

<p>Module formation bergers : utilisation de la gentiane Alpage Chez Mimi – 18 septembre 2012</p>

Intervenants : Hubert Gaillot (producteur-cultivateur)

6 participants : Aline Benoit (CH), Genviève Montandon (CH), Philippe Tschappal (CH), Christine Delcey, Claudine Mathey, Markus Baumann (CH)

Hubert Gaillot, apiculteur et cultivateur de plantes médicinales et thérapeutique à Ville du Pont (Doubs), s'approvisionne autant sur son exploitation qu'en milieu naturel : champs, pré-bois, alpages... Sa connaissance botanique complétée par son activité de transformation (infusions, huiles, boissons) lui permettent de valoriser un large panel de plantes visibles sur l'ensemble du massif du Jura.

Présente sur les surfaces pastorales jurassiennes, la gentiane jaune possède de nombreuses propriétés qui nécessitent toutefois une connaissance fine de la plante afin de pouvoir répondre à des usages alimentaires ou officinaux chez l'homme et l'animal.

A travers quelques enseignements théoriques mis en pratique la journée a permis aux participants de connaître les propriétés et vertus de la gentiane d'hier à aujourd'hui.

Programme de la journée

Matin

- Sortie sur le terrain et observation des différentes gentianes présentes : grande gentiane jaune, gentiane ciliée, arrachage de racine de grande gentiane
- Préparation de la racine pour teinture-mère : nettoyage à la brosse à sec, coupe en dés, pesée, vidange dans un grand bocal d'alcool pour 1 mois en agitant de temps en temps puis filtrage. Pour 1kg d'alcool à 70°, 400 g de racine fraîche.
- Les qualités de la gentiane : apéritive et digestive
- Dégustation de vin de pissenlit à la gentiane et d'eau de vie de gentiane

Après-midi

- Diaporama sur les différentes gentianes rencontrées dans le Jura, la récolte des racines et des fleurs, la distillation
- Confection d'un sirop de gentiane

Résumé théorique du cours

Carte d'identité de la Gentiane (*Gentiana lutea* L.)

Règne : végétal

Division : Angiospermes

Sous-classe : Asteridées

Ordre : Gentianales

Famille : Gentianacées

Genre : *Gentiana*
Espèce : *lutea*

La famille des gentianacées compte environ 900 espèces réparties en 80 genres. Le genre *Gentiana* compte à lui seul près de 400 espèces.

Dans notre région, nous trouvons également :

Floraison printanière ou estivale

La gentiane printanière *Gentiana verna*
La gentiane de clusius *Gentiana clusii*
La gentiane de Koch *Gentiana acaulis*
La gentiane croisette *Gentiana cruciata*
La gentiane des neiges *Gentiana nivalis*
La gentiane des marais *Gentiana pneumonanthe*
La gentiane asclépiade *Gentiana asclepiadea*

Floraison automnale

La gentiane ciliée *Gentiana ciliata*
La gentiane d'Allemagne *Gentiana germanica*
La gentiane champêtre *Gentiana campestris*

Nous trouvons également *Swertia perennis* qui est une espèce proche, ainsi que *Menianthes trifoliata* (*Trèfle d'eau*)

Le cours d'aujourd'hui concerne davantage la *Gentiana lutea* qui est la **Grande Gentiane jaune**.

C'est une plante vivace à larges feuilles lancéolées, opposées, décussées, et qui donne des fleurs jaunes à 5 pétales à partir de la troisième ou quatrième année. Elle développe un important système racinaire à partir d'une racine pivotante dont le diamètre peut parfois approcher 10 cm et la longueur atteindre 1 m. C'est à partir de cette racine que sont réalisées les préparations à base de gentiane.

La semence a un grand besoin de froid pour lever sa dormance.

D'après Dioscoride et Pline, son nom viendrait de Gentius, roi d'Illyrie, qui se soigna et guérit avec cette plante. Cette version est toutefois contestée et certains auteurs dont Henri Leclerc, l'attribuent à un médecin de l'antiquité, prescrivant souvent cette plante.

