des interviews auprès des habitants du village détenant des connaissances dans l'usage des plantes. Enfin, nous devons localiser les plantes dont l'usage présente un intérêt, sur le sentier, et caractériser leur(s) milieu(x) d'habitat. Le croisement et l'étude des résultats obtenus nous a permis ensuite de construire les livrables commandés.

La demande initiale du commanditaire comprenait une réalisation d'itinéraires techniques pour la valorisation d'un jardin partagé. Au cours du projet il est apparu que ce travail s'éloignait du reste du projet, et notre commanditaire est revenu sur cette demande. Ainsi nous nous sommes plutôt concentrés sur la réalisation des fiches scientifiques et des contenus des panneaux. En réfléchissant aux meilleurs moyens de valoriser le sentier et les connaissances de plantes, nous avons proposé aux commanditaires de rédiger un article de présentation du "Chemin des plantes qui soignent" pour leur site internet. Le site présentera le travail effectué et les panneaux qui seront mis en place sur les plantes à usage de la vallée.

Ce rapport technique vise à détailler les démarches méthodologiques et les choix que nous avons dû opérer pour la réalisation des livrables. Dans une première partie, nous détaillerons notre préparation au travail sur le terrain, autrement dit, la préparation à l'identification des plantes de la vallée et aux réalisations des interviews. Dans une seconde partie, nous détaillerons la cartographie des plantes, ainsi que leurs identifications. Dans une troisième partie, nous décrivons l'organisation et la réalisation des interviews. Enfin, dans une quatrième partie, nous détaillerons la synthèse et la formalisation des résultats obtenus sur le terrain, qui a conduit à la construction des livrables.

1. Préparation au travail sur le terrain: déterminations des plantes et usages attendus

A. Construction d'un outil d'aide à l'identification et au déroulement des interviews: le livret de plantes potentiellement présentes

La réalisation d'inventaires sur le terrain nécessite la mobilisation de connaissances sur les caractéristiques des différents milieux rencontrés dans la zone étudiée, mais aussi, des connaissances sur les espèces potentiellement présentes. Ayant peu de connaissances au début du projet sur la flore ariégeoise, il nous a semblé donc essentiel de préparer nos futures missions sur le terrain, par des recherches bibliographiques, et de formaliser ces recherches afin de les utiliser sur le terrain. Nous avons donc décidé de construire un livret répertoriant les plantes potentiellement présentes, avec le(s) nom(s) commun(s), nom scientifique, usages et une ou plusieurs photos, que nous pourrions mobiliser lors de nos inventaires. Afin de nous guider dans la réalisation des interviews, nous avons donc imaginé utiliser ce livret, en le simplifiant cependant (*voir partie I-C*).

B. Conception du livret

Nous avons, dans un premier temps, défini les caractéristiques climatiques, topologiques et géologiques de la vallée d'Ercé, ainsi que les différentes grandes catégories de milieux que nous serions amenés à rencontrer (hêtraie, prairie, etc.). Ces premières recherches nous ont permis d'orienter nos recherches sur les plantes à usages que nous pourrions rencontrer dans la vallée, au sein de ces différents biotopes.

Pour ce travail bibliographique, nous avons utilisé différentes ressources:

- nos connaissances personnelles et expériences
- un livre que nous avons en notre possession: F. Couplan et G. Debuigne, 2009. Petit Larousse des plantes médicinales [1]
- le site officiel de la Commune d'Ercé en Ariège (erce-arige.com) [2]
- D. Demerges pour le Conservatoire d'Espaces Naturels de Midi-Pyrénées, ZNIEFF, 2018. Montagnes d'Ercé et de Massat [3]
- le site internet du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises (www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr) [4]
- PNR Pyrénées Ariégeoises, 2010. Flore à Statut - Synthèse [5]

Numéro	Nom scientifique	Nom commun	Usage potentiel	Photo
1	<i>Gentiana lutea</i>	Grande gentiane	En macération comme digestif, en décoction contre les oxyures, en macération dans du vin blanc pour aromatiser	
2	<i>Geum urbanum</i>	Benoîte	En décoction contre les ulcères et les aphtes, en infusion contre les diarrhées	
3	<i>Hedera helix</i>	Lierre	En décoction sur des compresses contre la cellulite, en cataplasme contre la douleur, en lessive	
4	<i>Nuphar luteum</i>	Nénuphar jaune	En décoction de fleur comme calmant, en lotion contre la couperose	

Figure 1: Extrait du livret des espèces attendues le long du chemin des Oussailès

Nous avons répertorié 46 espèces susceptibles d'être recensées sur le sentier des Oussailès et présentant des usages potentiels. Pour chaque espèce, nous avons attribué un numéro, afin de faciliter la prise de note pour les interviews.

C. Adaptation du livret pour les interviews

Pour mener les interviews, nous avons construit un livret simplifié. Nous avons en effet choisi de n'y faire apparaître que les photos des plantes afin de ne pas biaiser les personnes ressources dans les informations qu'elles pourraient nous donner, si des usages leur étaient présentés. Le commanditaire nous a prévenu qu'il n'y aurait que des femmes à interroger. A l'origine, une dizaine de personnes étaient prévues mais certaines ont souhaité ne pas nous rencontrer dans le contexte de la crise sanitaire due au Covid-19.

L'objectif de cette démarche est de prendre en note les plantes qu'elles utilisent, celles qu'elles reconnaissent ou ne reconnaissent pas, et de connaître leurs propres utilisations (qui peuvent différer de celles trouvées dans les recherches bibliographiques). Nous ne voulions pas trouver des propriétés avérées des plantes ou des études prouvant les bienfaits de celles-ci mais

bien avoir une idée de la façon dont les habitants s'en servent encore aujourd'hui ou s'en servaient. Nous trouvons également intéressant de pouvoir comparer les témoignages des habitants avec nos recherches bibliographiques par la suite. Toutefois, dans un second temps, il s'avère nécessaire de vérifier si les espèces utilisées ne sont pas d'une façon ou d'une autre nocives.

2. Cartographie du sentier et identification des plantes

A. Planification des interventions

Pour avoir la chance de recenser le maximum de plantes, nous avons décidé de planifier nos interventions sur le terrain pendant l'été plutôt que pendant la semaine banalisée pour les expériences des projets étudiants ingénieurs (PEI), en octobre. Nous étions donc sur place du 28 juin au 1er juillet 2021. Nous avons logé au gîte de La Comté, afin de nous trouver au plus près du sentier.

Afin de se trouver le plus efficace possible, nous avons défini, avant notre départ pour Ercé, un planning des différentes tâches que nous avons à réaliser. Nous l'avons fait valider ensuite à notre tuteur Florian FORT ainsi qu'aux commanditaires.

Il était pour nous essentiel de nous familiariser un maximum avec le sentier des Oussaillès avant de réaliser les interviews. Ceci nous a permis d'avoir une idée des plantes réellement présentes sur le terrain, et donc, des plantes potentiellement utilisées par les habitants d'Ercé. Les interviews étant planifiées à la fin du séjour, nous avons eu le temps de parcourir la grande majorité du sentier avant celle-ci, ainsi que de récolter des échantillons à présenter pour améliorer la qualité de notre présentation des plantes.

B. Caractérisation des milieux

Nous avons donc commencé notre séjour à Ercé en parcourant le chemin des Oussaillès afin de délimiter différentes zones caractéristiques (milieux écologiques), et homogènes en termes de luminosité, végétation, humidité et anthropisation. Pour avoir une vision globale de la répartition de ces différents milieux, nous avons décidé par la suite de notre intervention sur le terrain de réaliser une carte localisant les différents milieux recensés.

Sur les 8 km du sentier, nous avons identifié 33 segments. Afin d'optimiser la lisibilité de la carte, nous avons fusionné quelques segments très semblables. Nous avons donc défini finalement 26 zones. Nous avons ensuite classé ces zones selon 7 types de milieux caractéristiques.

La carte de la caractérisation des milieux, comme toutes les cartes réalisées au cours du projet, a été construite à l'aide du logiciel QGIS (3.16). Le fond de carte a été importé depuis google-satellite. Les données cartographiques des sentiers IGN et des cours d'eau, au format shp, proviennent du site gouvernemental en libre accès géodata (<https://geo.data.gouv.fr/>) [6]. Nous avons sélectionné les tronçons de route, de sentier et de cours d'eau qui constituent l'itinéraire du

sentier des Oussailès pour construire de nouvelles couches indépendantes. A partir de nos observations sur le terrain, nous avons ensuite divisé le sentier en zones caractérisées par un type de milieu.

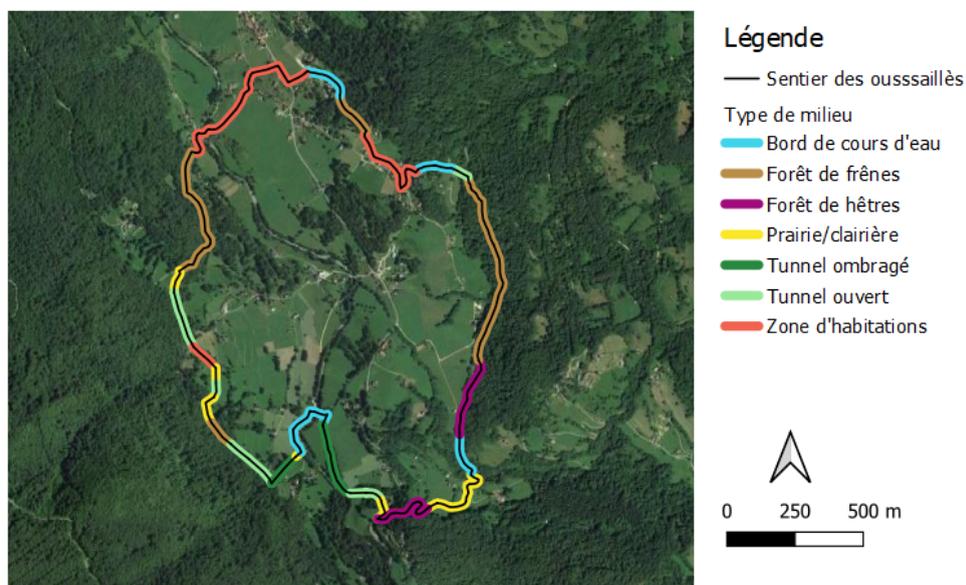


Figure 2: Carte de caractérisations des différents milieux du sentier

Voici quelques photos correspondant aux différents milieux identifiés:



Figure 3: Bord de cours d'eau



Figure 4: Forêt de frênes



Figure 5: Forêt de hêtres



Figure 6: Prairie / clairière



Figure 7: Tunnel ombragé



Figure 8: Tunnel ouvert



Figure 9: Zone urbanisée

C. Identification des espèces sur le sentier

Dans chaque zone, nous avons recherché la présence de chacune des plantes identifiées dans notre livret. Nous avons également relevé la présence de plantes auxquelles nous n'avions pas pensé avant de venir sur le terrain. Ainsi, sur les 46 espèces de notre livret, nous en avons trouvé 31. Nous avons trouvé 15 plantes à usage potentiel, qui ne figuraient pas dans notre livret.

L'expérience de Jean MEUNIER dans la reconnaissance de certaines plantes a été une vraie force pour ce travail d'identification sur le terrain. Nous nous sommes aussi aidé du Petit Larousse des plantes médicinales, de COUPLAN F. et DEBUIGNE G. (2009) [1], d'applications de reconnaissance des plantes (PlantNet), et bien évidemment, du livret de plantes potentielles que nous avons construit.

Il nous semble important de noter que dans les zones comprenant des bords de routes et prairies, la végétation avait été fauchée ou pâturée très récemment. Certaines plantes pouvaient donc être manquantes.

Aussi, plusieurs plantes ont été retrouvées dans plusieurs types de milieux.

Cet inventaire des plantes sauvages n'est pas exhaustif. De par notre manque d'expérience dans l'inventaire de flore, il est possible que nous n'ayons pas identifié certaines plantes. De plus, un recensement réalisé à une autre période de l'année peut conduire à un recensement de plantes différentes. De plus, cet inventaire peut ne plus être à jour d'ici quelques années. En effet, les milieux ont évolué et évoluent encore avec la déprise agricole.

3. Réalisation et synthèse des interviews

A. Déroulé de l'interview

La réalisation des interviews est une étape essentielle puisqu'elle permet d'associer aux plantes recensées des usages réellement appliqués dans la vallée d'Ercé.

Au cours de notre inventaire, nous avons imaginé récolter quelques plantes afin de faciliter la reconnaissance de celles-ci par les habitants. Le jour de l'interview, avant de retrouver les interviewées d'Ercé ainsi que Madame ICART et Madame AMILHAT, nous avons cueilli quelques plantes (en vérifiant en amont qu'il ne s'agissait pas d'espèces protégées, menacées ou soumises à quelque réglementation). Pour cela, nous avons enveloppé l'extrémité des tiges avec du papier imbibé d'eau, et avons placé les plantes dans des sachets en plastique, bien fermés pour conserver l'humidité, et limiter le flétrissement.

Les commanditaires du projet, Bernadette AMILHAT et Pierrette ICART ont contacté avant notre venue, plusieurs habitantes de la commune d'Ercé, connaissant l'usage de plusieurs plantes de la vallée, et qui ont accepté de partager ces savoirs avec nous. C'est alors avec 4 personnes que nous avons échangé, mais aussi avec Mme AMILHAT et Mme ICART, qui possèdent quelques connaissances sur l'usage des plantes. Pour le déroulé de l'interview, nous nous sommes servi du

livret simplifié, ne comportant que les photos et les noms des plantes potentiellement présentes comme support. Nous en avons imprimé 3 exemplaires avant le déplacement pour les interviewées. Toutes les habitantes ont été conviées dans une grande salle de réception de la Mairie d'Ercé. Ainsi nous avons réalisé une seule interview, rassemblant toutes les personnes ressources. En plus de rendre l'exercice plus agréable pour les habitantes, nous avons jugé que leurs échanges pouvaient leur faire revenir en mémoire des souvenirs d'usages ou d'anecdotes, mais aussi, pourraient les enrichir individuellement, par les témoignages des autres. Sur la grande table de réception, nous avons disposé nos échantillons de plantes, afin de faciliter leur reconnaissance par les interviewées.

Nous avons parcouru l'ensemble des plantes présentes sur notre livret ainsi que celles que nous avons découvert en plus sur place. Pour chaque espèce, nous avons demandé si elle leur était connue, et quelles en étaient les utilisations. Avec l'accord de tous les participants, nous avons enregistré vocalement l'échange, à l'aide de nos téléphones portables. Initialement nous voulions faire une vidéo avec plusieurs caméras pour plusieurs angles de prise, pour aussi garder un souvenir visuel de l'échange. Mais nous sommes revenu sur notre décision jugeant cela trop intrusif, et pouvant engendrer un sentiment de malaise chez les personnes présentes.

Nous avons assisté à de beaux échanges de connaissances, et comme nous l'avions espéré, les connaissances des unes ont souvent complété celles des autres, et toutes ont salué le travail que nous étions en train d'effectuer. Leur attrait pour le projet est réel, ce qui nous a confirmé l'utilité et la nécessité du projet.

B. Formalisation

Les commanditaires attendaient, par la réalisation de ces échanges, que nous récoltions les informations nécessaires sur l'usage des plantes afin de construire par la suite des fiches sur les différentes espèces identifiées, mais aussi des panneaux synthétiques, qui pourront ensuite être positionnés sur le sentier. Nous avons trouvé qu'il pourrait être intéressant pour eux d'obtenir une trace de cet interview, qui soit facilement consultable et mobilisable. Nous avons donc décidé d'opter pour une retranscription synthétique, précisant les noms patois des plantes, si elles en avaient, les usages cités par les habitantes, ainsi que les témoignages. Une retranscription fidèle de tout le déroulé de l'interview n'était pas la forme la plus intéressante dans le cadre de notre projet. L'enregistrement audio sera transmis aux commanditaires (sous format m4a), bien qu'il soit difficilement audible, beaucoup d'intervenants réagissant simultanément. Les time code correspondant aux différentes plantes, ajoutés sur le compte rendu, facilitent cependant l'usage de l'enregistrement. L'intégralité du compte rendu est disponible en **annexe 1**.

Le compte rendu sera fourni au commanditaire sous format pdf, et l'audio sous format m4a.

4. Synthèse et formalisation des données récoltées sur le terrain

A. Distinction des livrables destinés à l'activité touristique et des livrables scientifiques

La mairie d'Ercé souhaite mettre en place des panneaux d'information sur le sentier des Oussaillès, concernant les plantes de la vallée utilisées pour leurs vertues dans le temps ou encore aujourd'hui par les habitants. Ces fiches doivent se trouver sous le format paysage d'une page A4. Elles doivent être faciles à comprendre pour un public non scientifique. Pour l'attractivité touristique du sentier des Oussaillès, nous avons proposé aux commanditaires de rédiger un article pour leur site internet, présentant la mise en place de différents panneaux sur les plantes.

Il a été aussi décidé de construire des fiches plus complètes, qui ne seront pas présentées sur le sentier. Leur contenu a été choisi par les commanditaires, lors de notre venue à Ercé. Celles-ci présentent donc les noms communs et scientifiques, des informations générales sur la plante (aspect naturaliste, répartition géographique, descriptions des appareils végétatif et reproducteur, localisation sur le sentier, usages décrits par les habitantes ou provenant d'autres sources, et les sources utilisées). Chacun de ces documents est rendu aux formats PDF mais aussi Microsoft Word ou PowerPoint afin que les données/images puissent être modifiées ou utilisées plus tard par la mairie. Les fiches descriptives seront aussi imprimées afin qu'elles soient directement consultables sous forme physique. Des suggestions de contenu et de positionnement de panneau informatif à disposer sur le sentier des Oussaillès ont également été réalisées.

B. Construction des fiches complètes

a. Choix des plantes pour les fiches complètes

Tout d'abord, nous avons sélectionné les plantes pour lesquelles nous devrions faire des fiches. L'objectif n'était pas de construire une fiche pour toutes les espèces recensées sur le terrain, mais une fiche pour les plantes qui présentent ou présentaient un intérêt pour les habitants de la vallée, et qui ont été recensées plusieurs fois sur le sentier. Par exemple, sur le sentier, 4 plantes présentes sur notre livret ont été trouvées mais de manière anecdotique. Sur les 15 plantes que nous avons recensé en plus, qui ne figuraient pas sur le livret, nous en avons sélectionné 8, car elles ont été vues plusieurs fois et leurs usages ont été confirmés par les habitantes interviewées. Ainsi, nous avons construit au total 30 fiches.

b. Elaboration des fiches

Le compte rendu des interviews a constitué un support essentiel dans l'élaboration des fiches, puisque les commanditaires souhaitaient mettre en avant les usages et les savoirs des habitants de la vallée. Cependant, il arrivait que nous n'ayons pas toutes les informations nécessaires, notamment en termes de milieux de vie. D'autres fois, les habitantes se souvenaient que certaines plantes étaient utilisées par leurs aïeux, mais ne se souvenaient plus exactement des usages précis. De plus, pour limiter la description d'usages à valeur empirique, nous avons décidé de vérifier les informations que nous avons récolté. Également, en accord avec le commanditaire, nous avons pris l'initiative de réaliser des recherches supplémentaires pour compléter celles que nous disposions déjà. Pour ces recherches, nous avons utilisé des articles scientifiques, trouvés à l'aide de la plateforme de recherche Google Scholar, afin que nos sources soient les plus fiables possibles. Nous avons aussi mobilisé les ouvrages que nous avions à disposition.

Pour toutes les fiches, nous avons organisé les informations de la même façon, afin qu'un lecteur avec une idée précise puisse facilement trouver ce qu'il recherche.

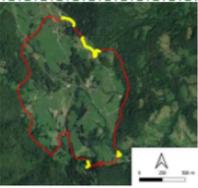
Sureau <i>Sambucus nigra</i>		Quelques usages	
 <p>Famille: Caprifoliacée ou Adoxacée (nouvelle classification) Autres appellations: « Sureau commun », « Sureau noir » En patois, est appelé « satqué » Cycle de vie: vivace, de type arbusatif Statut de protection et de menace (selon les listes rouges mondiale et française des espèces menacées): préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible) Espèce non réglementée</p>	<p>Traitement diurétique</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser une décoction en introduisant 45 à 60g de seconde écorce dans 1 litre d'eau. Laisser réduire de moitié, et boire dans la journée. Préparer un vin avec 150g de seconde écorce sur laquelle on verse 1 litre de vin bouillant. Laisser macérer durant 48 heures. Prendre 2 verres à moutarde par jour 	 <p>Traitement contre les rhumatismes, et comme sudorifique</p> <p>Laisser infuser 50g de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Prendre 4 à 5 tasses par jour.</p>	<p>Traitement sudorifique et purgatif</p> <p>Préparer un rob en laissant durant 24 heures des baies écrasées dans un réfrigérateur, puis, en extrayant le suc en les écrasant. Faire ensuite évaporer le suc au bain marie, pour obtenir un sirop dont la consistance se rapproche de celle du miel. Pour une prise de 4 à 8g de ce rob l'effet est sudorifique. Au-delà, il est purgatif.</p>
<p>Répartition géographique: Europe, Asie Exposition: ensoleillée à mi-ombre, en milieux humides Altitude: jusqu'à 1000 m d'altitude Types de sols: riches nitrates ou en matière organique Localisation particulière: forêts, bosquets, lisières, orées</p>  <p>Localisation en Juin 2021</p>	<p>Traitement contre les fluxions dentaires, eczémas, dartres, inflammations des paupières, conjonctivite, orgelets, en usage externe</p> <p>Réaliser une infusion concentrée avec 100g de fleurs pour 1 litre d'eau. Imbibé des compresses, ou utiliser en lotion pour les inflammations des paupières, les conjonctivites et les orgelets.</p>	<p>Traitement purgatif</p> <p>Consommer 20 à 30g de suc de baies pressées dans la matinée.</p>	<p>Traitement contre la grippe</p> <p>Infuser 10 à 50g de fleurs par litre d'eau. A boire dans la journée.</p>
 <p>Appareil végétatif: Hauteur du port: jusqu'à environ 7 m Description des feuilles: opposées, composées de 5, 7 ou 9 folioles Description des tiges: ligneuses, à écorce claire et à nombreuses lenticelles liégeuses. Sont constituées d'une moelle blanchâtre</p> <p>Appareil reproducteur Description des fleurs: 5 petits sépales, 5 pétales blancs soudés à la base, et 5 étamines à anthères jaunes. Odeur musquée, disposées en larges corymbes Description des fruits: baies de couleur violette à noire lorsqu'elles sont mûres, constituées de nombreuses graines. Période de floraison: fin de printemps (juin) et début d'été Pollinisation: entomogamie Dissémination des graines: zoochorie</p> <p>Attention: Le Sureau se distingue du Sureau rouge dont la moelle des tiges est jaunes et les baies sont oranges à maturité, du Sureau Yéble ou Hièble, dont les tiges ne sont pas ligneuses, et les anthères sont violacées, ainsi que des Viornes (genre <i>Virbanum</i>) qui comportent des feuilles simples</p>	<p>Selon les témoignages de plusieurs habitants d'Ercé, certaines variétés de Sureau sont toxiques. Pour cette raison, les parents, autrefois, interdisaient aux enfants de consommer les baies, ou bien encore les fleurs de Sureau, afin d'éviter que ces derniers se trompent et consomment des variétés toxiques.</p> <p>Les sources:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dessin naturaliste du Sureau: Sureau noir. (fichier Commons : "150_Sambucus_nigra_L") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891 Photographie du Sureau: production personnelle Carte localisant le Sureau sur le sentier: production personnelle Informations supplémentaires: Coste, H., Flore descriptive et illustrée de la France, de la Corse et des contrées limitrophes, Paul-Klincksieck, Paris, 1900-1906 O. Escuder(UMS 2006 Patrimoine Naturel (AFB / CNRS / MNHN)), 2016 Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009 BEAUX D., Thèse: Etude pharmacologique des propriétés diurétiques d'extraits d'orthosiphon, de piloselle, de sureau noir, de fenouil doux et de busserole chez le rat, 1991 	 <p>Les fleurs de Sureau peuvent parfumer le vinaigre, le vin et d'autres boissons. On peut également préparer des tartes au Sureau, et avec les baies, des gelées et des confitures.</p>	

Figure 11: Fiche descriptive complète du sureau

Afin de nous organiser au mieux dans l'élaboration des fiches, qui prennent du temps à être construites, notamment pour la recherche des informations, nous avons construit un document décrivant les avancées de chacune.

En cours
 Terminée
 A rajouter
 Potentiellement pour le jardin
 X = trouvée sur le terrain

Numéro plante	Nom scientifique	Nom commun	Présence sur le terrain	Avancée de la fiche
1	<i>Gentiana lutea</i>	Grande gentiane		
2	<i>Geum urbanum</i>	Benoîte	X	FINIE
3	<i>Hedera helix</i>	Lierre	X	FINIE
4	<i>Nuphar luteum</i>	Nénuphar jaune		
5	<i>Sempervivum tectorum</i>	Joubarbe des toits		
6	<i>Urtica dioica</i>	Ortie	X	FINIE
7	<i>Arnica montana</i>	Arnica		
8	<i>Drosera rotundifolia</i>	Droséra		
9	<i>Geranium robertianum</i>	Géranium herbe à Robert	X	FINIE
10	<i>Filipendula ulmaria</i>	Reine des prés	X	FINIE
11	<i>Malva sylvestris</i>	Grande mauve	X	FINIE
12	<i>Origanum vulgare</i>	Origan	X	FINIE
13	<i>Papaver rhoeas</i>	Coquelicot	X	Manque carte
14	<i>Plantago major</i>	Plantain majeur	X	FINIE

Figure 12: Document récapitulatif de l'avancée dans la construction des fiches

Les fiches, qui seront imprimées pour être mises à disposition de ceux qui le souhaitent à la mairie, ont aussi été compilées dans un même document, sous forme numérique et que nous souhaitons voir disponible sur le site internet de la mairie. Le livrable, sous forme numérique, est disponible en **annexe 2**.

