

# LA TOURBIERE DE L'ETANG DU DEVIN



**Mémoire de Phyto-Aromathérapie**

**Thérèse Brunstein**

Année 2016

# SOMMAIRE

Avant-propos .....	page 3
Les sphaignes .....	page 6
Les carex ou laiches .....	page 7
Le droséra à feuilles rondes .....	page 8
La canneberge .....	page 10
L'airelle .....	page 11
La myrtille ou la brimbelle .....	page 12
La callune .....	page 14
Le trèfle d'eau .....	page 15
Le comaret des marais .....	page 17
La prêle aquatique .....	page 19
La cardamine des prés .....	page 20
La renouée bistorte .....	page 21
Le populage des marais .....	page 22
La renoncule à feuilles d'aconit .....	page 23
La parisette à quatre feuilles .....	page 24
La reine des prés .....	page 25
Le saule marsault .....	page 27
Le sapin et l'épicéa .....	page 29
Le bouleau .....	page 31
Epilogue .....	page 33
Bibliographie .....	page 34



## Avant-propos

Je vais vous raconter l'histoire d'une tourbière, celle de l'Etang du Devin. Elle commence en 1442, où Colin le Devin fut le premier habitant de ce lieu. Son histoire est intimement liée à la tourbière.

On ne sait d'où il est venu et pourtant sa notoriété est encore présente. Non loin de là, une ferme a existé, devenue maintenant un hôtel. Une petite fille d'une dizaine d'années du prénom de Priscille passait son temps avec Colin qui lui apprenait la botanique, les remèdes grâce aux plantes de l'Etang du Devin.

Priscille était assoiffée de connaissances. Elle adorait écouter Colin, avait appris à écrire avec lui et notait tout ce qu'elle apprenait soigneusement dans un cahier que Colin avait reçu de la châtelaine de Gutembourg, château du village du Bonhomme, un cadeau très précieux à cette époque où l'imprimerie commençait à se développer.

Par Colin et Priscille, je voudrais vous partager cette richesse qu'est une tourbière. Pourquoi une tourbière en ces lieux, qu'est ce qu'une tourbière, quelles sont les plantes de ce milieu si spécial, et quels rôles jouent-elle. Enfin, peut-on les utiliser en phytothérapie ?

Grâce à ces personnages, je vais vous faire partager ma passion de cet endroit si mystérieux et vous donner envie de le découvrir.

