

SENTIER DE DÉCOUVERTE



Espaces Naturels Sensibles

Le Bois du Marilhou

PAYS GENTIANE - TRIZAC

Partez sur les traces
des habitants
de Cotteughes !



cantal
LE DÉPARTEMENT



Le Bois

du Marilhou

Des richesses naturelles

Vue d'avion, la vallée du Marilhou apparaît comme un îlot boisé encerclé de plateaux d'altitude (1000/1200 mètres) dénudés et voués à l'activité agricole, appelés "estives".

La vallée présente une très grande diversité de conditions écologiques et malgré son apparente homogénéité, regroupe une mosaïque de milieux naturels très contrastés (milieux forestiers, prairies, rivière, sources et suintements d'eau, rochers, éboulis...). Ces milieux abritent une flore et une faune riches et diversifiées : pas moins de 277 espèces végétales y ont été recensées, dont une dizaine d'espèces protégées.



... et culturelles

Mais la vallée du Marilhou est aussi un lieu chargé d'histoire et de légendes, habité et aménagé par l'homme depuis le Moyen-Âge. Si les anciennes habitations (les cases) constituent la trace la plus visible de cette présence de l'homme, d'autres indices en témoignent.

A la fois guide de découverte, livre de cuisine, recueil d'histoires et de contes, guide d'identification et d'utilisation des plantes..., ce livret a été conçu pour vous permettre de découvrir le site dans toute sa diversité, tant humaine que naturelle.

Pour cela, rendez-vous dans le village, devant la case numéro 17, pour le départ du sentier et localisation de la 1^{ère} station. En suivant le sentier de petite randonnée (balisage jaune), vous découvrirez 10 stations représentatives des différents milieux naturels, matérialisées par une petite borne en bois portant le numéro de la station (chaque numéro de station se rapporte à un passage du livret).

Attention : le bois du Marilhou abrite des plantes rares et menacées... ou toxiques.
Merci de ne pas les cueillir !



Circuit :

Longueur : 6 km
Durée : 2 h 15

Un village du fond des âges

Au Moyen-Âge, un village s'installe à Cotteughes

A partir du 10^{ème} siècle, l'expansion démographique contraint les hommes à trouver de nouveaux espaces cultivables. Le climat s'adoucissant avec des hivers doux et des étés secs, des zones d'altitude du massif cantalien peuvent être occupées de façon permanente, alors qu'elles étaient jusque là délaissées car trop contraignantes.

Le site de Cotteughes présente de nombreux avantages : relief en creux du vallon apportant une protection naturelle contre le vent, présence de sources pour l'eau, forêt pour la chasse et l'approvisionnement en bois ou en "simples" (plantes médicinales), rivière pour la pêche...

L'Achillée millefeuille

Achillea millefolium

Plante vivace (25-50 cm) très commune, à l'odeur camphrée, aux feuilles étroites et finement découpées, d'où le nom de millefeuille.

Fleurs (juin-novembre) blanches ou roses en bouquets denses.

L'Achillée est utilisée pour ses propriétés cicatrisantes.

Ces vertus sont supposées avoir été connues d'Achille, qui utilisa la plante pour soigner ses blessures, épisode à l'origine du nom Achillée.

Un remède contre les saignements

Froisser une feuille d'Achillée entre les doigts et frotter l'écorchure pour stopper les saignements. L'effet est immédiat ! Pour des blessures plus importantes, utiliser une décoction d'Achillée en compresse : faire bouillir pendant 2 à 3 min 60 g de plante par litre d'eau, laisser infuser 10 min et appliquer sur la blessure.

Puis il est abandonné

Mais cette occupation n'est que temporaire. Des analyses au Carbone 14 de fragments calcinés de toiture ont montré que, vers la fin du 12^{ème} siècle, le déclin du village commence. Différentes hypothèses de cet abandon ont été proposées : incendies, famines, épidémies, pillages. La plus probable semble être le refroidissement du climat qui, à partir de 1180 et durant tout le 13^{ème} siècle, rend de plus en plus difficile, voire impossible, l'activité agricole (culture et élevage) et l'occupation humaine permanente. Après un peu plus de deux siècles de présence, les habitants de Cotteughes ont donc dû se résigner à quitter le village.



