

## Deux plantes a (re)découvrir...

Dans ce troisième bulletin, nous vous proposons de découvrir ou de redécouvrir deux plantes: la botryche lunaire et la gentiane. Ce sont deux plantes qui poussent dans les massifs des Bauges et/ou de Chartreuse, et dont les utilisations

traditionnelles sont avérées. Suite aux nombreux entretiens qui voyaient ces plantes mentionnées, une première analyse jette une nouvelle lumière sur ces plantes de montagne. A vos paniers de cueillette !

Mais auparavant, voici un essai écrit par un étudiant de l'École du paysage de Blois, après sa découverte des Bauges lors de leur voyage d'études en octobre 2009...

### DANS CE NUMÉRO :

<i>Les Bauges...</i>	1
<i>La botryche lunaire</i>	2
<i>La gentiane</i>	3
<i>Conférences et sorties...</i>	3
<i>Information, adhésion ?</i>	4

## Les Bauges : entre spleen et idéal...

C'était un vrai bauju. Jean qu'il s'appelait.

Un de ces gars qui est né ici et restera là jusqu'à la fin de sa vie, appartenant pour toujours au massif des Bauges. Il avait désiré être moine étant jeune, et ceux là lui avait appris l'art de cultiver les « plantes qui guérissent ». Pour le reste, ils avaient estimé qu'il ne devait pas demeurer sur les hauteurs spirituelles. Les frères s'identifiaient aux crêtes pour rester éclairés. Le fond brumeux, ombragé, c'était pour la population pataugéant dans les marasmes de la vie quotidienne. Telle était la vision implacable des chartreux d'Aillon le Jeune.

Cela n'empêchait pas le colporteur de se sentir libre, de vagabonder par delà les sentiers grimpants, dégringolants, ondulants parmi les prairies des vallées, ou les forêts des hauteurs. Cette liberté il la ressentait plus particulièrement face à la lumière qui pointe à l'aube ou celle qui s'efface au crépuscule. Rasantes, orangées, pleines de contraste, elles révélaient selon lui la véritable valeur des choses, leur double facette intraitable et

pourtant si attirante. Celle du zénith il l'a trouvait trop criarde. Les ombres n'existaient plus, le relief devenait insignifiant. Heureusement le morceau de fromage et le bout de pain permettaient de se rassasier, de se reconforter. Oui, Il fallait être patient pour admirer ces spectacles d'un instant et cela remplissait le colporteur d'une joie immense. Il était souvent inspiré pour écrire quelques vers à une femme qu'il ne connaîtrait jamais. Qu'importe c'était à la nature qu'il s'adressait. Le massif des bauges il le connaissait comme le creux de sa main, sillonnée, formé de plis et replis qui n'en finissent jamais, témoignages d'une histoire ou l'homme s'éveille à la dernière seconde. Pourtant ce dernier portait son empreinte sur tout le paysage. Jean le savait bien, depuis tout petit le travail dans les champs, la traite des vaches, le façonnage de la tome étaient autant de repères ancrés dans sa mémoire. Il se sentait entièrement inondé par cette culture, Sa culture...

L'âme du massif il s'en faisait le colporteur à la manière plantes médicinales

qu'ils vendait si bien aux habitants. C'était un puit de science ce bon homme, mais son humilité lui faisait dire qu'il ne connaissait rien. Rien de bien intéressant à enseigner, mais des milliers d'anecdotes à transmettre. Comment puis-je faire pousser cette sauge Jean? Quel remède à ce mal? Il avait réponse à tout, la modestie comme compagne.



Bien plus que n'importe quelle école, la vie lui avait é les rudiments d'une existence difficile, qui se gagne. La neige, le froid, le vent glacial, le soleil brûlant avaient marqué sa peau à tout jamais. Il s'en méfiait mais ne pouvait s'en passer, cela faisait partie du jeu, du caractère de la montagne, et celui des hommes.

A la fois immenses, puissantes, magnifiques, ces rocheuses formaient une pri-

son à ciel ouvert, les cols étant la seule porte de sortie. Porteur au-delà des cols, voilà ce qu'était Jean des montagnes, marcheur infatigable accompagné de son âne chétif à l'air triste mais toujours vaillant. Pour rien au monde il n'aurait changé de pays, de terre. Seul dans la montagne il respirait le bonheur à chaque instant, entre les interstices des roches calcaires, en foulant les vertes prairies de printemps, à la vue d'un lever de soleil sur la crête alors que la vallée est encore endormie...