Il sera transmis au commanditaire sous format pdf, sous format pptx, et sous format papier.

C. Couches vectorielles pour la cartographie

Afin que les commanditaires puissent modifier les cartes dans le futur, ou bien, les réutiliser, nous avons décidé de leur transmettre les couches vectorielles en format shp, utilisables dans n'importe quels outils de gestion de données spatiales. Il y a une couche par plante indiquant leur répartition sur le sentier, une couche pour le sentier lui-même, une couche pour les cours d'eau, une couche pour les types de milieux rencontrés et enfin, une couche pour la localisation des panneaux.

D. Construction des livrables destinés à l'activité touristique

a. Elaboration des prototypes des panneaux

i. Choix du contenu

Pour construire les panneaux, nous avons décidé de sélectionner les données à y faire figurer selon plusieurs critères :

- les plantes figurant sur les panneaux seront caractéristiques du milieu dans lequel le panneau est situé
- les plantes les plus abondantes, seront présentées au plus tôt, selon le sens de circulation du sentier, de façon à ce que les promeneurs puissent trouver satisfaction à identifier rapidement les plantes décrites
- les plantes présente dans une seule portion du sentier, figurent sur le panneau disposé dans cette portion

Ainsi, au fur et à mesure de la progression sur le sentier, et en fonction des plantes qui ont déjà été décrites dans les panneaux précédents, nous avons défini les plantes à décrire sur chacun des panneaux. Nous avons choisi de ne pas surcharger les panneaux afin que les promeneurs maintiennent leur rythme de marche sur le sentier.

Le contenu de chaque panneau a été réalisé à l'aide des fiches complètes des plantes recensées, que nous avons élaborées en amont. L'idée d'ajouter un QR code a émergé lors de l'interview, quand une des habitantes nous à indiquer qu'elle pensait qu'il pourrait être bien d'avoir par ce biais accès à toutes les informations et pas seulement celles présentées sur les panneaux. Nous avons sélectionné quelques informations:

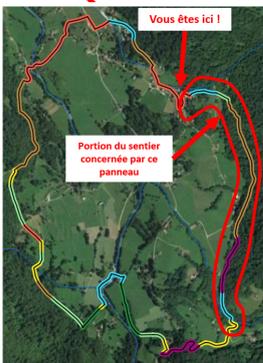
- la localisation du panneau et de la portion du sentier qu'il représente
- une description succincte du milieu
- description succincte de 3 plantes, avec leur photographie, usages et éventuellement citation
- QR code qui mènera directement au site internet de la mairie, afin que, s'ils le souhaite, les marcheurs puissent retrouver le contenu de toutes les fiches détaillées sur leurs sites internet (si ces dernières y sont mises à disposition)
- une mise en garde sur le fait que la cueillette sauvage comporte des risques

l'institut Agro
agriculture • alimentation • environnement

SupAgro

Centre du village

Vous êtes ici !



Portion du sentier concernée par ce panneau

Légende

- Chemin
- Cours d'eau
- Milieux :
- Bord de cours d'eau
- Forêt de frênes
- Forêt de hêtres
- Prisme/clairière
- Tunnel ombragé
- Tunnel ouvert
- Zone d'habitations

0 100 200 m

PANNEAU N°2

Vous arrivez dans une forêt fermée de frênes et de hêtre, où l'ombrage est prédominant.

Géranium à robert



Caractéristiques : 15cm jusqu'à 60cm. 3 à 5 folioles découpées, tige velue cassante, verte foncée souvent teintée de rouge.

Usages : Traitement antidiabétique et contre hémorroïdes en infusion, les angines en gargarisme. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Lierre terrestre



Caractéristiques : Rampante, feuilles rondes, dentées, opposées. Tige carrée, odeur mentholée.

Usages : Contre les rhumes, bronchites, et irritations du système respiratoire, en infusion. Peut être consommés en salade ou soupes.

Ortie « ourtigo »

« On en mange souvent en soupe en tarte, en tisane », habitante d'Ercé



Caractéristiques : 60cm jusqu'à 150cm, feuilles opposées dentées, tige carrée. Plante urticante.

Usage : Traitement contre l'hyperplasie bénigne de la prostate en décoction de rhizomes, contre les rhumatismes en infusion. Utilisable en purin au jardin pour fertiliser et prévenir des maladies.

Pour découvrir plus de plantes présentes sur le terrain, et connaître leurs usages et nos sources, scannez ce QR code (site de la mairie) !



Ne cueillir que des plantes dont l'identification est certaine. Des confusions mortelles existent

Figure 13: Exemple de panneau d'information sur le sentier

L'ensemble du contenu des panneaux est disponible en **annexe 3**. Ils seront transmis aux commanditaires sous format pptx et pdf.

ii. *Choix de la localisation*

Nous avons défini la localisation des panneaux selon différents critères. Nous avons tout d'abord jugé qu'il était préférable que les panneaux soient disposés à intervalle de distance plutôt réguliers, pour faciliter le confort des randonneurs et des marcheurs. Nous avons aussi décidé de les placer dans des milieux à intérêt, parfois singuliers, mais surtout, où nous avons recensé les plantes qui nous intéressent dans le cadre du projet.

Ainsi, nous avons décidé de sélectionner 5 lieux pour 5 panneaux descriptifs, ainsi qu'un lieu pour le panneau de présentation.

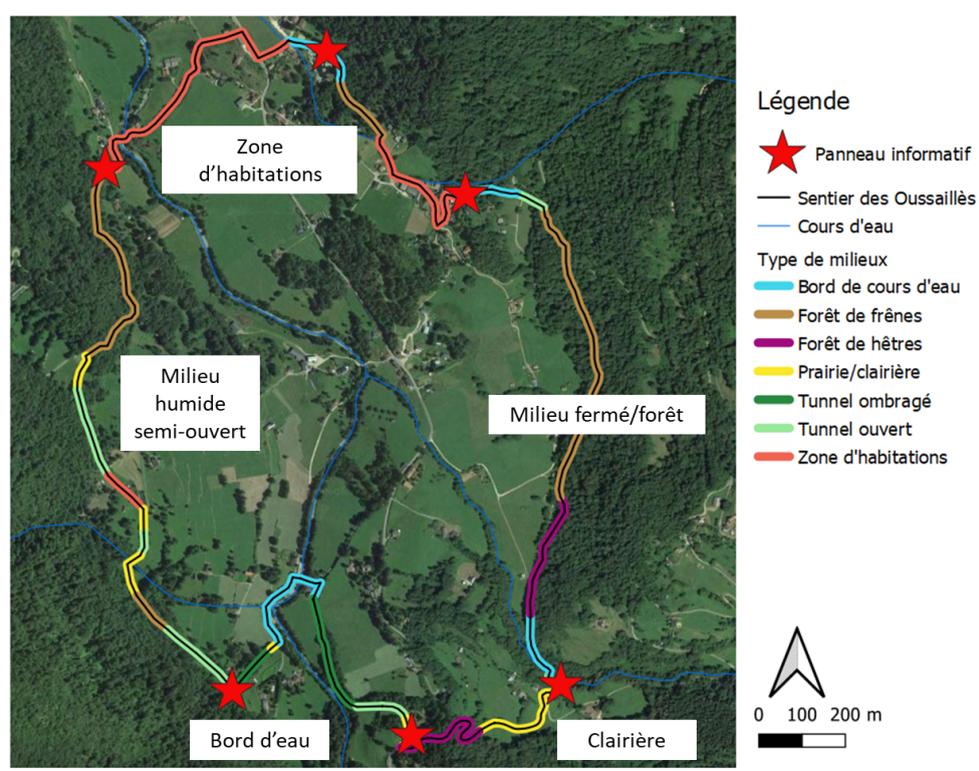


Figure 14: Localisation des différents panneaux sur le sentier

b. *Projet d'article pour le site internet de la mairie*

Après avoir constaté que le site internet de la mairie ne donnait pas beaucoup d'informations quant au chemin des Oussailès, nous avons entrepris de rédiger un article afin de le présenter aux visiteurs, et de valoriser le travail effectué au cours de notre projet. L'objectif est de présenter et transmettre le patrimoine historique du sentier, d'une part avec les balises déjà présentes décrivant l'histoire du village, se concentrant sur l'aspect des montreurs d'ours, et d'autre

part avec les informations recueillies auprès des habitantes de la commune, étayées par les recherches bibliographiques que nous avons réalisées.

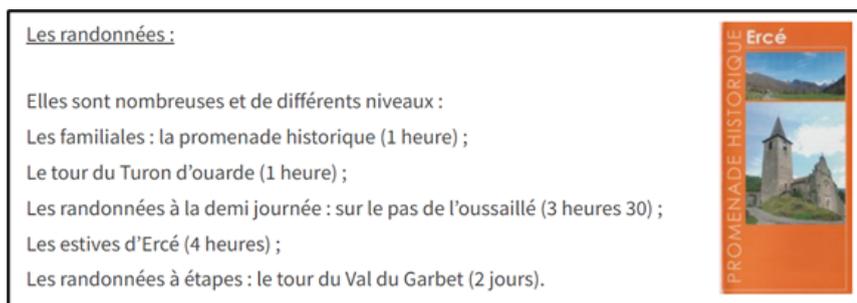


Figure 15: Version actuelle de la mention du chemin sur le site de la mairie

Cette présentation de la randonnée devra attendre l'impression effective et le placement des panneaux sur le terrain, travail que les commanditaires doivent à présent réaliser. L'article est disponible en **annexe 4**. L'article sera transmis au commanditaire sous format word et pdf.

Conclusion

Au cours des nombreux mois de ce Projet Etudiant Ingénieur (PEI), nous donc cherché à répondre au mieux à la commande de la mairie d'Ercé, qui consistait à identifier et cartographier les plantes à usages utilisées dans la vallée, dans le projet de mettre en place un sentier pédagogique au sujet des "plantes qui soignent" sur le chemin des Oussaillés. Par cette démarche, les commanditaires souhaitent conserver ce patrimoine de connaissances, menacé de disparaître sous très peu de temps par le renouvellement des générations.

La réalisation des recherches bibliographiques en amont, et la réalisation d'un livret nous ont été d'une grande aide. Aucun de nous ne connaissait la région, et ce travail préliminaire nous a permis d'avoir une idée plus précise des plantes que nous serions en mesure de rencontrer. Nous n'avions pas recensé, dans nos recherches préliminaires, toutes les plantes que nous allions finalement trouver sur le terrain. Cependant, l'organisation de notre séjour, en commençant par le parcours du sentier, nous a permis de compléter notre liste au plus tôt.

A partir des informations collectées sur le terrain et les interviews, nous avons construit des fiches descriptives des plantes et le contenu des panneaux qui pourront être positionnés sur le sentier des Oussaillés. Nous avons aussi proposé une localisation pour les panneaux. Quelques fois, nous avons manqué d'informations pour la conception des fiches descriptives, et nous avons donc complété nos données par des recherches bibliographiques à partir d'articles scientifiques.

Toutes les plantes que nous avons recensé sur le sentier n'ont pas été reconnues par les habitantes d'Ercé que nous avons interviewées. Nous avons tout de même construit des fiches pour les plantes non reconnues par les habitantes qui nous ont semblé intéressantes, car présentant des usages d'après nos recherches, et étant plusieurs fois recensées le long du sentier.

Nous avons déterminé le fond des informations à introduire sur les panneaux qui constitueront le sentier. Cependant, la forme des panneaux peut être améliorée. Le commanditaire, ou un autre organisme, pourra donner la représentation souhaitée.

La mission confiée initialement sur l'élaboration d'itinéraires techniques pour plantes sauvages pour le jardin partagé n'a pas été traitée en accord avec tous partis car nous avons jugé

qu'elle s'éloignait de la problématique de la construction d'un sentier pédagogique sur l'usage des plantes de la vallée d'Ercé.

Nous pouvons proposer des améliorations aux travaux que nous avons réalisés, mais aussi quelques perspectives. Dans le cadre de notre projet, nous n'avons réalisé qu'un seul inventaire (un parcours du sentier pour procéder au recensement) durant une période de l'année spécifique (fin juin). Il serait donc peut être intéressant de réaliser, dans une démarche future, d'autres inventaires, durant d'autres périodes de l'année, pour détecter des plantes dont la phénologie diffère de celles dont nous avons décelé la présence. De plus, interviewer d'autres habitants de la vallée, qui n'ont pas pu être présents lors de notre venue sur place, serait un moyen certain d'étoffer le recueil des savoirs que nous avons initié. D'autre part, il est nécessaire, comme évoqué plus haut, d'établir une mise en forme des panneaux selon la charte graphique de la mairie d'Ercé, et/ou aux goûts des commanditaires pour pouvoir terminer ce travail et mettre en place les supports physiques des panneaux. La construction d'un support physique de communication, (flyer) peut être un réel avantage pour attirer de futurs visiteurs sur le sentier. Le village d'Ercé dispose d'un jardin partagé, dans lequel il pourrait être intéressant de mettre en place des plantes ayant des intérêts médicaux pour les habitants. Notre projet de mise en place de panneaux d'informations sur les plantes à usage de la vallée s'éloignant de la problématique de la mise en place du jardin partagé, nous n'avons pas défini les objectifs, ni les missions à mettre en œuvre pour son élaboration. La mise en place du jardin partagé, de sa construction aux essences à y cultiver, pourrait être le sujet d'un autre projet d'étude.

Références bibliographiques

- [1] F. Couplan et G. Debuigne, 2009. Petit Larousse des plantes médicinales
- [2] Site officiel de la Commune d'Ercé en Ariège, www.erce-arige.com, [consulté le 20/03/21]
- [3] D. Demerges pour le Conservatoire d'Espaces Naturels de Midi-Pyrénées, ZNIEFF, 2018. Montagnes d'Ercé et de Massat, p. 2-3
- [4] Site internet du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises, www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr, [consulté le 20/03/21]
- [5] PNR Pyrénées Ariégeoises, 2010. Flore à Statut - Synthèse
- [6] Geodata, site gouvernemental en libre accès de téléchargement de données cartographiques, <https://geo.data.gouv.fr/>, [consulté du 05/05/21 au 20/08/21]

Annexes

Annexe 1: Compte rendu de l'interview

Interview des personnes ressources du village d'Ercé



Réalisé par :

DAVID Iris
MEUNIER Jean
SANCHEZ Léa

Etudiants à l'institut Agro -
Montpellier SupAgro

Mardi 29 Juin 2021 de 14h à 17h, à la Mairie d'Ercé Présentation des personnes présentes et contexte



Présents : Pour la mairie d'Ercé : Bernadette, Pierrette. Personnes ressources : Lucette, Germaine, Josiane, Emilienne. Étudiants : Léa, Iris, Jean.

Contexte : Dans le cadre du projet “Chemin des plantes”, les étudiants interrogent les personnes ressources de la ville d'Ercé afin d'établir la liste des plantes d'intérêts présentes sur la commune et de leurs usages ancestraux. Les étudiants ont parcouru le sentier des Oussailès et prélevé des échantillons de toutes les plantes d'intérêts qu'ils ont pu trouver. Ils sont munis de plusieurs livrets présentant les espèces qu'ils pensaient trouver sur place, établis avant de venir. Le déroulé de l'interview a été le suivant : d'abord une courte introduction de la part des étudiants, puis la présentation de chaque personne ressource, puis le passage en revue des plantes du livret, avec la présentation de l'échantillon prélevé quand disponible. Enfin, les étudiants ont demandé aux personnes ressources s'il y avait des plantes auxquelles ils n'avaient pas pensé. L'intérêt de cette rencontre est de garder une trace de la mémoire des coutumes et des usages du village, qui ne sont plus connus des nouvelles générations d'habitants.

L'autorisation d'enregistrement a été accordée par tous. En gras et en majuscule, le nom commun de la plante. En italique, le nom en patois, pour les plantes dont on le connaît. Les temps indiqués correspondent à ceux de l'enregistrement pris de l'interview. Il s'agit d'une retranscription synthétique, comportant des citations à l'occasion.

Introduction et présentation des personnes ressources



1min50 **Introduction** des enjeux de l'interview aux personnes ressources par Jean :

« Nous sommes trois étudiants de l'école d'agronomie de Montpellier, et la mairie d'Ercé nous a mandaté pour repérer les plantes d'usage sur le chemin des Oussailès. On entend par plante d'usage une plante utilisée anciennement ou encore aujourd'hui pour soigner les hommes, les animaux ou tout simplement comestible, ou encore d'autres utilisations. Bernadette et Pierrette vous ont fait venir aujourd'hui parce que votre usage des plantes est ou a été important, et ainsi vous pouvez nous aider et compléter nos connaissances sur les utilisations des différentes plantes que nous avons sélectionnées et ramassées sur le chemin. Le but de notre travail serait d'arriver à implanter sur le chemin des panneaux explicatifs de l'usage de ces plantes dans le temps et aujourd'hui ».

Présentation de chaque personne interrogée et de leur usage des plantes :

Lucette, 86 ans. Elle a toujours vécu à Ercé. Elle a toujours eu l'usage des plantes, elle ramassait des violettes, des guimauves, des mauves, du tilleul. **Germaine**, 83 ans. Elle ramassait de l'aubépine. **Josiane**, 73 ans. Elle habite la région depuis toujours et à Ercé depuis 5 ans. Ses grands-parents parlaient des plantes et de leurs propriétés. **Emiliane**, 76 ans. Née à Ercé, fille d'agriculteurs.

Introduction et présentation des personnes ressources



7 min 50 **GENTIANE** - Il y en a pas à Ercé, il y en a plus haut.

J: La racine doit être dure pour la Suze, mais elle pousse plus haut que Ercé.

L: « Mon père faisait de la tisane avec. »

9 min 45 **BENOÎTE** - Herbe du jardin mais non utilisée.

13 min 05 **LIERRE** - *gedro* - Cataplasme contre les douleurs, fait comme une pâte d'argile.

15 min 20 **NÉNUPHAR JAUNE** - Pas d'usage connu, pousse trop loin.

16 min 05 **JOUBARBE** -

G: Il y en a dans le jardin.

J: Tous les ans fleurit à la maison; plutôt ornementale.

17 min 14 **ORTIE** - *ourtigo* - Utilisation comme purin, en semant les tomates. On en donnait également, hachée en pâtée, aux cochons, aux poules et aux canards.

L: « On en mange souvent, en soupe, en tarte, en tisane ».

- Utilisée pour soigner la teigne de son mari, qu'il a contracté autour de 7 ans. On lui avait fait un pansement d'orties, changé tous les jours. Une semaine après, il était guéri.

20 min 04 **ARNICA** - Pousse au-dessus d'Ercé, à 1000 m. Utilisation en macération sur les plaies ou les contusions.

E: « Papa en ramassait tous les étés. Il avait toujours sa fiole d'eau-de-vie d'arnica, et s'en versait quelques gouttes dès qu'il était blessé ».

Introduction et présentation des personnes ressources



22 min 02 **DROSÉRA** - Pas d'usage, pas présente.

23 min 30 **GÉRANIUM** - Pas d'usage.

25 min 04 **MAUVE** - *naoubo* - On peut faire sécher les fleurs pour la tisane, contre les inflammations de la gorge, de la même façon que les guimauves.

B: «Quand j'étais petite j'en mangeais le fruit, le fromajou.»

26 min 45 **REINE DES PRÈS** - Utilisée pour la circulation du sang, et remplace l'aspirine en infusion.

On faisait aussi boire cette infusion aux vaches quand elles avaient de la fièvre, quand elles étaient dolentes.

J: « Ma mère m'en parlait, elle sent le caramel.»

30 min 12 **ORIGAN** - Bonne aromatique, pour assaisonner les salades ou les tomates. Utile contre les rhumatismes.

31 min 44 **COQUELICOTS** - Les feuilles peuvent se manger. Les fleurs sont utilisées pour faire des tisanes pour dormir la nuit, comme calmant contre les insomnies.

34 min 04 **PLANTAIN** - Utile contre les piqûres d'insectes en pressant la feuille pour en faire sortir du jus et en utilisant en compresse. On peut le manger aussi, quand les feuilles sont jeunes et tendres.

36 min 30 **SUREAU NOIR** - *saiüquè* - 2 variétés existent, et comme l'une toxique, l'autre n'est pas utilisé, c'était défendu par les parents qui ne voulaient pas que les enfants confondent.

On pouvait tout de même utiliser les baies pour faire des confitures, et les fleurs pour faire des beignets.

Introduction et présentation des personnes ressources



40 min 10 **SAUGE OFFICINALE** - Plante aromatique, utilisée dans, aide à s'endormir. Peu utilisée dans la vallée. les sauces pour parfumer la viande notamment, et aider à digérer. En tisane, régularise les règles des femmes, et calme les bouffées de chaleur.

42 min 12 **VALÉRIANE** - Calmant

43 min 55 **ALCHÉMILLE** - Pas d'usage.

44 min 37 **AIL DES OURS** - Période de récolte avril/mai. On peut en mettre dans la salade, ou la faire infuser dans de l'huile pour la parfumer.

47 min 04 **MÉLISSE** - L'eau de mélisse est bue pour dans le cas d'évanouissements, mais il s'agit d'une solution commerciale qui n'était pas fabriquée artisanalement.

On pouvait en revanche s'en servir en tisane contre les maux d'estomac, y compris pour les animaux.

49 min 09 **VERVEINE SAUVAGE / OFFICINALE** - Pas d'usage.

50 min 55 **CHÉLIDOINE** - *clarette* - Très efficace contre les verrues, en utilisant la sève jaune caractéristique comme crème.

51 min 55 **OXALIS** - Mauvaise herbe du jardin.

53 min 42 **ÉGLANTIER** - Le fruit est utilisé en confiture.

G: « Dans le temps, on défendait les enfants d'en manger, mais c'est très bon.»

55 min 51 **VIOLETTE SAUVAGE** - *briouletto* - Usage en tisane pour rhume et la toux, et on peut en faire des bonbons qui ressemblent à des flocons d'avoine.

56 min 38 **PENSÉE SAUVAGE** - Pas d'usage.

Introduction et présentation des personnes ressources



57 min 27 **HÊTRES** - On donnait les faines aux cochons et sangliers, comme les châtaignes.

L: « Quand je gardais les moutons, je mangeais que ça, c'était comme des noisettes.

»

58 min 43 **FRÊNE** - *freïché* - À ramasser à la Saint Jean, quand la feuille n'est pas encore dure, pour en faire des tisanes. C'est un fortifiant pour les os, utilisé pour vieillir en bonne santé.

On en donnait aux lapins, cochons, vaches.

1h01:39 **CHÂTAIGNES** - Seul le fruit est utilisé, soit pour le manger cuit au feu ou au four, soit pour en faire une farine qui peut servir à cuisiner des crêpes.

1h04:17 **CHÊNE PÉDONCULÉ** -

L: « Pendant la guerre, l'instituteur nous envoyait ramasser des glands des chênes pendant les récréations, ensuite il les faisait torréfier. Ça lui remplaçait le café, qu'on ne trouvait plus ».

On donnait aussi des glands en nourriture aux cochons.

1h06:52 **HOUX** - Pas d'usage.

1h08:02 **PEUPLIER NOIR** - Pas d'usage, rare à Ercé.

1h09:00 **PISSENLIT** - Les feuilles s'utilisent en salade avant que la plante ne fleurisse. Les fleurs servent en gelées et en confitures. La plante possède un effet diurétique, d'où son nom.

1h10:16 **LAMIER** - Pas d'usage.

1h11:28 **CHÉNOPODE** - Mauvaise herbe du jardin.

1h14:00 **BERCE** - Adventices à enlever des champs.

Introduction et présentation des personnes ressources



1h16:45 **CERFEUIL** - Goût d'anis.

G: « Mon père en ramassait, le faisait macérer dans de l'eau qu'il buvait, ça lui faisait comme du pastis. »

1h21:14 **MILLEPERTUIS** - *arnaudet* - Relaxant en tisane de fleurs séchées. On fait macérer les fleurs dans un bocal d'huile, exposé un mois au soleil. Puis on l'appliquait sur les brûlures et les coups de soleil. Quand on frotte les fleurs, elles deviennent rouges, et l'huile aussi est rouge.

L: « Quand on s'écorchait les genoux, maman nous en passait dessus. »

1h23:52 **FICAIRE** - Ornementale, il ne faut pas en donner aux lapins, est embêtante pour le jardin parce qu'elle fait des tubercules et l'envahit.

1h25:50 **ACACIA** - Beignets de fleurs, et miel d'acacia, très répandu à Ercé. On donnait les feuilles aux lapins, qui en raffolent.

1h26:37 **GAILLET GRATTERON** - *Réboule* - Utilisé en tisane pour faire baisser la tension. La plante entière est utilisée et ne doit pas être séchée.

1h28:00 **ALLIAIRE** - Sent l'ail. Toute la plante est comestible, comme un légume. Les graines peuvent être utilisées en moutarde.

1h29:46 **BARDANE** - *ardas* - Pas d'usage, s'accroche aux animaux.