La légende du trésor des fées

"Le hameau de Cotteughes était autrefois habité par des fées. Elles y ont laissé un trésor sous forme de pièces d'or qu'elles viennent souvent rechercher au milieu des ruines. Un jour, un montagnard égaré dans le brouillard se trouva nez à nez avec une petite vieille toute voûtée qui traînait à grand peine une énorme marmite remplie de pièces d'or. La vieille, à l'allure de sorcière, disparut dès qu'il tenta de s'approcher. On sait que le trésor est caché dans un souterrain dont l'entrée est recouverte d'une lourde dalle de pierre portant un anneau de bronze. Cette dalle est dissimulée quelque part dans le village. Jusqu'à aujourd'hui, personne n'a réussi à la trouver et le trésor reste à découvrir..."

A votre tour, partez à la recherche du trésor en répondant aux énigmes qui vous seront posées au cours de la balade. Vous devez trouver un indice à chacune des 6 questions et le copier dans la grille à la fin du livret.





Un paysage façonné par l'homme

Loin d'être figés, les paysages évoluent sans cesse, sous l'action de multiples facteurs. Ainsi, par ses actions, l'homme modifie, parfois très rapidement, les paysages. L'analyse des grains de pollen prélevés dans des milieux naturels tels que des tourbières proches du bois du Marilhou a permis de reconstituer ces évolutions.

Initialement, les forêts s'étendaient certainement plus haut en altitude, jusqu'à 1 600 à 1 700 mètres. Mais les défrichements successifs, commencés par l'homme dès le néolithique pour la mise en culture ou en pâture, ont eu pour conséquence leur recul progressif.

Vers les 11^{ème}/12^{ème} siècles, la régression de la forêt permet l'installation de champs cultivés (céréales) et de prairies pâturées, composées de graminées et de plantes liées au pastoralisme. Ces espaces sont qualifiés de milieux ouverts et s'opposent aux milieux fermés, comme les forêts.



Qui suis-je ?

Ma vue perçante m'a valu de devenir un symbole de la vision prophétique.

Une gestion des estives garante de la qualité et de la richesse des milieux

Le pâturage traditionnel, dit "extensif", se caractérise par peu d'apports d'engrais ou d'autres éléments artificiels et un nombre assez faible d'animaux. Aujourd'hui, il est le garant du maintien de ces milieux, qui possèdent une forte valeur paysagère et "naturelle".

Mais localement ces espaces peuvent régresser suite à la déprise agricole (abandon des parcelles par l'agriculture), et être envahis par des plantes telles que les genêts ou les bruyères, qui s'installent dès que les parcelles sont délaissées. Ce sont des plantes dites "pionnières".



Lande à bruyères et genêts sur une parcelle délaissée

La Grande Gentiane

Gentiana lutea

Plante vivace (0,5 à 2 m), à tige robuste, abondante dans les prairies de montagne.

Feuilles opposées à grosses nervures saillantes, embrassant la tige.

Fleurs jaune vif (juin- août) groupées à l'aisselle des feuilles supérieures.

Les racines, récoltées sur des plantes âgées, sont séchées et utilisées pour leurs propriétés apéritives et digestives.

Attention : la Gentiane peut être confondue avec le Vêrâtre blanc (feuilles alternes et fleurs blanches), plante toxique qui pousse aux mêmes endroits.