J'aimerais pouvoir le retrouver ce colporteur, ce personnage, entité qui vibre au sein du massif des Bauges, lui donner « corps » au sein d'un projet. Les Verbascum ont un rôle à jouer. Je l'ai pressenti en les observant à la chartreuse du Aillon. Parmi la friche abandonnée, les molènes me rappellèrent étrangement les frères contemplant l'immensité des lieux. Leurs longues tiges élancées, immobiles presque en prière, semblaient faire renaître d'elles-mêmes l'ambiance méditative des temps passés...

par Guillaume Besnier



## *La botryche lunaire, fougère des alpages : une plante seulement connue des anciens*



**BOTRYCHE LUNAIRE**

*Botrychium lunaria* (L.) Sw., est une petite fougère à répartition large en France : les Alpes, les Pyrénées, le Jura et le Massif central. Plante montagnarde, on la rencontre aussi sur le littoral méditerranéen et en Corse. Elle pousse sur terrains acidophiles exposés au soleil, à partir de 1500m.

Un informateur décrit son environnement : « On trouve la botryche dans les alpages, plein près. A l'alpage de l'Alpette, à St Même, y'en a pas beaucoup. Après faut aller plus sur l'Alpe ou l'Aulp-du-Seuil, y en a plus. Après je pense ça doit venir de l'exposition des alpages. L'Alpette, elle est exposée au vent, et il fait moins chaud. Est-ce que ça vient de ça... »

Là (Alpe et Aulp-du-seuil) les alpages sont déjà à plat. L'exposition, la chaleur doit pas être la même. »

Ces observations et interrogations traduisent l'empirisme des savoirs traditionnels et leur justesse.

La botryche est composée d'un rameau fertile, en forme de « grappe », d'où son nom vernaculaire « herbe de bon raisin » et d'un rameau stérile, dont les feuilles peuvent évoquer une forme de lune, d'où son nom d'espèce, *lunaria*.

Sa connaissance et ses usages sont circonscrits aux Entremonts, terre d'alpage. Cette plante est uniquement mentionnée par les personnes ressources les plus âgées, celles, notamment, qui allaient en alpage avec les vaches. Son usage se perd et les savoirs liés à cette plante ne sont plus transmis. Un seul informateur âgé de 38 ans l'utilise, il tient ses connaissances de son oncle. Elle est très peu citée sous le nom de botryche, cette appellation est même très souvent méconnue des informateurs. Elle est appelée herbe de bon raisin et/ou herbe de mal au ventre, nom vernaculaire qui parle de lui-même. Mais quel mal de ventre ?

« Tous les maux de ventre ! Un peu les indigestions, les choses comme ça. », nous dit un informateur de St Pierre d'Entremont. « Papa, quand il avait des problèmes de diarrhée, il prenait de l'herbe de bon raisin en infusion », mais également « ça sert pour les maux de ventre pour les femmes », nous confie un autre informateur. Un seul informateur fait mention d'un usage autre que celui de la sphère digestive : « C'est bon pour les calculs. Faut mouliner, briser la feuille. Et la mettre dans l'eau froide pendant 8-9h et on boit ça »

Trois informateurs parlent de l'importance du moment de la cueillette « Entre le 20 juin et la fin juin, suivant les années, faut aller la ramasser, parce qu'après elle sèche, donc elle a plus la même propriété »

« La plante une fois séchée, n'a pas les mêmes vertus. Quand on coupe le foin, il n'a pas la même valeur que séché. L'effet, la virulence sont réduits »

« Elle pousse tout de suite au printemps quand l'herbe est courte. Après si vous y allez trop tard, déjà les vaches elles la mangent. Alors, faut pas y aller trop tard. Elle pousse plus vite que l'herbe des alpages, donc elle est toujours un peu plus haute, elle se voit bien. », nous dit cet informateur de St Pierre d'Entremont. Parmi les

plus jeunes informateurs, nombreux sont ceux qui la méconnaissent totalement (y compris pour les plus férus d'entre-eux) et pour d'autres « Ya des gens qui m'en ont parlé, je l'ai jamais vu » « Ma mère la mettait dans l'eau de vie, elle en ramassait, j'en ai entendu parler, pour les maux de ventre. ». Notons que seule cette personne cite une préparation dans l'eau de vie, toutes les autres font mention d'une préparation en infusion.

