PETIT GUIDE
ETHNO BOTANIQUE

LA GRAVE
VILLAR D'ARENE

IL N'Y A PAS TOUJOURS LIEU DE CHERCHER LOIN POUR SUBVENIR À SES BESOINS.

Un coin envahi par les mauvaises herbes peut être un vrai garde-manger. Les plantes que nous arrachons sont parfois plus riches en nutriments et en saveurs que celles que nous cultivons dans nos potagers. Par exemple, les orties et les orles sont bien plus riches en minéraux que les épinards.

Autrefois, les gens cueillaient par obligation. Les plus pauvres avaient le répertoire le plus riche. De nos jours, certains grands cuisiniers affectionnent l'herbe à fumier, alors qu'il y a tout juste quelques années ceux qui en mangeaient avaient honte de l'avouer. Pour les paysans montagnards, la soupe du soir était l'aliment de base. Elle était le plus souvent composée de pommes de terre agrémentées de quelques herbes de saison. Si elles étaient trop fades, la puissante herbe à Maggi faisait office de cube de bouillon. Au printemps, les salades de jeunes feuilles de pissenlit ou de côtes réveillaient les papilles.

En faisant attention aux confusions, vous pouvez bien glaner quelques astuces utiles à la guérison. Si la gorge commence à vous titiller, une tisane apaise si les fleurs et les feuilles sont bien choisies. Pour les petites coupures, la feuille velue de la barbe à vieille fait des merveilles. Si vous ne la trouvez pas, vous pouvez vous rabattre sur l'herbe à charpentiers qui pousse dans tous les prés. Quand ses feuilles amères sont tendres, elles agrémentent aussi la salade.

Les plantes sauvages offrent maintes possibilités à ceux qui ont la patience de faire leur connaissance.

Aline M.

ALINE MERCAN - PASSIONNÉE DE PLANTES

Médecin, phytothérapeute et anthropologue-ethnobotaniste, présidente de l'association « Jardins du Monde Montagne », Aline mène depuis plusieurs années un projet ethnobotanique sur le canton. Elle a récolté des informations auprès des gens du pays sur l'utilisation des plantes sauvages.

Nom patois : Luchens
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Artemisia absinthium*

Absinthe

Si tous la connaissent pour la liqueur à laquelle elle a donné son nom, et pour la réputation sulfureuse qu'elle en a héritée, peu savent qu'il s'agit d'une très grande plante médicinale. En Haute-Romanche on ne l'apprécie guère pour d'autres raisons. Outre sa profonde amertume, sa présence en nombre signe un pâturage dégradé. On l'utilise cependant essentiellement comme vermifuge pour les enfants et les bêtes, ou brulée pour chasser la « vermine » des caves.

Nom patois : Lappié ou Lappia
Famille : Apiacée
Nom Latin : *Levisticum officinale*

Ache des montagnes

ou Livèche officinale

Ce céleri sauvage, dont on mettait volontiers un pied près des maisons ou du potager est si fort qu'une seule feuille suffit à parfumer le potage. On l'appelait de fait « herbe à Maggi » en Suisse (en référence au bouillon cube aromatique). Ses graines et sa racine ont de nombreuses vertus digestives.

Famille : Renonculacée
Nom Latin : *Aconitum napellus*

Aconit napel

Les aconits, malgré leur jolie fleur en forme de bonnet phrygien, sont de violents poisons végétaux que l'on utilisait parfois pour empoisonner les loups ou les poules du voisin. A dose infime on les utilise encore en homéopathie.

Nom patois : Mimande
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Achillea millefolium*

Achillée millefeuilles

Elle tire son nom du héros antique Achille en tant qu'« herbe au soldat ». On l'appelle aussi « herbe au charpentier » car ses feuilles sont souveraines pour arrêter les saignements et cicatriser les blessures. Elle est également dotée de propriétés hormonales et antiallergiques. La tisane ou le vin d'Achillée sont de remarquables toniques amères.

Noms patois : Fantanjean ou Pattes de lion
Herbe dou sourcière
Famille : Rosacée
Nom Latin : *Alchemilla sp*

Alchemille

Il en existe plusieurs espèces sur les sentiers du canton. Celles aux feuilles larges étaient utilisées pour les infections cutanées, les plus petites étaient un peu négligées alors qu'elles sont de remarquables « plantes des femmes », équilibrant le système hormonal et régulant les saignements.

Famille : Chénopodiacée
Nom Latin : *Amaranthus retroflexus*

Amarante

Les amarantes sont toutes comestibles. Les jeunes feuilles peuvent être préparées comme les épinards ou les graines peuvent être grillées. Cette mauvaise herbe des jardins n'est pourtant plus guère considérée et finit plus souvent sur le tas de compost que dans les assiettes.

Famille : Apiacée
Nom Latin : *Angelica sylvestris*

Angélique sylvestre

Cette cousine sauvage de l'angélique, cultivée, est dotée de propriétés similaires. Ses graines sont excellentes pour l'estomac et ses pétioles confites au sucre étaient jadis une confiserie recherchée.

Nom patois : Oleacée
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Hippophae rhamnoides*

Argousier

Cet arbuste de la famille de l'olivier, présent de la France à la Sibérie et affectionnant les climats froids, porte des petits fruits oranges que l'on récolte l'hiver. Ils sont réputés pour leur teneur exceptionnelle en vitamine C et en antioxydants.

Nom patois : Ulchens
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Artemisia vulgaris*

Armoise vulgaire

Elle a été baptisée Artémise, terme dérivé du nom de la déesse grecque de la fertilité. Elle fait partie des herbes de la Saint-Jean, brûlée dans le feu après avoir été portée en ceinture par les femmes dont elle entretiendrait la fertilité. Outre ses vertus pour les dames, elle est aussi un excellent vermifuge et digestif.

Famille : Liliacée
Nom Latin : *Asphodelus albus*

Asphodèle

Son bulbe fut naguère une ressource lors des périodes de famine mais certains conseillaient toutefois de le bouillir pour éliminer quelques substances peu digestes. Ces mêmes bulbes furent distillés au XIX[e] siècle pour diversifier les sources d'alcool.

