

Petit compte-rendu de la randonnée sur les plantes médicinales du samedi 21 avril 2012 à Léguillac-de-Cercles avec Michel Evrard.

Comme promis un petit résumé de la rando. Soyez indulgents quant à l'écriture des noms. Ce sont plutôt des infos glanées au cours du parcours qu'une liste exhaustive de ce qui a été dit. C'est très incomplet....

La prochaine fois, il serait bien que l'intervenant ait une petite clochette pour annoncer ses arrêts et ses explications !

Personnellement j'ai trouvé cette rando passionnante et enrichissante même quand on ne connaît pas bien les plantes....

Plantain: contre les piqûres de guêpes (« médecine de 1^{ère} urgence »). En infusion, le plantain est bon pour la gorge. Les feuilles peuvent être mangées crues ou cuites, les inflorescences (avant épanouissement) se mangent cuites.



Michel Evrard explique que le lichen est un mélange de micro-organismes et d'algues. Ils sont plus présents sur les arbres s'il y a peu de pollution. Il est comestible.

Cornouiller sanguin. Les fruits du cornouiller sanguin, qui sont noirs, ne sont pas comestibles, contrairement aux fruits rouges et un peu plus allongés du cornouiller mâle.



Aubépine (épine blanche). Ses fruits sont appelés "poires à Bon Dieu". Anxiolytique. Les Celtes utilisaient son pouvoir afin d'obtenir l'aide de l'autre monde (c'est sous une aubépine de la forêt de Brocéliande que Viviane ensorcela Merlin. Les fleurs sont utilisées comme hypotenseur. Elles ont des effets régulateurs sur les battements du cœur et sont indiquées pour lutter contre les palpitations cardiaques, la nervosité et les troubles du sommeil. Les feuilles sont en revanche tonicardiaques. Il est donc préférable de ne pas mélanger feuilles et fleurs dans une même infusion ou tisane.



Les fleurs de primevère (coucou) et les fleurs de pâquerettes sont efficaces contre les maux de tête. Les fleurs de pâquerettes ajoutent aux salades une note fleurie. Les fleurs, adoucissantes et calmantes du coucou, sont utilisées dans

des mélanges pectoraux, tandis que ses feuilles sont anti-ecchymotiques.

La garance voyageuse. Ses feuilles et tiges sont couvertes de minuscules crochets qui s'accrochent à la peau et aux tissus. Egalement appelée garance des teinturiers, cette plante vivace de la famille des rubiacées a été largement cultivée pour la teinture rouge extraite de ses racines. Egalement connue sous le nom de gaillet (ou « caille-lait »), elle contient une enzyme qui permet de faire cailler le lait.



Le fraisier des bois ou capron a des vertus dépuratives. Les feuilles, riches en tannins, silice et sels minéraux, contiennent beaucoup de vitamine C. En infusion, elles sont astringentes, diurétiques et antirhumatismales. Le rhizome séché utilisé en décoction (on met la racine dans l'eau froide que l'on fera bouillir pendant environ dix minutes) a les mêmes qualités.

L'euphorbe est purgative. L'euphorbe fait partie de la même famille (Euphorbiacées) que l'hévéa dont le latex transformé en caoutchouc entre dans la fabrication des pneus d'avions.



Le petit houx (ou fragon) agit sur les veines (contre hémorroïdes et varices). Peut se trouver en teinture -mère.



La ronce contient beaucoup de tanin (se boit en thé) Permet de lutter contre les rhumatismes, les problèmes articulaires. Le sirop de mûre permet de lutter contre les maux de gorge.

Le hêtre et le chêne ont besoin de se protéger, ont besoin des ronces. Il faut 500 ans pour faire 50 cm d'humus (lien entre sol et eau)

Le houx (mâle et femelle) remplace le café (laisser sécher les feuilles) Fruits très toxiques!

L'erica (signifie « brisée » en grec), sorte de genêt, est un diurétique. Ses fleurs sont utilisées contre les morsures de vipères.

Le cynorhodon contient beaucoup de vitamine C (laisser macérer une nuit, boire l'eau au matin). Le cynorhodon est appelé vulgairement « gratte-cul », car il fournit le poil à gratter.



Le robinier (ou acacia) : ses fleurs se mangent en beignets.



Ne pas confondre avec le cytise (fleurs jaunes), toxique.



L'asphodèle (plante du paradis) lutte aussi contre les morsures de serpents, sa racine est comestible.



M. Evrard parle de la carotte sauvage, la potentille dont le fruit se mange..



Le géranium rouge « robert » (nain) qui permet de lutter contre le diabète. Sa racine riche en tanins était utilisée pour tanner les cuirs.



La chélidoine. Son latex jaune-orange est utilisé contre les verrues.



L'ortie (en soupe) ou hachée et huilée (pistou) elle est mieux jeune, diurétique. Ses graines permettent de lutter contre l'énurésie.

La bourse à Pasteur est comestible avant la floraison.



Le chénopode appelé fausse ambrosie ou thé du Mexique est un vermifuge.



La « véronique » se prend en infusions.



La cardamine (cresson des prés) est une fleur blanche et est dépurative (se prend en salade)



La molène (fleur jaune en grappe). Les molènes de type bouillon-blanc (feuilles très velues, blanchâtres ou grisâtres) sont connues pour leurs effets bénéfiques sur le système respiratoire. Pour combattre la toux, les bronchites, et même les extinctions de voix, on utilise les fleurs, préparées en infusion avec de l'eau ou du lait. Il est conseillé de filtrer l'infusion pour



éliminer les poils.

La bryone (fleurs blanches) mâle et femelle ou « navet du diable ». Elle est de la famille des cucurbitacées. C'est une plante grimpante des haies aux baies rouges et noires. Sa racine charnue est fortement purgative.



La rando se termine vers 19H avec quelques rayons de soleil.... Merci au Café associatif pour cette excellente initiative ! A renouveler.....