La botryche a également un usage vétérinaire « Je ne l'ai utilisée que pour les animaux. Y en a qui disent qu'on peut l'utiliser pour nous. Je m'en suis jamais servi. » « C'est une fougère, pour les vaches, pour la délivrance »

Tous les informateurs citent soit un usage humain de la botryche, soit un usage vétérinaire mais jamais les deux ensemble. L'alpage n'est pas seulement un lieu de travail, une informatrice nous raconte un moment de cueillette au Charmant Som :

« A la fête Dieu, on allait ramasser des violettes au Charmant Som et de l'herbe de bon raisin. On préparait des bugnes et on allait pique-niquer au Charmant Som. On ramassait beaucoup de violettes et d'herbes de bon raisin. On y allait tous, c'était une réjouissance, on s'amusait. »

Sa place dans la pharmacopée cartusienne se perd et au-delà, sa place de plante singulière : elle tend à être reléguée au rang de « simple » herbe d'alpage.

par Isabelle Cavallo

ELLE EST APPELÉE  
HERBE DE BON-  
RAISON OU HERBE  
DE MAL AU  
VENTRE, NOM  
VERNACULAIRE  
QUI PARLE DE LUI-  
MÊME.



## La gentiane, apéritif légendaire



GENTIANE JAUNE

La grande gentiane, ou gentiane jaune, *Gentiana lutea* L., est une plante qui pousse dans les prairies et alpages des montagnes de l'Est, du Centre et du Midi de la France. On la retrouve aussi en Corse, en Europe centrale et méridionale et en Asie mineure.

La racine de la gentiane est employée depuis l'antiquité pour ses vertus apéritives, digestives et toniques. Cueillie depuis longtemps par les montagnards pour fabriquer une boisson désaltérante, consommée pendant les durs travaux d'été, elle a ensuite été

utilisée dans la fabrication de liqueurs ou d'apéritifs, comme par exemple la Suze, le Bonal ou le Picon.

Les Bauges et la Chartreuse ne font pas exception à la cueillette de racine de gentiane dans les hauteurs. Cependant, l'utilisation n'est pas toujours la même.

En Bauges, l'autoconsommation reste le but. Parce que pendant l'année « on n'avait pas le temps de faire des excursions, il y avait le travail, les vaches... », on profitait des mois d'été en alpage pour cueillir les fameuses racines. Faciles à reconnaître à l'automne, avant que les vaches ne mangent ses grandes feuilles, on les détérait et on les faisait sécher dans les chalets d'alpage, sous le toit. Puis on l'utilisait « soit en racine, soit en liqueur de gentiane. »

Les racines sont ensuite mises à tremper dans de l'eau ou du vin blanc, et ingérées avant le repas. La liqueur pouvait être obtenue en mettant les racines à macérer dans de l'eau de vie. D'autres attendaient le passage de l'alambic pour la distiller

et en faire un alcool très fort qui sera pris pour lutter contre les problèmes de digestion.

En Chartreuse, la cueillette dépend beaucoup des commandes de racines de gentiane que les liquoristeries de la région (Dolin, Bonal) font à la Coopérative de cueilleurs des Entremonts.

Les cueilleurs pouvaient « ramasser 70kg de racines à l'heure. On mettait la récolte dans de grands sacs en tissu, on les attachait avec une ficelle et on les tirait pour les ramener parce que c'était lourd ».

Un soin particulier est apporté au séchage, « faut la brosser quant tu l'as ramassée parce que c'est plein de terre, et puis la faire sécher au vent, c'est dur à sécher parce que ça moisit ».

Mais surtout, il ne faut pas confondre la gentiane et le vétrate, qui lui est un poison violent. La différence de disposition des feuilles (alternées pour le vétrate et opposées pour la gentiane) les rend faciles à distinguer, mais en cas de doute chacun s'abstient.

par Ilona Mezei



« LES RACINES DE GENTIANE SERONT MISES A MACÉRER DANS DE L'EAU DE VIE ET SERONT PRISES POUR LUTTER CONTRE LES PROBLÈMES DE DIGESTION »

## Premières restitutions des résultats ethnobotaniques...

Voilà presque dix mois que les entretiens ethnobotaniques ont débuté en Bauges et en Chartreuse. Petit à petit les retranscriptions s'ajoutent les unes aux autres, et les données sur le patrimoine ethnobotanique s'accumulent.

Jardins du Monde Montagnes a donc entamé une première analyse des données recueillies, et des premières valorisations de ce patrimoine sont organisées.

La première, dans le cadre de la Quinzaine de l'Écocitoyenneté



de Chambéry, se présentera sous la forme d'une conférence sur les utilisations traditionnelles du végétal, le jeudi 29 avril, à 18h30 à l'Université de Savoie. Un stand de la librairie Bois d'Amarante proposera une sélection de livres en lien avec le sujet.