Famille : Astéracée
Nom Latin : *Arnica montana*

Arnica

Très réputé pour ses vertus sur coups et bosses, on en avait toujours un flacon de fleurs macérées dans de l'alcool à appliquer en cas de besoin. Il est cependant toxique par voie interne. Attention car l'espèce se raréfie en France et il faut penser à la préserver.

Nom patois : Debardiano
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Arctium lappa ou Lappa major*

Bardane

Elle est surtout connue des enfants pour ses fleurs globuleuses que l'on lance sur les vêtements et qui s'y collent comme du velcro. Sa racine est riche en inuline et c'est un bon draineur de la peau et du foie, souvent recommandé dans les eczémas.

Nom patois : Patanaï, pataraï
Famille : Apiacée
Nom Latin : *Heracleum sphondylium*

Berce spondyle

ou Grande berce

Localement, la pataraï ou patanaï est surtout destinée à l'alimentation des lapins qui en sont friands. Toutes ses parties sont comestibles. Quand la plante est jeune on récolte les feuilles et le bourgeon floral qui ressemble à un petit brocoli. Les graines et la racine ont un goût marqué. Elle a des propriétés digestives et disait-on aphrodisiaques.

Nom patois : Langue de bœuf, langue bouïne
Famille : Polygonacées
Nom Latin : *Bistorta officinalis*

Renouée Bistorte

La racine rouge et tordue est très astringente mais les feuilles, parfois comparées à la langue d'un bœuf, sont excellentes en cuisine. Quant aux graines, elles ont servi de succédané de farine dans toutes les cultures.

Famille : Ophioglossacée
Nom Latin : *Botrychium lunaria*

Botryche lunaire

Cette petite fougère à l'allure étrange pousse dans les alpages du Lautaret. Malgré sa réputation de plante magique intimement liée à la lune et ses mystères, les habitants des Ecrins semblent l'avoir oublié, alors qu'elle est une panacée pour les maux de ventre en Chartreuse.

Famille : Borraginacée
Nom Latin : *Borrago Officinalis*

Bourrache

Elle se trouve souvent dans les jardins. Elle servait principalement aux suites de vêlage, on la donnait aux vaches en tisane. Ses fleurs bleues sont réputées comme pectorales pour les infections respiratoires. L'huile de ses graines est riche en acides gras, elle est un anti-inflammatoire très recherché.

Nom patois : Quadrenante
Famille : Scrophulariacée
Nom Latin : *Verbascum thapsus*

Bouillon blanc

Molènes et bouillon blanc ont une belle hampe porteuse de fleurs jaunes qui sont pectorales. Les grandes feuilles velues, outre des vertus cicatrisantes, ont parfois servi de papier toilette aux bergers dans la montagne et la tige de torche.

Famille : Bétulacée
Nom Latin : *Betula pendula*

Bouleau blanc

C'est l'arbre à tout faire. Dans les Écrins, il accompagnait les mariages en tant que symbole de prospérité et de fertilité. Son écorce a servi de papier et sa sève de colle pour les flèches des chasseurs préhistoriques. Ses feuilles sont diurétiques et sa sève dépurative. Ce ne sont que quelques-uns de ses usages.

Famille : Brassicacée
Nom Latin : *Capsella bursa pastoris*

Bourse à pasteur

Parent du chou dont ses feuilles ont la saveur, toute la plante est comestible et riche en vitamine C. On lui prête également des vertus hémostatiques. Son nom vient de la forme en cœur très particulière de son fruit.

Famille : Campanulacée
Nom Latin : *Campanula thyrsoïdes*

Campanule thyrsoïde

Rare et peu connue, cette campanule aux fleurs jaunes le long d'une longue hampe, appelée localement cornet, est consommée en Haute Romanche en gratin d'herbes de printemps. Mais attention car elle est peu répandue dans les Alpes et mieux vaut la contempler que la manger.

Famille : Apiacée
Nom Latin : *Daucus carota*

Carotte sauvage

Cette petite racine blanchâtre n'évoque que lointainement la carotte de nos potagers, sauf par son odeur qui ne laisse pas de doutes. Elle est comestible mais peu charnue et elle devient fibreuse avec l'âge. Attention aux confusions avec les ombellifères toxiques. La graine est distillée en huile essentielle aux vertus régénérantes pour la peau et les muqueuses.

Nom patois : Chardouss
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Carlina acaulis*

Carline acaule

Symbolisant le soleil, cette belle fleur et ses feuilles sont souvent clouées aux portes ou aux murs des granges et des maisons pour éloigner les entités malfaisantes de la nuit. Son cœur est également comestible, au goût proche de l'artichaut, mais respectons cette belle plante relativement rare.

Nom patois : Tchalouetch, Charaï
Famille : Apiacée
Nom Latin : *Carum carvi*

Carvi, cumin des Alpes

Appelé cumin des Alpes, sa graine appartenant aux « graines chaudes » a de nombreuses vertus digestives, ce qui explique sa popularité et sa présence dans de nombreux plats de pays. Chalouetch à la Grave, charaï à Villar, il est présent dans les saucisses de pays et parfois à la base d'un alcool digestif. On l'affectionne aussi car il stimule la lactation des vaches qui le broutent dans les alpages.

Nom patois : Fenouil
Famille : Apiacée
Nom Latin : *Myrrhis odorata*

Cerfeuil musqué

Localement on l'appelle « fenouil » car les feuilles et surtout les graines ont un goût anisé prononcé. Il en a du reste les propriétés de l'anis sur la digestion et les ballonnements. En Haute-Romanche on en parfume surtout les soupes et les graines sont sucées par les enfants pour le plaisir.

