

## Compte rendu du cours du 10 Juillet 2007 sur les plantes utiles aux bergers au Crêt à Chatron vieux.

Formateur : Hubert Gaillot, apiculteur, producteurs et cueilleur de plantes médicinales aux Rochettes (Ville du pont).

Après une présentation des personnes présentes et du déroulement de la journée, distribution de document qui nous seront utiles pendant la journée :

- Un tableau partiellement complété des plantes utiles aux bergers.
- Un tableau d'évaluation des espèces fourragères d'après G.Ducarf Les plantes bio-indicatrices.
- Un mémento sur Les principales formes galéniques.
- Une liste de Quelques recettes utiles aux bergers et bergères.

Sous une météo plutôt grise, on commence quand même une visite de l'alpage pour découvrir les plantes utiles qui l'habitent.

Peu à peu on complète le tableau distribué auparavant.

### Quelques conseils pour bien utiliser les plantes médicinales :

Pour la reconnaissance des plantes il est préférable de faire appel à tous ses sens, la vue, le toucher, l'odorat.

Il est bien aussi de pouvoir déterminer à quelle famille appartient quel plante. C'est alors plus facile de déterminer l'espèce ; de plus généralement les plantes appartenant à une même famille ont des constituants analogues. Les principales familles sont :

- Les rosacées utiles en fourrages ou tisanes (feuilles) contre la diarrhée du bétail.(Aubépine) et en homéopathie (Vérate seulement en homéopathie). Reconnaissable par leur 10 sépales et leurs nombreuses étamines.
- Les lamiacées, généralement anti-infectieux (Thym , Origan, Calament...), se repère à leur fleurs avec une corolle en tube à deux lèvres .
- Les crucifères, sont comestibles. Reconnaissables par leur 4 pétales en croix et leur silique divisé en 2. (Bourse à pasteur, Moutarde...)
- Les légumineuses, sont toxiques cependant leur graines riches en protéine sont comestible soient cuites ou crues. ( Lotier, Luzerne, Trèfle,...)
- Les ombellifères, les inflorescences appelées ombelles partent du même axe, à la différence des corymbe qui ne partent pas du même axe mais arrivent au même niveau. ( Cerfeuil , Cumin,...)

L'idéal pour la cueillette est le matin ensoleillé après la rosée.

Les utilisations les plus courantes sont généralement l'infusion, la décoction ou encore la teinture mère. La différence entre l'infusion et la décoction réside dans le fait de porter les plantes à ébullition. Dans la première, il ne faut pas porter les plantes à plus de 80°C alors que pour la seconde il est bien que les plantes (racines et graines à) bouillent. Pour la teinture mère il est meilleur d'utiliser de l'eau faiblement minéralisée ou de l'eau distillée, pour l'alcool utiliser de l'alcool à 90° (éthanol) que l'on abaissera à 70°. Une teinture mère doit toujours être utilisée diluée.

L'huile de macération solaire permet une utilisation externe des plantes. Lors d'une fabrication d'huile solaire il est conseillé d'utiliser une huile qui supporte la chaleur ( olive,

tournesol, sésame, carthame) et de la filtrer assez vite. L'odeur de rance détermine la date limite d'utilisation.

Le séchage de la plante est conseillé pour sa conservation, cependant il est possible de l'utiliser fraîche.

L'après midi est consacrée à la fabrication d'une teinture mère de gentiane jaune, et d'un baume du berger ainsi qu'à la mise en flacon d'une teinture mère de thym serpolet fabriquée en 2004 lors d'un cours de bergers.

1 Le carvi a une couleur bien particulière blanc carvi

ne pas confondre avec le peucedan feuille de carvi qui a une graine ronde.

La ciguë (toxique) est tacheté et rarement sur les alpages. Prudence quand même avec les ombellifères.

2 Le chénopode a des billes de saponine au revers de ses feuilles. Il n'est pas consommé par le bétail. Peut être est il vermifuge.

3 Les propriétés de la gentiane sont bien exploitées par l'alcool. Ses feuilles étaient employées pour envelopper le beurre, ses fleurs sont consommées par le bétail. Les autres gentianes ont les mêmes propriétés mais la taille de la gentiane jaune est un atout pour son utilisation. La teinture mère de gentiane peut être utilisée contre le paludisme.

On remarque que généralement il y a une similitude entre le biotope où la plante évolue et ses propriétés médicinales sur l'organisme. Par exemple, l'Achillée millefeuille pousse sur des sols où les labours sont trop profonds ou qu'il y a une hémorragie en matière organique. Or l'on connaît les propriétés hémostatiques et cicatrisantes de l'Achillée.

Quelques plantes abordées rapidement :

-Thym Serpolet : Anti-infectieux, stimulant général s'utilise en aromates, infusion, teinture mère.

-Ortie : Riche en silice, consommée par le bétail une fois sèche.

-Prêle : Riche en silice, indique un manque de silice dans le sol ; La grande Prêle ( Equisetum telmateia ) est toxique. La Prêle des champs (Equisetum arvense) que l'on utilise comme reminéralisante est reconnaissable par sa section de tige en petite étoile.

-Myrtille : Espèce poussant en terrain acide, la feuille et le fruit sont médicinales ils augmentent la circulation dans les petits vaisseaux et sont astringents, ils sont aussi recommandés dans les soins des problèmes urinaires (éricacées en général). Il était recommandé aux pilotes de consommer des myrtilles pour favoriser leur vue

-Piloselle : Déplicative, antiseptique, diurétique, auto-immune, reconnaissable à ses feuilles poilues, elle peut être utilisée dans les soins au bétail en infusion ou en teinture mère dans une solution concentrée à 3%. Emet des exsudats racinaires qui inhibent la germination des autres espèces.

-Reine des prés : Une fois séchée et infusée, a les mêmes propriétés que l'aspirine.

-Cirse : Indique un blocage de phosphore dans le sol ; Utilisable contre la sclérose en plaque.

-Camomille : La grande camomille qui pousse près des chalets peut être utilisée contre la migraine.

-Euphorbe : Toxique et allergisante, utilisée uniquement dilution homéopathique.

- Lotier : Bonne fourragère, fixe l'azote le rendant disponible pour les autres plantes de la prairie ; Peut être utilisée en tisane pour le sommeil.
- Orpin blanc : Espèce hébergeant le papillon le grand apollon qui ponde sous ses feuilles.
- Chardon : L'espèce du chardon se détermine par son involucre, il apparaît lorsque le sol est engorgé, et qu'il y a un blocage du phosphore.