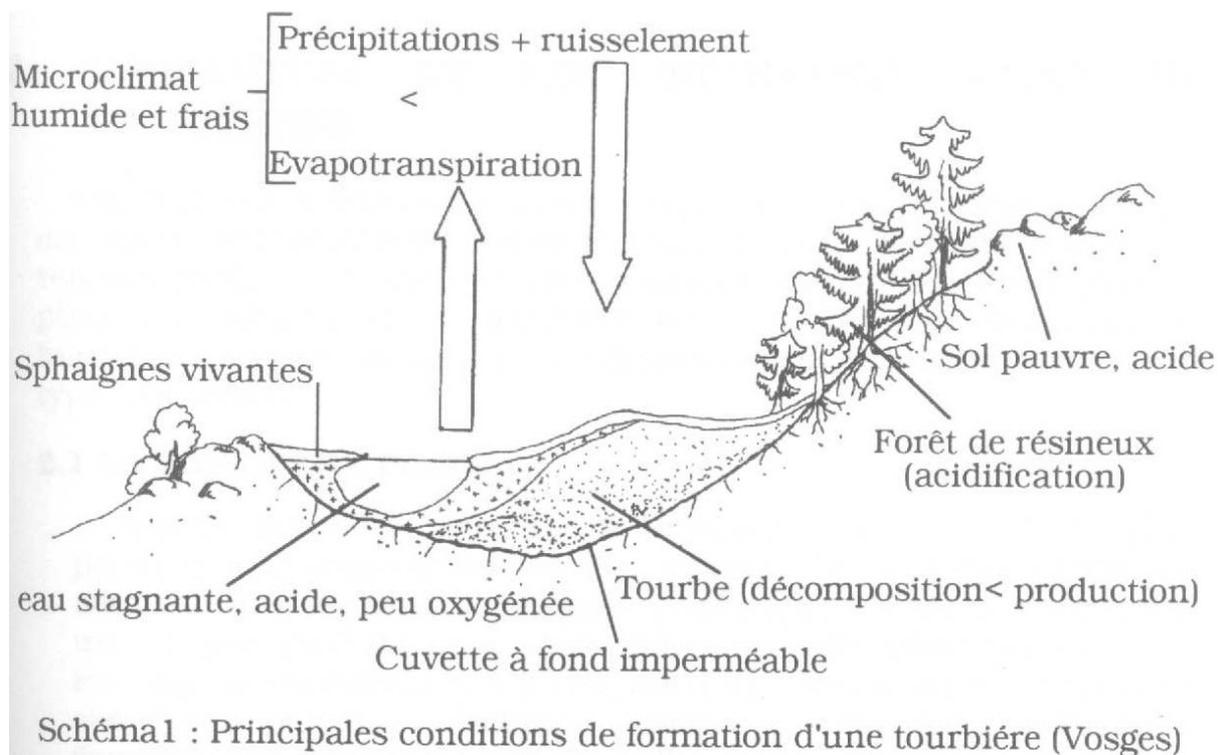


Chaque jour, j'essaie de retrouver mon ami Colin. A la ferme, je dois y exécuter des travaux, alors je me dépêche de les faire et je demande l'autorisation à mes parents. L'Etang du Devin n'est pas loin heureusement.

L'hiver fut long et Colin est passé bien des fois à la ferme pour y dormir dans le foin car l'Etang du Devin est froid et humide. Cet hiver l'a complètement gelé sur une quinzaine de centimètres d'épaisseur. Colin m'a dit que c'est très bon pour la nature car elle se repose pour mieux repartir au printemps.

Il m'a expliqué ce qu'est une tourbière, m'a fait des dessins que j'ai retranscrits sur mon cahier, et tous les jours, il m'a montré les plantes de l'Etang et de tout ce que je pouvais en faire.

Je sais bien qu'il m'a donné son trésor de connaissances et toute ma vie, je l'appliquerai à bon escient.



Et voici ce qu'il m'a dit :

Il y a 14000 ans, à la place de l'Etang du Devin, il y avait un glacier qui a creusé la montagne. Puis il a fondu pour y laisser un lac puis un étang et enfin une tourbière.

*Celle-ci n'a pu se former que par l'eau, des conditions climatiques particulièrement humides avec des températures basses et un relief retenant les eaux de ruissellement et de pluie et un sol imperméable.*

*Comme des éponges, les sphaignes, les laïches et bien d'autres végétaux retiennent l'humidité et forment un matelas végétal. Ces milieux acides sont remarquables par leur diversité et la spécificité des espèces rencontrées. Par son relief, la tourbière a une grande capacité de stockage d'eau qu'elle restitue progressivement après l'avoir filtrée et épurée garantissant un débit minimal l'été. Elle réceptionne aussi l'eau de la fonte des neiges ou des orages, limitant le risque de crues et d'inondations dans les vallées. A la fin de l'hiver, elle ressemble à un lac, en été, elle s'assèche et redevient tourbière.*

En effet, les tourbières ont des fonctions écologiques car elles purifient l'air en stockant et en fixant le carbone dans la matière organique. Ces écosystèmes permettent à une flore et une faune très spécifiques de s'installer et de s'adapter aux contraintes du milieu acide. C'est pourquoi, les tourbières ont été intégrées au réseau NATURA 2000. Réserves naturelles de carbone, elles constituent des habitats prioritaires abritant une très large diversité.

Ces milieux si fragiles ont été exploités localement à des fins de consommation familiale ou pour des raisons économiques. En effet, la tourbe est un combustible appelé charbon des pauvres mais est aussi un fourrage pour les animaux.

Lorsque l'on sait qu'il faut un siècle pour que se forment quelques centimètres de tourbe, il est plus que nécessaire de protéger ces milieux qui ne recouvrent que quelques centaines d'hectares à peine des Vosges. En effet, 10cm de tourbe racontent un siècle d'histoire du climat.



## *L*es sphaignes

Pour que la tourbière de l'Étang du Devin se forme, il a fallu qu'un jour, un coup de vent, un oiseau emmène une petite graine de sphaigne, cette plante bâtisseuse qui va coloniser le sol, en faire un tapis avec ses racines qui se décomposent tout doucement. Elle va commencer à former la tourbe avec bien d'autres plantes. Elle va croître indéfiniment vers le haut pendant que le bas va dépérir. Dans les feuilles des sphaignes, l'eau va pénétrer et gardera la tourbière très humide même si elle semble asséchée l'été. Pour la santé, je ne l'utilise pas, en revanche tes parents viennent la ramasser, la sèchent et l'utilisent pour la litière des animaux et pour contrôler les odeurs. Tu peux aussi l'utiliser pour que tes légumes poussent mieux sans trop d'eau et que leurs racines soient bien développées.