Famille : Cannabinacée
Nom Latin : *Cannabis sativa*

Chanvre

Par les plus jeunes, le chanvre est connu pour ses propriétés récréatives. Mais les plus anciens s'en souviennent comme d'une plante accompagnant le labeur car de sa fibre longue et solide, on a tiré des cordes qui servaient à tous les travaux agricoles, et aussi de solides étoffes dont on faisait voiles de bateau et chemises rêches. Il ne poussait pas en Haute Romanche, mais toutes les familles en achetaient les fibres qui étaient travaillées l'hiver par les hommes.

Nom patois : Herbe à verrue
Famille : Papavéracée
Nom Latin : *Chelidonium majus*

Chélidoine

Elle est surtout connue comme « herbe à verrue » à la Grave car son suc, toxique, serait virucide. A Ventelon, on lui préférait l'Euphorbe petit Cyprès. Elle a également en France la réputation d'être toxique pour le foie et n'est de fait utilisé par voie interne qu'en homéopathie… pour les problèmes hépatiques !

Nom patois : Farnousettes, Herbe à fumier, Herbe de la pègre, Sniclons
Famille : Chénopodiacée
Nom Latin : *Chenopodium album*

Chénopode blanc

Cet excellent légume feuille sauvage, consommé depuis la nuit des temps par les humains, est curieusement devenu une plante négligée, voire dépréciée. Souvent appelé « herbe à fumier » car familier des sols saturés en matière organique, il est assimilé aux ordures mais aussi à la pauvreté. Ceux qui en mangeaient avaient honte de l'avouer. Aujourd'hui, de jeunes cuisiniers lui portent de l'intérêt.

Nom patois : Orles ou Epinard sauvage
Famille : Chénopodiacée
Nom Latin : *Chenopodium bonus-henricus*

Chénopode bon-henri

C'est l'épinard sauvage par excellence et dans les hameaux, tout le monde ramasse des « orles » au printemps pour les gratins d'herbe et les soupes. Les jeunes feuilles recouvertes d'une fine farine sont riches en acide oxalique, contre-indiqué en cas de calculs urinaires.

Recette Les Orles de Mamy Marcelle

Ramasser au printemps les jeunes feuilles bien tendres d'épinard sauvage (chénopode Bon Henri). Il faut en ramasser beaucoup car elles diminuent à la cuisson (comme les épinards). Bien les laver pour ôter la petite pellicule duveteuse sur les feuilles. Faire bouillir de l'eau salée, mettre les feuilles dans l'eau au fur et à mesure. Laisser cuire jusqu'à ce que les feuilles soient cuites, c'est-à-dire dès qu'une lame de couteau passe à travers facilement. Les égoutter et penser garder un peu d'eau de cuisson. Faire ensuite une béchamel un peu épaisse (avec farine, lait et l'eau de cuisson), « ça donne un petit goût ». Faire cuire des œufs durs. Une fois bien égouttées, mettre les feuilles d'Orles dans la béchamel et bien brasser. Mettez dans votre assiette une bonne louche d'épinards et coupez dedans les œufs en morceaux. Servir très chaud.

« Moi, je rajoute du vinaigre par-dessus. Hum, c'est un délice… ». Les épinards sauvages peuvent être cuisinés en : quiches, soupes, lasagnes ou comme les épinards au beurre à la poêle. On peut aussi les manger crus en salade.

Ils sont à consommer sans excès du fait de la teneur en acide oxalique.

Famille : Alliacée
Nom Latin : *Allium schoenoprasum*

Ciboulette

Les feuilles torsadées de cette ciboulette sauvage font merveille dans la cuisine. Il existe sur le canton plusieurs variétés de ces aulx sauvages qui sont tous comestibles.

Nom patois : Chardon
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Cirsium arvense*

Cirse, Chardon des champs

Beaucoup de jeunes « chardons » sont comestibles avant d'être dotés de piquants et d'une texture rêche et fibreuse. C'est le cas de ce petit chardon dont les très jeunes pousses entraient dans la composition des soupes de printemps.

Famille : Borraginacée
Nom Latin : *Symphytum officinale*

Grande Consoude

Le nom français comme le nom latin (Symphytum) illustrent les propriétés consolidantes et cicatrisantes de la consoude. Sa racine contient un gel qui était appliquée sur fractures et blessures. Plante alimentaire (et plante à purin pour les potagers) elle contient toutefois un alcaloïde toxique pour le foie et il ne faut pas en abuser.

Famille : Papavéracée
Nom Latin : *Papaver rhoeas*

Coquelicot

C'est un petit pavot que les habitants utilisaient en tisane de pétales pour les troubles du sommeil. Ses rosettes et ses graines sont comestibles et appréciées, mais ces plantes qui accompagnent volontiers les cultures céréalières tendent à se raréfier dans les zones de déprise agricole.

Famille : Brassicacée
Nom Latin : *Nasturtium officinale*

Cresson des fontaines

Ses feuilles sont excellentes dans les soupes et les salades. La plante affectionne les zones humides mais il faut être prudent car il véhicule parfois une redoutable parasitose dans les zones d'élevage, la douve du foie.

Famille : Cuscutacée
Nom Latin : *Cuscuta campestris*

Cuscute

Sa présence est inconstante car cette plante parasite se déplace d'un hôte à l'autre. Tantôt sur du houblon, tantôt sur des orties, elle suce les nutriments de son hébergeur malgré lui. Elle a été utilisée naguère en phytothérapie et son espèce chinoise a la réputation d'être aphrodisiaque.

Nom patois : Gratte-cul, rosier des chiens
Famille : Rosacée
Nom Latin : *Rosa canina, Rosa sp.*

Eglantier, Cynorrhodon

Ce rosier sauvage est parfois gracieusement appelé gratte-cul car son fruit contient le fameux poil à gratter. Il contient aussi de la vitamine C et fait une délicieuse confiture lorsque les fruits ont subi la gelée, ou une agréable tisane lorsque le fruit est séché.

Famille : Scrophulariacée
Nom Latin : *Digitalis grandiflora*

Digitale

A l'origine de puissants médicaments pour le cœur tels que digitaline et digitoxine, la digitale ne s'utilise plus guère du fait d'une toxicité potentielle qui la rend difficile à manipuler.