1h32:26 **AUBÉPINE** - *espi* - Les fleurs sont bonnes pour le cœur, en tisane. Peut aussi servir en calmant.

Introduction et présentation des personnes ressources



1h01:39 et 1h33:37 **NOYER** - *nouguè* - Les feuilles macérées étaient utilisées en compresse pour les animaux, pour les panaris et les plaies, ou pour arrêter les hémorragies des vaches dues à la piroplasmose par exemple. L'eau de noix est faite avec les feuilles, ou les fruits, utilisée comme fortifiant ou antiseptique.

L : « Avec les feuilles de noyer, j'ai fait une compresse pour les testicules d'un bélier, qui avait été châtré mais l'opération était ratée. Pendant 15 jours, j'ai mis des compresses matin et soir et il a guéri, le noyer a lutté contre l'infection et a permis la cicatrisation. »

On peut faire du vin de noix avec des noix fraîches, du vin blanc et les feuilles de noyer.

J : « Avec des noix ramassées quand elles ne sont pas encore dures, coupées en deux, mises dans le vin, macérées 40 jours, 40 morceaux de sucre, un verre de gnôle, et on filtre ».

1h36:07 **TILLEUL** - *telh* - Usage en tisane de feuilles, dont la croyance et l'usage veulent qu'il faut la boire tiède pour qu'elle calme, parce que si elle est trop chaude elle énerve.

E: « C'était la tisane du soir ».

1h37:56 **CAMOMILLE** - *camomillo* - En tisane pour la digestion. Également en bain pour les yeux, contre la conjonctivite.

B: « Deux fleurs dans une tasse pour faire la tisane.»

J : « Je l'avais utilisée pour le chien, j'en ai fait une tisane et je lui passais avec un coton.»

1h38:56 **CAROTTE SAUVAGE** - Ramassée pour les lapins. Elles poussent surtout en automne après le regain, à la seconde coupe.

Introduction et présentation des personnes ressources



1h43:20 **THYM SERPOLET** - *erbeto* - En tisane pour la gorge, c'est un anti virus. En cuisine, il s'utilise de la même façon que le thym. Ce sont les enfants qui allaient le ramasser.

E : « Tonton le mettait dans une casserole, le faisait bouillir et l'utilisait sur le pis des vaches contre les mammites ».

1h44:44 **BUIS** - On en faisait surtout des objets : cuillères, assiettes. Pas d'autre usage.

1h57:47 **BOUILLON BLANC** - La racine est utilisée contre la diarrhée. Les fleurs servent en tisane pour les poumons, contre la toux.

1h53:00 **SAPONAIRE** - Il faut la faire sécher, et elle fait office de savon quand on frotte la fleur à l'eau. Elle remplaçait la lessive, pendant la guerre.

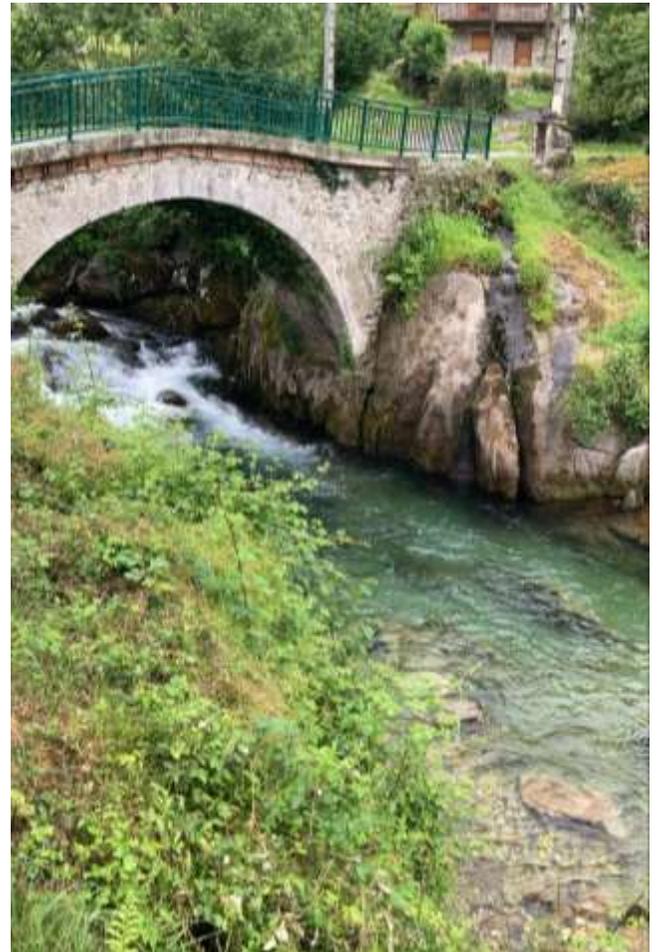
1h55:47 **RONCES** - *Rouminguèro* - On prélève les bourgeons de feuille, juste avant la floraison, et on s'en sert en tisane contre la bronchite, et on utilise l'eau des feuilles en gargarisme. On mange aussi les mûres.

2h02:06 **SOUCI** - On en fait une pommade contre l'eczéma.

2h04:15 **CONSOUDE** - On en utilise la racine, qui fait faire de l'os. « Une jument s'était cassé la clavicule, et le vétérinaire disait qu'il fallait abattre l'animal. Et avec de la racine de consoude pendant un mois, la jument a été guérie. Elle a pouliné l'été et c'était la première à remonter en montagne. »

Annexe 2: Fiches descriptives des plantes

Synthèse des plantes d'intérêt présentes sur le chemin de randonnée « Sur le pas de l'Oussailé » Juin 2021



Réalisé par :

DAVID Iris
MEUNIER Jean
SANCHEZ Léa

Etudiants à l'institut Agro -
Montpellier SupAgro

Cette synthèse a été réalisée dans le cadre d'un projet d'étudiants de l'école Montpellier SupAgro répondant à la demande de la marie d'Ercé. L'objectif était d'identifier des plantes qui pouvaient avoir un intérêt (plantes médicinales, aromatiques, comestibles...) et de revaloriser les connaissances des anciens du village sur le sujet.

Le recensement des espèces présentes a eu lieu sur quatre jours, du 28 juin au 1^{er} juillet 2021, le long du sentier de l'Oussailès. Il est donc représentatif d'une saison estivale. Notez que ces observations n'ont pas pu être exhaustives. De plus, les milieux évoluent, des plantes annuelles peuvent ne pas être trouvées aux mêmes endroits selon les années. Des interventions humaines (désherbage, travaux, pâturages...) peuvent également limiter la présence de certaines plantes.

Les fiches présentent une description de la plante, sa localisation le long du sentier, ainsi que quelques usages, les risques et les confusions possibles ainsi que nos sources.

Notes à la cueillette :

- Cueillir des plantes sauvages comporte des risques. Ne cueilliez que les plantes identifiées de façon certaine. Il existe des plantes mortelles pouvant être très ressemblantes. Cette synthèse n'a pas prétention à être exhaustive sur la description des plantes.
- La cueillette sauvage doit être responsable. Prélevez seulement des plantes à forte présence dans le milieu, et si possible uniquement les parties aériennes de la plante, si d'intérêt.

01. Alliaire

02. Aubépine

03. Bardane

04. Benoite

05. Buis

06. Carotte sauvage

07. Cerfeuil

08. Châtaigner

09. Chélidoine

10. Chénopode blanc

11. Coquelicot

12. Frêne

13. Gaillet gratteron

14. Géranium robert

15. Hêtre

16. Lamier blanc

17. Lierre

18. Lierre terrestre

19. Mauve sylvestre

20. Millepertuis

21. Noyer commun

22. Origan

23. Ortie

24. Plantain majeur

25. Reine-des-prés

26. Saponaire

27. Serpolet

28. Sureau noir

29. Tilleul

30. Valériane

Alliaire

Alliaria petiolata



Famille: Brassicacée

Autres appellations: « Herbe à l'ail », « Runcat »

Cycle de vie: Bisannuelle

Statut de protection et de menace (selon la liste rouge française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

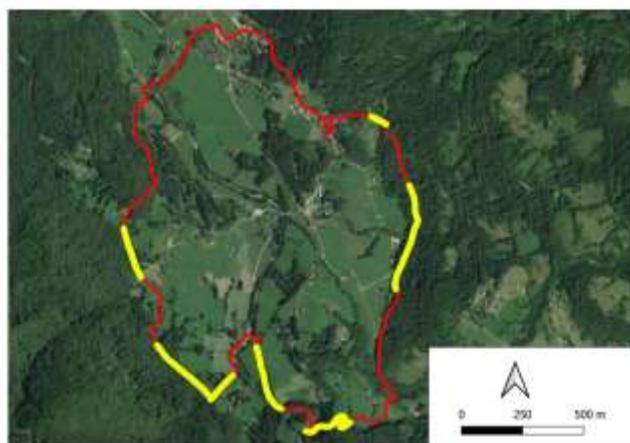
Répartition géographique: Commune en France, mais rare en région méditerranéenne

Exposition: Mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 1000 m

Types de sols: Riches en nitrate, bien drainés, argileux ou calcaires

Localisation particulière: Bords de chemins, bords de fossés, décombres, à proximité des habitations



Localisation en Juin 2021



LÖKTRAV, ALLIARIA OFFICINALIS ANDRE

Appareil végétatif:

Hauteur du port: De 40 à 80 cm

Description des feuilles: Arrondies, dentées, lisses et alternes
Les feuilles ont l'odeur et la saveur rappelant celles de l'ail

Descriptions des tiges: Grêles, un peu velues (trichomes), cannelées, et solides

Appareil reproducteur

Description des fleurs: 4 pétales blancs, sont disposées en longues grappes à l'extrémité des tiges

Description des fruits: Siliques, ouverts à maturité, et constitués de graines oblongues, striées, ocre ou brunes

Période de floraison: Avril à juin

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie

Attention: Il ne faut pas confondre l'Alliaire avec le Lierre terrestre. Bien que les feuilles de l'Alliaire soient arrondies comme celles du Lierre terrestre, elles sont bien plus amples, puis pointues.

Traitement antiseptique, en usage externe

Appliquer du suc frais jusqu'à ce que la plaie soit guérie.



Traitement contre l'impétigo et les engelures ulcérées, en usage externe

Appliquer le suc frais en décoction.

Traitement contre les infections des bronches et de la gorge

Faire infuser 30 ou 50g de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau bouillante.



Les feuilles peuvent être consommées crues, en salade, tout comme les fleurs. Elles peuvent être aussi hachées menu avant d'être ajoutées sur des poêlées, ou omelettes.

Les graines peuvent être consommées comme celles de la moutarde. Pour cela, laisser tremper durant une nuit, 60g de graines dans 100mL de vinaigre de cidre. Mélanger, puis ajouter petit à petit 20ml d'huile de tournesol, 2g de sel de Guérande. On peut aussi ajouter, selon les préférences, 60g de miel. Laisser le mélange à l'air libre durant 2 jours minimum avant de le consommer. Conserver ensuite au réfrigérateur.



L'Alliaire est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Alliaire officinale. (fichier Commons : "190_Alliaria_officinalis.jpg") (domaine public) - Lindman Carl Axel Magnus (1856–1928), Bilder ur Nordens Flora, 1920 env.
- Photographie de l'Alliaire: photographie libre de droit, Robert Flogaus-Faust, catégorie: CC-BY-4.0, fichier Wikimedia Common: Alliaria petiolata 3 RF.jpg
- Carte localisant l'Alliaire sur le sentier: production personnelle
- Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [31/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Alliaire, 2016
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Magazine VILLAGE, L'alliaire: la saveur de l'ail sans ses inconvénients, par PERRAUD S., rédigé le 01/03/2021, site: villagemagazine.fr/lalliaire-la-saveur-de-lail-sans-ses-inconvénients/, consulté le 31/10/21

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Alliaire : plante officinale, article publié le 21/02/20, mis à jour le 26/02/20, site: doctonat.com/alliaire-plante/, consulté le 31/10/21

Aubépine

Crataegus laevigata



Famille: Rosacée

Autres appellations: « Aubépine épineuse », « Epine blanche », « Epine de mai »

En patois, est appelée « Espi »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges mondiale, européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

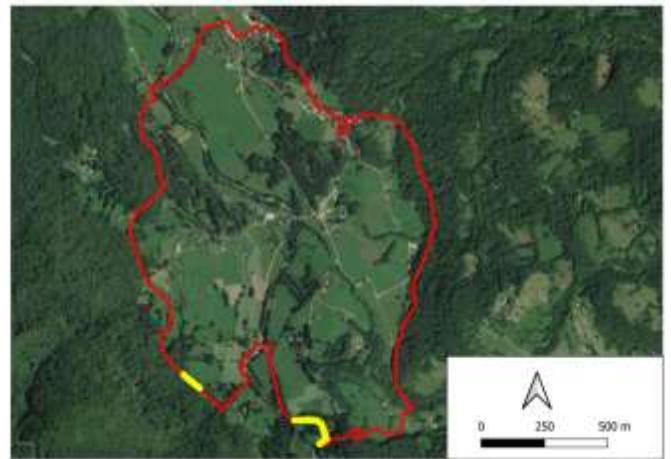
Répartition géographique: Eurasie et Afrique du Nord

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 1800 m

Types de sols: Argileux ou calcaire, alcalins ou neutres

Localisation particulière: Haies, lisières des bois



Localisation en Juin 2021



Atlas des Plantes de France,
A. Masclaf 1891

Appareil végétatif:

Hauteur du port: De 1,5 à 8 m

Description des feuilles: Alternes, 3 à 5 folioles dentés

Descriptions des tiges: Ecorce claire recouverte de plusieurs épines

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Odorantes, regroupées en bouquet le long des rameaux, avec 5 pétales de couleur blanc-crème, et des étamines de couleur rose vif

Description des fruits: Drupes rouges appelées « cenelles » renfermant 2 ou 3 graines

Période de floraison: Avril à juin

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie



Traitement comme régulateur cardiaque et sédatif nerveux

Faire infuser pendant 10 minutes 10 à 20g de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante. Faire une cure de 20 jours par mois, en prenant 2 ou 3 tasses par jour.

Traitement contre les angines, en usage externe

Faire un gargarisme avec une infusion de 10g de fruits dans un litre d'eau, auquel on peut ajouter du miel.

Traitement tonique du cœur, contre l'hypertension, et pour calmer le système nerveux

Faire macérer l'équivalent de 1 tasse de fleurs dans 2 tasses d'eau-de-vie pendant 15 jours.

- Pour le cœur et l'hypertension: prendre pour une cure de 20 jours par mois une cuillère à café mélangée à peu d'eau avant les repas du midi et du soir.
- Pour le système nerveux: prendre au moment du coucher une cuillère à café.

Traitement comme soin du visage, en usage externe

Laisser bouillir 20g de fleurs et de fruits dans 0,5 litre d'eau pendant 3 minutes.



Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade. Les cenelles peuvent être cuisinées en purée, afin de les ajouter à différents desserts. On peut aussi les ajouter à du pain ou des galettes.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Aubépine épineuse. (fichier Commons : "110_Crataegus_oxycantha_L") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891
- Photographie de l'Aubépine: photographie libre de droit de Ylanite Koppens, sur www.pexels.com
- Carte du sentier localisant l'Aubépine: production personnelle
- Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [31/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- BERTHOUD M., L'aubépine; la récolter et l'utiliser, rédigé le 10/09/20, site: cueilleurs-sauvages.ch, consulté le 31/10/21
- OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Aubépine, 2016
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Aubépine: ses bienfaits et vertus, article publié le 25/02/20, mis à jour le 28/09/20, site: doctonat.com/aubepine-bienfaits-vertus/, consulté le 31/10/21

Bardane

Arctium lappa



Famille: Astéracée

Autres appellations: « Bouillon noir », « Napolier », « Glouteron », « Herbe aux teigneux », « Herbe aux pouilleux »

En patois, est appelée « Ardas ».

Cycle de vie: Bisannuelle

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible).

Espèce vulnérable selon la liste rouge de la flore vasculaire de Bretagne

Espèce non réglementée

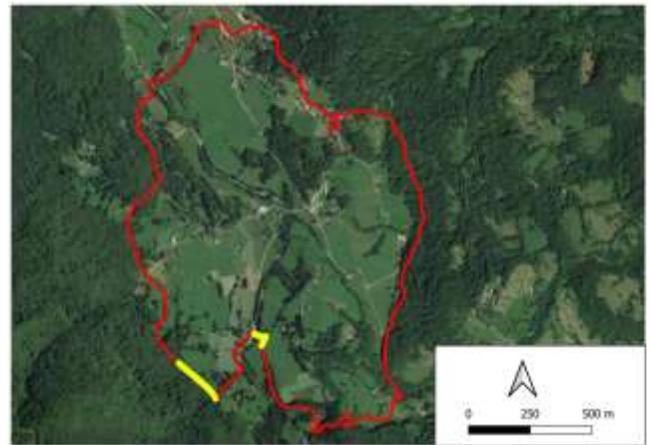
Répartition géographique: Toutes les régions tempérées de l'hémisphère nord

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 1800 m

Types de sols: Riches en matière organique, profonds

Localisation particulière: Bords de chemin, décombres



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: 1 m environ

Description des feuilles: De 30 à 50 cm, en forme de cœur, ondulées sur les extrémités, de couleur verte mûre sur la face adaxiale, blanchâtres et cotonneuses sur la face abaxiale

Descriptions des tiges: Dressées, ramifiées

Appareil reproducteur

Description des fleurs: De couleur verte ou rose-pourpre, avec un calice (ensemble des sépales) constitué de plusieurs écailles terminées par un crochet

Description des fruits: Akènes de couleur foncée, couverts d'épines terminées par de petits crochets

Période de floraison: Juillet à septembre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie



Traitement pour laver la peau en cas d'acné, furoncles, croûtes de lait, en usage externe

Réaliser une décoction concentrée avec 200g de racines fraîches pour 1 litre d'eau.

Traitement diurétique ou hypoglycémiant

Cuire à feu doux 50g de racines fraîches dans 1 litre d'eau, jusqu'à obtenir une réduction aux 2/3. Boire 3 tasses par jour.

Traitement contre les affections cutanées et les ulcères, en usage externe

Faire macérer des feuilles fraîches dans de l'huile d'olive.

Traitement pour ralentir la chute de cheveux, en usage externe

Faire macérer 100g de racines fraîches coupées dans 0,5 litre de rhum. Appliquer en lotion ou en massant le cuir chevelu.

Traitement dépuratif contre les problèmes cutanés

Couper et faire bouillir 60g de racines dans 1 litre d'eau. Boire 3 tasses par jour.



La racine de la Bardane peut être consommée avant la floraison, crue ou cuite.

Les tiges peuvent aussi se consommer crues ou cuites.



Pour obtenir le plus d'efficacité, il faut utiliser la racine fraîche.

La Bardane étant diurétique, elle est déconseillée aux personnes souffrant de calculs urinaires.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Bardane. (fichier Commons : "Arctium lappa Mann.jpg") (domaine public) - Johann Gottlieb Mann, Deutschlands wildwachsende Arznei-Pflanzen (Germany's Wild Medicinal Plants)
- Photographie de la Bardane: production personnelle
- Carte localisant la Bardane sur le sentier: production personnelle
- Informations complémentaires: OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Bardane, 2016
- Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [31/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Bardane: un remède contre l'acné, article publié le 03/03/20, site: doctonat.com/bardane-acne-bienfaits/, consulté le 31/10/21

Benoîte

Geum urbanum



Famille: Rosacée

Autres appellations: « Herbe de Saint Benoît », « Herbe bénite », « Galiote »

Cycle de vie: Vivace, à rhizome

Statut de protection et de menace (selon la liste rouge européenne des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

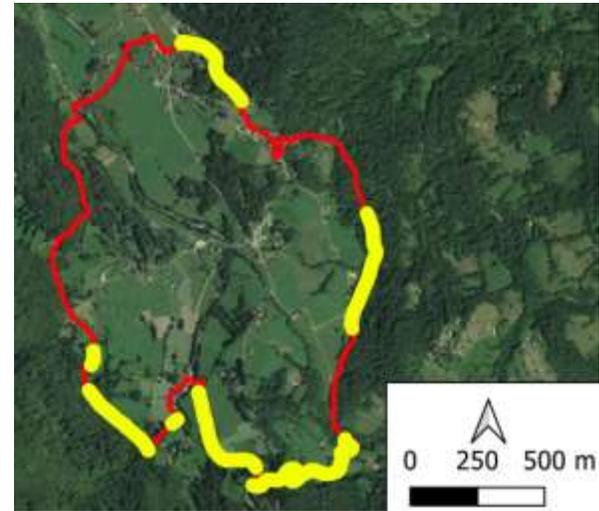
Répartition géographique: Europe, Asie et Afrique du Nord

Exposition: Ensoleillée ou semi-ombragé, milieux plutôt humides

Altitude: Jusqu'à 2000 m

Types de sols: Sols légèrement acides à calcaires, à drainage libre

Localisation particulière: Souvent localisée dans les bois frais, les haies et les lisières



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: 30 à 40 cm

Description des feuilles: Folioles intercalées, feuilles inférieures pennatiséquées, à 5 à 7 segments inégaux, incisés et dentés

Descriptions des tiges: Dressées, peu ramifiées, à aspect velu

Appareil reproducteur

Description des fleurs: 5 pétales de couleur jaune, inflorescence de 3 à 12 fleurs en cyme lâche

Période de floraison: Mai à septembre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie (pelages ou plumes)

Attention: Il ne faut pas confondre la Benoîte avec d'autres espèces du genre *Geum*. On distingue la Benoîte à ses fleurs jaunes, dressées, s'ouvrant à plat ou en large coupe, sans aspect plumeux.



Traitement contre les diarrhées

- Infuser 30 à 40g de racines par litre d'eau. Laisser bouillir 10 minutes. Boire un demi litre par jour.
- Un autre traitement consiste à faire infuser 50g de racine dans un litre de vin. Boire 3 verres à moutarde par jour.

Traitement contre les aphtes, renforcement des gencives, en usage externe

Décoction de 50g de racine par litre d'eau. Faire bouillir 10 minutes. Appliquer en bain de bouche.

Traitement contre les maux de gorge

Appliquer la décoction précédente en gargarisme.

Traitement contre les pertes vaginales

Appliquer la décoction précédente en lavement.



La benoîte peut être utilisée comme condiment. Elle peut:

- Être préparée sous forme de sauce pour accompagner céréales, poisson, volaille
- Parfumer les légumes
- Aromatiser les sirops, sorbets ou boissons
- Être mise à macérée dans du vin, avec du zeste d'orange



Conseils d'utilisation

L'usage de la Benoîte se résume aux petites racines. L'épais rhizome est très astringent.

Les sources:

- Dessin naturaliste: : Benoîte. - Flora batava (Domaine public)
- Photographie de la Benoîte : production personnelle
- Carte du sentier localisant la Benoîte: production personnelle
- Informations complémentaires sur la Benoîte: Journal of Ecology Vol. 85, No.5 (Oct. 1997), pp. 705-720

Morphological and chemical variability within the population of common avens (*Geum urbanum* L.), Kuczerenko et al.

Tison et al. Flore de la France méditerranéenne continentale, Naturalia Publications. 2078 pp., 2014

E. Oulès (UMS 2006 Patrimoine Naturel (AFB / CNRS / MNHN)), 2016

- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Buis

Buxus sempervirens



Famille: Buxacée

Autres appellations: « Buis bénit »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges mondiale, européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible).
Espèce en danger selon la liste rouge de la flore vasculaire menacée d'Alsace.

Espèce réglementée: - à portée régionale (Lorraine): la coupe, la mutilation, l'arrachage, la cueillette ou l'enlèvement, le colportage, l'utilisation, la mise en vente, la vente ou l'achat de tout ou partie des spécimens sauvages est interdite
- à portée nationale: récolte interdite

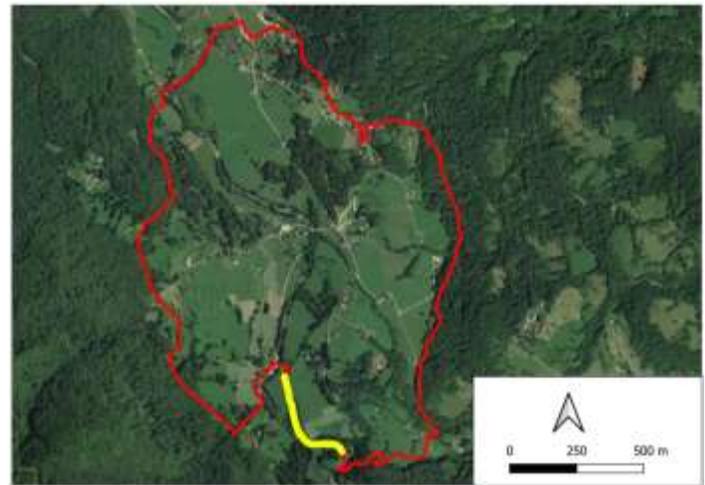
Répartition géographique: Europe

Exposition: Toute exposition

Altitude: Jusqu'à 1100 m

Types de sols: Bien drainés ou secs, calcaires de préférence, mais peut se développer sur sols argileux, riches en matière organique

Localisation particulière: Coteaux secs



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: Jusqu'à 8 m

Description des feuilles: Petites, opposées, de couleur vert sombre, brillantes, pouvant prendre une couleur rouge-orangée quelques fois

Descriptions des tiges: Rameaux durs et cassants

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Petites, verdâtres, dégageant une odeur rappelant celle du caramel

Description des fruits: Capsule comportant 3 loges

Période de floraison: Avril et mai

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie



Traitement contre la grippe et les états fébriles

Réaliser une décoction avec 30 à 40g de bois ou de racines dans 1 litre d'eau bouillante, afin de les réduire de moitié. Boire ensuite en plusieurs fois.