A l'Étang du Devin, tu as deux sortes de sphaignes, les *Sphagnum jalllex*, de couleur verte, et les *Sphagnum magellanicum*, celles qui sont rouges.



Les sphaignes sécrètent des substances inhibant l'activité bactérienne et ralentissant aussi la minéralisation de la matière organique. Ce sont des acides phénoliques antiseptiques appelés sphagnols. Dans les feuilles des sphaignes, des cellules mortes et vides, les hydrocytes, sont maintenues dilatées et présentent des pores qui permettent à l'eau d'y entrer. Elles peuvent ainsi y absorber 30 à 40 fois leur poids sec en eau. Étant antibactérien par leur PH de 4,8, pas besoin de pesticides, elles sont les substrats de plantes les plus exigeantes, telles que les plantes carnivores, les orchidées. Elles permettent aussi une culture hydroponique (légumes plus savoureux) et réduisent la consommation d'eau.

## *L*es carex ou laïches

*Ces grandes tiges avec les feuilles basales sont les carex. On les appelle aussi des laïches. On les utilise pour faire des chapeaux, des assises de chaises en les tressant bien. Jules lui, l'utilise pour maintenir la forme de son fromage. Parfois, on ne les utilise pas pour la santé mais plutôt pour notre bien être matériel...*



Les carex appartiennent à la famille des Cypéracées comme le jonc. Ceux-ci sont riches de formes et de couleurs variées et comptent plus de 1500 espèces.

## *L*e droséra à feuilles rondes

Sur les tapis de mousses, poussent plusieurs plantes différentes dont la Rosée du Soleil, le beau **Droséra ou Rossolis à feuilles rondes**.

Cette minuscule plante a des feuilles rondes avec un limbe arrondi qui se rétrécit rapidement en un long pétiole. Elles sont toutes hérissées de petites glandes collantes qui retiennent les insectes et les digèrent tout doucement. Eh oui, c'est une plante carnivore bien implantée au milieu de l'Étang, pas facile à atteindre mais tellement importante pour nous.

Te rappelles-tu lorsque tu as eu la coqueluche, ta maman est venue me voir et m'a demandé ce qu'elle pouvait te donner pour calmer ta toux. Je lui ai préparé de la teinture mère de Drosera et je l'ai rajoutée dans un sirop de bourgeons de sapin et de plantain. Grâce à ces plantes, tu as pu enfin dormir et ta maman aussi... ta guérison a été spectaculaire.



Le Droséra à feuilles rondes renferme du tanin, une gomme résine, des matières colorantes, une huile essentielle, des acides organiques, des enzymes, du plumbagol (oxynaphoquinone) et un glucoside (droséroside).

Son utilisation thérapeutique est de calmer la toux. C'est un antispasmodique. Le Droséra est préconisé dans le traitement de la coqueluche :

- Droséra TM 4cc
- Grindelia TM 5cc
- Sirop capillaire 50cc
- Sirop de Coquelicot 100cc
- Eau distillée de Tilleul qsp 200cc

(par cuillère à café pour les enfants)

En usage externe, le jus de Droséra appliqué chaque jour sur une verrue peut la faire disparaître.

Toxicité : la feuille de Droséra provoque des irritations sur la peau. Absorbés à forte dose, les extraits de Droséra peuvent donner des diarrhées. Elle est bien sûr protégée et la cueillette en est totalement interdite sur le territoire.



## *L*a canneberge

Sur ces sphaignes, pousse une autre plante qui donne un fruit délicieux. C'est la *Vaccinium oxycoccos*, la Canneberge. Il faut bien regarder car elle est très discrète. En automne, elle va te donner une baie rouge qui va devenir noire comme la brimbelle (myrtille) qui n'est pas loin plutôt dans la forêt les pieds au sec.

C'est la châtelaine du Gutenberg, le château du village qui en a bien eu besoin. Avec une infection urinaire, la vie n'est pas agréable. La dame a du bien souffrir depuis longtemps de ce problème car il a fallu ajouter des feuilles de brimbelliers et des sommités fleuries de callunes, une petite cuillère de chaque plante dans un bol d'eau chaude à boire 3 fois par jour, à augmenter si besoin pendant au moins une semaine pour nettoyer la vessie. Comme son problème était récurant, une cure de 3 semaines fut nécessaire.

La synergie des plantes, rien de tel pour résoudre les problèmes de santé. Penses-y Priscille. Parfois une seule plante ne suffit pas. Tu cherches un peu autour de toi et la Nature te proposera bien des choses.