Dioscoride la cite dans son "De Materia Medica", parmi 500 autres plantes. Elle est réputée stimuler la digestion et combattre l'atonie de l'estomac.

Au Moyen-Âge, elle est considérée comme une panacée et un remède miracle.

Au 18^{ème} siècle : "La consommation régulière de gentiane est gage de santé et longue vie".

On peut penser que c'est à cette époque qu'elle fait son entrée officielle en liquoristerie.

Au 20^{ème} siècle, le docteur Henri Leclerc préconise que tout bon repas devrait être "entouré de gentiane" et que celle-ci à sa place avant ET après !

Présence et rôle dans l'écosystème

"Les plantes de la famille des gentianes sont des indicateurs de qualité de milieux tout à fait exceptionnels" (Bernard Bertrand).

Elles poussent dans des milieux et climats extrêmes et on trouve certaines espèces à plus de 5000 m d'altitude !

Elles sont sensibles à la pureté du ciel et Pelikan la définit comme "une incarnation du mystère de l'azur céleste !"

Plus prosaïquement, Gérard Ducerf nous indique que la gentiane jaune pousse sur des sols riches en bases et indique des prairies à haute valeur fourragère, favorable à la production laitière AOC.

"Elle pousse dans les prairies à Orchidées de la directive habitat. Ces prairies ne doivent... être ni surpaturées, ni gyrobroyées et être gérées, si possible en fauche tardive.... Leur richesse en espèces en font des réservoirs à semence où on pourra puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture crée...."

Cette plante que l'on trouve le plus souvent sur des sols rocaillieux se plaît également sur des sols plus lourds. On l'y trouve moins souvent du fait des pratiques humaines, mais c'est sur ce type de sol que j'ai ramassé les plus belles racines !

Toutes les gentianes sont des plantes de montagne et on la trouve très rarement au-dessous de 500m.

C'est une plante qui commence par bien s'enraciner avant de s'élancer vers le ciel. Elle prépare ses tiges florales plusieurs années à l'avance et nous montre ainsi sa confiance en l'avenir !

Il est de notoriété publique que ses tiges florales indiquent la hauteur de la neige pour l'hiver suivant ! Pourtant, cette observation ne se concrétise pas forcément. Mais est-ce la hauteur cumulée ou la hauteur maxi ??

Principaux composants

Les glucides représentent près de 50% du poids sec. Ils comprennent:

- des pectines, 2 monosaccharides : glucose et fructose, 3 disaccharides : saccharose, maltose et gentiobiose, et 1 trisaccharide : le gentianose.
- des xanthones, qui lui donnent sa coloration jaune
- des flavonoides: gentisine, isogentine, gentioside, gentiséine
- des principes amers appelés seco iridoïdes : gentiopicroside, amarogentine, et swertiamarine
- des huiles essentielles : limonène (35%), linalol (6%), carvacrol (4%), autres (5%)
- des alcaloïdes : gentianine et gentialutine
- des acides aminés

Propriétés principales

La racine est amère, tonique, fébrifuge et antiseptique. En ranimant les fonctions digestives, son spectre d'action devient très large et la rend active également dans les cas de goutte. Son aspect tonique général stimule aussi le système immunitaire. Elle est utilisée également pour lutter contre le paludisme. Cazin la conseille dans les fièvres avec engorgement de la rate. On retrouve cette prescription selon l'approche de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise)

Cazin constate également que ses propriétés fébrifuges sont renforcées si elle est associée à une plante à tannins (Racine de Bistorte, écorce de chêne,)

Traditionnellement utilisée pour stimuler l'appétit, la gentiane est la plante idéale à consommer avant les repas car elle va stimuler la production de sucs gastriques et donc ainsi

faciliter la digestion des aliments qui vont lui succéder. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle entre dans la composition de nombreuses boissons apéritives.

La gentiane est un tonique amer qui augmente non seulement les sécrétions gastriques, mais aussi les sécrétions salivaires et les sécrétions biliaires.

