

Compte-rendu de la Balade Nature du 22.11 sur le sentier au-dessus de la rivière

Nous nous sommes retrouvés au-delà du barrage, à la sortie du sentier montant, effondré à ce jour. Le soleil nous a très vite rejoint, heureux de nous faire admirer les merveilles qu'il fait croître sans relâche.

Et comme toujours nous avons retrouvé de vieilles connaissances. En raison d'une météo fantasque due au changement climatique nous avons rencontré des végétaux aux deux extrémités de leur vie : soit très jeunes, soit vieux ou décatis, comme on voudra.

En guise d'apéritif une participante nous avait apporté un rameau défraîchi. Du Sumac ?... Hum, plutôt du **Faux Vernis du Japon**, *Ailante glanduleux* (*Ailanthus altissima*) dont nous verrons plus tard un jeune plant. Il s'agit d'une espèce invasive (le long des routes et des voies ferrées) qui se répand en drageonnant. ... ? Non ce n'est pas urticant !



Noter l'odeur désagréable de son feuillage froissé, un bois cassant sans valeur autre que de chauffage et le fort **pouvoir allergisant** de sa sève.

Cependant les racines, les feuilles et l'écorce sont utilisées aujourd'hui dans la médecine chinoise traditionnelle, principalement comme astringent.

Nous prenons le sentier et tout de suite nous sommes accueillis par des parterres du plus beau vert. Gardons-nous de les caresser ou cueillir. Il s'agit de **Cigües** (*Cicuta virosa*) dont les feuilles ressemblent à celles du persil. **Toxique !**

Tout près nous retrouvons la **Chélidoine** (*Chelidonium majus*) *Hirondelle*, en grec, mais sans fleurs, cette fois.



En externe elle soigne les verrues (par son suc orange). En interne elle combat les crampes intestinales ou gastriques, traite l'asthme et favorise la production de la bile.

Le sentier s'élargit et s'ouvre sur une belle rangée de **Chênes sessiles** ou **rouvres** (*Quercus petraea*). « Sessile » signifie que la feuille et le gland sont dépourvus de pétiole et de pédoncule.



C'est alors que nous levons les yeux et avisons de nombreuses boules de **Gui** (*Viscum album*), *Gui blanc* ou *des feuillus*, sur des chênes et surtout des peupliers. C'est une plante parasite qui ne nuit aucunement aux arbres porteurs. Ses fruits sont **toxiques** mais, rassurons-nous, aucun danger que les enfants aillent les cueillir !

Les druides traitaient la stérilité, les convulsions, la toux, la coqueluche et les maladies de poitrine en général : en réalité, tous les troubles liés à l'hypertension artérielle. Durant l'Antiquité, le gui fut utilisé contre l'épilepsie, comme antispasmodique et sédatif. Aujourd'hui le Gui est utilisé en Médecine anthroposophique pour traiter le cancer.

Le **Cornouiller sanguin** (*Cornus sanguinea*) illustre la *théorie des signatures*, à savoir que l'aspect de la plante suggère ses usages : ici ses rameaux rouges indiquent qu'il **soigne le cœur**. En ce matin ses feuilles étaient toutes flétries. Autrefois son bois était très recherché car le plus dur d'Europe : manches d'outils (marteau, pioche), barreaux d'échelles, échasses, et dans l'Antiquité, javelots et hampes de lances en étaient faits. Et le bois de cornouiller ne flotte pas dans l'eau !



Nous rencontrons un **Frêne commun** ou **élevé** (*Fraxinus excelsior*) également fournisseur de manches souples (pour les fourches). C'est l'arbre primordial des mythologies germaniques (Ygdrasil).

Les gousses noires qui jonchaient le sol n'étaient pas celles d'un Albizia mais peut-être celles d'un **Févier d'Amérique** (*Gleditsia triacanthos*).



Les **Peupliers** (*Populus*), porteurs de gui, abondaient. Inutile de vous les présenter.

Quelques **Robiniers faux-acacia** (*Robinia pseudoacacia*) . Nous n'avons pu qu'évoquer les délicieux beignets d'acacia mais, las, ce n'était point la saison...

Le **Phytolacca** (*P. decandra*), *Raisin d'Amérique*, belle plante ornementale était vraiment mal en point en cette saison... Ses fruits sont **toxiques** mais elle est très utilisée en homéopathie.