Famille : Astéracée
Nom Latin : *Leontopodium sp.*

Edelweiss

L'edelweiss est l'une des plantes les plus connues de nos montagnes. Poussant en haute altitude, elle se protège du froid et des rayonnements UV par des poils duveteux. Elle est réputée pour ses vertus anti-diarrhéiques et est devenue depuis peu la base d'une liqueur verte parfumée.

Nom patois : Barbe de vieille
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Pilosella peleteriana*

Epervière

Dénommée localement « barbe de vieille » du fait de ses feuilles très poilues, cette petite plante d'alpage faisait merveille sur les coupures des faucheurs. Elle est parente de la piloselle (dont le nom indique la pilosité) aux vertus diurétiques.

Famille : Onagracée
Nom Latin : *Epilobium angustifolium L.*

Grande épilobe, laurier de saint-Antoine

Dite aussi laurier de Saint-Antoine, la grande épilobe est consommée en tisane dans les pays de l'Est mais elle est peu usitée en France. Ses jeunes pousses sont comestibles et elle est préconisée pour les problèmes de prostate des hommes d'âge mur.

Nom patois : Herbe à serpent
Famille : Euphorbiacée
Nom Latin : *Euphorbia cyparissias L.*

Euphorbe petit cyprès

Également dénommée herbe à serpent, son latex blanc est réputé toxique et on l'appliquait sur les verrues comme on le faisait avec la chélidoine. Toutes les euphorbes secrètent des laits plus ou moins toxiques dont certains ont été utilisés comme laxatifs.

Nom patois : Peuteusse
Famille : Berbéridacée
Nom Latin : *Berberis vulgaris L.*

Epine-vinette

Ces baies acides qui sont riches en vitamines font une confiture acidulée. Ses petits fruits roses, que l'on cueille l'hiver après qu'ils aient gelés, sont de cueillette difficile du fait des nombreuses épines. Une molécule tirée de son écorce, la berbérine, possède des propriétés anti-diabète.

Nom patois : Citre
Famille : Apiacée
Nom Latin : *Meum athamanticum Jacq.*

Fenouil ou cerfeuil des Alpes

Son feuillage a un goût anisé et frais mais il est surtout utilisé localement dans les bouquets où ses feuilles ciselées sont fortement décoratives. Dans d'autres lieux il est une bonne alimentaire que l'on ajoute volontiers aux soupes.

Famille : Rosacée
Nom Latin : *Fragaria vesca L.*

Fraisier

La fraise des bois est connue pour sa saveur mais moins pour son feuillage aux propriétés astringentes qui en font une bonne plante médicinale. Elle colonise les sous-bois et fructifie en juin/juillet.

Famille : Oléacée
Nom Latin : *Fraxinus excelsior L.*

Frêne

Dans le frêne tout est bon. Son feuillage servait de litière, d'aliment pour les animaux ou de tisane diurétique pour les hommes. Son écorce est fébrifuge et son bois clair et solide est excellent en menuiserie.

Famille : Rosacée
Nom Latin : *Rubus idaeus L.*

Framboisier

Comme pour la fraise on connaît bien la saveur de son fruit mais on connaît moins ses propriétés médicinales. Le framboisier est l'allié de la santé des femmes. La tisane de feuilles de framboisier permet de renforcer le système reproducteur féminin, elle traite les problèmes de règles douloureuses et de dysménorrhée.

Famille : Rubiacée
Nom Latin : *Galium album L.*

Gaillet blanc

Ses propriétés antispasmodiques faisaient de lui un remède des maux de ventre que l'on a hélas depuis longtemps délaissé.

Nom patois : Caille-lait
Famille : Rubiacée
Nom Latin : *Galium verum L.*

Gaillet jaune

On l'appelle aussi « caille-lait » car il était utilisé jadis pour faire du fromage, mais en réalité, il servait surtout à lui donner une belle couleur dorée. La coumarine qu'il contient lui confère des propriétés apaisantes et antispasmodiques.

Famille : Rubiacée
Nom Latin : *Galium aparine L.*

Gaillet gratteron

Cette mauvaise herbe très envahissante colle aux vêtements des jardiniers qui peinent à s'en débarrasser. Elle appartient à la famille du café et l'on peut d'ailleurs torréfier ses petits fruits et en faire une boisson y ressemblant. Il est aussi un diurétique et un antispasmodique que l'on a un peu oublié.

Nom patois : Dgentiano
Famille : Gentianacée
Nom Latin : *Gentiana lutea L.*

Grande Gentiane

Sa racine, d'une amertume remarquable, macérée dans du vin blanc est un remontant bien connu dans les Alpes et le massif central. Tonique, stimulante du foie et même antidépressive, elle a remonté nombre de convalescents, les uns épuisés par les rudes tâches des montagnards, les autres éprouvés par les maladies.

Nom patois : Genpi
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Artemisia sp.*

Génépi

Les génépis, car il y en a plusieurs espèces, sont des petites armoises d'altitude qui sont réputées pour leurs vertus « réchauffantes » souveraines dans le coup de froid qui guettait les montagnards. L'alcool de génépi est aussi doté de puissantes propriétés digestives.

Famille : Cupressacée
Nom Latin : *Juniperus communis L.*

Genévrier

Le genévrier des Alpes comprend une sous-espèce naine et rampante qui s'est adaptée au redoutable climat montagnard et qui affectionne les zones sèches et pierreuses. Ses fruits bleutés, dont on parfume choucroute et gin, servaient à réaliser un délicieux sirop dans la vallée de la Guisane. Ils ont des vertus médicinales antiseptiques.

Famille : Lentibulariacée
Nom Latin : *Pinguicula vulgaris L.*

Grassette

Cette petite plante qui affectionne les zones humides est aussi une redoutable plante carnivore qui piège les insectes sur des poils collants puis les digère. Elle est aussi une médicinale réputée, expectorante et équilibrante du système nerveux.