Les séco iridoïdes exercent un effet cytoprotecteur et préviennent ainsi des gastrites et des ulcères.

Autres propriétés

La plante ayant un métabolisme inversé par rapport aux humains et animaux, la racine agit tout naturellement sur le système neuro-sensoriel, on la retrouve active dans les états dépressifs.

L'élixir floral de gentiane aide à lutter contre le découragement facile qui mène à la déprime. Elle redonne confiance en soi. Son état positif nous permet d'admettre qu'il n'y a pas d'échec, mais seulement des expériences. C'est une plante qui donne du tonus pour dévorer la vie, et donc tout "digérer" !

C'est une grande stimulante du système immunitaire et on la conseille aux personnes fatiguées et convalescentes.

Usages vétérinaires

C'est une plante majeure de la phytothérapie des ruminants pour stimuler la digestion, la rumination et l'appétit. A utiliser en association avec d'autres plantes en prévention du déplacement de la caillette, ainsi que dans les cas de paralysie et indigestion de la caillette.

La racine de gentiane stimule la motricité et les sécrétions digestives. Ainsi, elle relance la rumination.

Elle est conseillée également dans les troubles digestifs du sevrage, ainsi qu'en cas de ballonnement et de météorisation.

Contre-indications (humaines et vétérinaires)

Il est souvent admis que c'est une plante qui ne présente pas de contre-indication spécifique. Cependant, elle est déconseillée dans les cas d'irritation de l'estomac et des muqueuses, ainsi que dans les cas d'ulcère de la caillette.

En cas de météorisation importante, donner d'abord des antispasmodiques (menthe, fenouil, H.E basilic ou estragon ...).

L'excès de gentiane peut aussi parfois produire nausées et vomissements, voire diarrhée.

Emploi

On peut employer la racine de gentiane en décoction. Mettre dans l'eau froide, porter à ébullition, retirer du feu et laisser infuser. Toutes les formes galéniques existent.

On peut l'utiliser également sous forme de poudre. Mais c'est la teinture-mère qui est souvent conseillée. La posologie peut varier selon la fabrication. Si on la fait soi-même avec de la racine fraîche, la posologie habituelle est d'environ une goutte pour 10 kg dans un peu d'eau, de préférence une demi-heure avant les repas.

Pour les bêtes, on utilise souvent un verre de “gnole“ 1 à 3 fois par jour. Dans tous les cas, la posologie est à adapter à la taille.

Pour les humains, Le docteur Valnet conseille un verre à liqueur de vin de gentiane avant les repas. Les recettes d'apéritif à base de racine de gentiane sont aussi nombreuses que les personnes qui en fabriquent ! Hubert Gaillot en joint deux ici à titre d'exemple.

“Apéritif à la gentiane“

Pour deux litres de vin :

- 30 cl d'alcool de fruits,
- 20 g de racine de gentiane sèche ou 75 g de racine fraîche
- 1 pincée de graines de carvi
- 1 pincée de romarin
- 1 peau d'orange et une peau de citron,
- 500 g de sucre

Faire d'abord macérer la gentiane ainsi que tous les aromates une semaine dans l'alcool de fruits puis rajouter le vin et le sucre, ensuite filtrer le tout avant de mettre en bouteilles.

“Sirop de gentiane“

- 500 g de racines brossées coupées dans 5 L d'eau froide
- Bouillir 5/10 min
- Infuser 5/10 min, filtrer
- 800 g de sucre / litre, bouillir 10 min
- Mettre en bouteille, boucher à chaud

Conclusion de la journée

La gentiane jaune est une plante majeure de la phytothérapie humaine et vétérinaire.

Son action sur le système digestif la rend particulièrement utile chez les ruminants qui sont des animaux ayant un très important système digestif.

Pour les bergers et plus largement les habitants des montagnes, c'est une plante de proximité qui ne demande qu'à rendre service. Chacun doit continuer l'admirer et la protéger pour pouvoir la récolter et l'utiliser aussi bien avec le troupeau qu'à titre de boisson.



Hubert Gaillot et ses productions