Par la suite, à l'occasion de la Fête de la Nature, une conféren-

ce-débat sera organisée le samedi 22 mai à la Maison des Parcs de Chambéry, et le dimanche 23 mai deux sorties nature seront organisées en Bauges et Chartreuse.

Pour plus de renseignements, <http://www.chambery.fr/969-quinzaine-ecocitoyennete-2010.htm> et <http://www.fetedelanature.com/>

PROCHAINES DATES :  
**29 AVRIL** : CONFÉRENCE A L'UNIVERSITÉ DE SAVOIE  
**22 ET 23 MAI** : FÊTE DE LA NATURE  
**14 JUIN** : RESTITUTION DU TRAVAIL DE L'ENSNP A LA CHARTREUSE D'AILLON  
**21 AU 25 JUIN** : DU « DES PLANTES AUX MÉDICAMENTS » A L'UNIVERSITÉ I DE GRENOBLE

# Jardins du Monde Montagnes

La Coche  
73 670 Entremont le Vieux

Téléphone : 04 79 26 22 59  
Messagerie :  
jdmmontagnes@yahoo.fr

**RETROUVEZ-NOUS  
SUR LE WEB :**

[WWW.JDMMONTAGNES.ORG](http://WWW.JDMMONTAGNES.ORG)

Dans les pays en voie de développement, Jardins du Monde Montagnes a pour objectif d'améliorer l'état sanitaire des populations ayant difficilement accès au système de santé conventionnel. Pour cela, elle recense les pharmacopées végétales locales et valide scientifiquement l'efficacité et la non-toxicité de certaines plantes.

L'accès aux soins est également favorisé par l'organisation de programmes d'éducation à la santé et la mise en place de jardins de plantes médicinales et de pharmacies

En France, JDMM se consacre à la sauvegarde et à la valorisation du patrimoine ethnobotanique alpin. Pour cela, une des étapes majeures est l'enquête ethnobotanique : recueillir auprès des habitants et des personnes-clés d'un territoire, les savoirs et les savoir-faire traditionnels et contemporains relatifs à la flore locale.

Dans un contexte d'engouement mondialisé pour les produits naturels, JDMM s'intéresse également aux enjeux de l'utilisation durable des ressources végétales sauvages cueillies à des fins industrielles ou d'autoconsommation.

L'action de JDMM est soutenue par les PNR de Chartreuse et du Massif des Bauges. Afin de pérenniser les actions, nous sommes actuellement en recherche de soutiens financiers supplémentaires. Si vous souhaitez nous aider, vous pouvez nous contacter aux adresses ci-dessous.

## Besoin de renseignements, envie d'adhérer ?



Une **plaquette de présentation** du projet ethnobotanique dans les massifs des Bauges et de la Chartreuse est téléchargeable sur le site internet de Jardins du Monde Montagnes

[www.jdmmontagnes.org](http://www.jdmmontagnes.org)

Vous pouvez également la retrouver sur le blog ethnobotanique :

[jdmmontagnes.over-blog.com](http://jdmmontagnes.over-blog.com)

ou sur le site internet du PNR du Massif des Bauges :

[www.parcdesbauges.com](http://www.parcdesbauges.com)

Si vous souhaitez participer aux enquêtes ethnobotaniques en tant qu'**enquêteur**, n'hésitez pas à nous contacter. Nous pouvons vous proposer une formation à la méthode d'enquête ethnobotanique.

Si vous souhaitez participer en tant que **personne ressource**, faites-vous connaître auprès des responsables ci-contre.

~ ∴ ~

Si vous souhaitez adhérer à Jardins du Monde Montagnes ou nous soutenir, un bulletin d'adhésion est téléchargeable sur notre site internet :

[www.jdmmontagnes.org](http://www.jdmmontagnes.org)

Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par mail.

### Aline MERCAN

Présidente de l'association  
Médecin et anthropologue  
[aline.mercan@jdmmontagnes.org](mailto:aline.mercan@jdmmontagnes.org)  
04.79.26.22.59

### Claire JULLIAND

Secrétaire de l'association  
Ethnoécologue  
[claire.julliard@jdmmontagnes.org](mailto:claire.julliard@jdmmontagnes.org)  
06.09.85.89.20

### Ilona MEZEI

Coordinatrice du projet  
Ingénieur écologue  
[ilona.mezei@jdmmontagnes.org](mailto:ilona.mezei@jdmmontagnes.org)  
04.79.54.97.59

### Isabelle CAVALLO

Assistante de projet  
[i.cavallo13@gmail.com](mailto:i.cavallo13@gmail.com)  
04.79.36.53.17