Famille : Grossulariacée
Nom Latin : *Ribes alpinum L.*

Groseille des Alpes

On le retrouve couramment dans les sous-bois. L'arbuste ressemble comme deux gouttes d'eau au groseillier cultivé mais ses fruits beaucoup plus riches en mucilages sont puissamment laxatifs et beaucoup plus acides.

Nom patois : Ballons
Famille : Grossulariacée
Nom Latin : *Ribes uva-crispa L.*

Groseille à maquereaux

Les habitants les appelaient les ballons du fait de la forme bien ronde de son fruit acide et souvent recouvert d'épines. Plus petit, plus acide, piquant, il illustre l'évolution recherchée par les hommes qui domestiquent et sélectionnent les végétaux à partir d'une espèce sauvage : plus gros, plus sucrés et plus faciles à ramasser.

Famille : Cannabinacée
Nom Latin : *Humulus lupulus L.*

Houblon

On utilise les cônes femelles de cette belle liane qui comporte des pieds des deux sexes. On en parfume bien sur la bière mais le houblon est aussi un sédatif de choix. Grâce à ses propriétés hormonales il attenue par exemple les bouffées de chaleur.

Famille : Crassulacée
Nom Latin : *Sempervivum tectorum L.*

Joubarbe des toits

On peut manger les feuilles macérées dans du vinaigre de cidre.
On utilise les feuilles fraîches écrasées pour soigner les verrues, les cors, les piqûres d'insectes, les petites écorchures.

Nom patois : Côtes, coutch
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Lactuca perennis L.*

Laitue pérenne

Cette ancêtre de notre laitue potagère, bien que parfois appelée chicorée de printemps, se plaît dans les pentes, d'où son nom patois de côtes ou cotch. Au printemps, ses jeunes pousses craquantes font le délice des amateurs de salade sauvage, remplaçant alors le pissenlit. Certains préfèrent la donner aux lapins qui s'en régalent.

Famille : Lamiacée
Nom Latin : *Lamium album L.*

Lamier blanc

La médecine des signatures, qui supputait que chaque plante possédait un signe propre à révéler ses propriétés, lui attribuait un effet sur les pertes blanches. Sa tige est également très riche en silice reminéralisant.

Nom patois : Nabeul
Famille : Apiacée
Nom Latin : *Laserpitium gallicum L.*

Laser de France

A l'automne, elle forme un bouquet de feuilles sèches qui se détache de la tige et roule au vent, fournissant un excellent combustible pour démarrer le four à pain ou réchauffer les bergers.

Famille : Apiacée
Nom Latin : *Laserpitum latifolium L.*

Laser à grandes feuilles

Ses feuilles et ses graines au goût anisé, servaient à agrémenter les soupes de printemps ou à nourrir les lapins.

Nom patois : Martagou
Famille : Liliacée
Nom Latin : *Lilium martagon L.*

Lis martagon

On a parfois mangé ses bulbes en période de disette. A présent elle est protégée dans de nombreuses régions.

Famille : Lamiacée
Nom Latin : *Lavandula angustifolia L.*

Lavande de montagne

Près du lac du Chambon, à sa limite septentrionale de répartition, cette petite lavande de montagne était distillée en huile essentielle. Elle possède de nombreuses vertus étant, entre autres, calmante, antiseptique et cicatrisante.

M

Famille : Astéracée
Nom Latin : *Matricaria discoidea DC.*

Matricaire discoïde

Cousine de la camomille allemande, elle se plait dans les endroits piétinés où sa fleur sans pétale exhale un doux parfum d'ananas. Certains s'en servent pour parfumer des desserts.

Famille : Malvacée
Nom Latin : *Malva moschata*

Mauve musquée

Bien plus importante que sa parente sylvestre, ses feuilles sont plus découpées. Ses fleurs, bien plus grosses, à la couleur vieux rose sont adoucissantes pour les muqueuses enflammées par rhume et bronchite et légèrement laxatives.

Nom patois : Petits fromages ou Mores
Famille : Malvacée
Nom Latin : *Malva sylvestris L.*

Mauve des bois

Comme toutes les mauves, elle est riche en mucilages et ses fleurs appartiennent aux « pectorales » qui adoucissent la toux. Les enfants se régalaient de ses fruits carrés qu'ils appelaient « petits fromages » lors des jeux de dinette.

Famille : Pinacée
Nom Latin : *Larix decidua L.*

Mélèze

Son bois est imputrescible, ce qui en fait un matériau de choix pour la construction. On en fait aussi des tuiles pour les toits alpins. Son fruit est souvent utilisé pour des alcools d'agrément.

Famille : Papillonacée
Nom Latin : *Melilotus officinalis L.*

Mélilot

Riche en coumarines, elle exhale un parfum de foin doux et apaisant. Ses sommités fleuries sont bonnes pour la circulation veineuse et apaisante en cas de stress ou d'insomnies. Elles parfument agréablement desserts et fromages.

Nom patois : Vidame (à la Grave)
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Tanacetum balsamita L.*

Menthe coq

Appelée localement Vidame, ses feuilles servent à guérir les panaris. Elle est également une tonique amère un peu oubliée mais pourtant bien efficace. A Villar d'Arène, le nom « Vidame » est donné à la scrofulaire noueuse qui guérit également le « mal blanc ».

Famille : Hypericacée
Nom Latin : *Hypericum perforatum L.*

Millepertuis

On le reconnaît à ses « pertuis », multitude de petites poches transparentes situées dans les feuilles, ainsi qu'à un pigment rouge présent dans ses fleurs d'un beau jaune qui évoquait le soleil et montrait ses capacités à chasser les noirceurs de l'âme...

Nom patois : Mélisse
Famille : Lamiacée
Nom Latin : *Nepeta nepetella L.*

Nepeta

Ici, on l'appelle la mélisse et elle est une « plante des femmes » comme le dit l'adage local : « Si femme savait, de la mélisse elle en mettrait jusque dans sa chemise ».