La Canneberge est un petit sous-arbrisseau vivace, difficile à voir, à tiges grêles, filiformes, couchées, rougeâtres. Les feuilles sont petites, persistantes, ovales, entières, enroulées aux bords et les fleurs fleurissant de mai à juillet, sont de couleur rose vif.

On n'utilise que les fruits. Ils contiennent de la pectine, des lipides, des protides, des acides citriques et tartrique, de l'éricoline, de l'acide benzoïque, des anthocyanes, de la vitamine C.

Les fruits sont antiseptiques et bactéricides.

Ils sont utilisés dans le traitement des cystites en TM 30 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau pendant 3 jours, et également dans le traitement des diarrhées de l'adulte. Faire bouillir 2 cuillères à soupe de fruits séchées dans 1/2l d'eau et boire 3 bols par jour jusqu'à amélioration du transit intestinal. Il n'y a pas de toxicité.

## L'airelle

*Voici une autre Vaccinum, le Vaccinum vitis-idaea, l'airelle que ta maman ramasse pour en faire des confitures et des tartes. Tu utiliseras les feuilles contre les cystites. Tu en fais une tisane avec une poignée de ces feuilles et tu en bois toute la journée. Tu peux y rajouter de la bruyère qui pousse sur les bords des chemins de la forêt. Les fruits, tu les mettras en accompagnement, cuits et tu n'auras pas de flatulences dues aux fermentations intestinales.*

Le macérat glycéринé d'airelle en plus d'être un excellent antiseptique urinaire, est un régulateur intestinal aussi bien lors de constipation que de diarrhée.



## *L*a myrtille ou la brimbelle

*La dernière vaccinium myrtillus est la brimbelle de chez nous que tu connais bien et que tu manges à volonté parce que je le vois à ta bouche violette. Et tu as raison de le faire ! Ta vue sera perçante même la nuit...*

*Tu pourras conseiller les feuilles contre les infections urinaires., les diarrhées, les troubles circulatoires et pour améliorer la vue. Tu pourras aussi la recommander à ceux qui ont toujours soif et ont leur urine sucrée. Tu mets une poignée de feuilles dans un quart de litre d'eau bouillante et tu laisses infuser un quart d'heure. Deux à trois tasses par jour devraient suffire sinon tu augmentes un peu la dose.*

*Les baies séchées et croquées seront utiles en cas de diarrhées.*



Le fruit de la myrtille contient de la vitamine P dont le rôle est le renforcement des capillaires sanguins avec une action régénérante du pourpre rétinien qui permet de mieux voir la nuit, d'une action anti-inflammatoire, anti-microbienne, anti-ulcère gastrique, antidiarrhéique avec une action antibactérienne au niveau intestinal.

Dans la famille des éricacées, la myrtille, l'airelle et la canneberge sont des plantes aux composants similaires. Elles sont riches en polyphénols dont les procyanidols, composés de tanins catéchiques condensés qui se fixent sur certaines protéines et sur les protéines de surface des cellules, limitant ainsi la reconnaissance virus/cellule hôte et la duplication virale. Ces composés empêchent l'adhérence de souches uropathogènes de colibacilles.



## *L*a callune

*Cette plante aux fleurs roses et mauves est la fleur des abeilles. Tu vas pouvoir utiliser les sommités fleuries et en faire des tisanes et des décoctions . Tu pourras aussi en faire une teinture mère. Tu l'utiliseras contre les cystites.*

*Tu pourras aussi la recommander pour soigner la goutte.*

*En compresses, elle soulage les rhumatismes et les engelures.*



La callune contient des substances triterpénoïdes, des flavonoïdes anti-bactériens, anti-inflammatoires et anti-oxidants, des tanins astringents et anti-bactériens.

Elle est utilisée pour des infections urinaires récidivantes et des infections prostatiques. Elle renforce l'immunité et la résistance aux infections. Attention, la présence de tanins peut entraîner une constipation.

Le miel de callune est actif contre des bactéries pathogènes responsables d'infections respiratoires, (angine bactérienne, infection rhinopharyngée) et cutanées.

## *L*e trèfle d'eau

Tu vois toutes ces plantes qui sont sur l'eau, on dirait qu'elles nagent. Elles ont une longue racine prise dans la tourbe. C'est le *Ményanthes Trifoliata*, le trèfle d'eau. Regarde leur fleur blanche rosée. Elles sont poilues avec 5 pétales, on dirait une étoile, et ses feuilles sont composées de 3 folioles. Tu sais que ton grand père lorsqu'il n'était pas bien, perdait ses forces parce qu'il ne mangeait plus. Je lui ai fait une tisane de feuilles de *Ményanthe* tous les jours avant le repas et regarde maintenant comme il a bon appétit. Tu prends une cuillère à soupe en infusion dans un bol, pas plus. Petitjean, lui, me demande d'en ramasser pour la bière qu'il réalise. Eh oui, il l'utilise pour son bon breuvage... Marcel, lui en a pris dans son sac pour voyager plus tranquille sur la mer avec des fruits de canneberge.