Nous avons croisé à plusieurs reprises le **Silène enflé** (*Silene vulgaris*) qui tient son nom d'un Satyre ivrogne et aux mœurs douteuses. Pas des plus distingué, on l'appelle usuellement *claquet* et *pétarel* dans le sud de la France car on peut le faire éclater en pinçant son orifice, pour emprisonner l'air, avant de l'écraser de l'autre main et **paf** ! Il est pourtant bien joli... à la belle saison.

Le bougre a pourtant des vertus culinaires : ses jeunes feuilles récoltées avant floraison peuvent être consommées en potages, salades ou légumes.



Le **Chénopode blanc** (*Chenopodium album*) *Ansérine* ou *Épinard sauvage* est aussi **comestible**. Chénopode signifie : pied d'oie.



Un **Chardon** (*Onopordum acanthium*), *Chardon aux ânes*,

nous a regardé passer. Il semblait assez désabusé. Il est vrai que des ânes, aperçus au loin, ne l'avaient pas remarqué...

La **Bardane** (*Actium lappa*), **comestible**, dont les fruits s'accrochent sur tout ce qui passe, était réduite à peu de choses, tantôt desséchée mais arborant encore ses fruits accrocheurs : la vieille génération, tantôt à 2 feuilles au ras du sol : la jeune génération.

Ses feuilles jeunes consommées fraîches constituent un bon légume.

Ses racines soigneraient l'acné, l'eczéma, le psoriasis et d'autres affections cutanées, le diabète et les troubles arthritiques ; elle protégerait l'organisme contre les infections, les intoxications et même le cancer (mais ne nous emballons pas !).



Nous ne nous sommes pas arrêtés devant la **Ronce commune** (*Rubus fruticosus*) qui rivalisait avec un Gaillet gratteron dans l'escalade d'un arbuste.

Elle soignerait les égratignures. Ah, quand même !... et ses feuilles sont bonnes pour la gorge.

Le **Gaillet gratteron** (*Galium aparine*) est une liane très accrocheuse.



Elle a des vertus

médicinales : elle apaiserait les irritations, réduirait les désagréments du psoriasis et de l'eczéma, détoxifierait le foie, résorberait les ganglions, soignerait la goutte, serait diurétique, soignerait les

problèmes circulatoires et améliorerait la circulation sanguine, arrête le saignement en cas de blessure, cicatrise les plaies et éliminerait les calculs.

La **Porcelle** (*Hypochaeris radicata*), *Porcelaine*, aux feuilles rugueuses poussant au raz du sol, est une vieille connaissance très appréciée des porcs. Et pourquoi pas de nous ? **Toxique pour les chevaux !**



La **Morelle noire** (*Solanum nigrum*), (et non la Molène) n'est pas à recommander du fait de ses baies noires attractives pour les enfants. **Attention !**



La voici la **Molène** : (*Verbascum album*), *Bouillon blanc* pour les intimes. En cette saison elle n'avait pas sa hampe magnifique mais gardait ses feuilles grises veloutées ? Non, vous pouvez les caresser sans risque !



La **Vergere** ou
Érigéron du Canada

(*Conyza canadensis*), reine des trottoirs de Bergerac, nous attendait comme d'habitude.



Elle est comestible , est excellente pour le système urinaire. Astringente, antidiarrhéique, hémostatique, diurétique, anti-inflammatoire, antifongique. Hypotenseur. Elle élimine les toxines des rhumatismes.

Il me semble bien que nous avons rencontré le **Houblon** (*Humulus lupulus*) , un végétal grimpant dont il n'est pas nécessaire de rappeler l'usage.



Un fouillis de branchages. C'est un **Sureau noir** (*Sambucus nigra*) qui a bien mauvaise mine. Excusez-le : son bois tendre et creux ne supporte pas les coups de vents. Mais c'est un arbre généreux. En début d'été nous obtenons de ses fleurs blanches le délicieux sirop (sureau, sirop!), puis de ses fruits noirs nous ferons des confitures.

Il en est tout autrement de son cousin, le **Yèble** ou Hièble (*Sambucus ebulus*) qui colonisait un côté du chemin. C'est le *Petit Sureau* qui, lui, est annuel. Ses fruits sont **toxiques** et ses rameaux, écrasés, émettent une odeur fétide.