On peut aussi, à la place des racines ou du bois, introduire 40g de feuilles sèches ou 100g de feuilles fraîches. On peut aussi mélanger bois et feuilles.

Traitement purgatif

Faire infuser pendant 10 minutes 30 à 60g d'écorces, de bois broyé et séché ou de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante. Boire 1 tasse avant les repas.

Traitement apéritif et digestif

Faire macérer durant une nuit 60g de feuilles séchées dans 1 litre de vin. Boire 2 ou 3 verres à Bordeaux par jour.



Utilisation du bois

Le bois du Buis peut être sculpté afin de fabriquer toute sorte d'objet. Il s'agit cependant d'un bois plutôt fragile.



Attention toxicité

La consommation de Buis en excès peut provoquer des néphrites. L'utilisation du Buis doit être réalisée sous contrôle médical. Il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Buis. (fichier Commons : "Buxus sempervirens") (domaine public) - Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Allemagne
- Photographie du Buis: photographie libre de droit, Krzysztof Ziarnik, catégorie: CC-BY-SA-4.0, fichier Wikimedia Common: Buxus sempervirens 'Bullata' kz08.jpg
- Carte du sentier localisant le Buis: production personnelle
- Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [01/11/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Buis, 2016
- ALTI PEP Pépinière d'altitude (Nermond - 42920 Chalmazel-Jeansagnière), site: www.pepiniere-altitude.com , consulté le 01/11/21
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009
- Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Buis (Buxus sempervirens): bienfaits et toxicité, article publié le 08/06/20, mis à jour le 25/06/20, site: doctonat.com/buis/, consulté le 01/11/21

Carotte sauvage

Daucus carota



Famille: Apiacée

Autres appellations: « Gauviotte »

Cycle de vie: Bisannuelle

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

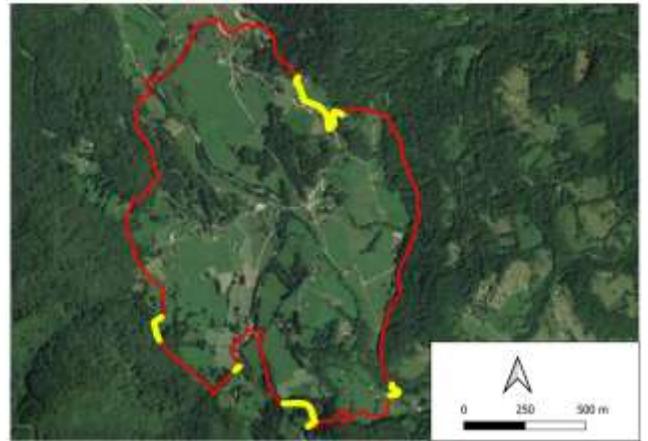
Répartition géographique: Europe

Exposition: Ensoleillée, en milieu humide

Altitude: Non renseigné

Types de sols: Tout type de sol

Localisation particulière: Milieux ouverts, cultivés



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: De 30 à 70 cm

Description des feuilles: Très découpées

Descriptions des tiges: Dépourvues de trichomes, voire couvertes de trichomes fins et courts, dressées

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Petites blanches, disposées en ombelles, avec au centre de l'ombelle se trouve une petite fleur pourpre

Description des fruits: Akènes de 2 à 4 mm

Période de floraison: Avril à octobre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie

Attention: Il ne faut pas confondre la Carotte sauvage avec la petite Ciguë (*Aethusa cynapium*), très toxique, qui dégage une odeur désagréable, proche de l'ail, lorsqu'elle est froissée. Le Carotte sauvage peut aussi être confondu avec le Cerfeuil.



Traitement pour favoriser la digestion et la lactation

Faire infuser une cuillerée de semences par tasse.

Traitement contre la diarrhée des nourrissons

Cuire 500g de carottes dans 1 litre d'eau. Ecraser les carottes puis ajouter de l'eau bouillie pour obtenir 1 litre de liquide. Nourrir le nourrisson avec ce liquide.

Traitement diurétique, dépuratif, antianémique

Mixer 100g de carottes. Boire ce jus le matin à jeun.

Traitement pour apaiser les douleurs de brûlures cutanées, en usage externe

Réaliser un cataplasme avec de la carotte râpée finement.



Les graines de Carotte sont déconseillées aux femmes enceintes.

S'assurer qu'il n'y ait pas de source de pesticide à proximité des plantes cueillies, car ceux-ci se concentrent dans les racines.



Selon le témoignages d'habitantes d'Ercé, les carottes sauvages étaient cueillies pour être données aux lapins.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Carotte sauvage. (fichier Commons : "Illustration_Daucus_carota0") (domaine public) - Prof. Dr. Thomé Otto Wilhelm, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885
 - Photographie de la Carotte sauvage: photographie libre de droit, Robert Flogaus-Faust, catégorie: CC-BY-4.0, fichier Wikimedia Common: Daucus carota 2 RF.jpg
 - Carte du sentier localisant la Carotte sauvage : production personnelle
- Informations complémentaires: Tison, J.-M., Jauzein, P. & Michaud, H. 2014. Flore de la France méditerranéenne continentale. Naturalia Publications, 2078 pp.
- E. Oulès(UMS 2006 Patrimoine Naturel (AFB / CNRS / MNHN)), 2016
- Magazine Bretagne Durable, La Carotte sauvage: ses principales caractéristiques, site : www.bretagne-durable.info, consulté le 02/11/21
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Cerfeuil

Anthriscus cerefolium



Famille: Apiacée
Autres appellations: « Fayard », « Foyard »
Cycle de vie: Bisannuelle
Statut de protection et de menace : Non renseigné
Espèce non réglementée

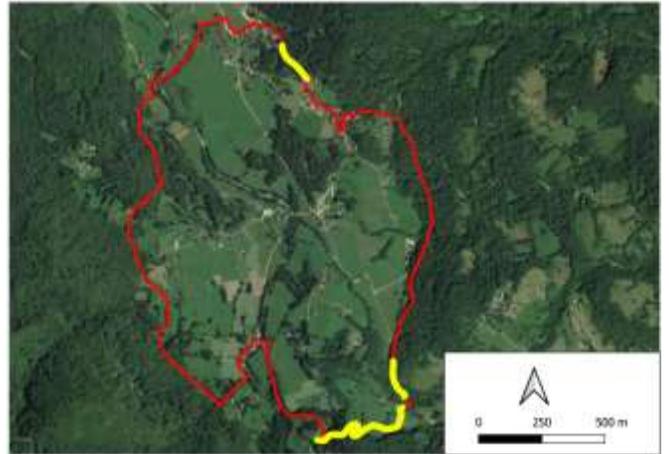
Répartition géographique: Europe, Asie occidentale

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

Altitude: Jusqu'à environ 1500 m

Types de sols: Sableux, riches en matière organique

Localisation particulière: Bords de chemins, prairies



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: Entre 30 et 70 cm

Description des feuilles: Fortement dentelées, à long pétiole, légèrement velues (trichomes)

Descriptions des tiges: Dressées

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Pétales de couleur blanche-rosée, inégaux, et fleurs formant une ombelle

Description des fruits: Longs, minces, noirs à maturité, constitués de deux graines plus gonflées d'un côté que de l'autre

Période de floraison: Mai à août

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie

Attention: Il ne faut pas confondre le Cerfeuil avec la petite Ciguë (*Aethusa cynapium*), très toxique, qui dégage une odeur désagréable, proche de l'ail, lorsqu'elle est froissée. Le Cerfeuil peut aussi être confondu avec la Carotte sauvage.



Traitement pour favoriser la digestion

Faire infuser 30 ou 60g de Cerfeuil dans 1 litre d'eau.

Traitement comme ablution pour les peaux ridées, en usage externe

Faire infuser 60g dans 1 litre d'eau.

Traitement contre les inflammations des paupières, les piqûres d'insecte et les hémorroïdes, en usage externe

Extraire le suc de la plante fraîche pilée, ou réaliser des cataplasmes.



Coupé menu, non écrasé, le Cerfeuil peut être ajouté à cru sur les potages, les salades et les omelettes.

Témoignage d'une habitante d'Ercé:

Mon père en ramassait, le faisait macérer dans de l'eau qu'il buvait, ça lui faisait comme du pastis.



Le Cerfeuil est contre-indiqué aux femmes enceintes ou allaitantes.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Cerfeuil. (fichier Commons : "Illustration_Anthriscus_cerifolium0") - licence CC-BY-SA 3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en>) - Prof. Dr. Thomé O.W., Flora von Deutschland, Österreich, Schweiz, 1885 et Stueber Kurt, 2004
- Photographie du Cerfeuil: production personnelle
- Carte du sentier localisant le Cerfeuil: production personnelle
- Informations complémentaires: Pépinière Arom'Antique (Le Vallon des Senteurs, 275 Chemin de la Ville 25750 PARNANS), site: www.plantearomatique.com/nos-plantes/, consulté le 29/10/21
- OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Cerfeuil, 2016
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Cerfeuil (plante médicinale): bienfaits et utilisations, article publié le 11/03/2020, site: doctonat.com/lierre-terrestre/, consulté le 31/10/21

Chataigner

Castanea sativa



Famille: Fagacée

Autres appellations: « Castanié »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges mondiale, européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

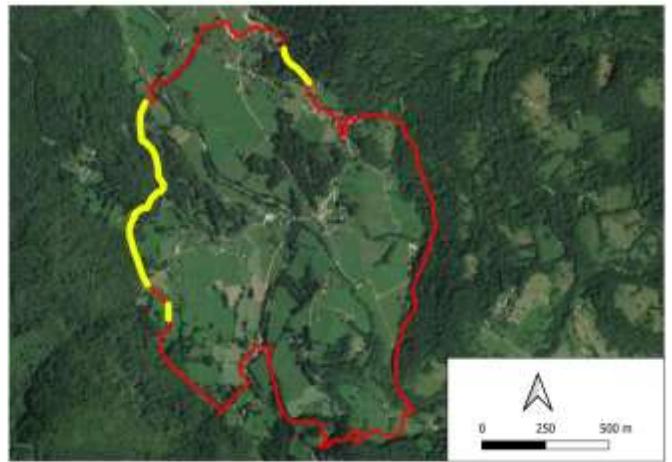
Répartition géographique: Europe, Asie mineure

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

Altitude: Généralement entre 400 et 800 m

Types de sols: Profonds, riches en matière organique, acides et très peu calcaire

Localisation particulière: Bois



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: Jusqu'à 30 m environ

Description des feuilles: Longues, alternes, dentelées

Descriptions des tiges: L'écorce des jeunes troncs est grise et lisse, celle des individus plus anciens lisse, brune, marquée de tâches

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Longs chatons pendants

Description des fruits: Les châtaignes sont enfermées dans une bogue épineuse

Période de floraison: Juin à juillet

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie



Traitement contre la coqueluche

Faire infuser 30g de feuilles pour 1 litre d'eau.

Traitement contre la bronchite

Faire macérer pendant 15 jours des feuilles dans de l'eau-de-vie blanche. Prendre une cuillère à café au moment de la crise de toux.

Traitement contre la diarrhée bénigne

Consommer des châtaignes.

On peut aussi introduire 15 à 20g de chatons dans de l'eau froide, que l'on fait ensuite bouillir durant 2 minutes.

Laisser infuser 15 minutes et boire l'infusion dans la journée.



Les châtaignes sont comestibles. Elles sont très nourrissantes. Elles peuvent être glacées, rôties, ou cuites comme des légumes. On peut également en faire une farine, traditionnellement utilisée pour faire des crêpes.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Châtaignier (fichier Commons : "Castanea sativa - Köhler-s Medizinal-Pflanzen-173.jpg") (domaine public) - Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen, 1897
- Photographie du Châtaignier: photographie libre de droit, WILDFEUER, catégorie: CC-BY-SA, fichier Wikimedia Common: 2007-09-02Castanea sativa05.jpg
- Carte du sentier localisant le Châtaignier: production personnelle
- Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [01/11/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche, Le Chataignier, l'arbre ressource, 2009
- LE MONDE, Châtaignier (Castanea sativa), arbre d'une grande longévité, site: [/jardinage.lemonde.fr/dossier-213-chataignier-castanea-sativa.html](http://jardinage.lemonde.fr/dossier-213-chataignier-castanea-sativa.html), consulté le 01/11/21
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Chélidoine

Chelidonium majus



Famille: Papavéracée

Autres appellations: « Grande Eclaire », « Herbe d'hirondelle », « Herbes aux verrues »

En patois, elle est appelée « Clarette »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées):

Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

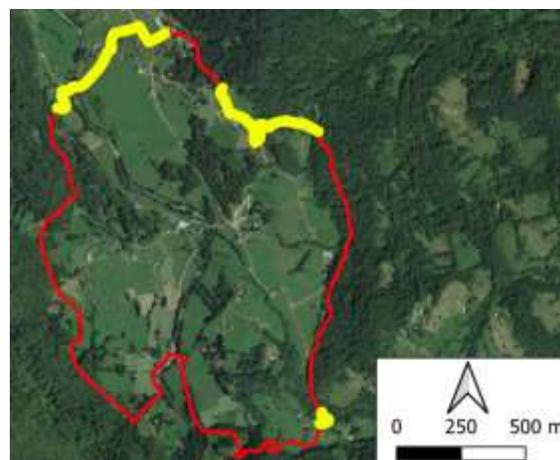
Répartition géographique: Hémisphère Nord

Exposition: Mi-ombre généralement, mais peut être retrouvée selon une exposition ensoleillée ou ombragée

Altitude: Moins de 2000 m

Types de sols: Argileux et humifères préférentiellement

Localisation particulière: Décombres, pieds des murs, bords des cours d'eau



Localisation en Juin 2021

Appareil végétatif:

Hauteur du port: 30 à 60 cm

Description des feuilles: Moles, composées, à 5 ou 7 folioles dentées et formant une large rosette

Descriptions des tiges: Velues, droites et ramifiées.

Lorsqu'on coupe un bout de feuille ou de tige, un latex jaune orangé est libéré

Appareil reproducteur

Description des fleurs: 4 sépales de couleur jaune-verte, 4 pétales jaunes séparés à la base. Elles sont hermaphrodites

Description des fruits: Siliques (fruit sec déhiscent), comprenant de multiples petites graines noires à appendice blanc charnus, apprécié des fourmis

Période de floraison: Mars à juillet

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie (fourmis notamment)



Pl. 23. *Chelidonium majus*. *Chelidonium majus* ...



Attention toxicité

L'ingestion de feuilles et de tiges fraîches et donc du latex conduit à des troubles digestifs, nerveux et cardiaques.

On peut utiliser les feuilles et les tiges, avec une grande prudence cependant, en n'employant que des plantes sèches, et sans dépasser les doses recommandées ci-dessous.

Il est également déconseillé d'utiliser la chélidoine durant la grossesse.



Traitement contre les troubles digestifs et pour stimuler la sécrétion de la bile

- Infuser 15g de feuilles sèches dans 1 litre d'eau ou réaliser une décoction durant 10 minutes avec 10g de racines sèches. Prendre 1 ou 2 tasses en 24 heures.
- Verser 1 litre de vin blanc bouillant sur 15g de racines sèches. Prendre un demi verre à moutarde tous les matins.

Traitement contre les verrues, cors ou durillon, en usage externe

Appliquer 3 fois par jour le latex de la Chélidoine en cassant une tige ou une feuille. Ne pas déposer le latex sur une plaie. On peut aussi broyer la plante et la mélanger à une même quantité de glycérine pour la conserver plus longtemps.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Chélidoine majeure. (fichier Commons : "23_Chelidonium_majus") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891
- Photographie de la Chélidoine: production personnelle
- Carte localisant la Chélidoine sur le sentier: production personnelle
- Informations complémentaires: Tison, J.-M., Jauzein, P. & Michaud, H. 2014. Flore de la France méditerranéenne continentale. Naturalia Publications, 2078 pp. E. Oulès(UMS 2006 Patrimoine Naturel (AFB / CNRS / MNHN)), 2016
- Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [25/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- Journal LE MONDE, La chélidoine (Chelidonium majus) ou herbe aux verrues, site: jardinage.lemonde.fr/dossier-813-chelidoine-chelidonium-majus-herbe-verrues.html, consulté le 25/10/21
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Chénopode blanc

Chenopodium album

22



Famille: Chénopodiacee

Autres appellations: « Ansérine blanche », « Chou gras », « Chou farineux

Cycle de vie: annuelle

Statut de protection et de menace (selon la liste rouge française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

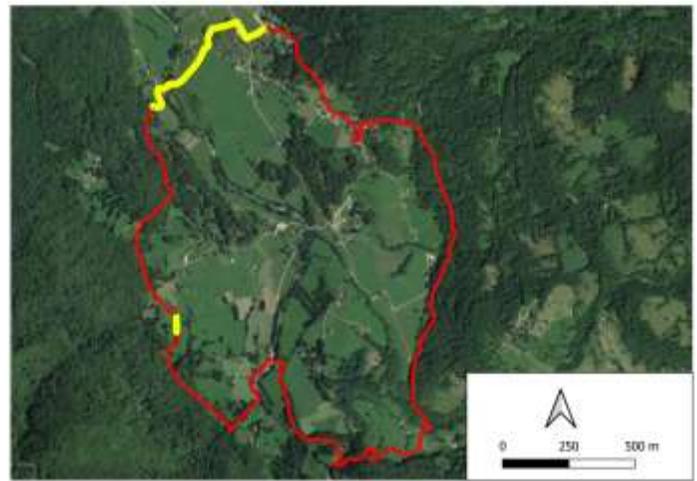
Répartition géographique: Principalement en Europe

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 1700 m

Types de sols: Légers, riches en matière organique et/ou en nitrate, bien drainés

Localisation particulière: Décombres, friches, cultures



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: De 20 à 150 cm environ

Description des feuilles: Dentées, mais ovales à lancéolé en fin de saison, alternes, avec un pétiole en patte d'oie. La face inférieure est blanchâtre

Descriptions des tiges: Anguleuses, comportant des stries rouges et vertes

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Petites, vertes ou blanchâtres, en inflorescence sous forme d'épis

Description des fruits: Akènes fins et membraneux

Période de floraison: Mai à décembre

Pollinisation: Anémogamie

Dissémination des graines: Barochorie

Attention: Le Chénopode blanc peut être très facilement confondu visuellement avec l'Amarante hybride (*Amaranthus hybridus*) et l'Amarante réfléchie (*Amaranthus retroflexus*).



Les feuilles peuvent être préparées comme des épinards, en tarte, quiche, braisées, ou bien encore en accompagnement.

Les jeunes tiges cuites à l'eau peuvent être consommées avec une sauce, comme des asperges.

Les graines peuvent être consommées cuites, mais peuvent aussi être moulues en farine.

Le Chénopode blanc contient des vitamines A, C, B2, B6 et E, mais aussi du calcium.



Il est nécessaire de s'assurer que le Chénopode ne se soit pas développé à proximité d'une source émettant des pesticides, les graines les concentrent particulièrement.

Il ne faut pas consommer le Chénopode blanc cru

Il contient de l'acide oxalique, des nitrates, et de la saponine. Après la cuisson, il reste l'acide oxalique: il est donc déconseillé aux personnes souffrant de problèmes rénaux, hépatiques et arthritiques de consommer du Chénopode blanc.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Chénopode blanc (*Chenopodium album*). In «Bilder ur Nordens Flora», Stockholm. (fichier Wikimedia Commons : "Chenopodium_album") (domaine public) - Lindman Carl Axel Magnus (1856–1928), entre 1917 et 1926
- Photographie du Chénopode: production personnelle
- Carte localisant le Chénopode blanc sur le sentier: production personnelle
- Informations supplémentaires: Tison, J.-M., Jauzein, P. & Michaud, H. 2014. Flore de la France méditerranéenne continentale. Naturalia Publications, 2078 pp. E. Oulès (UMS 2006 Patrimoine Naturel (AFB / CNRS / MNHN)), 2016
- Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [26/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- Ministère chargé de l'Agriculture, Station Serail, Fiche chénopode blanc, février 2017
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Coquelicot

Papaver rhoeas



Famille: Papavéracée

Autres appellations: « Pavot rouge », « Ponceau »

Cycle de vie: Annuelle

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

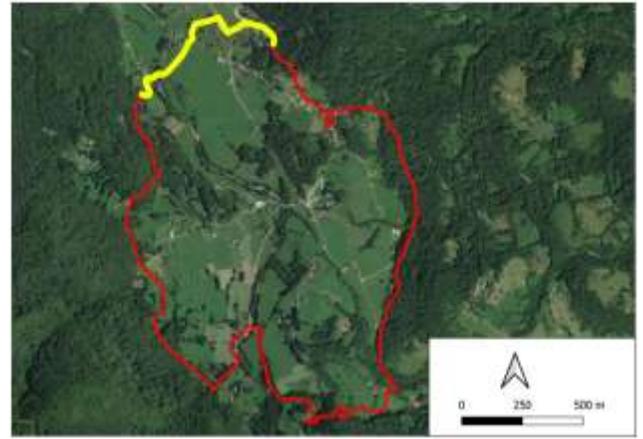
Répartition géographique: Eurasie, Afrique du Nord, Canaries, Madère

Exposition: Ensoleillée

Altitude: Jusqu'à 1700 m

Types de sols: Calcaires et acides de préférence

Localisation particulière: Champs cultivés, pelouses, pâturages, friches, chemins, décombres



Localisation en Juin 2021

Appareil végétatif:

Hauteur du port: De 15 à 80 cm

Description des feuilles: Alternes, pennées, dentées avec le segment terminal très développé sur les feuilles supérieures

Descriptions des tiges: Dressées, ramifiées, poilues, comportant un latex blanc

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Solitaires, 4 pétales rouges et noirs en leur base

Description des fruits: Capsules, jusqu'à 2 fois plus hautes que larges, glabres, produisant des centaines de graines

Période de floraison: Avril à octobre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie



Attention: *Papaver rhoeas* peut être confondu avec plusieurs espèces, dont *P. dubium*, qui possède des pétales de couleur rouge vif ou clairs et des capsules mûres plus allongées (jusqu'à 3,5 fois plus hautes que large). Les autres espèces ont les mêmes usages que *P. rhoeas*, mais *P. somniferum* (pavot officinal ou pavot à opium), à pétales de couleur rose pâle, est toxique et ne peut être utilisé que sur avis médical.



Traitement contre la nervosité et les insomnies

Réaliser une infusion avec 15g de fleurs séchées dans 1 litre d'eau. Prendre 3 tasses par jour.

Traitement contre la toux

Faire macérer toute une nuit, 400g de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante. Passer, et ajouter 1,5 kg de sucre. Faire ensuite cuire le tout jusqu'à obtenir une consistance de sirop.

Traitement contre les paupières enflammées, ou les abcès dentaires, en usage externe

Réaliser des cataplasme chauds de fleurs infusées. Appliquer sur les paupières ou les joues.

Traitement pour un sommeil paisible

Mélanger 8 à 10 capsules dans 1 litre d'eau bouillante. Mélanger 3 ou 4 cuillères de cette décoction dans du lait.



Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade, ou bouillies. Les graines peuvent être utilisées en pâtisserie ou pour fabriquer du pain.



Attention toxicité

Le Coquelicot peut être toxique à forte dose. Il est déconseillé chez la femme enceinte, allaitante et chez les jeunes enfants.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Coquelicot. (fichier Commons : "Papaver_rhoeas_-_Köhler-s_Medizinal-Pflanzen-101") (domaine public) - Köhler Franz Eugen, Köhler's Medizinal-Pflanzen, 1897
- Photographie du Coquelicot: photographie libre de droit, par Nadi Lindsay, sur www.pexels.com
- Carte localisant le Coquelicot sur le sentier: production personnelle
- Informations complémentaires: Ecosphère - SPN(Ecosphère, (UMS 2006 PatriNat)), 2016
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Coquelicot (plante médicinale): ses bienfaits et vertus, article publié le 12/03/2020, doctonat.com/coquelicot-bienfaits-vertus/, consulté le 31/10/21

Frêne

Fraxinus excelsior



Famille: Oléacée

Autres appellations: « Frêne commun »

En patois, est appelé « Freïché »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace: Liste rouge française des espèces menacées: préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible).