On utilise les feuilles et les sommités fleuries du trèfle d'eau. On y trouve du tanin, une huile essentielle, des alcaloïdes (gentianine, gentianidine), un hétéroside (méliatoside) identique à la noix vomique, du carotène, du phytostérol et de l'iode.

Il est utilisé dans le mal des transports en TM.

Les feuilles sont aussi utilisées dans la formule du sirop antiscorbutique du Codex édité dans le Traité Thérapeutique et de Matière Médicale Volume 2 par Armand Trousseau, H. Pidoux (1858) :

- Feuilles de Cochléaria 500g
- Feuilles de cresson 500g
- Feuilles de trèfle d'eau 500g
- Racines de raifort 500g
- Oranges amères 500g
- Cannelle 16g
- Vin blanc 2000g
- Sucre 2000g

On contuse les feuilles, on incise les racines de raifort, on coupe les oranges amères par tranches, on concasse la cannelle, on ajoute le vin blanc et l'on place le tout dans un bain marie d'étain pendant 24h. On distille alors pour retirer 500g de produit dans lequel on fait fondre en vase clos la moitié du sucre prescrit. On passe ensuite avec expression les matières restées dans l'alambic, on clarifie les liqueurs par le repos, on y ajoute le sucre et on fait un sirop que l'on clarifie avec les blancs d'œufs et l'on passe. Quand il est presque refroidi, on y mélange le premier sirop aromatique.

En usage externe, par inhalation, il facilite la respiration chez l'asthmatique (2 cuillères à dessert dans l'inhalateur avec de l'eau bouillante).

Toxicité : des doses élevées de Méryanthe peuvent provoquer des vomissements. Ne pas utiliser en cas de diarrhée ou de dysenterie.

## *L*e comaret des marais

Regarde cette *potentilla palustris*, le Comaret des marais. Sa fleur d'un rouge foncé avec ses cinq pétales sont pointus avec beaucoup d'étamines et ses feuilles sont dentées, vertes au dessus, glauques en dessous. Mais fais très attention, lorsque tu les ramasses ! En dessous, ce sont des trous d'eau, tu pourrais y tomber. Il va falloir rechercher le rhizome et tu pourras en faire un vin d'apéritif qui te donnera un bon coup de fouet. En décoction, tu vas l'utiliser comme diurétique et en poudre comme anti diarrhéique. Tu pourras aussi l'utiliser pour teindre la laine. Tu obtiendras une belle couleur rouge. Le rhizome te permettra aussi de tanner le cuir car il possède beaucoup de tanins. Quand à la fleur, tu pourras en faire des infusions contre le mal de gorge ou des bronches et même pour les maux de ventre.



Le comaret contient des tanins catéchiques, une huile essentielle (composée de furfural), des triterpènes, du pentosane, des flavonoïdes et une matière colorante rouge.

En médecine populaire, on associait la racine d'Aunée pour en faire un vin tonique :

- Comaret rhizome : 30g
- Aunée racine : 50g
- Vin rouge : 1 litre

Laisser macérer 3 semaines et filtrer. Prendre 1 cuillère à soupe avant chaque repas.

En décoction, pour 1/2l d'eau mettre 25g de rhizome de comaret et boire en 2 fois matin et soir. Son rôle y sera diurétique.

En gélules, c'est un antidiarrhéique pour les personnes âgées associé avec d'autres plantes :

Comaret rhizome : poudre 100mg

Bistorte racine : poudre 100mg

Benoîte racine : poudre 100mg

Pour une gélule. Avaler 3 gélules, après chaque repas, avec un peu d'eau.

Usage externe : il n'est pas utilisé.

Toxicité : ne présentant pas de toxicité, il est pourtant incompatible avec les acétates alcalins et les sels métaux lourds comme les chlorures de sodium , les sulfates....



## *L*a prêle aquatique

*Voici encore une plante les pieds dans l'eau. C'est bien sur, l'*Equisetum palustre*. Mais cette prêle, tu ne pourras pas l'utiliser pour en faire des remèdes. Celle-ci est très dangereuse pour les animaux surtout pour les jeunes chevaux. Sois vigilante, si un jour tu remarques quelqu'un qui ramasse cette prêle, c'est qu'il a de mauvaises intentions.*

*En revanche, il existe une prêle efficace pour soulager les articulations. C'est l'*Equisetum arvense*, la prêle des champs.*



L'*Equisetum palustre* détruit la vitamine B1 des chevaux et des bovins car elle est riche en thiaminase. Même lorsque la plante est sèche, elle est encore toxique. Les symptômes pour les chevaux sont : la démarche hésitante, des spasmes, des diarrhées, des chutes, des paralysies puis la mort. Elle contient aussi des alcaloïdes toxiques.

