

Geranium
Herbe à Robert



Fleur à 5 pétales roses
Bousses parfois teintées de rouge
Feuilles découpées avec 3 à 5 folioles découpées

Arbuste à écorce fissurée vert gris



Sureau noir
Fleurs blanches à 5 pétales

Feuilles à 5/7 folioles à bord denté

Fruits: grappes tombantes, petites baies violettes

Fleurs blanches ou roses avec de nombreuses étamines

Ne pas confondre avec le saureau rubis très toxique

Fleurs roses ou blanches à 5 pétales

nombreuses étamines

Tiges dressées arquées à épines crochues

Eglantier

Feuilles avec 5 à 7 folioles dentées

Fruits cynorhodons (guaiac) (guaiac-culs)



Ronce commune

Longues tiges à épines

Fruits noirs

Fleurs solitaires jaune pâle à 5 pétales

Plantes ^{primevère} ^{acaule}
médicinales
et **comestibles**
du bocage
des Hauts-de-France

Plante médicinale
Plante comestible

Feuilles piquantes à 3 ou 5 folioles

Feuilles ovales allongées toutes à la base de la tige



Lamier blanc

Fleurs blanches à 2
Tige à 4 angles

Fleurs à la base des feuilles attachées autour de la tige

Feuilles dentées en forme de cœur



Frêne élevé

Feuilles à folioles serrées

petites fleurs blanches à 5 pétales



Lièvre terrestre

bas, rampant et aromatique

Fleurs bleue violacée à 2 lèvres
Feuilles en forme de rein
fleurs ♂ en chaton pendante, au milieu de l'hiver
fleurs ♀ à styles rouges



Bourgeons noirs

Écorce grise
Fruits grappes de samaras à une seule aile

feuilles vertes luisantes plus ou moins profondément découpées

Aubépine

Fruits en anelles



Berce commune

ou Faux panais
Ne pas confondre avec la berce du caucase (très toxique)

Ombelles de petites fleurs blanches rarement roses à 5 pétales, ceux du poutour plus grande

Sève photo-toxique: réaction cutanée survenant lors de l'exposition à la lumière

Pétiole engageant

Noisetier

bordure dentée légèrement velue

Feuilles larges elliptiques à odeur d'ail

Très larges folioles dentées découpées

Ail des ours

Tige triangulaire
Ne pas confondre avec le Muguet (très toxique)

Fleurs blanches en étoile



Plantes médicinales et comestibles

La haie : un milieu foisonnant
pourvoyeur de multiples ressources !
du bocage
des Hauts-de-France

Reliques de déboisements, apparues spontanément en marge des terres défrichées ou plantées intentionnellement, ces alignements d'arbres et/ou d'arbustes ont forgé l'identité d'un territoire. La haie bocagère a fourni à nos ancêtres de nombreux avantages : délimitation des parcelles, enclos pour le bétail, production de bois (bois de chauffage, manches d'outils,...), source de plantes médicinales et de fruits sauvages.

Son intérêt écologique est multiple. La haie, interface de milieu, zone de lisière, permet les échanges entre deux types de zones. Elle offre une diversité végétale importante. Les plantes y trouvent humus, protection contre le vent, situation mi-ombre mi-soleil et divers partenaires pour une interaction biologique (pollinisation, symbiose, ...).

Exemples de préparations avec des plantes médicinales...

L'infusion et la décoction : le fameux pisse-mémé !

La tisane est un mode d'extraction des principes actifs solubles dans l'eau. Elle sera **infusion** ou **décoction** selon les parties de la plante utilisées. L'infusion est généralement réservée aux feuilles et aux fleurs : on verse de l'eau bouillante sur la ou les plantes (fraîches ou sèches) puis on laisse infuser 5 à 10 minutes. Pour extraire les principes actifs des racines, de l'écorce, des tiges, des baies et de certaines feuilles, il faut souvent leur faire subir un traitement plus énergique que l'infusion : on verse les plantes (fraîches ou sèches) dans de l'eau froide, puis on les fait bouillir un temps donné selon la partie de la plante.

Sirup médicinal : pour les plus gourmands mais pas que...