Listes rouges mondiale et européenne des espèces menacées: presque menacée (espèce proche du seuil des espèces menacées ou qui pourrait être menacée si des mesures de conservation spécifiques n'étaient pas prises)

Espèce non réglementée

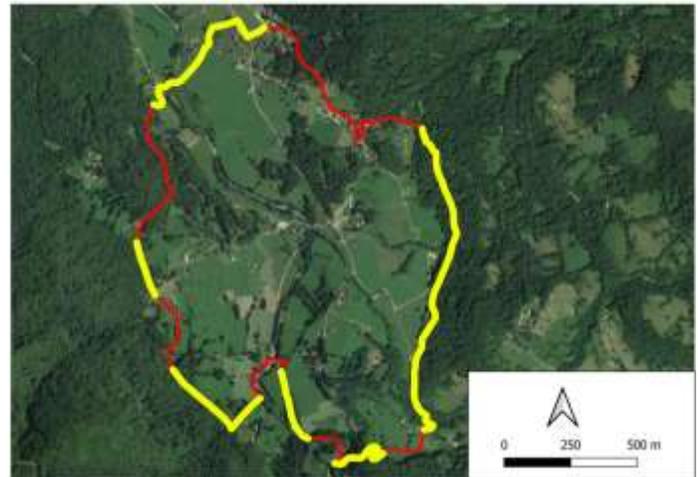
Répartition géographique: Europe, Asie, Afrique du Nord

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 1500 m

Types de sols: Argileux ou calcaires, préférence pour les sols riches

Localisation particulière: Bois frais, haies



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: Jusqu'à 35 m

Description des feuilles: Opposées, décussées, 5 à 11 folioles aiguës et dentées

Descriptions des tiges: Rameaux opposés, écorce grise, lisse

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Petites, de couleur rougeâtre ou blanches, regroupées en inflorescence à l'extrémité des rameaux, deviennent pendantes après l'épanouissement. Les boutons floraux sont noirs, caractéristiques

Description des fruits: Samares pendantes renfermant la graine

Période de floraison: Mars à mai

Pollinisation: Anémogamie et entomogamie

Dissémination des graines: Anémochorie



Traitement fébrifuge

Réaliser une décoction avec 20 à 60g d'écorce dans 1 litre d'eau, que l'on laisse bouillir durant 5 minutes. Prendre 3 tasses par jour avant les repas.

Traitement diurétique

Faire infuser une cuillère de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Prendre 2 ou 3 tasses par jour.

Traitement contre la goutte et les rhumatismes, en usage externe

Réaliser une décoction concentrée de feuilles, que l'on fait bouillir durant 15 minutes. Appliquer à l'aide de compresses.

Traitement contre les rhumatismes

Réaliser une infusion avec 30 à 40g de feuilles pour 1 litre d'eau.

Traitement contre les rhumatismes

Réaliser une infusion avec 15 à 20g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau. A boire dans la journée.

Selon les témoignages d'habitantes d'Ercé, les feuilles de Frêne étaient ramassées à la Saint Jean, lorsqu'elles n'étaient pas encore trop dures.



A partir des feuilles du Frêne est fabriquée une boisson alcoolisée: la frênette.
Les feuilles étaient aussi données aux lapins, cochons et vaches comme nourriture



Le Frêne est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Frêne commun. (fichier Commons : "214_Fraxinus_excelsior_L") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891
 - Photographie du Frêne: photographie libre de droit, Agnieszka Kwiecień, catégorie: CC-BY-SA-4.0, fichier Wikimedia Common: Fraxinus excelsior Jesion wyniosły 2020-05-31 02.jpg
 - Carte du sentier localisant le Frêne: production personnelle
 - Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [04/11/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
 - OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Frêne, 2016
 - NIEPPE Porte des Flandres, Frêne commun - Fraxinus excelsior (oléacées), 2017
 - Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009
- Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Frêne commun (Fraxinus excelsior): bienfaits et vertus, article publié le 09/06/20, mis à jour le 16/10/20 site: doctonat.com/frene/, consulté le 04/11/21

Gaillet Gratteron

Galium aparine



Famille: Rubiacée

Autres appellations: « Gratteron-caille », « Caille-lait »

En patois, est appelé « Réboule »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

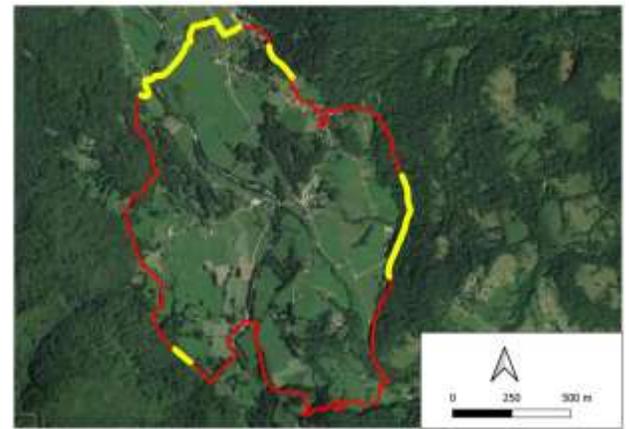
Répartition géographique: Europe, Asie et Afrique septentrionale

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

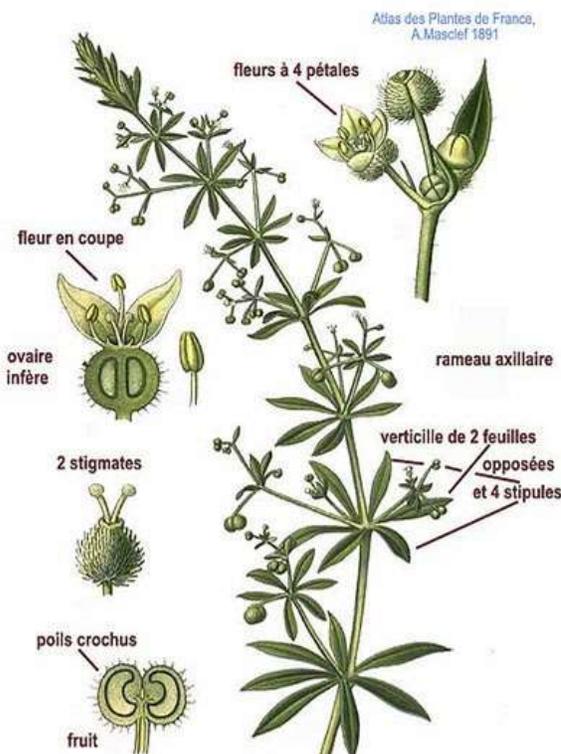
Altitude: Jusqu'à 1000 m

Types de sols: Humides, argileux, riches en azote

Localisation particulière: Haies, buissons, champs prairies



Localisation en Juin 2021



Pl. 154. Gaillet Gratteron. Galium Aparine L.

Appareil végétatif:

Hauteur du port: 20 cm à 1 m

Description des feuilles: Oblongues, lancéolées, disposées en verticille par 6 ou 8, recouvertes de trichomes crochus

Descriptions des tiges: Hérissées, peu ramifiées

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Blanches, positionnées le long des tiges

Description des fruits: Capsules, ronds, avec des poils crochus

Période de floraison: Mars à octobre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie



Traitement contre les plaies et les ampoules, en usage externe

Faire infuser 40g de plantes fraîches dans 1 litre d'eau. Laisser refroidir et appliquer directement sur la peau à l'aide de compresses.

Traitement diurétique

Ajouter 1 cuillère à soupe de plantes séchées dans l'équivalent d'une tasse d'eau. Laisser bouillir 1 à 2 minutes et faire infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.

Traitement pour faire baisser la tension

Boire le Gaillet Gratteron en tisane.



Les tiges et les feuilles peuvent être consommées comme des légumes



Attention toxicité

L'usage de Gaillet Gratteron est déconseillé aux personnes diabétiques.
Par précaution, le Gaillet Gratteron est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitante.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Gaillet Gratteron. (fichier Commons : "154_Galium_aparine_L") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891
 - Photographie du Gaillet Gratteron: photographie libre de droit, Agnieszka Kwiecień, catégorie: CC-BY-SA-4.0, fichier Wikimedia Common: Galium aparine Przytulnia czepna 2020-05-31 02.jpg
 - Carte du sentier localisant le Gaillet Gratteron: production personnelle
 - Informations complémentaires: Tison, J.-M., Jauzein, P. & Michaud, H. 2014. Flore de la France méditerranéenne continentale. Naturalia Publications, 2078 pp.
- E. Oulès(UMS 2006 Patrimoine Naturel (AFB / CNRS / MNHN)), 2016
OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Phythérapie-Gaillet Gratteron, site: phytotherapie.ooreka.fr/astuce/voir/453235/gaillet-gratteron, consulté le 01/11/21
- Quelques usages: Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Gaillet gratteron (Galium Aparine): propriétés et vertus, article publié le 23/04/20, site: doctonat.com/gaillet-gratteron-galium-aparine/, consulté le 01/11/21

Géranium Robert

Geranium robertianum



Famille: Géraniacée

Autres appellations: « Herbe à Robert », « Sac-de-Grue », « Herbe à l'Esquinancie »

Cycle de vie: Annuelle ou bisannuelle

Statut de protection et de menace (selon la liste rouge européenne des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

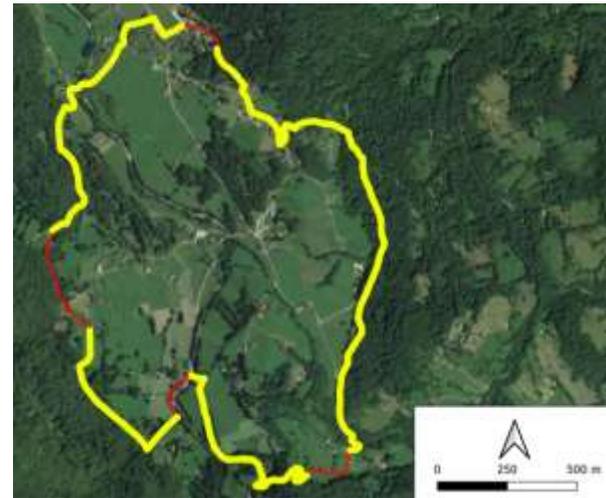
Répartition géographique: Europe, Asie occidentale, Amérique, Macaronésie et Afrique du Nord

Exposition: Ombragée ou mi-ombragée et milieux plutôt humides. On peut le retrouver dans un milieu ensoleillé si le sol est frais

Altitude: Jusqu'à 2000 m

Types de sols: Forestiers ou riches en matière organique, bien drainés voire secs

Localisation particulière: Vieux murs, haies, bois clairs, coteaux, éboulis, etc.



Localisation en Juin 2021

Appareil végétatif:

Hauteur du port: Entre 15 et 60 cm

Description des feuilles: 3 à 5 folioles découpées de façon symétrique de chaque côté de la nervure, en verticille. Dégagement d'une odeur âcre par froissement des feuilles

Descriptions des tiges: Dressées, ramifiées, velues, grêles, cassantes, de couleur vert foncé souvent teinté de rouge. Le Géranium Robert possède des stolons

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Groupées par deux, de couleur rose, rouge parfois blanche. Pétales entier dépassant nettement les sépales. Etamines à anthères orange foncé.

Description des fruits: Longs de 15 à 30 cm lorsque mûrs

Période de floraison: Principalement de mars à décembre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie



Attention: Il ne faut pas confondre le Géranium Robert avec *Geranium purpureum*, dont les anthères sont jaunes (rarement orangées), et les pétales à peine plus grandes que les sépales.



Traitement contre la diarrhée, les hémorragies utérines et comme antidiabétique

Faire infuser pendant 20 minutes, 20g de sommité florale ou 50g de plantes séchées dans 1 litre d'eau bouillante. Prendre 3 ou 4 tasses par jour. Ces infusions diminueraient la glycosurie.

Traitement favorisant la cicatrisation des plaies, en usage externe

Broyer la plante, et l'appliquer en cataplasme, ou appliquer directement le suc.

Traitement dépuratif contre les angines ou les inflammations des amygdales, en usage externe

Faire un gargarisme avec l'infusion décrite ci-contre, ou bien avec une décoction un peu plus concentrée.

Traitement contre les hémorroïdes, en externe

Faire sécher des feuilles de Géranium Robert durant 3 ou 4 jours. Placer ensuite les feuilles séchées dans un baquet ou une bassine, et verser 4 ou 5 litres d'eau bouillante. Laisser un peu refroidir avant de réaliser un bain de siège, pendant environ 10 minutes. Répéter l'opération tous les 3 jours environ pendant 2 ou 3 semaines.



Par précaution, le Géranium Robert est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes

Les sources:

- Dessin naturaliste: Géranium Robert (fichier Commons : "Geranium_robertianum_Sturm7") (domaine public) - Sturm Jacob in Sturm Johann Georg, Deutschlands Flora in Abbildungen, 1796
- Photographie du Géranium: production personnelle
- Carte répertoriant le Géranium Robert sur le sentier: production personnelle
- Informations complémentaires: OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Herbe à Robert, 2016

Ecosphère - SPN(Ecosphère, (UMS 2006 PatriNat)), 2016

- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

HOFFER-MASSARD F., A propos de l'herbe à Robert (Géranium Robert), Bulletin du Cercle Vaudois de Botanique N°34, 2005: 111-117

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Géranium Herbe à Robert: bienfaits et utilisation, article publié le 19/03/2020, site: doctonat.com/geranium-herbe-a-robert-utilisation/, consulté le 29/10/21

Hêtre

Fagus sylvatica



Famille: Fagacée

Autres appellations: « Fayard », « Foyard »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges mondiale, européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

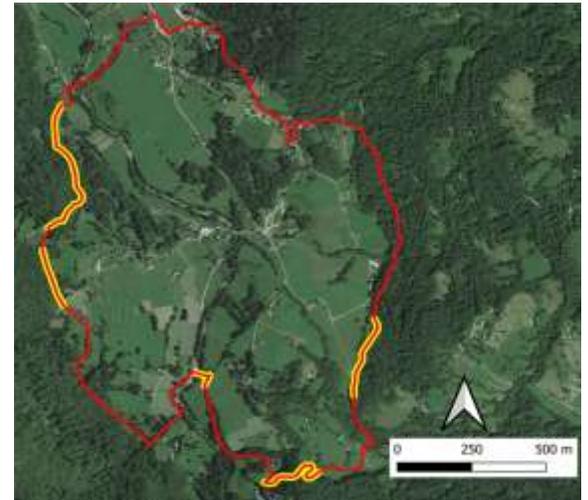
Répartition géographique: Europe, Asie occidentale

Exposition: Ombre ou mi-ombre, en milieu humide

Altitude: Jusqu'à 1800 m

Types de sols: Préférence pour les sols légers, frais, bien drainés

Localisation particulière: Forêt de montagne



Localisation en Juin 2021

Appareil végétatif:

Hauteur du port: 10 à 40 m

Description des feuilles: Simples alternes, caduques, ovales elliptiques, et dont les marges possèdent des trichomes (« poils »)

Descriptions des tiges: Ecorce grise et lisse

Appareil reproducteur

Il s'agit d'une espèce **monoïque**: Les fleurs unisexuées sont portées par le même pied.

Description des fleurs: Les fleurs mâles sont regroupées en inflorescences pendantes (chatons), les fleurs femelles sont regroupées par 2 ou 3

Description des fruits: Akènes, appelés fâines, dont la surface possède des poils mous

Période de floraison: Avril et mai

Pollinisation: Anémogamie

Dissémination des graines: Zoochorie



Attention: Il ne faut pas confondre l'Hêtre avec le Charme, très commun aussi dans les forêts métropolitaines, mais qui présente des feuilles doublement dentées et non « poilues ». Le moyen mnémotechnique est le suivant : « Le charme d'Adam est d'être à poil ».



Traitement tonique et fébrifuge

Faire bouillir pendant 5 minutes 60g d'écorce dans 1 litre d'eau. Prendre 3 tasses par jour, avant les repas.

Traitement contre les rhumatismes

Faire infuser 30 à 40g de feuilles dans 1 litre d'eau.

Traitement contre la goutte et les rhumatismes, en usage externe

Réaliser une décoction avec des feuilles, que l'on fait bouillir pendant 15 minutes. Appliquer en compresse.



Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade. Les fâines peuvent être consommées crues ou grillées, avec modération, car elles peuvent entraîner des maux de têtes ou irriter la muqueuse gastro-intestinale si on consomme en excès.

Témoignage d'une habitante d'Ercé:

Quand je gardais les cochons, je mangeais tout le temps ça [les fâines]. C'était comme des noisettes.

Quelques sources:

- Dessin naturaliste: Hêtre d'Europe. (fichier Commons : "296_Fagus_sylvatica_L") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891
 - Photographie du Hêtre: photographie libre de droit, par Laura Porter, sur www.pexels.com
 - Carte du sentier localisant le Hêtre: production personnelle
 - Informations complémentaires: COSTE H. – 1900-1906. Flore descriptive et illustrée de la France, de la Corse et des contrées limitrophes. Tome III. Paul-Klincksieck, Paris. Réédition en 1998 par la Librairie scientifique et technique Albert Blanchard, Paris : 807 pp.
 - Olivier Escuder (UMS 2006 Patrimoine Naturel (AFB / CNRS / MNHN)), 2013 Journal LE MONDE, Hêtre commun (Fagus sylvatica), très répandu en forêt, site: jardinage.lemonde.fr/dossier-400-hetre-fagus-sylvatica.html, consulté le 28/10/21
 - Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009
- Collectif thérapeute de l'encyclopédie Doctonat, Hêtre commun (Fagus sylvatica): bienfaits et utilisation, article publié le 11/06/2020, mis à jour le 25/06/2020, site: doctonat.com/hetre/

Lamier blanc

Lamium album



Famille: Lamiacée

Autres appellations: « Ortie blanche », « Ortie morte »

Cycle de vie: Vivace, à rhizomes

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

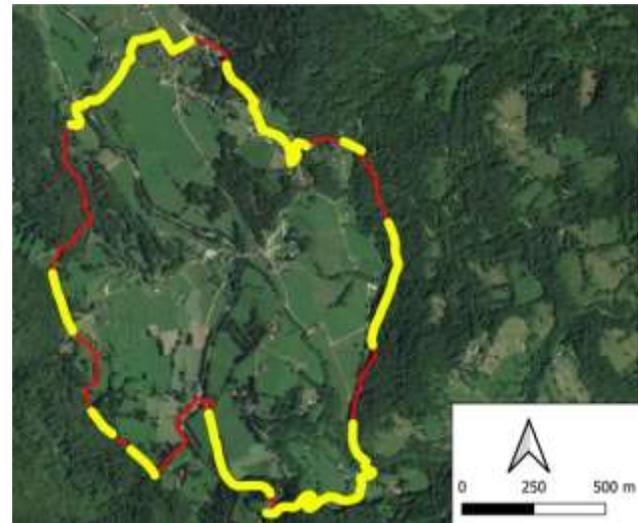
Répartition géographique: Europe et Asie tempérée

Exposition: Ensoleillée, en milieu humide, mais tolère l'ombre et la mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 2000 m

Types de sols: Tout type de sol

Localisation particulière: Chemin, haies, lisières



Localisation en Juin 2021

Appareil végétatif:

Hauteur du port: Jusqu'à environ 60 cm environ

Description des feuilles: Cordiformes, opposées, dentées, couvertes de poils courts et fins. La face inférieure de la feuille est de couleur plus claire que la face supérieure

Descriptions des tiges: Dressées, velues, quadrangulaires

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Blanches-jaunâtre, à corolle divisée en deux lèvres, et dégageant une forte odeur. La lèvre supérieure possède des poils, est courbée, tandis que la lèvre inférieure comporte 3 lobes. Les 4 étamines sont fusionnées

Description des fruits: Tétrakènes, à odeur forte, et à goût amer

Période de floraison: Mai à septembre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie (en particulier les fourmis)



Attention: Il ne faut pas confondre le Lamier blanc avec l'Ortie dioïque, qui quant à elle, comporte des trichomes urticants. Cependant ces deux espèces sont comestibles.



Traitement pour régulariser le flux menstruel des règles, contre les diarrhées et les crachements de sang

Faire infuser 10 à 30g de sommités fleuries dans 1 litre d'eau. Prendre une tasse le matin, à jeun, ainsi qu'avant le repas du midi et du soir.

Traitement contre les inflammations de la gorge et des muqueuses de la bouche, en usage externe

Faire bouillir pendant 10 minutes 50g de plantes entières dans 1 litre d'eau. Utiliser en injection chaude ou en gargarisme.

Traitement contre les maladies des voies respiratoires

Faire infuser 10 à 30g de plante sèche pour 1 litre d'eau. Prendre 1 à 3 tasses par jour.



Les jeunes pousses de Lamier peuvent être consommées crues, en salade.
Plus généralement, les feuilles peuvent être cuites pour être consommées comme accompagnement.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Lamier blanc ou Ortie blanche. (fichier Commons : "418px-Lamium_album_Sturm39") (domaine public) - Sturm Jacob in Sturm Johann Georg, Deutschlands Flora in Abbildungen, 1796
- Photographie du Lamier: production personnelle
- Carte localisant le Lamier blanc sur le sentier: production personnelle
- Informations supplémentaires: OUVRIER BUFFET A., Thèse: Les plantes diurétiques à l'officine, 2017
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif Thérapeute de DOCTONAT, Lamier blanc (Lamium album): vertus et utilisation, publié le 25/03/20, mis à jour le 26/03/20, site: doctonat.com/lamier-blanc-lamium-album/, consulté le 26/10/21

Lierre

Hedera elix



Famille: Araliacée

Autres appellations: « Lierre commun », « Lierre des poètes », « Lierre grimpant »

Cycle de vie: Vivace

En patois, est appelé « Gedro »

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées):

Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

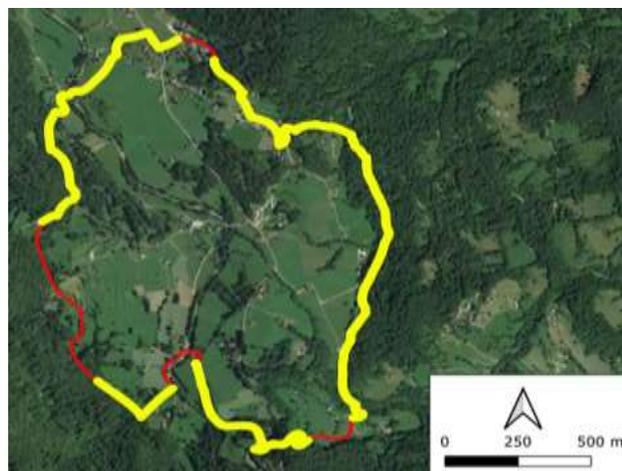
Répartition géographique: Europe, Asie et Afrique du Nord

Exposition: Mi-ombragée

Altitude: Jusqu'à 1000 m

Types de sols: Tout type de sol, à l'exception des sols très acides (pH<4), gorgés d'eau ou très secs. Se développe particulièrement sur sol argileux

Localisation particulière: Commun sur les rochers, vieux murs, arbres, en lisière, orées, forêt et bosquet



Localisation en Juin 2021

Appareil végétatif:

Hauteur du port: Plante grimpante ou rampante

Description des feuilles: Vertes foncées, persistantes. Forme losangique pour les jeunes feuilles, puis limbe palmé en 5 lobes pour les feuilles les plus anciennes. Phyllotaxie alterne

Descriptions des tiges: Peuvent atteindre plus de 50 m. Minces, peu rigides. Développement en liane

Appareil reproducteur

Description des fleurs: 5 petits sépales, 5 pétales verdâtres et 5 étamines. Disposition en ombelle

Description des fruits: Baies noires-bleuâtre, cerclées au sommet, d'une dimension de 6 à 8 mm

Période de floraison: Septembre à octobre, voire novembre selon les régions

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie



19. 07. Lierre grimpant. Hedera Helix L.



Traitement contre les spasmes des voies respiratoires

Faire macérer 10g de feuilles fraîches dans 10g d'alcool. La posologie est de 10 à 40 gouttes maximum, à répartir dans la journée en 5 prises.

Traitement dépuratif contre la cellulite, en usage externe

Bouillir durant 3 heures 200g de feuilles dans 1 litre d'eau. Appliquer une compresse imbibée de la décoction.

Traitement contre les douleurs rhumatismales, en usage externe

- En décoction, comme le traitement contre la cellulite.
- En cataplasme de feuilles fraîches broyées, renouvelées toutes les 2 heures.
- Par friction avec du vinaigre de lierre obtenu par une macération de 6 heures de feuilles hachées dans 1 litre de vinaigre bouillant.
- Par massage avec une huile composée de 10g d'alcoolature (traitement contre les spasmes des voies respiratoires) et de 30g d'huile de camomille.



Fabrication de lessive

Laver à l'eau froide une cinquantaine de feuilles, puis les faire bouillir pendant 15 minutes dans 1 litre d'eau. Laisser refroidir 24 heures. Filtrer le liquide. Il se conservera environ 3 semaines.

Compter un grand verre de cette lessive par cycle de machine. Pour du linge blanc, ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude.



Attention toxicité

Les fruits du Lierre sont toxiques. Ils peuvent engendrer des troubles nerveux, digestifs et respiratoires.

Le faltarinol présent dans les feuilles peut causer des dermatites.

Les préparations à base de Lierre peuvent occasionnellement engendrer des allergies.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Lierre grimpant. (fichier Commons : "147_Hedera_Helix_L") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891
 - Photographie du Lierre: production personnelle
 - Carte du sentier répertoriant le Lierre: production personnelle
 - Informations complémentaires: Coste, Flore descriptive et illustrée de la France, de la Corse et des contrées limitrophes. Paul-Klincksieck, Paris, 1900-1906
- O. Escuder (UMS 2006 Patrimoine Naturel (AFB / CNRS / MNHN)), 2016
Journal of Ecology [No. 240 \(2005\)](#), pp. 632-648
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009
- Magazine Rustica Art de Vivre, DIY: lessive maison zéro déchet au lierre, 2021

Lierre terrestre

Glechoma hederacea



Famille: Lamiacée

Autres appellations: « Rondote », « Herbe du bonhomme », « Herbe de Saint Jean »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible).