Nom patois : Lissourous, lissourlotte
Famille : Apiacée
Nom Latin : *Bunium bulbocastanum L.*

Noix de terre

Ses souches étaient consommées lors des labours qui les sortaient de terre, soit crues par les enfants, soit en poêlée pour la famille.

Nom patois : Nigritelle noire
Famille : Orchidacée
Nom Latin : *Gymnadenia nigra*

Orchis vanillé

Elle doit son nom à la forme de ses racines, évoquant un testicule (orchis en grec), ainsi qu'à son odeur vanillée. Plus guère utilisée, on la pensait utile pour les pannes masculines.

Nom patois : Urtcha
Famille : Urticacée
Nom Latin : *Urtica dioïca L.*

Ortie

Elle est bonne à tout et à tous. On la mange pour sa saveur, ses protéines et ses minéraux. On faisait jadis de ses fibres papiers et étoffes et l'on vante ses propriétés médicinales que ce soit pour les prostates des messieurs ou pour ses vertus dépuratives.

Famille : Polygonacée
Nom Latin : *Rumex acetosa L.*

Oseille

Cette oseille sauvage est comestible et d'un doux goût acidulé, mais attention à ne pas trop en consommer car elle est très riche en acide oxalique.

Famille : Polygonacée
Nom Latin : *Rumex scutatus L.*

Oseille en écusson

Cette petite oseille sauvage au goût acidulé, coupe la soif et agrémente soupes et salades. Mais attention, comme tous les rumex elle est riche en acide oxalique, contre-indiqué en cas de calculs urinaires.

P

Famille : Astéracée
Nom Latin : *Bellis perennis L.*

Pâquerette

En macération huileuse elle remplace avantageusement l'arnica pour coups et blessures et la bonne santé de la peau. Ses jeunes rosettes sont comestibles.

Famille : Violacée
Nom Latin : *Viola calcarata L.*

Pensée des Alpes

On l'a beaucoup ramassée pour la vendre aux herboristes grenoblois ou en bouquet au bord des routes. On en faisait aussi de la tisane.

Famille : Violacée
Nom Latin : *Viola tricolor L.*

Pensée sauvage

Avec la bardane, elle est un traitement dépuratif de choix pour le foie et la peau, aussi on l'utilise contre les acnés, psoriasis et eczéma.

Famille : Rosacée
Nom Latin : *Sanguisorba officinalis L.*

Pimprenelle

Appelée aussi sanguisorbe, elle est comme beaucoup de rosacées, astringente et hémostatique d'où son usage pour les saignements des femmes et les diarrhées. Ses très jeunes feuilles acidulées font aussi merveille dans les salades de printemps.

Famille : Pinacée
Nom Latin : *Pinus cembra L.*

Pin cembro

Cet arbre à croissance lente est parmi ceux qui s'aventurent le plus haut en altitude. Ses pignons qui furent jadis ramassé durant l'été sont maintenant remplacés par les fruits plus gros d'autres pins.

Famille : Astéracée
Nom Latin : *Taraxacum officinale L.*

Pissenlit

Faut-il encore la présenter ? Salade de printemps bien connu mais aussi herbe à gratins, elle est un excellent dépuratif, de la racine à la feuille.

Nom patois : Plantai
Famille : Plantaginacée
Nom Latin : *Plantago major L. P. lanceolata L., P. media L.*

Plantain

Il résiste au piétinement par les cinq coutures qui lui donnent aussi son nom. Antiallergique, apaisant pour les muqueuses, on le recherche pour apaiser les piqûres diverses. Ses jeunes épis de boutons floraux et ses jeunes rosettes ont un délicieux goût de champignon.

Nom patois : Coucou
Famille : Primulacée
Nom Latin : *Primula veris L.*

Primevère officinale

La rosette de jeunes feuilles est comestible et les fleurs sont utiles contre la toux.

Nom patois : Plantai
Famille : Amaryllidacée
Nom Latin : *Allium scorodoprasum L.*

Poireau sauvage

On le nomme ail rocambole car il a la curieuse idée de fabriquer des bulbes et non des graines à la fin de sa floraison. En tout début de printemps on le met dans des soupes auxquelles il apporte un goût corsé de poireau.

Famille : Equisétacée
Nom Latin : *Equisetum arvense L.*

Prêle des champs

Elle est une célèbre reminéralisante car riche en silice organique, mais elle est aussi drainante et cicatrisante. Attention toutefois à ne pas me confondre avec d'autres prêles qui sont, elles, toxiques.

Nom patois : Reina dou prai
Famille : Rosacée
Nom Latin : *Filipendula ulmaria L.*

Reine des prés

Parfois appelée spirée, elle a donné son nom à l'aspirine dont elle fabrique diverses variantes naturelles. Aussi on la recherche pour soulager rhumatismes et inflammations, quand ce n'est pas pour son parfum étonnant qui fait merveille dans des desserts.

Nom patois : Mange-foin
Famille : Orobanchacée
Nom Latin : *Rhinanthus alectorolophus (Scop) Pollich*

Rhinanthe crête de coq

Ici on ne l'aime guère et on la nomme « mange foins » car elle est très envahissante et ainsi le pâturage perd de sa valeur nutritive pour les animaux. En plus de cela, elle est un peu parasite des autres végétaux...

Famille : Rosacée
Nom Latin : *Rubus caesius L.*

Ronce

On l'aime pour ses fruits, les mûres. Ses feuilles sont excellentes, en tisane, pour les maux de gorge qu'elles décongestionnent.

Nom patois : Pluche
Famille : Rosacée
Nom Latin : *Rubus saxatilis L.*

Ronce des rochers

Son fruit ne comporte que quelques gros grains rouges qui font de rares confitures, aussi vaut-il mieux l'admirer que la ramasser.

Famille : Polygonacée
Nom Latin : *Rumex sp.*

Rumex

Ses nombreuses espèces sont très riches en acide oxalique et en tanins qui les rendent impropres à la consommation sauf à les ébouillanter par deux fois. Il était consommé en période de famine.