Un apéritif tonique amer

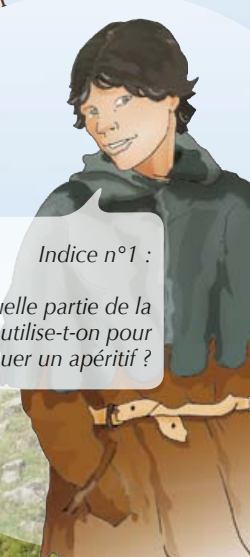
Faire macérer pendant 3 semaines à l'abri de la lumière 20 g de racine de Gentiane dans 1 l de vin blanc avec 20 g d'écorces d'orange et 1 gousse de vanille.

Sucrer à convenance. Remuer régulièrement, filtrer et boire 1 petit verre avant les repas.

La légende du trésor des fées

Indice n°1 :

Quelle partie de la Gentiane utilise-t-on pour fabriquer un apéritif ?





Les zones de sources

L'eau : une ressource indispensable pour l'homme

Une des conditions indispensables à l'installation d'un village permanent était la possibilité de s'approvisionner en eau. Si à Cotteughes cette eau pouvait être prélevée dans la rivière, elle était aussi apportée par les nombreuses sources présentes dans le vallon. Une d'entre elles, située au nord du village, avait été aménagée à cette fin. Encore aujourd'hui plusieurs sources sont captées pour l'approvisionnement en eau potable des villages avoisinants.

Les sources à l'origine des noms

Le bois de Freydefont, situé tout près d'ici, est connu pour ses sources d'eau fraîche.

La Reine des prés

Filipendula ulmaria

Plante vivace (1 à 1,5 m), très commune dans les zones humides : prairies humides, marécages, bords des ruisseaux, des mares et des fossés... Grandes feuilles divisées en folioles finement dentées, vert foncé dessus et blanchâtres dessous. Fleurs crème en grappe (juin - septembre), très odorantes (parfum suave rappelant celui du tilleul) et mellifères.



Qui suis-je ?

Au Moyen-Âge on pensait que j'étais capable de vivre dans les flammes et que j'avais le pouvoir magique d'éteindre les feux.

Une infusion contre les fièvres

Comme le Saule, la Reine des prés renferme des composés salicyliques, ceux-là même qui ont donné naissance à l'aspirine. Elle est utilisée pour lutter contre les douleurs articulaires et en cas de fièvre, de grippe, de maux de tête ou de douleurs dentaires. Faire infuser 10 g de sommités fleuries dans 1/2 litre d'eau, à boire dans la journée.

Le nom Freydefont provient de l'occitan font = source et freyde = froide. Freydefont signifie donc "Source froide".

Des écosystèmes riches et préservés

Bien que très localisées et couvrant une superficie limitée (environ 2% de l'Espace Naturel Sensible), ces zones de sources présentent un grand intérêt du point de vue de la biodiversité.

Elles abritent en effet une flore spécifique à ce type de milieu humide et riche en matières organiques : Reine des prés, Angélique, Cresson doré, Saxifrage à feuilles rondes, mousses...

Si ces zones sont globalement en bon état de conservation, elles peuvent être menacées. En milieu forestier comme ici, la plantation de résineux peut en effet contribuer à leur disparition par effet de pompage (assèchement) ou par manque de lumière.





La forêt "mosaïque"

Par ses interventions, l'homme modifie l'aspect et la composition de la forêt

C'est en 1843 que le préfet du Cantal prend la décision de "soumettre le bois du Marilhou au régime forestier". Il répond ainsi à la demande formulée dans les années 1830 par le Conseil Municipal de Trizac, suite à l'exploitation abusive des bois par les habitants. Ce classement, qui conduit à une véritable gestion de la forêt sur le long terme, a eu pour conséquence un bouleversement de la composition du bois.

En effet, dans la forêt, qui était probablement constituée à l'origine exclusivement d'essences feuillues (hêtres), des résineux ont été introduits tels que l'Epicéa commun, le Sapin Pectiné et l'Epicéa de sitka.

Les impacts de ces plantations de résineux ont été en grande partie minimisés par la conservation de bandes d'arbres feuillus entre les plantations de résineux.