Espèce proche du seuil des espèces menacées dans la liste rouge régionale de Corse

Espèce non réglementée

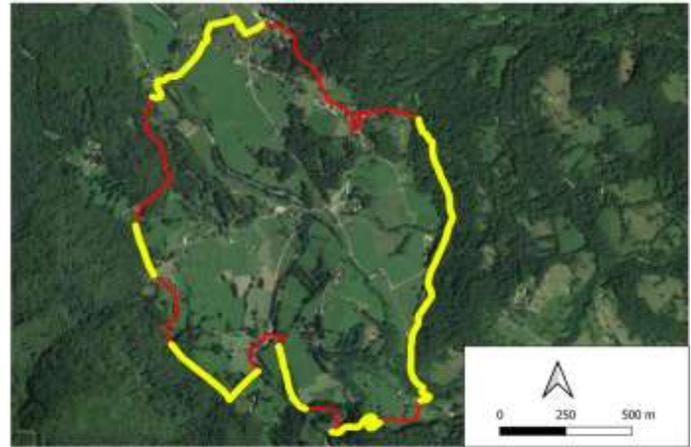
Répartition géographique: Europe, Asie tempérée et Amérique du Nord

Exposition: Mi-ombre ou ombre

Altitude: Jusqu'à 2200 m environ

Types de sols: Riche en matière organique, drainé, frais

Localisation particulière: Haies, bois, parfois vergers



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: Peut se redresser jusqu'à une vingtaine de cm

Description des feuilles: Opposées, rondes et dentées

Descriptions des tiges: Grimpantes ou rampante, à section carrée
La fleur dégage un parfum mentholé

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Situées à l'aisselle des feuilles par 2 ou 3, les pétales forment un tube et possèdent deux lèvres violettes avec des tâches pourpres

Description des fruits: Akènes, cachés au fond du calice, formant par 4 une croix, et possédant chacun une unique graine

Période de floraison: Mars à juin

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie



Traitement contre les irritations du système respiratoire

- Faire infuser pendant 10 minutes 10 à 25g de plante séchée dans 1 litre d'eau bouillante. Prendre 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas.
- On peut aussi ingérer 30 à 60g de suc de plante fraîche par jour.

Traitement expectorant

Faire bouillir 50g de plante fraîche ou sèche dans un litre de lait. Prendre le soir.

Traitement contre les ulcères et les furoncles diffus, en usage externe

Réaliser un cataplasme ou appliquer en lotion

Traitement contre les rhumes et les bronchites

Faire bouillir 100g de Lierre terrestre dans 250 g d'eau. Couvrir et laisser macérer pendant 10 heures. Passer, puis ajouter 100 g de sucre. Faire bouillir jusqu'à obtenir un sirop. Prendre une cuillère à soupe 3 à 4 fois par jour.



Les feuilles de Lierre terrestre peuvent être consommées en salade, en soupe. Leur goût ressemble à celui de la menthe, de la citronnelle. Elles étaient autrefois utilisées pour aromatiser la bière.



Le Lierre terrestre est contre-indiqué aux femmes enceintes ou allaitantes, et aux enfants.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Lierre terrestre. (fichier Commons : "Illustration_Glechoma_hederacea0.jpg") (domaine public) - Prof. Dr. Thomé Otto Wilhelm, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885
- Photographie du Lierre terrestre: production personnelle
- Carte localisant le Lierre terrestre sur le sentier: production personnelle
- Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [27/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Lierre terrestre, 2016
- SILBERFELD T., Fiche pratique – Lierre Terrestre, Abeilles & Fleurs N° 748 - Avril 2013, p21-22*
- BERTHOUD M., Lierre terrestre: cueillette et utilisation, article publié le 21/06/19, sur le site: cueilleurs-sauvages.ch, consulté le 27/10/21
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009
- Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Lierre terrestre (Glechoma Hederacea): ses bienfaits et propriétés, article publié le 26/03/2020, mis à jour le 27/03/2020, site: doctonat.com/lierre-terrestre/, consulté le 27/10/21

Mauve sylvestre

Malva sylveris



Famille: Malvacée

Autres appellations: « Mauve sauvage », « Grande Mauve », « Herbe à fromage »

Cycle de vie: Vivace

En patois, elle est appelée « Naoubo »

Statut de protection et de menace (selon la liste rouge européenne des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

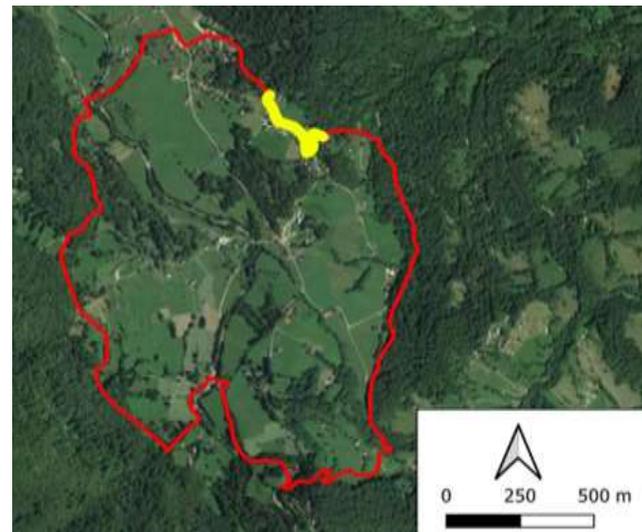
Répartition géographique: Europe, Afrique du Nord, Asie de l'Ouest

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 1200 m environ

Types de sols: Tout type de sol, bien drainé, et fertile

Localisation particulière: Bords de chemin, friches



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: Jusqu'à 1 m environ

Description des feuilles: Alternes, palmatifides à 5 ou 7 lobes dentés

Descriptions des tiges: Dressées, poilues

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Mauves à veines plus foncées, 5 pétales

Description des fruits: Akènes, parfois appelés « fromages »

Période de floraison: Juillet à septembre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie

Attention: On peut confondre la Mauve sylvestre avec la Petite Mauve (*Malva neglecta*), qui est aussi comestible.



Traitement contre les douleurs et les furoncles, en usage externe

Appliquer des cataplasmes chauds de feuilles cuites.

Traitement contre la toux, et toute irritation

Réaliser une décoction avec 15 à 20g de fleur dans 1 litre d'eau. Boire la décoction à volonté.

Traitement contre toute inflammation, en usage externe

Réaliser une décoction concentrée, avec 30 à 50g de feuilles pour 1 litre d'eau. Laisser réduire.

On peut aussi, en usage externe, utiliser les racines en décoction, avec les mêmes proportions.

Témoignage d'une habitante d'Ercé:

Quand j'étais petite, je mangeais le fruit: le « fromajou ».



Les fleurs crues de Mauve sylvestre ainsi que les jeunes feuilles tendres peuvent agrémenter une salade. Les boutons floraux et les jeunes fruits peuvent être conservés dans du vinaigre pour être aussi ajoutés dans des salades.

Les feuilles peuvent être utilisées pour préparer des soupes.



En raison de ses propriétés laxatives, il est déconseillé de consommer trop de Mauve.

Les sources:

- Dessin naturaliste: : Mauve sylvestre. (fichier Commons : "Malva_sylvestris_-_Köhler-s_Medizinal-Pflanzen-222") (domaine public) - Köhler Franz Eugen, Köhler's Medizinal-Pflanzen, 1897
- Photographie de la Mauve sylvestre: production personnelle
- Carte du sentier localisant la Mauve: production personnelle
- Informations complémentaires sur la Benoîte: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [23/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >

BEAUDOIN N. Fleurs comestibles : Top 10 au jardin et en cuisine, 2021, p16-17

- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Journal LE MONDE, Mauve des bois (Malva sylvestris) aux vertus adoucissantes, site:

jardinage.lemonde.fr/dossier-1289-mauve-malva-sylvestris-grande.html, consulté le 23/10/21

Millepertuis

Hypericum perforatum



Famille: Hypéricacée ou Clusiacée

Autres appellations: « Trucheron », « Herbe de la Saint-Jean », « Herbe aux piqûres », « Chasse diable » **En patois**, il est appelé « Arnaudet »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace : Préoccupation mineure selon la liste rouge française des espèces menacées, en danger selon la liste rouge de la flore de Bourgogne, en danger critique selon les listes rouges des plantes vasculaires de la région Centre et de Champagne-Ardenne

Espèce réglementée, de portée régionale, en Champagne-Ardenne, Poitou-Charentes, Aquitaine, Limousin

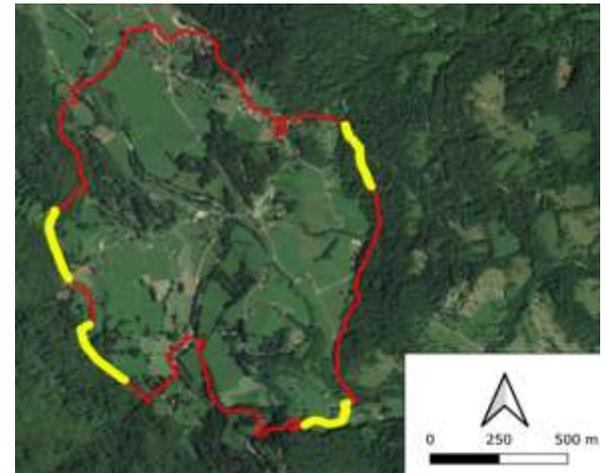
Répartition géographique: Europe, Afrique du Nord-Ouest, Asie du Nord

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 1600 m

Types de sols: Tout type de sol bien drainé, mais préférence pour les sols secs sablonneux ou graveleux

Localisation particulière: Bords des chemins, champs, bois



Localisation en Juin 2021

Appareil végétatif:

Hauteur du port: 30 à 60 cm

Description des feuilles: Opposées, on peut distinguer par transparence des vésicules

Descriptions des tiges: Possèdent 2 côtes saillantes, sont très ramifiées

Appareil reproducteur

Description des fleurs: 5 pétales de couleur jaune, 5 sépales, pistil à 3 cornes

Description des fruits: Capsules rondes, colorées et déhiscentes

Période de floraison: Juin à octobre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie





Traitement comme tonique hépatique et biliaire

Réaliser une infusion avec 15 à 30g de sommités fleuries dans un litre d'eau. Prendre 3 tasses par jour, entre les repas.

Traitement contre les coups de soleil et les douleurs, en usage externe

Mélanger 450 g de fleurs fraîches à 1 litre d'huile d'olive, et laisser macérer pendant 3 semaines.

Traitement pour le lavage des plaies, apaiser l'irritation des peaux sensibles, et tonifier la peau, en usage externe

- Pour le lavage des plaies, réaliser une décoction concentrée.
- En lotion tiède, cette décoction apaise l'irritation des peaux sensibles.
- Ajouter, dans le bain 4 à 5 litre de cette décoction pour tonifier la peau.

Traitement contre la dépression légère à modérée, et l'insomnie

On peut utiliser de la teinture diluée de Millepertuis.

Témoignage d'une habitante d'Ercé:
Quand on s'écorchait les genoux, maman nous en passait dessus.



Attention toxicité

Le Millepertuis diminuerait l'efficacité de certains médicaments cardiotoniques, antiasthmatiques, antirétroviraux, contraceptifs oraux, s'ils sont pris en même temps, selon l'AFSSAPS. De plus, l'utilisation du Millepertuis, contenant de l'hypericine, peut entraîner une photosensibilisation de la peau si les doses consommées sont trop importantes. Il est recommandé de demander conseil à un professionnel de santé avant d'utiliser le Millepertuis comme remède médicamenteux.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Millepertuis commun. (fichier Commons : "Hypericum_perforatum_i01.jpg") (domaine public) - Prof. Dr. Thomé Otto Wilhelm, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885
- Photographie du Millepertuis: production personnelle
- Carte localisant le Millepertuis sur le sentier: production personnelle
- Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [26/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- Filière des plantes médicinales biologiques du Québec, Le millepertuis commun, Guide de production sous régie biologique, Magog, octobre 2005, 17p
- OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Millepertuis, 2016
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Noyer commun

Juglans regia



Famille: Juglandaceae

Autres appellations: « Calottier », « Écalonnier », « Gojeutier », « Noyer royal »

Cycle de vie: vivace

Statut de protection et de menace (selon la listes rouge française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

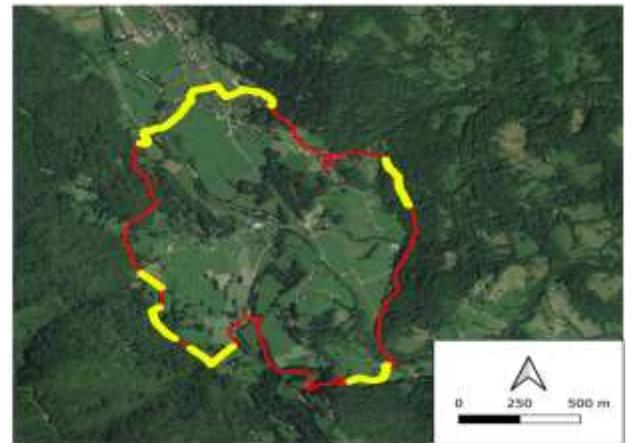
Répartition géographique: Europe, Asie

Exposition: Ensoleillée

Altitude: Jusqu'à 800m

Types de sols: Sols profonds, limoneux-argileux

Localisation particulière: Commun sur les rochers, vieux murs, arbres, on le retrouve souvent en lisière, orées, forêt et bosquet



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: 10 à 15 m

Description des feuilles: Feuilles alternes de 20 à 45 cm de long, caduques, glabres, 5 à 9 folioles

Descriptions des tiges: Les rameaux sont glabres, bruns, et conservent les cicatrices foliaires

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Fleurs mâles réunies en chatons verts pendants, de 5 à 11 cm de long.

Fleurs femelles solitaires ou réunies par deux à quatre en épis, deux carpelles soudés avec un style court et deux stigmates

Description des fruits: Drupes charnues avec un noyau dur ligneux qui s'ouvre en deux valves : la noix

Période de floraison: Avril à mai

Pollinisation: Anémophilie

Dissémination des graines: Zoochorie

Utilisation du bois



Le noyer est une essence de bois précieux, très prisé par les ébénistes. Son aubier varie du jaune au gris. Il est largement utilisé pour la fabrication des crosses de fusil et des cercueils.

Témoignage d'une habitante d'Ercé:

« Avec les feuilles de noyer, j'avais fait une compresse pour les testicules d'un bélier, qui avait été châtré mais l'opération avait été ratée. Pendant 15 jours, j'ai mis des compresses matin et soir et il a guéri, le noyer a lutté contre l'infection et a permis la cicatrisation. »



Attention toxicité pour les autres plantes

Les noyers produisent un composé appelé « Juglone » retrouvé dans toutes les parties de l'arbre. Cette substance inhibe la respiration de certaines plantes sensibles, comme les tomates.

Utilisation des feuilles

Contre la furonculose : décoction de feuille, à raison d'un bol par jour, à jeun. Les feuilles macérées étaient utilisées en compresse pour les animaux, pour les panaris et les plaies, ou pour arrêter les hémorragies des vaches dues à la piroplasmose par exemple. L'eau de noix est faite à partir des feuilles et du fruit (la chaire entourant la graine est appelée le brou). Cette eau est utilisée comme fortifiant ou antiseptique.



Noix

La noix est un fruit à coque oléagineux, dont on consomme les cerneaux ou dont on peut extraire une huile.

Vin de noix

On peut faire du vin de noix avec des noix fraîches, des feuilles de noyer et du vin blanc. On laisse macérer les noix et les feuilles dans le vin, avec du sucre, pendant une quarantaine de jours.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany Domaine Public
- Photographie du Noyer: production personnelle
- Informations complémentaires: L'érable, Périodique trimestriel n° 4/2016 – 4e trimestre Bureau de dépôt: 5600 Philippeville 1 https://cercles-naturalistes.be/wp-content/uploads/2018/01/L%C3%ABrable-2016-404_Claerebout.pdf
- Site de l'INPN
- Tilo Botanica : <http://www.tilo-botanica.eu/espece-i-m/juglans-regia.html>
- Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation et des Affaires rurales d'Ontario http://www.omafra.gov.on.ca/french/crops/facts/info_walnut_toxicity.htm

Origan

Origanum vulgare



Famille: Lamiacée

Autres appellations: « Marjolaine sauvage », « Marjolaine bâtarde »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

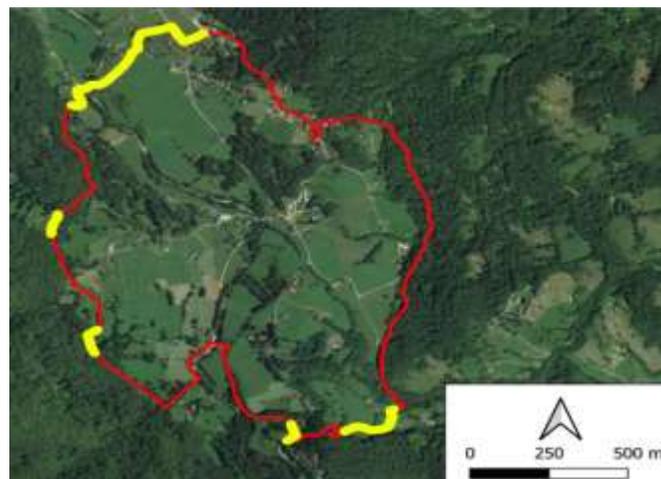
Répartition géographique: Europe et Asie

Exposition: Ensoleillée

Altitude: Jusqu'à 1000 m

Types de sols: Préférence pour les sols calcaires, sableux, riches en humus, en milieux plutôt secs

Localisation particulière: Bords de chemins, prairies



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: 30 à 80 cm

Description des feuilles: Petites, opposées, ovales, possédant des trichomes (« poils »), odorantes

Descriptions des tiges: Dures, à section carrées, à trichomes, de couleur rougeâtre

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Blanches ou rosées, à deux lèvres, associées à de nombreuses bractées de couleur rouge-violette

Description des fruits: Capsules oblongues

Période de floraison: Juin à septembre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie

Attention: L'Origan est souvent confondu avec la Marjolaine. Cette dernière cependant est plus parfumée.



Traitement à effet apéritif, digestif, stimulant

Faire macérer pendant 10 jours 50g de sommités fleuries dans 1 litre de vin doux. Prendre 3 tasses à café par jour, avant les repas (effet apéritif), pendant ou après (effet digestif), ou bien encore entre les repas (effet stimulant).

Traitement contre les torticolis et les rhumatismes, en usage externe

Faire chauffer de l'eau bouillante dans une casserole. Déposer un couvercle. Envelopper ensuite de la plante fraîche écrasée dans un linge, et le déposer sur le couvercle de la casserole. Appliquer sur la région douloureuse une fois le cataplasme chaud.

Traitement contre les troubles respiratoires

Faire infuser dans 1 litre d'eau bouillante 8 à 15g de sommités fleuries. Prendre 2 ou 3 tasses par jour.



Les sommités fleuries assaisonnent les plats. On peut préparer aussi des pestos.



Attention toxicité

Un surdosage de la plante peut engendrer des troubles cardiaques et nerveux.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Origan commun. (fichier Commons : "Illustration_Origanum_vulgare0.jpg") (domaine public) - Prof. Dr. Thomé Otto Wilhelm, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885
- Photographie de l'Origan: photographie libre de droit par Nikolett Emmert, sur www.pexels.com
- Carte localisant l'Origan sur le sentier: production personnelle
- Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [28/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Origan (plante médicinale): bienfaits et utilisation, article publié le 03/04/2020, mis à jour le 02/07/2020, site: doctonat.com/origan-bienfaits-utilisation/

Ortie

Urtica dioica

48



Famille: Urticacée

Autres appellations: « Grande ortie », « Ortie vivace », « Ortie commune », « Ortie brûlante »

En patois, elle est appelée « Ortiga »

Cycle de vie: Vivace, à rhizome

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges mondiale, européenne et française des espèces menacées):

Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

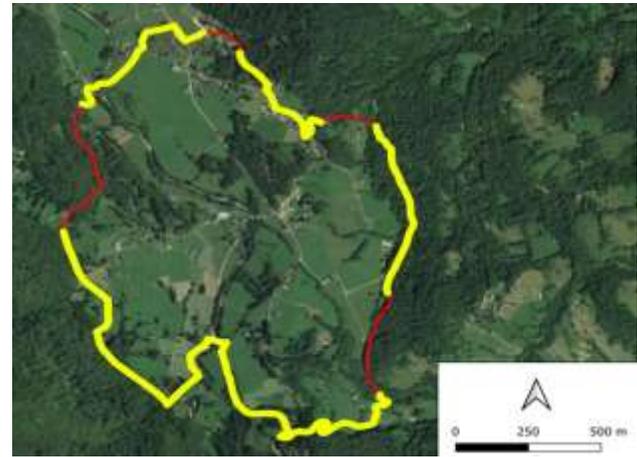
Répartition géographique: Toutes les régions tempérées (mais rare en région méditerranéenne). Très répandue en France

Exposition: Tout type de milieu

Altitude: Jusqu'à 2400 m

Types de sols: Humifères et riches en azote

Localisation particulière: A proximité d'habitations, de ruines, en bordure de chemin, dans les haies



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: 60 à 90 cm, pouvant atteindre 150 cm

Description des feuilles: Opposées, oblongues, à limbe denté

Descriptions des tiges: Dressées, non ramifiées, et à section carrée.

En sa surface, l'ortie comporte des trichomes rigides, se rompant sous un très léger contact, dès que nous la touchons, laissant s'écouler une substance riche en histamine, provoquant une brûlure de l'épiderme.

Appareil reproducteur

Espèce **dioïque**: On distingue les pieds mâles des pieds femelles

Description des fleurs: Ramifiées, et se développant à l'aisselle des feuilles

Période de floraison: Juin à septembre

Pollinisation: Anémogamie

Dissémination des graines: Anémochorie

Attention: Il ne faut pas confondre l'Ortie dioïque avec le Lamier blanc, aussi appelé « Ortie blanche » ou « Ortie morte », qui ne comporte pas de trichomes urticants



Traitement contre l'hyperplasie bénigne de la prostate

Décoction des rhizomes, avec 30 à 40g par litre d'eau. Laisser bouillir 10 minutes. Prendre 3 fois par jour.

Traitement dépuratif contre les dermatoses

Consommer 100g de plantes fraîches par jour.

Traitement contre les rhumatismes et l'arthrite

Faire infuser pendant 10 minutes 30 à 60g de feuilles par litre d'eau. Prendre une tasse avant les repas.

Lotion capillaire pour la pousse des cheveux, en usage externe

Ajouter 60g de rhizomes séchés et 60g d'origan à 1 litre d'eau de vie. Laisser macérer un mois. Utiliser ensuite en frictions journalières.

Témoignage d'une habitante d'Ercé:

Quand mon mari avait 7 ou 8 ans, pendant la guerre, il a eu la teigne. On a alors fait bouillir des Orties dans de l'eau, et avec cette eau, on a nettoyé la plaie. Ensuite, on a déposé les Orties directement sur la peau, et mis un bandage. Le pansement était changé tout les jours. Au bout d'une semaine, il a été guéri.



L'Ortie est comestible, cuite et crue.

Elle ne contient pas d'oxalate, contrairement à l'épinard, par exemple. L'Ortie peut être cuisinée en soupe, tarte, soufflé, quiche, pesto. On peut aussi fabriquer du beurre parfumé.



L'Ortie est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes.



En jardinage



Le purain d'Ortie est souvent utilisé pour lutter contre le mildiou. Il est obtenu en recouvrant des Orties avec de l'eau, puis en laissant macérer le tout une quinzaine de jours.

Pour les soins aux animaux

Jadis, les Orties étaient hachées avant d'être données aux volailles ou bien encore aux cochons, comme antiparasitaire.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Ortie dioïque. (fichier Commons : "373px-Illustration_Urtica_dioica0") (domaine public) - Prof. Dr. Thomé Otto Wilhelm, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885
- Photographie de l'Ortie : production personnelle
- Carte localisant l'Ortie sur le sentier : production personnelle
- Informations supplémentaires: DRAGUI F. Thèse: L'Ortie dioïque (Urtica dioica L.): étude bibliographique, 2005
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009



Famille: Plantaginacée

Autres appellations: « Grand Plantain », « Herbe-à-cinq-côte »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges mondiale, européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

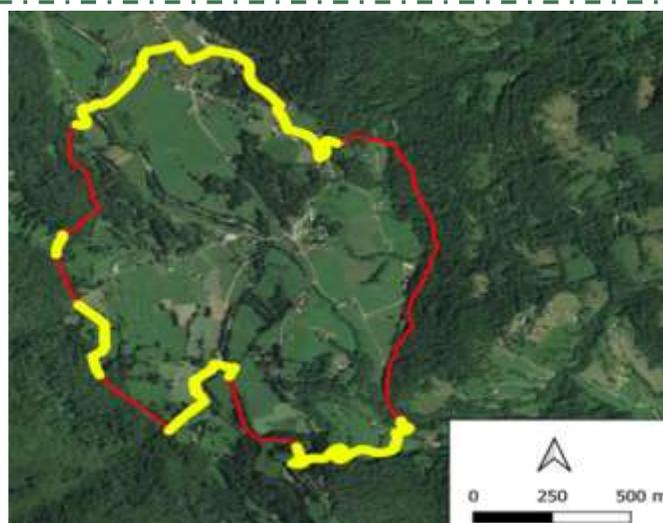
Répartition géographique: Toute région tempérée du globe

Exposition: Ensoleillée

Altitude: Jusqu'à 2000 m

Types de sols: Surtout sols calcaires mais peut se développer sur tout type de sol

Localisation particulière: Chemins, jardins, haies



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: Jusqu'à environ 60 cm

Description des feuilles: Réunies en rosette, coriaces, à cinq nervures parallèles marquées dans la longueur, avec un long pétiole

Descriptions des tiges: Sans feuilles, dressées au centre de la rosette, portant en leur sommet un épis de fleurs

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Très petites, blanches et à étamines saillantes

Description des fruits: Coque membraneuse, pointues ou coniques, comprenant 5 à 30 graines

Période de floraison: Mai et juin

Pollinisation: Anémogamie

Dissémination des graines: Zoochorie

Attention: Il ne faut pas confondre le Plantain Majeur avec *Plantago cornuti*, qui possède des feuilles glabres sur les deux faces et des capsules à 4 graines seulement.