Nom patois : Barnabots
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Tragopogon pratensis L.*

Salsifis des prés

On consommait en fait non la racine mais les jeunes tiges, bien avant la floraison, que l'on nommait barnabots ou asperges sauvages.

Nom patois : Herbe ratée ou Saudje
Famille : Lamiacée
Nom Latin : *Salvia pratensis L.*

Sauge des prés

Dénommée « herbe ratée » du fait de sa feuille à l'aspect froissée, elle est pourtant cicatrisante et aussi un aromate pour les plats de viande bien que bien moins parfumée que sa cousine officinale.

Famille : Salicacée
Nom Latin : *Salix sp.*

Saule

Ces petits saules de bord de rivière servaient surtout à confectionner des paniers.

Famille : Asparagacée
Nom Latin : *Polygonatum verticillatum L.*

Sceau de Salomon verticillé

Plante toxique, attention à ne pas me confondre avec la grande épilobe, qui, elle, se mange.

Nom patois : Chiquette
Famille : Caryophyllacée
Nom Latin : *Silene vulgaris*

Silène enflée

Ses jeunes pousses printanières ont un délicieux goût de petit pois, mais ils se chargent de saponosides toxiques avec l'âge aussi il ne faut plus la consommer lorsqu'elle fleuri. Place alors aux enfants qui font éclater les « pétards » de ses fleurs.

Nom patois : Vidame
Famille : Lamiacée
Nom Latin : *Scrophularia nodosa L.*

Scrofulaire noueuse

Son nom lui vient des abcès tuberculeux que l'on nommait jadis scrofules et qu'elle avait la réputation de soigner. Aujourd'hui on l'appelle vidame à Villar d'Arène et elle soigne juste les panaris.

Famille : Rosacée
Nom Latin : *Sorbus aucuparia L.*

Sorbier des oiseleurs

Les oiseaux sont friands de ses baies orange qui sont comestibles bien qu'un peu farineuses. Dans les pays du Nord on en fait une gelée gui agrémente les plats de viande.

Famille : Astéracée
Nom Latin : *Calendula officinalis L.*

Souci

Par voie externe, en macération huileuse ou en pommade, les fleurs et pétales de souci sont souveraines pour apaiser les peaux enflammées.

Nom patois : Seuil
Famille : Adoxacée
Nom Latin : *Sambucus nigra L.*

Sureau noir

Plante souvent associée aux esprits de la nature, elle soigne par ses fleurs, sudorifiques et apaisantes, et nourrit par ses baies noires. Une fois creusé, son bois rempli de moelle fait d'excellents sifflets.

Famille : Adoxacée
Nom Latin : *Sambucus racemosa L.*

Sureau rouge

Elle n'est pas comestible comme son cousin noir car ses baies provoquent vomissements et diarrhées. Elle pousse bien plus haut que lui et aime vivre auprès des maisons.

Nom patois : Semencontra
Famille : Astéracée
Nom Latin : *Tanacetum vulgare L.*

Tanaisie

Tous les habitants se souviennent du goût extrêmement amer des capitules de fleurs jaunes sans pétales, car tous ont été vermifugés avec le semencontra, nom patois dérivant du latin, semen contra vermis, graines contre les vers.

Nom patois : Flour di tchapel
Famille : Orobanchacée
Nom Latin : *Tussilago farfara L .*

Tussilage

Sa fleur jaune est une des premières à percer les dernières neiges de printemps. Elle est pectorale et recherchée contre la toux. Ses feuilles, velues et blanches en leur envers, apparaissent après la disparition de la fleur.

Famille : Melanthiacée
Nom Latin : *Veratrum album L.*

Vérâtre

Son nom dérive d'usages antiques où elle aurait servi de sérum de vérité, mais elle est surtout toxique et il ne faut pas la confondre avec la grande gentiane à laquelle elle ressemble, bien que ses feuilles soient alternes et ses fleurs verdâtres.

Nom patois : Varnico ou trainasse
Famille : Plantaginacée
Nom Latin : *Veronica urticifolia*

Véronique

Elle fut jadis une tisane recherchée, en particulier contre les diarrhées du fait de ses propriétés astringentes.

Nom patois : Vioreute ou furleta
Famille : Violacée
Nom Latin : *Viola odorata L.*

Violette

La vraie violette désigne une petite fleur parfumée dont on faisait confiseries et sirops. Ses cousines les pensées étaient souvent désignées par le terme de violette mais ont d'autres usages.

INDEX

A ..... pages 2 › 4

Absinthe – *Artemisia absinthium*
Ache des montagnes ou Livèche officinale – *Levisticum officinale*
Aconit napel – *Aconitum napellus*
Achillée millefeuilles – *Achillea millefolium*
Alchemille – *Alchemilla sp*
Amarante – *Amaranthus retroflexus*
Angélique sylvestre – *Angelica sylvestris*
Argousier – *Hippophae rhamnoides*
Armoise vulgaire – *Artemisia vulgaris*
Arnica – *Arnica montana*
Asphodèle – *Asphodelus albus*

B ..... pages 5 › 6

Bardane – *Arctium lappa ou Lappa major*
Berce spondyle ou Grande berce – *Heracleum sphondylium*
Renouée Bistorte – *Bistorta officinalis*
Botryche lunaire – *Botrychium lunaria*
Bourrache – *Borrago Officinalis*
Bouillon blanc – *Verbascum thapsus*
Bouleau blanc – *Betula pendula*
Bourse à pasteur – *Capsella bursa pastoris*

C ..... pages 7 ›11

Campanule thyrsoïde – *Campanula thyrsoïdes*
Carotte sauvage – *Daucus carota*
Carline acaule – *Carlina acaulis*
Carvi, cumin des Alpes – *Carum carvi*
Cerfeuil musqué – *Myrrhis odorata*
Chanvre – *Cannabis sativa*
Chélidoine – *Chelidonium majus*
Chénopode blanc – *Chenopodium album*
Chénopode bon-henri – *Chenopodium bonus-henricus*
Ciboulette – *Allium schoenoprasum*
Chardon des champs – *Cirsium arvense*
Grande Consoude – *Symphytum officinale*
Coquelicot – *Papaver rhoeas*
Cresson des fontaines – *Nasturtium officinale*
Cuscute – *Cuscuta campestris*
Cynorrhodon, Eglantier – *Rosa canina, Rosa sp.*