Ce mode de gestion (alternance de feuillus et de résineux) a évité une transformation irréversible de la forêt et a permis de maintenir en grande partie la biodiversité du boisement initial. Il permet aujourd'hui aux habitants de Trizac de pouvoir exercer leur droit d'affouage (prélèvement de bois de chauffage).



Epicéa :
cônes en bas



Sapin :
cônes dressés

Le Calament à grandes fleurs

Calamintha grandiflora

Plante vivace (20-50 cm) aux feuilles ovales opposées, poilues et dentées, dégageant une odeur de menthe quand on les froisse.

Fleurs rose pourpre (juillet-octobre), toutes tournées du même côté, réunies en grappes à l'aisselle des feuilles. On utilisait autrefois le Calament pour remplacer le thé, d'où son autre nom, Thé d'Aubrac. Appartenant à la même famille botanique que la Mélisse ou les menthes, il est utilisé dans le traitement des troubles digestifs.



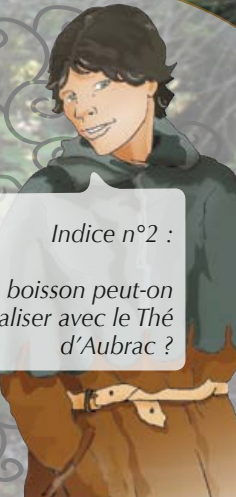
Qui suis-je ?

Avoir sur soi une de mes pattes est censé porter bonheur.

Une liqueur de Thé d'Aubrac

Faire macérer pendant 1 semaine 100 g de feuilles de Thé d'Aubrac, 10 g de racines d'Angélique, 1 zeste de citron, 10 g de coriandre, 5 g de noix de muscade et 10 clous de girofle dans 750 cl d'alcool à 60°. Filtrer, ajouter 300 g de sucre et laisser au repos 3 jours.

La légende du trésor des fées



Indice n°2 :

Quelle boisson peut-on réaliser avec le Thé d'Aubrac ?



Le château de la Plounque

Ne cherchez pas un château !

Les limites du bois du Marilhou ont sans cesse évolué en fonction de la pression exercée par l'homme. Se sont ainsi succédées des périodes de régression de la forêt (défrichements) et des périodes d'extension après l'abandon de parcelles cultivées. Le site du château de la Plounque, qui accueille un 2^{ème} village de cases (et non un château), contemporain de Cotteughes, entre dans cette catégorie.

Des espèces végétales reliques de l'occupation humaine

Outre les vestiges de constructions, comme ici les restes des cases, d'autres indices constituent des témoignages de la présence de l'homme.

C'est le cas de certaines plantes, absentes ou peu abondantes dans la nature, qui ont été introduites volontairement ou non par l'homme ou dont il a favorisé la présence. Elles constituent aujourd'hui des reliques de cette occupation humaine passée.



Qui suis-je ?

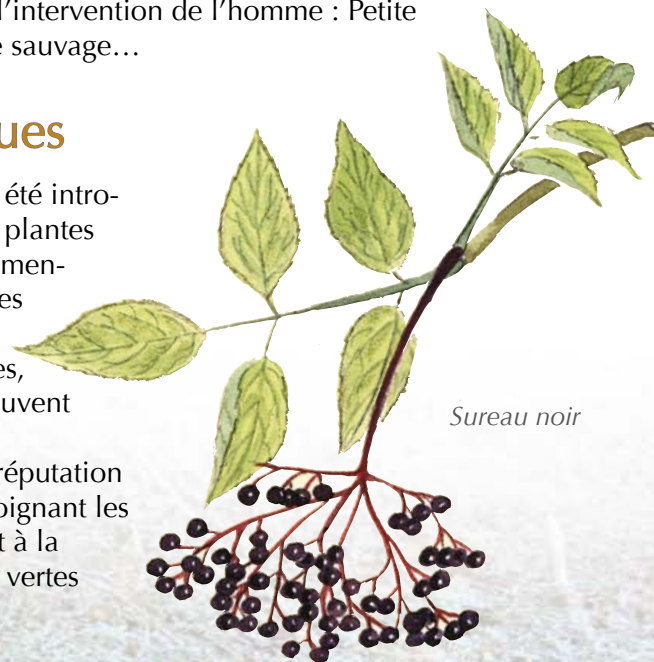
Appelé aussi *Chat-huant* et associé aux forces diaboliques et ténébreuses de la nuit, on m'a longtemps considéré comme un oiseau maléfique.