Traitement contre les diarrhées bénignes et les angines

Faire infuser pendant 20 minutes 100g de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante.

Traitement contre les plaies ou contre les piqûres de guêpe et de moustique, en usage externe

Appliquer le suc de la plante ou des cataplasmes de plante fraîche broyée.

Traitement contre les yeux irrités, les angines, et contre les peaux acnéiques, en externe

Utiliser la même infusion ci-contre, en imbibant des compresses avant de les appliquer sur les yeux. L'utiliser en lotion pour les peaux acnéiques. On peut aussi l'utiliser pour réaliser des gargarismes contre les angines.



Les jeunes feuilles du Plantain Majeur, tendres, peuvent être mangées crues en salade. Les feuilles plus anciennes, plus coriaces, peuvent être consommées cuites en accompagnement d'un plat ou en soupe.



La consommation de Plantain Majeur est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes.

Les sources:

- Photographie du Plantain : production personnelle
- Dessin naturaliste : Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany
- Carte localisant le Plantain Majeur sur le sentier: production personnelle
- Informations supplémentaires: Ecosphère - SPN(Ecosphère, (UMS 2006 PatriNat)), 2016
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

BERRIT SAMUELSEN A., The traditional uses, chemical constituents and biological activities of *Plantago major*, L. A review, 2000

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Plantain majeur (*Plantago major*): bienfaits et vertus, article publié le 14/04/2020, site: doctonat.com/plantain-majeur/, consulté le 30/10/21

Reine-des-prés

Filipendula ulmaria



Famille: Rosacée

Autres appellations: « Grande Potentille », « Ulmaire », « Vignette », « Herbe aux abeilles », « Orinière », « Ornière »

Cycle de vie: vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges mondiale, européenne et française des espèces menacées):

Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

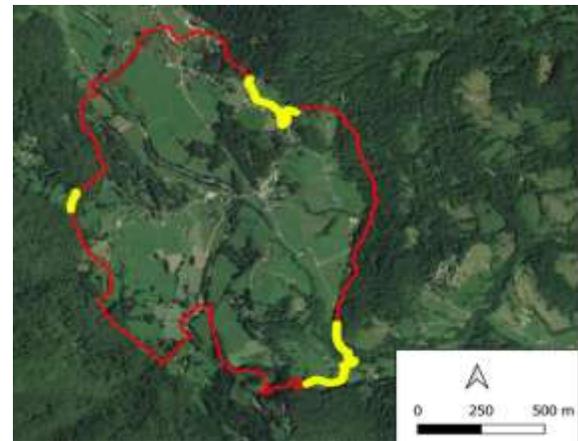
Répartition géographique: Europe, Asie et Amérique du Nord

Exposition: Soleil ou mi-ombre, en milieu humide

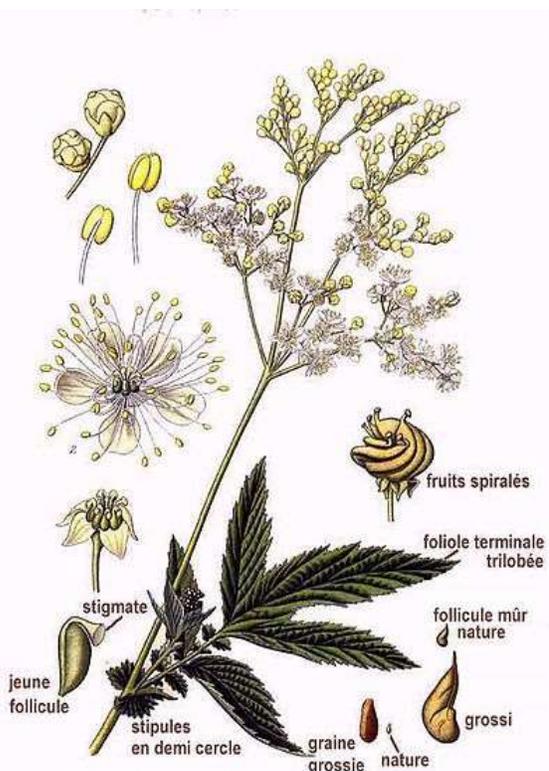
Altitude: Jusqu'à 2000 m

Types de sols: Argileux ou calcaire, à pH neutre à alcalin

Localisation particulière: Prairies marécageuses, le long des cours d'eau



Localisation en Juin 2021



Pl. 99. Spirée Ulmaire. *Spiræa Ulmaria* L.

Appareil végétatif:

Hauteur du port: Entre 1 et 1,5 m:

Description des feuilles: Alternes, à folioles inégaux dentés, et avec un foliole terminal trilobé

Descriptions des tiges: Anguleuses, rougeâtres, à sillons rectilignes

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Petites, à 5 pétales blancs à jaunâtres, très odorantes, nombreuses, et formant une fausse ombelle

Description des fruits: Fruits secs spiralés contenant une graine

Période de floraison: Juin à août

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie

Traitement contre les douleurs rhumatismales et les ulcères, en usage externe

Appliquer un cataplasme chaud de fleurs infusées, ou appliquer une compresse imbibée en infusion concentrée.



Traitement diurétique, antispasmodique, contre les diarrhées et la cellulite, et pour diminuer l'acide gastrique

Infuser pendant 7 à 10 minutes 50g de fleurs séchées ou fraîches dans 1 litre d'eau. Prendre 3 ou 4 tasses par jour.

Préparer une alcoolature avec 50g de fleurs fraîches et 50g d'alcool à 40% que l'on laisse en contact pendant 12h. Filtrer et prendre une cuillère à café par jour.

Témoignage d'une habitante d'Ercé:

Ma mère m'en parlait [de la Reine-des-prés], elle sent le caramel.



Attention toxicité

L'utilisation de la Reine-des-prés est déconseillée en cas d'hypersensibilité aux salicylates.

Elle est aussi déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux personnes ne supportant pas l'aspirine. Il est fortement déconseillé d'en consommer à forte dose, car cela peut provoquer des troubles cardiaques ou de l'hématurie.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Reine-des-prés. (fichier Commons : "99_Spiraea_ulmaria_L") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891
 - Photographie de la Reine-des-prés: production personnelle
 - Carte localisant la Reine-des-prés sur le sentier: production personnelle
 - Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [23/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- HEYMONET C., Les plantes à visée anti-inflammatoire utilisées en phytothérapie (Thèse), 2013
- OOREKA, Guide des plantes – Reine-des-prés, site:phytotherapie.ooreka.fr/astuce/voir/413535/reine-des-pres, consulté le 23/10/21
- OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Filipendule, 2016
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Reine-des-prés (Filipendula Ulmaria): vertus et bienfaits, article publié le 15/04/2020, [site: doctonat.com/reine-pres-vertus-bienfaits/](http://site:doctonat.com/reine-pres-vertus-bienfaits/), consulté le 29/10/21

Saponaire

Saponaria officinalis



Famille: Caryophyllacée

Autres appellations: « Savonnière », « Herbe à foulon »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

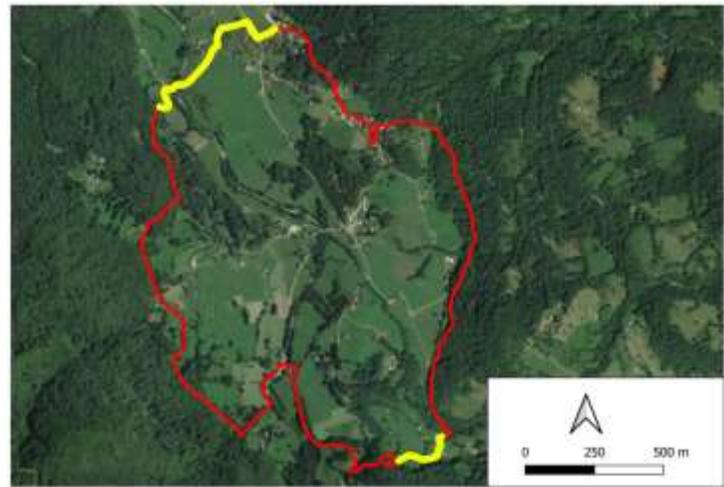
Répartition géographique: Europe, Asie, Amérique du Nord

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 1600 m

Types de sols: Argileux ou calcaires, riches en matière organique

Localisation particulière: Bords de fossés ou de rivières



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: 30 à 50 cm

Description des feuilles: Opposées, lancéolées, constituées de 3 ou 5 nervures

Descriptions des tiges: Dressées, rougeâtres, peu dures

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Roses, odorantes, à 5 pétales, regroupées au sommet des tiges

Description des fruits: Coniques, comportant une seule cavité contenant de nombreuses graines rougeâtres

Période de floraison: Juin à septembre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie



Traitement dépuratif

Faire bouillir pendant 5 à 10 minutes 30g de feuilles dans 1 litre d'eau. Prendre 3 verres par jour, avant les repas.

On peut ajouter 100g de feuilles pour 1 litre d'eau, mais dans ce cas, ne boire que 2 verres par jour.

Il ne faut pas dépasser la durée d'ébullition, ni laisser la plante macérer dans l'eau.

Traitement contre les angines bénignes et les fluxions dentaires, en usage externe

Réaliser un gargarisme avec 100g de feuilles pour 1 litre d'eau.

Traitement contre les engorgement lymphatiques, le dartres, l'eczéma, l'herpès, et les œdèmes des chevilles et des genoux

Réaliser un cataplasme de feuilles broyées.



Utilisation pour laver le linge ou les cheveux

Une décoction de plante entier permet de laver les cheveux et le linge.

La Saponaire remplaçait la lessive, alors quasiment introuvable, durant la guerre.

On peut aussi fabriquer une lotion capillaire en laissant macérer des racines dans de l'alcool.



Attention toxicité

L'usage prolongé de la saponaire est à éviter, du fait de sa forte teneur en saponine, qui peut engendrer une paralysie, baisser la pression sanguine et la température du corps. La Saponaire est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Saponaire officinale. (fichier Commons : "Saponaria_officinalis—_Flora_Batava—_Volume_v10") (domaine public) - Kops Janus, Flora Batava, Amsterdam, 1849
 - Photographie de la Saponaire: photographie libre de droit, Jardín Botánico de Barcelona - Consultaplantas, catégorie: CC-BY-SA-4.0, fichier Wikimedia Common: Saponaria officinalis 2c.JPG
 - Carte du sentier localisant la Saponaire: production personnelle
 - Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [01/11/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Saponaire, 2016
- HENRY M., Saponaria officinalis L.: In Vitro Culture and the Production of Triterpenoidal Saponins, 1989
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Saponaire officinale (Saponaria officinalis): plante médicinale, article publié le 26/05/20, site: doctonat.com/buis/, consulté le 01/11/21

Serpolet

Thymus serpyllum



Famille: Lamiacée

Autres appellations: « Farigoulette »

En patois, est appelé « Erbeto »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace : Préoccupation mineure selon la liste européenne des espèces menacées, en danger critique dans la liste rouge de la flore de Bourgogne

Espèce non réglementée

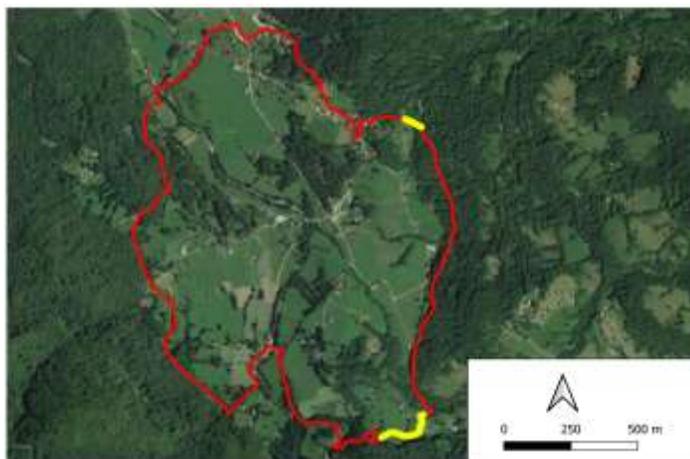
Répartition géographique: Europe et Asie

Exposition: Ensoleillé, mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 2500 m

Types de sols: Tout type de sol sec, pierreux, mais préférence pour les sols calcaires

Localisation particulière: Bois clairs, milieux arides



Localisation en Juin 2021

Appareil végétatif:

Hauteur du port: 10 à 50 cm

Description des feuilles: Vertes, opposées et arrondies

Descriptions des tiges: Section carrée, minces, dures, rougeâtres; couchées puis dressées à l'extrémité.

La plante dégage une odeur variable, selon les régions, et peut être aussi inodore

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Regroupées en épis terminaux, les fleurs comportent 2 lèvres de pétales, la lèvre inférieure est trilobée. Le calice (ensemble des sépales) comporte 3 dents sur la face supérieure et 2 dents sur la face inférieure, 4 étamines inégales

Description des fruits: Akènes

Période de floraison: Mai à octobre

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Barochorie



Pl. 255.

Thym. Serpolet. Thymus Serpyllum L.

Attention: Le Serpolet possède des tiges plus basses, moins dures et moins ligneuses que le Thym. Les feuilles sont aussi plus larges et le Serpolet est plus rampant.



Traitement contre les douleurs, en usage externe

Fabriquer une huile de Serpolet en faisant macérer pendant 3 jours au soleil une poignée de fleurs dans 1 litre d'huile d'olive, puis rajouter des sommités florales jusqu'à ce que l'huile soit parfumée.

Traitement contre les ulcères et les irritations, en usage externe

Faire infuser 30 à 50g de plante dans 1 litre d'eau. Appliquer en lotion, avec des compresses ou en injection.

Traitement pour stimuler l'organisme et favoriser la digestion

Réaliser une infusion concentrée avec 10 à 20g de plante dans 1 litre d'eau bouillante. Prendre 4 tasses par jour.

Traitement l'acné et les irritations cutanées

Faire infuser 8 cuillères à soupe de Serpolet dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Laisser refroidir avant d'appliquer l'infusion à l'aide de compresses sur la peau.

Témoignage d'une habitante d'Ercé:

Tonton le mettait dans une casserole, le faisait bouillir et l'utilisait sur le pis des vaches contre les mammites.

C'était les enfants, autrefois, qui allaient ramasser le Serpolet.



Le Serpolet peut être ajouté à des préparations afin de relever le goût. Les sommités florales apportent davantage de saveur que les feuilles.



Attention toxicité

Il ne faut pas ingérer l'huile essentielle de Serpolet, qui attaque les tissus.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Serpolet. (fichier Commons : "255_Thymus_serpyllum_L") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891
- Photographie du Serpolet: production personnelle
- Carte localisant le Serpolet sur le sentier: production personnelle
- Informations complémentaires: OOREKA (204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex), Fiche plante – Serpolet, 2016

Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [27/10/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >

- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Serpolet (Thymus serpyllum): bienfaits et contre-indications, article publié le 4/04/2020, mis à jour le 02/07/2020, site: doctonat.com/serpolet-bienfaits/

Sureau noir

Sambucus nigra



Famille: Caprifoliacée ou Adoxacée (nouvelle classification)

Autres appellations: « Sureau commun »

En patois, est appelé « saüquè »

Cycle de vie: Vivace, de type arbustif

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges mondiale et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

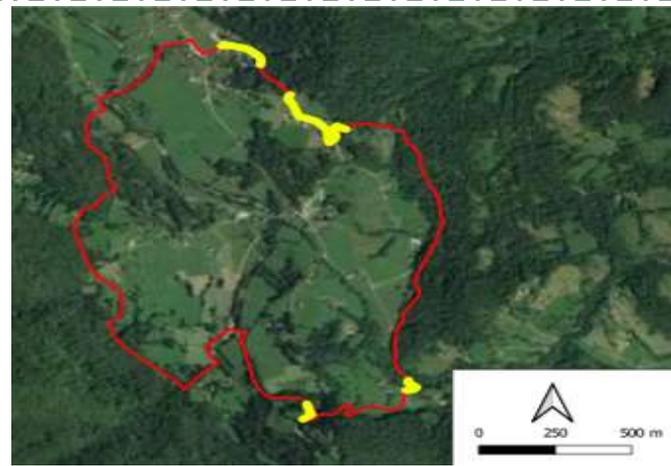
Répartition géographique: Europe, Asie

Exposition: Ensoleillée à mi-ombre, en milieux humides

Altitude: Jusqu'à 1000 m d'altitude

Types de sols: Riches en nitrates ou en matière organique

Localisation particulière: Forêts, bosquets, lisières, orées



Localisation en Juin 2021



Pl. 120. Sureau noir: Sambucus nigra L.

Appareil végétatif:

Hauteur du port: Jusqu'à environ 7 m

Description des feuilles: Opposées, composées de 5, 7 ou 9 folioles

Descriptions des tiges: Ligneuses, à écorce claire et à nombreuses lenticelles liégeuses

Appareil reproducteur

Description des fleurs: 5 petits sépales, 5 pétales blancs soudés à la base, et 5 étamines à anthères jaunes. Odorantes (odeur musquée), disposées en larges corymbes

Description des fruits: Baies de couleur violette à noire lorsqu'elles sont mûres, constituées de nombreuses graines

Période de floraison: Fin de printemps (juin) et début d'été

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Zoochorie

Attention: Le Sureau se distingue du Sureau rouge dont la moelle des tiges est jaunes et les baies sont oranges à maturité, du Sureau Yèble ou Hièble, dont les tiges ne sont pas ligneuses, et les anthères sont violacées, ainsi que des Viornes (genre *Virbunum*) qui comportent des feuilles simples.



Traitement diurétique

- Réaliser une décoction en introduisant 45 à 60g de seconde écorce dans 1 litre d'eau. Laisser réduire de moitié, et boire dans la journée.
- Préparer un vin avec 150g de seconde écorce sur laquelle on verse 1 litre de vin bouillant. Laisser macérer durant 48 heures. Prendre 2 verres par jour.

Traitement contre les rhumatismes, et comme sudorifique

Laisser infuser 50g de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Prendre 4 à 5 tasses par jour.

Traitement purgatif

Consommer 20 à 30g de suc de baies pressées dans la matinée.

Traitement contre la grippe

Infuser 10 à 50g de fleurs par litre d'eau. A boire dans la journée.

Traitement contre les fluxions dentaires, eczéma, dartres, inflammations des paupières, conjonctivite, orgelets

Réaliser une infusion concentrée avec 100g de fleurs pour 1 litre d'eau. Imbibes des compresses, ou utiliser en lotion pour les inflammations des paupières, les conjonctivites et les orgelets.

Selon les témoignages de plusieurs habitantes d'Ercé, certaines variétés de Sureau sont toxiques. Pour cette raison, les parents, autrefois, interdisaient aux enfants de consommer les baies, ou bien encore les fleurs de Sureau, afin d'éviter que ces derniers se trompent et consomment des variétés toxiques.



Les fleurs de Sureau peuvent parfumer le vinaigre, le vin et d'autres boissons.

On peut également préparer des tartes au Sureau, et avec les baies, des gelées et des confitures.

Les sources:

- Dessin naturaliste du Sureau: Sureau noir. (fichier Commons : "150_Sambucus_nigra_L") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891
- Photographie du Sureau: production personnelle
- Carte localisant le Sureau sur le sentier: production personnelle
- Informations supplémentaires: Coste, H., Flore descriptive et illustrée de la France, de la Corse et des contrées limitrophes, Paul-Klincksieck, Paris., 1900-1906
- O. Escuder(UMS 2006 Patrimoine Naturel (AFB / CNRS / MNHN)), 2016
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

BEAUX D., Thèse: Etude pharmacologique des propriétés diurétiques d'extraits d'orthosiphon, de piloselle, de sureau noir, de fenouil doux et de busserole chez le rat, 1991

Tilleul

Tilia cordata



Famille: Tiliacée

Autres appellations: « Tilleul à feuilles en cœur », « Tilleul des bois », « Tilleul d'hiver », « Tilleul à petites feuilles »

En patois, est appelé « Telh »

Cycle de vie: Vivace

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

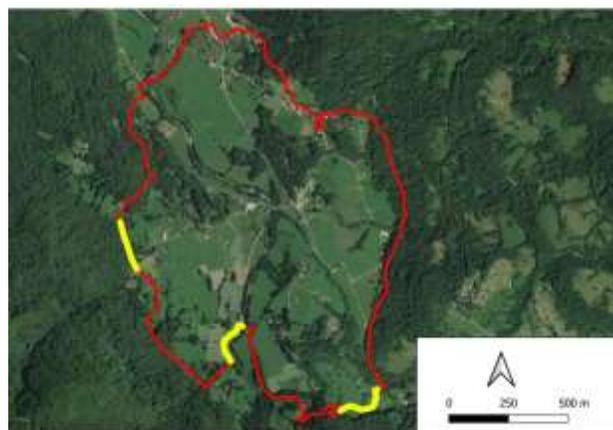
Répartition géographique: Europe, Asie occidentale

Exposition: Ensoleillée ou mi-ombre

Altitude: Jusqu'à 1500 m

Types de sols: Frais, profond, argilo-siliceux, neutre à calcaire

Localisation particulière: Bois



Localisation en Juin 2021



Appareil végétatif:

Hauteur du port: 10 à 30 m

Description des feuilles: Alternes, dentées, en forme de cœur

Descriptions des tiges: Ecorce unie, mince et cendrée chez les individus jeunes, et brunes, gercée et épaisse chez les individus de plus de 15 ans

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Jaunes, regroupées en grappe

Description des fruits: Fruit sec indéhiscent, duveteux, contenant une unique graine

Période de floraison: Juin et juillet

Pollinisation: Entomogamie

Dissémination des graines: Anémochorie



Traitement calmant, digestif, et favorisant la transpiration

Faire infuser 3 à 5g de fleurs pour un volume d'eau bouillante équivalent à une tasse. Prendre 2 à 4 tasses par jour.

Traitement pour calmer les démangeaisons de la peau, ou comme eau de beauté, en usage externe

Réaliser une décoction forte avec 60 à 70g de fleurs pour 1 litre d'eau. On peut l'utiliser en lotion, compresse ou eau de beauté.

Bain calmant

Réaliser une décoction avec 500g de tilleul dans quelques litres d'eau, que l'on ajoutera dans le bain.

Témoignage d'une habitante d'Ercé:
C'était la tisane du soir.



Les feuilles jeunes et translucides peuvent être consommées en salade. Les feuilles développées, séchées puis pulvérisées donnent une poudre que l'on peut mélanger à la farine pour préparer des galettes, pains ou gâteaux.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Tilleul (fichier Commons : "Tilia cordata Sturm62 recadré.jpg") (domaine public) - Johann Georg Sturm (Peintre: Jacob Sturm), 1796
- Photographie du Tilleul: production personnelle
- Carte du sentier localisant le Tilleul: production personnelle
- Informations complémentaires: Meyer C., ed. sc., 2021, Dictionnaire des Sciences Animales. [On line]. Montpellier, France, Cirad. [01/11/2021]. <URL : <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/> >
- Magasine Rustica – Jardinage, Tilleul (Tilia cordata), article rédigé par Annette Schreiner, 2021
- Pierre Gonin (CNPFP), Thierry Lamant (ONF-INRA), Nicolas Ricodeau, Tilia cordata Mill. - Caractéristiques générales de l'espèce, 18/10/19
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Saponaire officinale (Saponaria officinalis): plante médicinale, article publié le 26/05/20, site: doctonat.com/buis/, consulté le 01/11/21

Valériane

Valeriana officinalis



Famille: Valérianacée ou Caprifoliacée

Autres appellations: « Herbe aux chars », « Petite Valériane », « Herbe à la meurtrie », « Herbe de Saint George »

Cycle de vie: Vivace à rhizomes

Statut de protection et de menace (selon les listes rouges européenne et française des espèces menacées): Préoccupation mineure (espèce pour laquelle le risque de disparition est faible)

Espèce non réglementée

Répartition géographique:

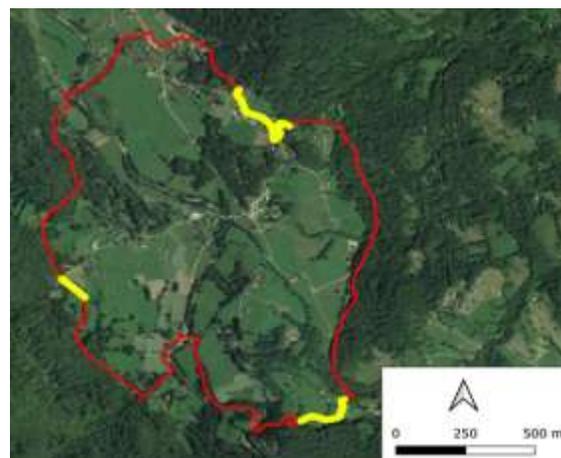
Europe et Asie tempérée

Exposition: Ombragée en milieu humide

Altitude: Jusqu'à 2000 m

Types de sols: Plutôt argileux et riches en matière organique, à pH compris entre 6 et 7

Localisation particulière: Fossés, bords de cours d'eau, coupe forestière, marais tourbeux



Localisation en Juin 2021



Pl. 156. Valériane officinale. Valeriana officinalis L.