DE ..... pages 12 › 13

Digitalis grandiflora – *Digitale*
Edelweiss – *Leontopodium sp.*
Epervière – *Pilosella peleteriana*
Grande épilobe, laurier de saint-Antoine – *Epilobium angustifolium L.*
Euphorbe petit cyprès – *Euphorbia cyparissias L.*
Epine-vinette – *Berberis vulgaris L.*

FG ..... pages 14 › 16

Fenouil ou cerfeuil des Alpes – *Meum athamanticum Jacq.*
Fraisier – *Fragaria vesca L.*
Frêne – *Fraxinus excelsior L.*
Framboisier – *Rubus idaeus L.*
Gaillet blanc – *Galium album L.*
Gaillet jaune – *Galium verum L.*
Gaillet gratteron – *Galium aparine L.*
Grande Gentiane – *Gentiana lutea L.*
Génépi – *Artemisia sp.*
Genévrier – *Juniperus communis L.*
Grassette – *Pinguicula vulgaris L.*
Groseille des Alpes – *Ribes alpinum L.*
Groseille à maquereaux – *Ribes uva-crispa L.*

HJL ..... pages 17 › 18

Houblon – *Humulus lupulus L.*
Joubarbe des toits – *Sempervivum tectorum L.*
Laitue pérenne - *Lactuca perennis L.*
Lamier blanc – *Lamium album L.*
Laser à grandes feuilles – *Laserpitum latifolium L.*
Laser de France – *Laserpitium gallicum L.*
Lis martagon – *Lilium martagon L.*
Lavande de montagne – *Lavandula angustifolia L.*

M ..... pages 19 › 22

Matricaire discoïde – *Matricaria discoidea DC.*
Mauve musquée – *Malva moschata*
Mauve des bois – *Malva sylvestris L.*
Mélèze – *Larix decidua L.*
Mélilot – *Melilotus officinalis L.*
Menthe coq – *Tanacetum balsamita L.*
Millepertuis –*Hypericum perforatum L.*

NO ..... pages 21 › 22

Nepeta – *Nepeta nepetella L.*
Noix de terre – *Bunium bulbocastanum L.*
Orchis vanillé – *Gymnadenia nigra*
Ortie –*Urtica dioïca L.*
Oseille – *Rumex acetosa L.*
Oseille en écusson – *Rumex scutatus L.*

P ..... pages 23 › 27

Pâquerette – *Bellis perennis L.*
Violacée – *Pensée des Alpes*
Pensée sauvage – *Viola tricolor L.*
Pimprenelle – *Sanguisorba officinalis L.*
Pin cembro – *Pinus cembra L.*
Pissenlit – *Taraxacum officinale L.*
Plantain – *Plantago major L. P. lanceolata L., P. media L.*
Primevère officinale – *Primula veris L.*
Poireau sauvage – *Allium scorodoprasum L.*
Prêle des champs – *Equisetum arvense L.*

RS ..... pages 26 › 29

Reine des prés – *Filipendula ulmaria L.*
Rhinanthe crête de coq – *Rhinanthus alectorolophus*
Ronce – *Rubus caesius L.*
Ronce des rochers – *Rubus saxatilis L.*
Rumex – *Rumex sp.*
Salsifis des prés – *Tragopogon pratensis L.*
Sauge des prés – *Salvia pratensis L.*
Saule – *Salix sp.*
Sceau de Salomon verticillé – *Polygonatum verticillatum L.*
Silène enflée – *Silene vulgaris*
Scrofulaire noueuse – *Scrophularia nodosa L.*
Sorbier des oiseleurs – *Sorbus aucuparia L.*
Souci – *Calendula officinalis L.*
Sureau noir – *Sambucus nigra L.*
Sureau rouge – *Sambucus racemosa L.*

TV ..... pages 30 › 31

Tanaisie – *Tanacetum vulgare L.*
Tussilage – *Tussilago farfara L .*
Vérâtre – *Veratrum album L.*
Véronique – *Veronica urticifolia*
Violette – *Viola odorata L.*

LEXIQUE

Antispasmodique : traite les spasmes musculaires
Astringent : resserre les tissus
Dépuratif : aide le corps à se débarrasser des toxines et des déchets
Diurétique : fait pisser (augmente le volume d'urine secrété par les reins)
Expectorant : favorise l'expulsion par la toux du mucus des voies aériennes
Hémostatique : arrête les saignements
Panaris/ « mal blanc » : infection aigüe d'un doigt de la main ou d'un orteil
Phytothérapie : traitement ou prévention des maladies par l'usage des plantes
Sudorifique : qui provoque la transpiration
Tonique amer : ouvre l'appétit et active la digestion

Deux sentiers ethnobotaniques ont été réalisés en Haute Romanche. Le sentier du Pied du Col se focalise sur les plantes comestibles et celui de La Grave sur les plantes médicinales.

Ce petit guide ethnobotanique, en vente au Bureau d'Information Touristique à La Grave, vous permettra de découvrir les propriétés et les utilisations des plantes sauvages ainsi que l'usage qu'en faisaient les gens, autrefois, dans les hautes vallées.

Attention à ne pas ramasser des plantes dont vous n'êtes pas sur et à respecter la ressource.

Coordination : Maryline Pomard, Mairie de La Grave. Jenny Selberg, Office du Tourisme des Hautes Vallées.
Crédits photos : R. Douzet Jardin du Lautaret-UGA, A. Mercan, S. Aubert, J.Selberg.
Graphisme : Jérôme Bouquemont (geographisme.fr). Impression : A l'Atelier (alateliergap.fr).