La présence de plusieurs plantes dans le bois du Marilhou trouve peut être ainsi son explication dans l'intervention de l'homme : Petite Pervenche, Sureau noir, Carotte sauvage...

Les plantes magiques

Le plus souvent ces plantes ont été introduites en raison de leur utilité : plantes alimentaires, médicinales, ornementales, tinctoriales... Mais d'autres motivations, plus irrationnelles, comme les croyances populaires, les superstitions ou la magie peuvent également intervenir.

Ainsi, le Sureau noir avait-il la réputation de protéger les demeures en éloignant les maléfices et les serpents. Quant à la Pervenche, ses feuilles toujours vertes symbolisaient l'amour durable.



Sureau noir

La Petite Pervenche

Vinca minor

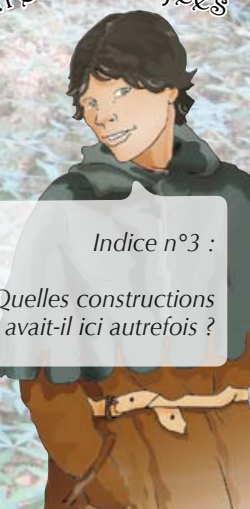
Plante vivace tapisante (10 - 25 cm) aux tiges rampantes pouvant atteindre 2 m de long. Feuilles opposées, coriaces, luisantes, vert foncé, persistantes. Fleurs (février - juin) "bleu pervenche" (mélange de bleu ciel et de violet avec une pointe de rouge), solitaires, portées par de longs pédoncules (tiges) dressés.

Un philtre d'amour

Faire une poudre fine de feuilles de pervenches desséchées cueillies la veille de la Saint-Jean entre 1 heure et 2 heures du matin.

Porter pendant neuf jours sur le cœur dans un linge doux puis mélanger avec de la viande. Ce mélange donnera de l'amour aux hommes et aux femmes qui le consommeront.

La légende du trésor des fées



Indice n°3 :
Quelles constructions y avait-il ici autrefois ?

La rivière, un écosystème préservé

STATION
6

Un cours d'eau en bonne santé écologique

Un écosystème est un ensemble dynamique d'organismes vivants (plantes, animaux et micro-organismes) qui interagissent entre eux et avec le milieu (sol, climat, eau, lumière) dans lequel ils vivent.

La situation en tête de bassin, c'est-à-dire proche des sources, les pratiques agricoles extensives, la présence de la forêt..., protègent le ruisseau du Marilhou de toute forme de pollution, permettant ainsi la présence d'espèces animales remarquables.

Une espèce emblématique : la Loutre d'Europe

Après avoir subi une très forte régression dans toute la France, la Loutre recolonise les cours d'eau de certaines régions, notamment en Auvergne.

Elle y trouve en effet toutes les conditions qui lui sont nécessaires : des eaux de bonne qualité, une nourriture abondante, la présence de caches (fourrés, branchages...) et une totale liberté de circulation. Animal plutôt nocturne, la Loutre trahit sa présence par ses déjections, qu'elle laisse sur les rochers. Appelées épreintes, elles dégagent une odeur caractéristique de poisson, qui constitue l'essentiel de son alimentation.



Qui suis-je ?

On dit de moi que si je vois mon ombre le jour de la Chandeleur, l'hiver durera 40 jours de plus.