## *L*a cardamine des prés

*Maintenant regarde sur la partie bombée de l'étang, vois-tu ces petites fleurs parfois blanches, parfois violettes. Je t'en ai cueilli quelques brins. Goûte les fleurs, elles sont succulentes, un peu piquantes. C'est la cardamine des prés, la cardamina pratensis. Chaque année, tu en ramasseras les sommités fleuries puis tu les sècheras à l'ombre. Tu pourras ainsi en préparer des tisanes et ce sera un bon expectorant.*



La plante renferme un hétéroside sulfuré (isothio-cyanate de butyle), un ferment (la myrosinase), un glucoside (glucocochléarine) et de la vitamine C.

En usage interne : Infuser 30g de sommités fleuries dans 1/2 litre d'eau et le boire en plusieurs fois dans la journée, en sucrant avec du miel. C'est un expectorant.

En usage externe : Contre les aphtes en traitement avec d'autres plantes comme le ratanhia, et le gaïacum en teinture mère à part égale. Appliquer sur les aphtes plusieurs fois par jour.

La cardamine doit être récoltée au moment de la floraison.

## *L*a renouée bistorte

Voici une bien drôle de fleur. Elle ressemble à une brosse à dent. C'est la *Polygonum bistorta*. Quand tu regardes la racine, on dirait qu'elle est tordue deux fois. On peut tout utiliser dans cette plante. Le rhizome se consomme cru si tu aimes l'amer mais il est meilleur cuit. Tu devras le cuire en changeant au moins deux fois d'eau pour en enlever l'amertume. Les feuilles lorsqu'elles sont jeunes, tu pourras les croquer. Les plus grosses, tu vas les cuire comme des légumes à feuilles. Et les fleurs, tu pourras en saupoudrer les pétales sur tes plats. Tout le monde en sera épaté par la couleur rose. Mais il n'y a pas que ça. Lorsque tu saignes, écrase des feuilles et mets les sur ta plaie. Ton sang va s'arrêter de couler. Si tu as mal dans la bouche, fais avec le rhizome écrasé et macéré, un bain de bouche. Ton aphte, tes gingivites ou ton angine vont disparaître.

Fais en de la poudre avec la racine et tu pourras l'utiliser contre les saignements de nez. Si tu as la diarrhée, ou s'il y a des épidémies comme le choléra, donne du rhizome et cela ira beaucoup mieux.

Tu peux aussi faire un vin très tonique en laissant macérer des rhizomes dans ce breuvage.

La renouée bistorte possède des vertus médicinales bien précises. Elle est anti-diarrhéique et tonique, astringente et cicatrisante, vulnéraire et anti-inflammatoire. Le rhizome contient 15 à 20 % de tanins et de polyphénols, dont l'acide ellagique (antioxydant), de la vitamine C, des glucides, de l'amidon, des protéines et des flavonoïdes.

Utilisée contre la diarrhée, les inflammations de la bouche, contre pertes blanches, hémorroïdes, fissures anales, cicatrisant.



## *L*e populage des marais

Tu vois cette petite fleur jaune qui pousse près de l'eau. C'est une des premières du printemps mais tu peux en trouver même en été, le populage des marais. On l'appelle aussi *Caltha des marais* ou *Caltha palustris*. Ses feuilles cordées sont arrondies, dentées avec un long pétiole. La fleur est de couleur jaune d'or, il n'y a pas de pétales mais cinq sépales avec de nombreuses étamines et cinq carpelles.

Tu dois faire très attention car c'est une plante toxique comme toutes les *Ranunculacées*. Tu peux l'utiliser contre des toux quinteuses. Tu en fais une teinture mère. Pour cela, tu prends les sommités fleuries. Tu les laves et tu les coupes. Tu comptes 50g de plantes pour 10cl d'alcool à 50°. Tu les places dans un récipient et tu remplis d'alcool jusqu'à ce que les herbes soient recouvertes. Ensuite, tu remues et tu laisses reposer au moins trois semaines à l'abri de la lumière. Après, tu filtres et tu récupères la teinture mère.

Tu mets bien la date car cela se conserve au moins 5 ans mais pas plus.