Leurs différences : Le sureau noir peut monter jusqu'à 7 m. Le Yèble est une plante herbacée de 1 à 2 m de haut. Le Sureau noir fleurit en mai juin, le Yèble de juillet à août. Les fruits du Sureau noir forment un corymbe aux fruits pendants. Les fruits du Yèble forment un corymbe aux fruits dressés.

Nous avons aussi rencontré un **Églantier** (*Rosa canina*) *Rosier des chiens*, arbuste très épineux mais qui produit des fruits du plus haut intérêt : les cynorrhodons qui ne fournissent pas que le poil à gratter !

Très riches en vitamine C (20 fois plus que les agrumes !), ils contiennent aussi des vitamines B et PP, de la provitamine A et des sels minéraux. On peut en faire des confitures mais c'est bien dommage car on en perd ainsi les bienfaits. Personnellement je les consomme en les mâchouillant. Ne pas croquer mais avaler les akènes (comme on le fait pour le raisin). 2 à chaque repas réduiront beaucoup les risques de rhumes, angines et consorts.

Le **Fragon** (*Ruscus aculeatus*) ou *Petit-houx* est un joli petit arbuste à feuilles persistantes et piquantes.

Son rhizome améliore la circulation car il est diurétique et vasoconstricteur, d'où le surnom de « plante des jambes légères ». La racine est utilisée dans des pommades pour les hémorroïdes et les poches sous les yeux.



Nous avons encore rencontré le **Prunellier** (*Prunus spinosa*), **comestible**.

Ses fruits bleus doivent geler pour être consommables. Ces fruits sont astringents et toniques, riches en tanin, vitamine C et acides organiques. En décoction, le prunellier est laxatif, et ses fruits sont utilisés comme remède contre les constipations. Blets ils peuvent être utilisés pour obtenir une liqueur réputée (comme le patxaran ou la veine d'épine noire) et pour l'élaboration d'eau-de-vie. Confiture de prunelles très souvent confectionnée. Rude, elle est encore utilisée en cuisine dans l'élaboration des recettes à base de vin rouge, bourguignons, civets.

le **Séneçon** et la toute petite **Véronique des champs** qui n'avait pas ses fleurs bleues.

L'**Aubépine** (*Crataegus*) n'avait plus ses fruits rouges. Ici encore la « Théorie des signatures » s'applique (voir plus haut le Cornouiller).

Elle améliore l'irrigation du myocarde et le débit coronarien. C'est un hypotenseur, elle régule le rythme cardiaque. Améliore de la mémoire.

Des **Pissenlits**, une **Euphorbe**,

un **Rumex** (oseille sauvage), **comestible avec modération** ; **attention aux reins !**

un **Arum**, une **Renoncule** (Bouton d'or), un **Petit Plantain** à feuille ronde,
Une **Sauge** dite des champs (Salvia), non officinale.

une **Achillée Millefeuille** (Achillea millefolium), **comestible**, (Achillea millefolium),
Herbe aux soldats, **plante du sang pour les femmes**.

et des **Orties** (Urtica dioica ou urens) qui ont eu droit à une cueillette en règle pour la soupe du soir.

Elle est reminéralisante, comestible, apaise les articulations douloureuses ; elle agit comme drainage préventif, diminue les lithiases rénales , régule les troubles mictionnels des adénomes prostatiques, rééquilibre les fonctions de l'organisme, réduit les hémorragies et l'hémophilie. Acné modérée, hyper-séborrhée ; chute de cheveux, maux de tête ; anémie ; goutte ; eczéma ; blessures infectées. Excusez du peu !

En fin une plante qui refusait de dire son nom a finalement été démasquée. Il s'agit du **Datura** (Datura stramonium) ou *Stramoine commune* à **toxicité haute, voire mortelle**.



Ne pas ramasser, toucher ou consommer !

Parasympatholytique puissant, aphrodisiaque et hallucinogène à faible dose.

Autrefois employé pour soigner la folie.

Les graines et les fruits sont particulièrement vénéneux.

Peut induire un sommeil profond de longue durée semblable à la mort. À dose toxique il provoque une insensibilité totale et une mort presque indolore.

Sa scopolamine a été utilisée comme « sérum de vérité ».

Et les végétaux que j'aurais oubliés voudront bien m'excuser.

Dominique Dubois