L'Angélique des Bois

Angelica sylvestris

Grande plante (jusqu'à 2 m) à tige vert bleuté, creuse. Grandes feuilles triangulaires découpées en deux ou trois folioles munies d'un gros pétiole (tige) creux et charnu. Petites fleurs blanches ou roses (juin-octobre), disposées en grandes ombelles. Cousine de l'Angélique officinale, elle possède les mêmes vertus.

L'Angélique confite

Couper 20 tiges en tronçons de 10 cm, les plonger dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faire un sirop avec 50 cl d'eau de cuisson et 300 g de sucre. En recouvrant les tiges, laisser macérer 24 h. Egoutter et ajouter 80 g de sucre au sirop récupéré. Le faire bouillir pour dissoudre le sucre et recouvrir les tiges. Recommencer la même opération pendant 3 jours. Le 5^{ème} jour, porter le sirop à ébullition, le laisser épaissir. Le verser sur les tiges, égoutter et laisser sécher à l'air libre.

Les taillis de noisetier



STATION
7

Le Noisetier : un témoin de la forêt du Néolithique

Comme l'homme, le climat et ses variations jouent un rôle important dans la transformation des paysages, en particulier par leurs effets sur la végétation. Comme à chaque climat est associée une végétation, les transformations de la végétation constituent un indicateur des modifications climatiques.

Les analyses des grains de pollen ont ainsi permis de montrer que 7 000 ans avant JC les plateaux étaient recouverts, jusque vers 1200 mètres d'altitude, de forêts de chênes, le Noisetier étant une des essences principales du sous bois. Vers 4000 ans avant JC, en quelques centaines d'années, la forêt de chênes a complètement disparu, à la suite d'un refroidissement climatique. Elle a été remplacée par la Hêtraie-Sapinière. Le Noisetier, qui accepte des conditions climatiques plus rigoureuses, est resté. Il constitue donc en quelque sorte aujourd'hui un témoin de l'ancienne Chênaie.

Qui suis-je ?

Mon nom latin *Sciurus* signifie "celui qui se met à l'ombre de sa queue". Dieu me l'aurait offerte pour que je me protège du soleil et de la pluie.



La légende du trésor des fées



Indice n°4 :

Avec quel arbre fabrique-t-on les baguettes de sourcier ?

Le Noisetier

Corylus avellana

Arbuste buissonnant (2 à 5 m) rejetant abondamment de souche (plusieurs tiges partent du pied). Les feuilles, alternes, sont grandes (5 à 12 cm), ovales et pointues, finement dentelées. Les fleurs mâles (janvier-mars) sont en forme de chaton et les fleurs femelles en forme de minuscules bourgeons surmontés de marques rouges.

Une baguette de sourcier pour détecter l'eau

Cueillir une branche de noisetier en forme de Y dont les brins, d'une vingtaine de cm, ont la grosseur d'un doigt. Enlever les brindilles et les bourgeons. Placer la baguette sur la paume des mains ouvertes et tournées vers le ciel, l'extrémité de chaque brin sous les pouces. Fermer les mains en maintenant la baguette horizontalement. Parcourir lentement la parcelle de terrain... la baguette se mettra en mouvement lors de la détection d'une veine d'eau souterraine...



La hêtraie

Une forêt en équilibre avec le climat actuel

La hêtraie constitue la forêt dite "climacique", c'est à dire la forêt en équilibre avec le climat actuel. Ayant besoin d'une pluviométrie importante et de températures fraîches, le Hêtre trouve en effet ici les conditions nécessaires à son développement.

Une forêt en sursis ?

Selon les estimations de Météo-France pour les années 2050, le climat devrait connaître des évolutions importantes. La tendance serait une augmentation des températures moyennes annuelles de 1,5° C par rapport

aux années 2000, augmentation plus accentuée en été (de l'ordre de 2,5° C). Les précipitations augmenteraient quant à elles de 0,5 mm/jour en hiver, mais diminueraient d'autant en été.