Appareil végétatif:

Hauteur du port: De 30 à 100 cm

Description des feuilles: En rosette à la base, puis opposées sur les tiges, pennatiséquées de 11 à 21 segments dentés

Description des tiges: Hautes, minces, rigides et creuses

Description des rhizomes: Jaunes à bruns, associés à des racines brunes odorantes et épaisses

Appareil reproducteur

Description des fleurs: Petites, blanches ou rosées, disposées en ombelle, et odorantes

Description des fruits: Akène comportant une aigrette de soies plumeuses, les sépales persistent autour du fruit

Période de floraison: Mai à août

Pollinisation: Anémogamie

Dissémination des graines: Anémochorie

Attention: La Valériane peut être confondue avec la Valériane Phu (*Valeriana phu*), dont la racine est beaucoup plus développée et l'odeur moins forte, mais qui n'est plus utilisée.



Traitement sédatif contre la nervosité, crises d'asthmes, contractions de l'estomac,

Faire macérer pendant 10 heures 10g de racines dans un verre d'eau froide. Prendre 2 verres par jour, que l'on peut aromatiser avec de la fleur d'oranger.

Traitement pour favoriser le sommeil

Faire macérer pendant 15 jours 200g de racines dans 1 litre d'eau-de-vie blanche. Filtrer. Prendre avant le coucher, 40 à 50 gouttes.

Traitement sédatif, en usage externe

Réaliser une infusion forte avec 50 à 80g de racines dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser ensuite macérer pendant 8 heures. Utiliser comme lavement calmant.



La majorité des propriétés de la racine sont perdues lorsque celle-ci est séchée.

Pour utiliser la Valériane soit même, il est recommandé de choisir des racines fraîches.

Attention toxicité

A forte dose, la Valériane peut devenir toxique.

Elle est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes.

Les sources:

- Dessin naturaliste: Valériane officinale. (fichier Commons : "156_Valeriana_officinalis_L") (domaine public) - Masclef Amédée, Atlas des plantes de France, 1891
- Photographie de la Valériane: production personnelle
- Carte localisant la Valériane sur le sentier: production personnelle
- Informations complémentaires: EL OUAZANI M., Thèse: Données pharmacologiques sur l'utilisation de la Valériane dans les troubles du sommeil, 2016, p 13-24
- Quelques usages: Petit Larousse des plantes médicinales – Gérard Debuigne et François Couplan, 2009

Collectif thérapeute de l'encyclopédie doctonat, Valériane officinale (Valeriana officinalis): bienfaits et danger, article publié le 28/04/20, mis à jour le 02/07/20 site: doctonat.com/valeriane-officinale-danger/, consulté le 29/10/21

Annexe 3: Contenu des panneaux

PANNEAU N°1

« Le chemin des plantes qui soignent » Parcours initiatique sur le sentier des Oussailès

L'usage des plantes sauvages tend à se perdre. Or jadis, ce savoir était presque élémentaire. La nature contient de nombreux remèdes naturels, pour peu que l'on s'en rende compte. Dans la vallée d'Ercé, des habitants les utilisent toujours. Ils vous transmettrons une partie de leur savoir lors de ce parcours initiatique.

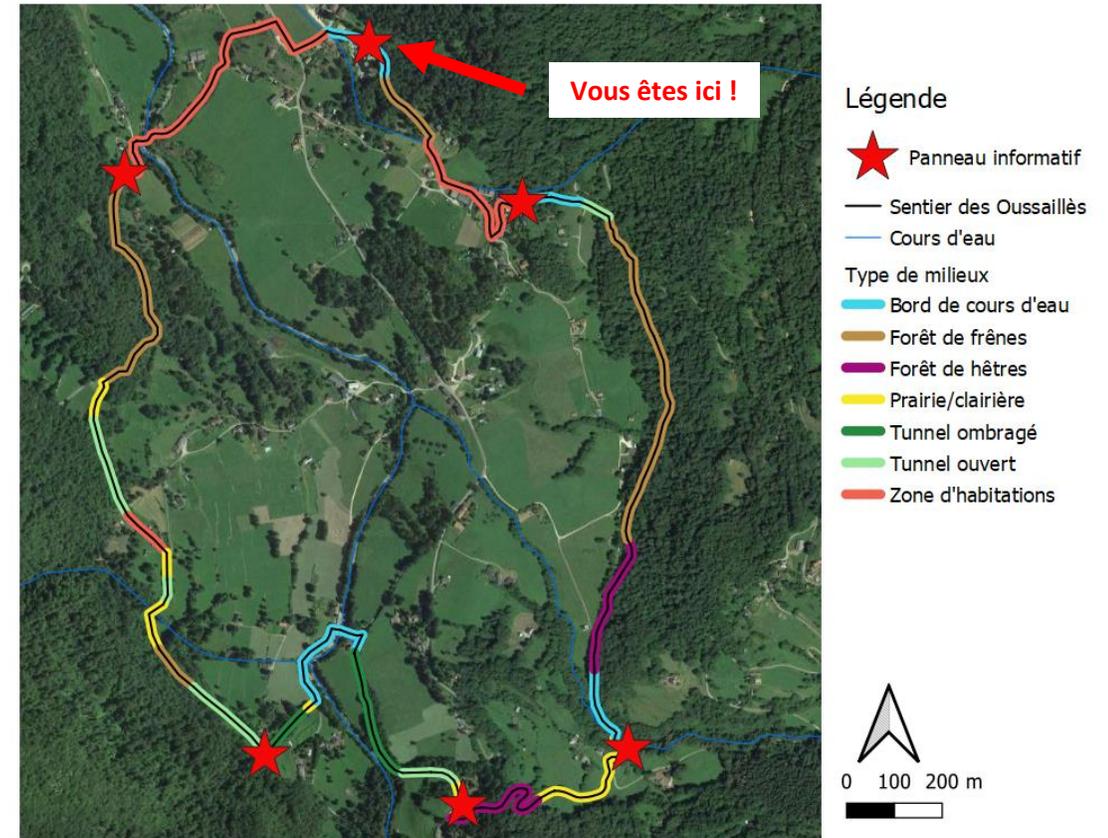
A travers 5 points d'arrêts sur le sentier des Oussailès, vous découvrirez quelques plantes présentes sur le sentier et quelques uns de leur usages potentiels.

Amusez vous à les chercher en saison estivale, et les cueillir en quantité respectueuse du milieu naturel.

Pour découvrir davantage de plantes, mieux les identifier et savoir comment les utiliser, il est indispensable de s'aider du livret complet disponible en scannant le QR code ci-dessous.



Ne cueillir que des plantes dont l'identification est certaine. Des confusions mortelles existent. Ne pas consommer de plantes directement sur le sentier. Attention à leur utilisation.





PANNEAU N°2

Vous arrivez dans une forêt fermée de frênes et de hêtre, où l'ombrage est prédominant.

Géranium à robert



Caractéristiques : 15cm jusqu'à 60cm. 3 à 5 folioles découpées, tige velue cassante, verte foncée souvent teintée de rouge.

Usages : Traitement antidiabétique et contre hémorroïdes en infusion, les angines en gargarisme. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Lierre terrestre



Caractéristiques : Rampante, feuilles rondes, dentées, opposées. Tige carrée, odeur mentholée.

Usages : Contre les rhumes, bronchites, et irritations du système respiratoire, en infusion. Peut être consommés en salade ou soupes.

Ortie « ourtigo »

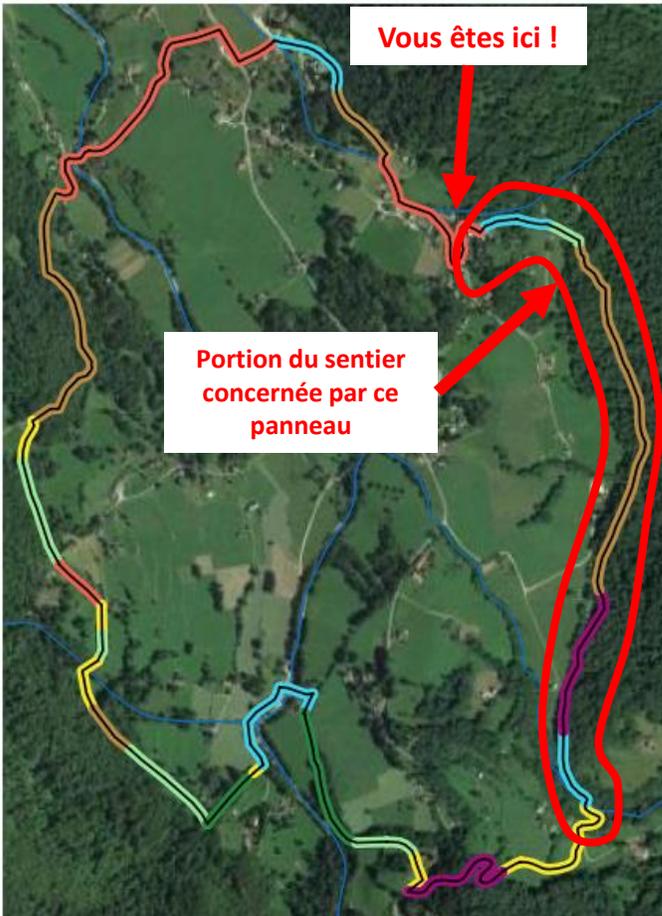
« On en mange souvent en soupe en tarte, en tisane », habitante d'Ercé



Caractéristiques : 60cm jusqu'à 150cm, feuilles opposées dentées, tige carrée. Plante urticante.

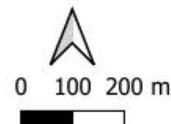
Usage : Traitement contre l'hyperplasie bénigne de la prostate en décoction de rhizomes, contre les rhumatismes en infusion. Utilisable en purin au jardin pour fertiliser et prévenir des maladies.

Centre du village



Légende

- Chemin
- Cours d'eau
- Milieux :
- Bord de cours d'eau
- Forêt de frênes
- Forêt de hêtres
- Prairie/clairière
- Tunnel ombragé
- Tunnel ouvert
- Zone d'habitations



Pour découvrir plus de plantes présentes sur le terrain, et connaître leurs usages et nos sources, scannez ce QR code (site de la mairie) !



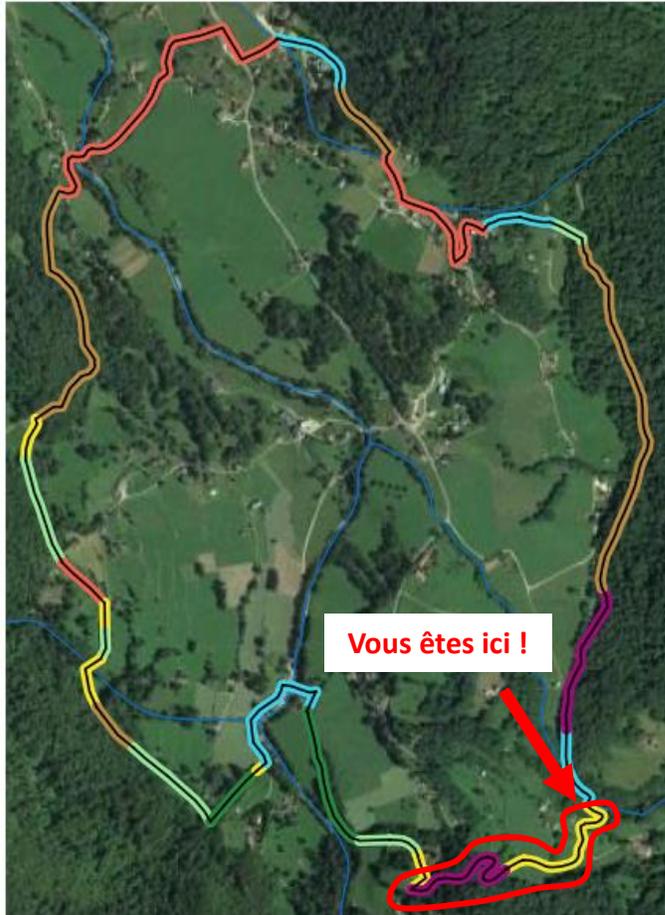
Ne cueillir que des plantes dont l'identification est certaine. Des confusions mortelles existent.



PANNEAU N°3

Vous arrivez dans un milieu ouvert type prairie puis fermé.

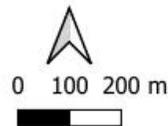
Centre du village



Vous êtes ici !

Légende

- Chemin
- Cours d'eau
- Milieux :
- Bord de cours d'eau
- Forêt de frênes
- Forêt de hêtres
- Prairie/clairière
- Tunnel ombragé
- Tunnel ouvert
- Zone d'habitations



Valériane



Caractéristiques : 30cm jusqu'à 100cm. Feuilles en rosette à la base et opposées sur les tiges.

Usages : Racines fraîches en macérat contre la nervosité, les crises d'asthmes, et pour favoriser le sommeil.



Reine des prés

Caractéristiques : 1m jusqu'à 1m50. Feuilles alternes à folioles dentées. Fleur à 5 pétales blancs, très odorante.

Usages : Traitement contre les rhumatismes en cataplasme. Contient le principe actif de l'aspirine. Déconseillée en cas d'hypersensibilité aux salicylates

Sureau soir « saüque »

« On utilise des baies pour les confitures et les fleurs pour des beignets », habitante d'Ercé



Caractéristiques : Arbuste pouvant atteindre 5m. Feuilles opposées de 5 à 9 folioles. Fleur en ombelle. Baies noires

Usages : Traitement diurétique en décoction, contre les rhumatismes en infusion. Comestible : baies en confiture et fleurs pour parfumer les boissons.

Pour découvrir plus de plantes présentes sur le terrain, et connaître leurs usages et nos sources, scannez ce QR code (site de la mairie) !



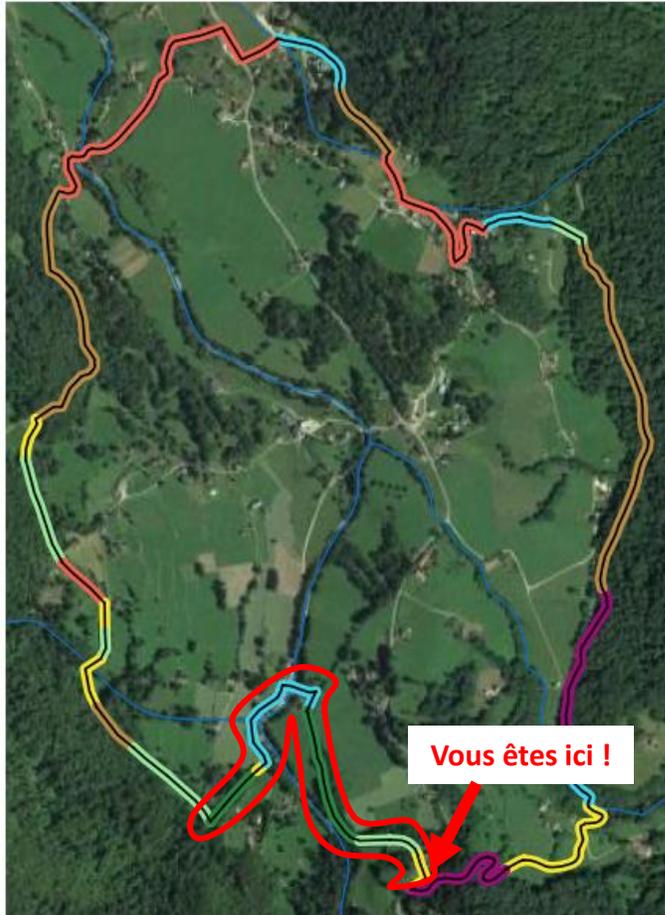
Ne cueillir que des plantes dont l'identification est certaine. Des confusions mortelles existent.



PANNEAU N°4

Vous êtes proches d'un cours d'eau, l'environnement est plutôt sombre et humide.

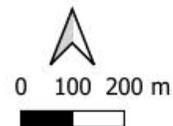
Centre du village



Vous êtes ici !

Légende

- Chemin
- Cours d'eau
- Milieux :
- Bord de cours d'eau
- Forêt de frênes
- Forêt de hêtres
- Prairie/clairière
- Tunnel ombragé
- Tunnel ouvert
- Zone d'habitations



Aubépine

Caractéristiques : 1,5 à 8m, feuilles de 3 à 5 folioles dentées. Ecorce claire et épineuse.

Usages : Régulateur cardiaque et calmant, en infusion. Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade.



Alliaire

Caractéristiques : 20 à 80 cm. Feuilles arrondies à la base et plus dentées en hauteur. Fleur à 4 pétales blancs.

Usages : Toute la plante est comestible. Les graines et les racines sont utilisées comme celles de la moutarde.



Buis

« On en faisait surtout des objets, cuillères, assiettes », habitante d'Ercé

Caractéristiques : Arbuste pouvant atteindre 5m. Feuilles opposées, vertes sombres

Usages : Traitement contre la grippe, en décoction. Toxique en excès ! Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ce bois est souvent utilisé pour la sculpture.



Pour découvrir plus de plantes présentes sur le terrain, et connaître leurs usages et nos sources, scannez ce QR code (site de la mairie) !



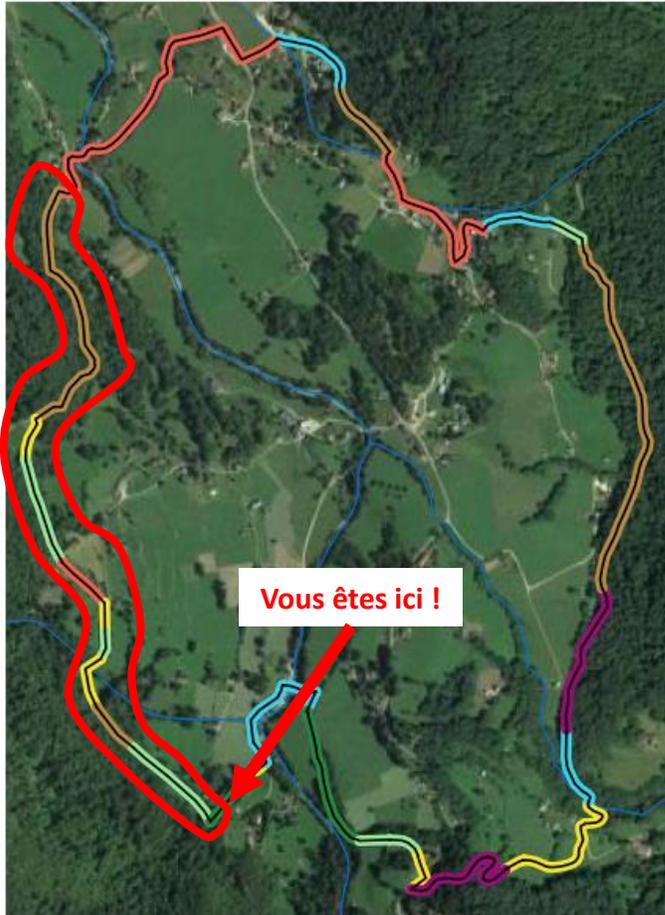
Ne cueillir que des plantes dont l'identification est certaine. Des confusions mortelles existent.



PANNEAU N°5

Vous entrez dans un premier milieu fermé et humide, qui s'ouvrira sur des clairières en bord de route.

Centre du village



Bardane

Caractéristiques : 1m environ.

Grandes feuilles de 50 cm, en forme de cœur, ondulées, mâtes sur la face adaxiale, blanchâtres et cotonneuses sur la face abaxiale

Usages : Traitement pour la peau, en décoction. Ralentit la chute de cheveux appliqué après macération.



Chénopode blanc

Caractéristiques : 20 à 150cm. Feuilles en patte d'oie. La face inférieure est blanchâtre.

Usages : Les feuilles peuvent être préparées comme des épinards. Plante riche en protéines.

Frêne

« On ramassait les feuilles à la Saint-Jean et on nourrissait les animaux », habitante d'Ercé



Caractéristiques : Arbre pouvant atteindre 35m. Feuilles contenant 5 à 11 folioles aiguës et dentées.

Usages : Traitement diurétique et contre les rhumatismes en infusion. On peut en faire une boisson alcoolisée : la frênette. Aussi utilisé comme fourrage pour animaux. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Légende

— Chemin
— Cours d'eau

Milieux :

— Bord de cours d'eau
— Forêt de frênes
— Forêt de hêtres
— Prairie/clairière
— Tunnel ombragé
— Tunnel ouvert
— Zone d'habitations

0 100 200 m

Pour découvrir plus de plantes présentes sur le terrain, et connaître leurs usages et nos sources, scannez ce QR code (site de la mairie) !



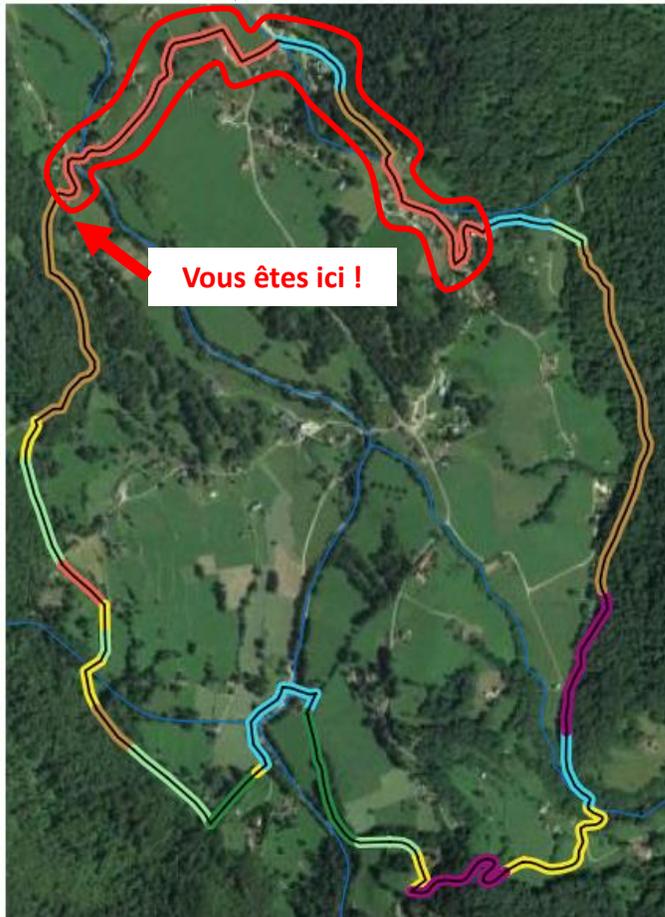
Ne cueillir que des plantes dont l'identification est certaine. Des confusions mortelles existent.



PANNEAU N°6

Vous arrivez dans une zone d'habitation, fortement marquée par la présence de l'Homme et des champs.

Centre du village



Origan

Caractéristiques : 30 à 80 cm.

Feuilles petites, opposées, poilues et odorantes. Tige dure à section carrée.

Usages : Traitement contre les troubles respiratoires en infusion.

Noyer



Caractéristiques : 10 à 15m.
Feuilles alternes, caduques, de 5 à 9 folioles.

Usages : La noix est comestible. Les feuilles macérées peuvent soigner les plaies. Son bois est très prisé des ébénistes.

Chélidoine



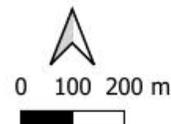
« Ah oui pour les verrues ! On appliquait directement la sève jaune ! », habitante d'Ercé

Caractéristiques : 30 à 60 cm, feuilles de 5 à 7 folioles dentées. Latex (sève) jaune dans les feuilles et les tiges.

Usages : Traitement contre les verrues en appliquant le latex en externe. Déconseillée durant la grossesse.

Légende

- Chemin
- Cours d'eau
- Milieux :
- Bord de cours d'eau
- Forêt de frênes
- Forêt de hêtres
- Prairie/clairière
- Tunnel ombragé
- Tunnel ouvert
- Zone d'habitations



Pour découvrir plus de plantes présentes sur le terrain, et connaître leurs usages et nos sources, scannez ce QR code (site de la mairie) !



Ne cueillir que des plantes dont l'identification est certaine. Des confusions mortelles existent.

Annexe 4: Article pour le site internet

Article à destination du site internet de la Mairie d'Ercé



Le patrimoine Ercéen est mis à l'honneur dans la randonnée *Sur les pas de l'Oussailé*. Le long du sentier, vous trouverez une série de balises présentant l'histoire des montreurs d'ours de la vallée. Vous trouverez également un ensemble de panneaux décrivant les plantes utilisées dans les habitudes pour leurs vertus médicinales et aromatiques, réalisés avec l'aide d'habitantes du village. Vous pourrez apprendre à reconnaître les plantes et profiter des anecdotes des habitantes ayant témoigné de la place des plantes dans la vie quotidienne historique d'Ercé. Le chemin longe les contours du village puis s'insinue dans la forêt où il rencontre la cascade d'Anglous, et offre de magnifiques points de vue sur la vallée.



Le parcours est de difficulté facile, pour une durée estimée de 3h30. Il est accessible aux enfants mais attention, il n'est pas faisable avec une poussette. Pour plus d'information : tourisme-couserans-pyrenees.com/randonnees/sur-les-pas-de-loussaille/

Réalisé par :

DAVID Iris
MEUNIER Jean
SANCHEZ Léa

Etudiants à l'institut Agro -
Montpellier SupAgro