Le sirop est une **solution aqueuse** contenant du **sucre**. Il peut être réalisé par macération à froid (ex. du sirop de radis noir) ou à chaud avec une décoction de plantes médicinales à laquelle est ajouté du sucre. Une fois préparé, il est facile à utiliser et convient particulièrement lorsqu'il s'agit de lutter par exemple contre la toux.

RADIS NOIR

Les macérations...

...dans le vinaigre : remède oublié à faire renaître

Les plantes fraîches ou sèches sont macérées dans un **vinaigre tiède** (de cidre, de vin, etc.) pendant plusieurs jours à quelques semaines. La préparation est filtrée puis conservée dans un endroit sombre et frais. Les vinaigres de plantes peuvent être utilisés pour la table (menthe, violette, sureau, etc.), comme remèdes (reine des prés, sureau, mélisse, thym, etc.), pour la toilette (rose, violette, sureau) ou entrer dans la préparation de lotions.

Macérat vinaigre
de sureau noir



... dans le vin : avec modération bien sûr !

Les vins médicinaux, très populaires autrefois, sont un bon moyen pour extraire dans l'alcool et dans l'eau les propriétés des plantes. Pour cela, les plantes fraîches ou sèches sont mises à macérer pendant une quinzaine de jours dans du vin rouge, blanc ou rosé (avec éventuellement un peu de sucre). Après quoi, la préparation est filtrée puis embouteillée pour être conservée au frais.

... huileuses : l'alternative cosmétique

La plante, fraîche ou sèche, est laissée à macérer dans de l'**huile végétale** (très souvent huile d'olive ou de tournesol) pendant plusieurs semaines pour en extraire ses propriétés. Ces huiles infusées sont ensuite utilisées en général pour des applications externes ou pour la fabrication d'onguents et de crèmes à base de plantes médicinales.



Macérats huileux

Les teintures et la gemmothérapie : remèdes de choc !

On utilise ici pour tout ou partie l'alcool. Ce dernier permet d'extraire les composés hydrosolubles de la plante mais aussi les substances se solubilisant à l'alcool.

La **teinture** est un remède issu du traitement de plantes séchées ou fraîches avec de l'alcool, généralement avec un rapport plante/alcool de 1/5 à 1/10. Le degré alcoolique utilisé pour l'extraction des principes actifs varie de 60° à 80° selon la plante. Les teintures s'utilisent concentrées ou diluées (c'est le cas notamment en homéopathie).

La **gemmothérapie** est une nouvelle branche de la phytothérapie mettant à profit spécifiquement les bourgeons et les jeunes pousses (aulne, frêne, aubépine, noisetier, chêne, bruyère...). Le procédé de fabrication est proche de celui des teintures hormis le mélange de macération composé à parts égales d'alcool, d'eau et de glycérine.

Pour nous contacter
Une question, un doute...



VAL D'AUTHIE

CPIE Val d'Authie
25 rue Vermaelen
62390 AUXI-LE-CHATEAU
Tél : 03 21 04 05 79
Fax : 03 21 04 12 78
contact@cpie-authie.org

De la plante au remède

Les plantes ont de tous temps été nourriture, remède, matériaux, objet rituel, décoratif ou symbolique et bien d'autres choses encore. Elles ont accompagné nos imaginaires et façonné nos sociétés. Malgré cette histoire riche, notre intérêt pour elles-ci en tant que remède de santé ne fit que diminuer au cours du siècle précédent. Il est temps de renouer avec elles !

Alors que les propriétés des plantes ne sont pas toujours scientifiquement prouvées, les savoirs ancestraux et populaires étonnent souvent par leur efficacité. Ils sont une source d'enseignement à ne pas négliger et à valoriser. L'utilisation des plantes sous différentes formes provient de ces savoirs auxquels sont venus s'ajouter d'autres modes de préparations phyto-thérapeutiques développés sur la base de nos connaissances les plus récentes.

Quel usage principal pour les plantes des haies ?

Les plantes sont généreuses de leurs bienfaits, bien difficile alors de lister pour chacune toutes leurs propriétés. En voici néanmoins un petit aperçu en se focalisant sur leurs incontournables vertus telles que reconnues par une longue tradition d'usage.