Le populage des marais contient de la protoanémone, des acides aminés (choline), des saponosides et des flavonoïdes (quercétine).

En usage interne, c'est un antispasmodique utilisé dans des sirops contre les toux spasmodiques comme l'Anémone pulsatile.

- Caltha palustris : TM 3cc
- Ballota nigra : TM 5cc
- Eau de Laurier cerise : 5cc
- Sirop de Belladone : 50cc
- Sirop d'Erysimum : 50cc
- Eau distillée de tilleur : qsp 200cc.

Il n'y a pas d'usage externe.

Il n'est plus employé de nos jours. On préfère utiliser l'anémone pulsatile (*pulsatilla vulgaris*) car sa teneur en anémone est en proportion inconstante. L'anémone est très irritante pour les muqueuses.

## *L*a renoncule à feuilles d'aconit

*Tu as une autre renoncule qui pousse. C'est la renoncule à feuilles d'aconit la *ranunculus aconitifolius*. Celle-ci ne l'utilise jamais ! Elle est trop toxique pour que l'on puisse l'employer à quoi que ce soit de bénéfique.*



Les renonculacées sont des plantes toxiques de par leur sécrétion de la protoanémone qui est une cardiotoxine.

## *La parisette à quatre feuilles*

*Voici une autre fleur que tu ne pourras utiliser que de façon externe, la parisette à quatre feuilles (paris quadrifolia) de la famille des liliacées. Tu en feras des compresses avec des feuilles fraîches sur des abcès ou une plaie infectée. Laisse 10 minutes pas plus. Les baies sont très dangereuses. Et les provoquent des maux de ventre terribles ; des agitations et des problèmes cardiaques.*



De la famille des liliacées, la Paris quadrifolia est un indicateur de forêts anciennes et peu exploitées. Elle est adaptée aux sous bois sombre et humides (comme le fond de l'étang) et ne supporte pas la mise en lumière qu'imposent des coupes d'éclaircie. Deux principes toxiques dans le fruit sont la paradine et la parstyphnine : action d'irritation des muqueuses. Deux à trois baies suffisent. On les utilisait autrefois dans des appâts empoisonnés contre les renards.

## *L*a reine des prés

Regarde bien au fond de l'étang, vois-tu ces hautes fleurs blanches ?

C'est la Reine des prés. La *filipendula ulmaria* ou *spiraea ulmaria*. Elle porte bien son nom de Reine car elle est tellement importante pour nous.

Elle fait partie de la famille des rosacées. Elle a des feuilles dentelées avec à chaque fois des folioles entre les différents pédoncules. Avec cette particularité, tu ne peux pas la confondre avec la Reine des Bois quand toutes les deux n'ont pas encore leur fleur. Froisse les feuilles et sent les fleurs. Tu sens cette odeur ? Là non plus, tu ne peux pas te tromper.

Grâce à elle, on peut soigner de nombreuses personnes. Ramasse les sommités fleuries qui sont encore un peu fermées et fais les sécher à l'ombre. Attention, tu dois bien les laisser sécher car elles sont remplies d'eau.



*Tu pourras en proposer aux personnes qui souffrent de leurs articulations. C'est pour cela que ta grand-mère en boit trois bols par jour. La pauvre, elle est remplie de rhumatismes mais elle m'a dit que le breuvage lui faisait vraiment du bien.*

*Tu prends une petite poignée et tu la mets dans une eau frémissante pas plus, pour ne pas tuer tous les principes de la plante.*

*Tu peux aussi l'utiliser contre les fièvres, sous forme de tisane à prendre toutes les trois heures et tu arrêtes quand la fièvre baisse. Et quand tu as mal à la tête, tu fais pareil, pour des rhumes aussi.*

*Tu peux l'utiliser aussi pour des personnes qui ont un problème de poids. Cela leur permettra d'en perdre si elles mangent mieux aussi... car elle est diurétique.*

*C'est une fleur que tu devras ramasser chaque année, ne l'oublie pas.*

La reine des prés est une grande plante qui peut aller jusqu'à un mètre. Elle pousse dans les milieux humides. C'est une herbe vivace à feuilles stipulées et composées de folioles inégales, des petites avec des plus grandes. Les fleurs nombreuses sont petites, blanches à cinq pétales, avec de nombreuses étamines et cinq à neuf carpelles en spirale les uns autour des autres d'où le nom *Spiraea* qui a aussi donné son nom à l'aspirine. En effet, les sommités fleuries renferment des hétérosides qui libèrent du salicylate de méthyle.

Dans les douleurs rhumatismales et le rhumatisme chronique, prendre en infusion 1 cuillère à soupe de sommités fleuries pour un bol 3 fois par jour.