Cela aurait pour effet une diminution des réserves en eau des sols et une baisse des débits des rivières en été, de l'ordre de 10 %.

Ce changement climatique aurait des conséquences importantes sur la végétation puisque le Hêtre quitterait les altitudes de moyenne montagne pour aller plus haut en altitude.

Quant au Noisetier, il pourrait disparaître des zones de plaine pour venir se réfugier dans les zones de moyenne montagne.



L'Aspérule odorante

Galium odoratum

Caractéristique de la hêtraie d'altitude, l'Aspérule est une petite plante vivace ne dépassant pas 10 cm de haut.

Les feuilles, fixées par étage en cercle (6 ou 8 feuilles) autour de la tige, sont ovales et allongées, rugueuses au toucher.

Antimite et boisson digestive

Inodore quand on la cueille, l'Aspérule dégage quand elle sèche une odeur caractéristique de foin et de vanille, liée à la présence d'une substance aromatique, la coumarine. C'est un ingrédient de base du vin de Mai (faire macérer pendant 15 jours 50 gr de sommités fleuries dans 1 l de vin blanc et ajoutez 100 g de sucre). Elle était également utilisée autrefois pour chasser les mites et parfumer le linge dans les armoires.



Qui suis-je ?

Appelé également "Bête noire", je vermille la terre (je la remue pour trouver des vers) avec mon butoir (mon groin) avant d'aller me reposer dans ma bauge.

La légende du trésor des fées

Indice n°5 :
Comment appelle-t-on une forêt de hêtres ?

Les zones de ruissellement

STATION 9

Des milieux "sous influence" de l'homme

Si globalement le Marilhou et ses affluents ne connaissent pas de problème de pollution, on peut toutefois observer localement une légère dégradation de la qualité de leurs eaux, liée à la présence des troupeaux sur les estives. Ces derniers, en se rassemblant dans les zones d'abreuvement (points d'eau) et à proximité des petits ruisselets, favorisent la présence de plantes "nitrophiles" (qui préfèrent les sols riches en azote).

C'est le cas de l'Ortie dont les graines, transportées et déposées par le ruisseau, ont germé.

La plante, très envahissante, a pu alors coloniser cet espace.

L'Ortig

Urtica dioica

Plante vivace (30 à 50 cm) aux tiges quadrangulaires, robustes et velues, portant des feuilles opposées, vert sombre, en forme de cœur allongé. Feuilles et tiges couvertes de poils très urticants. Fleurs verdâtres (juin-octobre) disposées en grappe sur les pieds femelles ou en longs chatons sur les pieds mâles. Plante reminéralisante et reconstituante, l'Ortie peut être consommée crue, en salade, ou cuite, seule ou mêlée à d'autres ingrédients.

Une soupe d'ortie

Mettre dans l'eau bouillante, selon vos goûts, carottes, poireaux, pommes de terre. Faire cuire 3/4 d'heure à 1 heure. Ajouter, 5 min avant la fin de la cuisson (pour ne pas détruire toutes les vitamines), une poignée de sommités d'orties par personne. Mouliner et assaisonner.



Qui suis-je ?

A cause de mes métamorphoses successives, (larve, têtard...) les anciens voyaient en moi le symbole de la résurrection.



Indice n°6 :

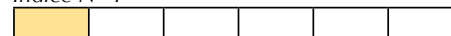
Sous quelle forme de plat peut-on consommer l'ortie ?

La cascade

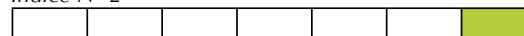
STATION 10

Vous êtes presque arrivé au terme du sentier. Suivez le chemin qui vous mènera jusqu'à la cascade et prenez le temps de profiter du paysage et de son ambiance... C'est aussi le moment pour vous de découvrir où se trouve le trésor des fées de Cotteughes. Pour cela, recopiez les indices dans la grille pour former le mot mystère qui vous indiquera la cachette du trésor...