Nom de la plante	Parties utilisées	Principales indications
Ail des ours <i>Allium ursinum</i>	Feuilles et parties aériennes	Digestion, aérophagies, cholestérol, hypertension, détox des métaux lourds.
Aubépine <i>Crataegus sp.</i>	Sommités fleuries, feuilles	Excitabilité du cœur, palpitations, troubles nerveux, hypertension.
Berce commune <i>Heracleum sphondylium</i>	Feuilles	Arthrite, rhumatismes, baisse de la libido, troubles menstruels.
Eglantier <i>Rosa canina</i>	Cynorhodon	Etat fébrile, fatigue, diarrhées, gastrite, reflux, digestion. En usage vétérinaire : pour les diarrhées chez les jeunes veaux.
Frêne <i>Fraxinus excelsior</i>	Feuilles, écorce	Arthrite, goutte, rhumatisme, œdème, lithiase rénale, gestion du poids.
Géranium Robert <i>Geranium robertianum</i>	Parties aériennes	Diarrhées, hémorragies, antidiabétique. En usage externe : angine, pharyngite.
Lamier blanc <i>Lamium album</i>	Sommités fleuries	Bronchite, diarrhées, colite, ballonnement, irritabilité, stress, insomnie.
Lierre terrestre <i>Glechoma hederacea</i>	Feuilles et sommités fleuries	Bronchite, asthme, toux, insuffisance hépatique et biliaire, digestion.
Noisetier <i>Corylus avellana</i>	Feuilles	Circulation du sang, jambes lourdes, mains et pieds froids, ulcères variqueux, hémorroïdes. En usage externe : ulcère variqueux, hémorroïdes, acné, vergetures. En usage vétérinaire : lors de la montée de sève, les chatons de noisetier peuvent être donnés en complément aux femelles gestantes et allaitantes.
Primevère acaule <i>Primula vulgaris</i>	Fleurs	Bronchite, toux, vertige.
Ronce <i>Rubus fruticosus</i>	Feuilles	Diarrhées, circulation du sang, gastro-entérite. En usage externe : laryngite, pharyngite, gingivite, stomatite. En usage vétérinaire : indiquée pour les diarrhées des veaux ou pour les plaies atones entre les mamelles et cuisses des vaches.
Sureau noir <i>Sambucus nigra</i>	Ombelles, feuilles, baies	Début de grippe, fièvre, bronchite, œdème, arthrite, rhumatisme, cellulite.

Pesto à l'Ail des Ours

- 10 feuilles d'ail des ours et quelques fleurs
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amande
- Huile d'olive

Hachez les feuilles d'ail des ours, ajoutez de l'huile d'olive. Ecrasez au mortier. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance un peu pâteuse. Ajoutez un peu de poudre d'amande.

Dégustez avec pâtes ou riz, c'est délicieux et bon pour la santé !



PESTO A L'AIL DES OURS

Recettes

Apéritif aux fleurs de lamier blanc

Tout simple !
Prélevez une par une les fleurs de lamier blanc et mettez-les dans un bol. Elles sont bonnes à déguster à l'apéritif et les enfants les adorent !

Les règles de cueillette

- Choisissez votre lieu de cueillette (éviter les bords de route...)
- Soyez sûr de reconnaître la plante que vous cueillez, attention aux plantes toxiques !
- Ne cueillez pas de plantes protégées ou rares (listes à consulter)
- Soyez respectueux du lieu de cueillette et des propriétés privées, demandez l'autorisation d'accès
- Ne cueillez pas trop et pas tout au même endroit, laissez-en pour l'année prochaine
- Prenez un panier, partez au petit matin, pour les prélever avec votre ongle ou un couteau.
- Ramassez les plantes à hauteur d'homme, évitez les eaux stagnantes et les passages d'animaux.
- De retour, lavez les plantes et vérifiez qu'aucune indésirable ne s'est glissée dans votre panier
- Pas d'abus, le mieux est de mélanger les saveurs

Bonne dégustation !!