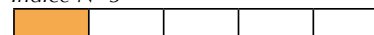
Indice N° 1



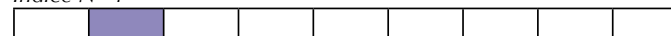
Indice N° 2



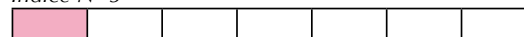
Indice N° 3



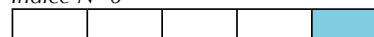
Indice N° 4



Indice N° 5



Indice N° 6



Le mot mystère



Si vous désirez en savoir un peu plus sur la cachette du trésor, retournez au hameau de Cotteughes (à 200 m environ). Cherchez, à l'entrée du village, un - - - - - (remplacer par le mot mystère) ayant la forme d'une tête humaine quand on le regarde sous un certain angle. Vous découvrirez à proximité la fin de la légende des fées de Cotteughes.

Qui suis-je ? (réponses)

- Station 2 : Le Faucon crécerelle
- Station 3 : La Salamandre
- Station 4 : Le Blaireau
- Station 5 : La Chouette hulotte
- Station 6 : La Loutre
- Station 7 : L'Ecureuil
- Station 8 : Le Sanglier
- Station 9 : La Grenouille rousse

L'Aulne

Alnus glutinosa

Appelé aussi Vergne, il pousse dans les endroits humides (bord des rivières, des ruisseaux, des étangs...) et peut atteindre 25 m de haut. Feuilles alternes presque rondes, finement dentées, tronquées au sommet. Fleurs (février-avril) mâles en chatons, femelles en petits cônes ovoïdes. Fruits en forme de petite pomme de pin. L'aulne aurait donné son nom à l'Auvergne (en celte, Ar Verne = le Pays de l'Aulne).

Pour soulager les pieds fatigués par la marche

Plante médicinale autrefois utilisée pour lutter contre les fièvres, l'Aulne était également employé au Moyen-Âge comme plante tinctoriale, notamment pour teindre les chapeaux en noir. Aujourd'hui il peut vous rendre de précieux services si vous avez les pieds fatigués par la marche : glissées sous la plante des pieds, quelques feuilles d'Aulne fraîches auront un effet délassant.

L'espace naturel sensible du Bois du Marilhou

Issue de la loi du 18 Juillet 1985, la politique des Espaces Naturels Sensibles (ENS) permet aux départements d'aménager et d'ouvrir au public des sites naturels, tout en assurant leur protection et leur gestion.

Réalisé dans le cadre de cette politique, ce livret de découverte est le fruit d'un partenariat entre l'Office de Tourisme du Pays Gentiane (Riom-ès-Montagnes), la communauté de communes du Pays Gentiane, la commune de Trizac et le Conseil Général du Cantal.



Pour une balade respectueuse du site et de ses richesses, merci de respecter les recommandations suivantes :

- Prévoyez un équipement adapté (chaussures, vêtements...)
- Vous pénétrez sur des terrains en partie privés, respectez-les
- Restez sur le sentier balisé
- Ne cueillez pas de fleurs ou de plantes
- Ne faites pas de feu
- Tenez vos animaux en laisse

Découvrez le réseau des Espaces Naturels Sensibles du Cantal



Espaces Naturels Sensibles

Thématiques principales :

Eau et paysage

Forêts

Géologie et paysage

Milieus ouverts et pastoralisme

Traditions et activités humaines

Zones humides

Groupe de travail : Françoise Alric (Assistante à Maîtrise d'Ouvrage pour l'Ens Marilhou), Conservatoire d'Espaces Naturels d'Auvergne, Office National des Forêts (ONF), Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne (PNRVA), Syndicat Mixte du Puy Mary.

Avec le soutien financier de :



Conception : Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) de Haute-Auvergne, 2012

Illustrations, mise en page : Julie Feuillas - de 2 Choses Lune

Crédit photos : CPIE de Haute-Auvergne