En cas de rhumatismes inflammatoires :

- Reine des prés      extrait fluide EPS
- Scrofulaire        extrait fluide EPS
- Saule blanc        extrait fluide EPS

En quantité égale. 2 cuillères à café par jour.

Traitement de la grippe avec forte fièvre :

- Sureau              fleurs            20g
- Reine des Prés    fleurs            20g
- Tilleul             fleurs            30g
- Scutellaire        plante            30g

1 cuillère à dessert en tisane pour un bol, 4 fois par jour.

Elle peut être utilisée aussi dans des problèmes de surpoids et de cellulite car elle a des propriétés antihydriques donc diurétiques.

Attention, ne pas en abuser car elle peut provoquer des troubles cardiaques et de l'hématurie.

## *L*e saule marsault

*Maintenant, nous allons regarder autour de nous. Ces arbres qui nous entourent ont aussi un rôle pour notre santé.*

*Vois-tu ce saule ? Celui-ci est un Saule Marsault, le Salix caprea. Regarde ces feuilles, elles partent en pointe et sont blanches en dessous. Il a les pieds dans l'eau mais il s'y plaît quand même. Et si toi, tu as les pieds dans l'eau, et bien tu tombes malade. Tu as de la fièvre ou bien des rhumatismes...*

*Penses pareil lorsque tu regardes une plante. Tu peux souvent retrouver ces principes. C'est la loi des signatures.*

*Nous allons d'abord utiliser son écorce. Tu en feras une décoction. 2 à 3 gr par tasse pendant 10 minutes. Tu filtres et tu donnes à boire une tasse avant chaque repas.*

*Tu pourras l'utiliser pour tous ceux qui ont de la fièvre, des douleurs, des rhumatismes comme ta grand-mère. Tu pourras y rajouter aussi de la reine des prés. Ils lutteront en symbiose contre ces maux.*



L'écorce renferme de l'oxalate de chaux, une résine, un hétéroside phénolique (salicoside) qui, une fois oxydé, fournit de l'acide salicylique. Les feuilles renferment les mêmes constituants que l'écorce. Dans les chatons, on trouve des substances oestrogènes.

On l'utilise contre la grippe en le mélangeant à d'autres plantes.

Tisane :

- |                   |        |     |
|-------------------|--------|-----|
| - Saule           | écorce | 50g |
| - Sureau          | écorce | 30g |
| - Centaurée jacée | racine | 20g |

Faire bouillir 2 cuillères à soupe pour 1/2l d'eau.

Boire en 3 fois la préparation dans la journée.

Les chatons mâles sont antispasmodiques. Ils sont utilisés dans des mélanges somnifères en tisane :

- |                 |               |     |
|-----------------|---------------|-----|
| - Origan        | fleurs        | 10g |
| - Oranger       | boutons       | 10g |
| - tilleul       | fleurs        | 10g |
| - Saule         | chatons mâles | 20g |
| - Houblon       | cônes         | 20g |
| - Eschscholtzia | plante        | 30g |

1 cuillère à soupe, en infusion, pour un bol, l'après midi et au coucher.

Les feuilles sont sédatives.

Dans le traitement des rhumatismes inflammatoires :

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| - Scrofulaire    | extrait fluide EPS |
| - Reine des prés | extrait fluide EPS |
| - Saule          | extrait fluide EPS |

En quantité égale. 2 cuillères à café pendant 3 semaines.

En usage externe pour le traitement des douleurs rhumatismales :

- |                 |          |     |
|-----------------|----------|-----|
| - Saule         | feuilles | 25g |
| - Laurier noble | feuilles | 25g |
| - Romarin       | plante   | 25g |
| - Genièvre      | baies    | 25g |

Faire bouillir 4 cuillères à soupe pour 1l d'eau. Appliquer cette décoction, en compresses, plusieurs fois par jour, sur les articulations douloureuses.

Le saule est dénué de toxicité mais à ne pas utiliser avec des anticoagulants car l'aspirine fluidifie le sang et des anti-inflammatoires augmentent le risque hémorragique.

L'écorce du saule blanc est celle qu'on utilise mais tous les saules semblent être analogues dans le principe.

## *L*e sapin et l'épicéa

Voici deux autres arbres que tu connais bien, c'est le sapin et l'épicéa. Il colonise les bords de l'étang. La forêt prendra peu à peu son aise pour envahir l'étang qui va s'assécher d'année en année. C'est le cycle de la tourbière. Seul l'homme perturbera cette formation en y construisant des digues par exemple pour garder l'eau et recouvrir la tourbe.

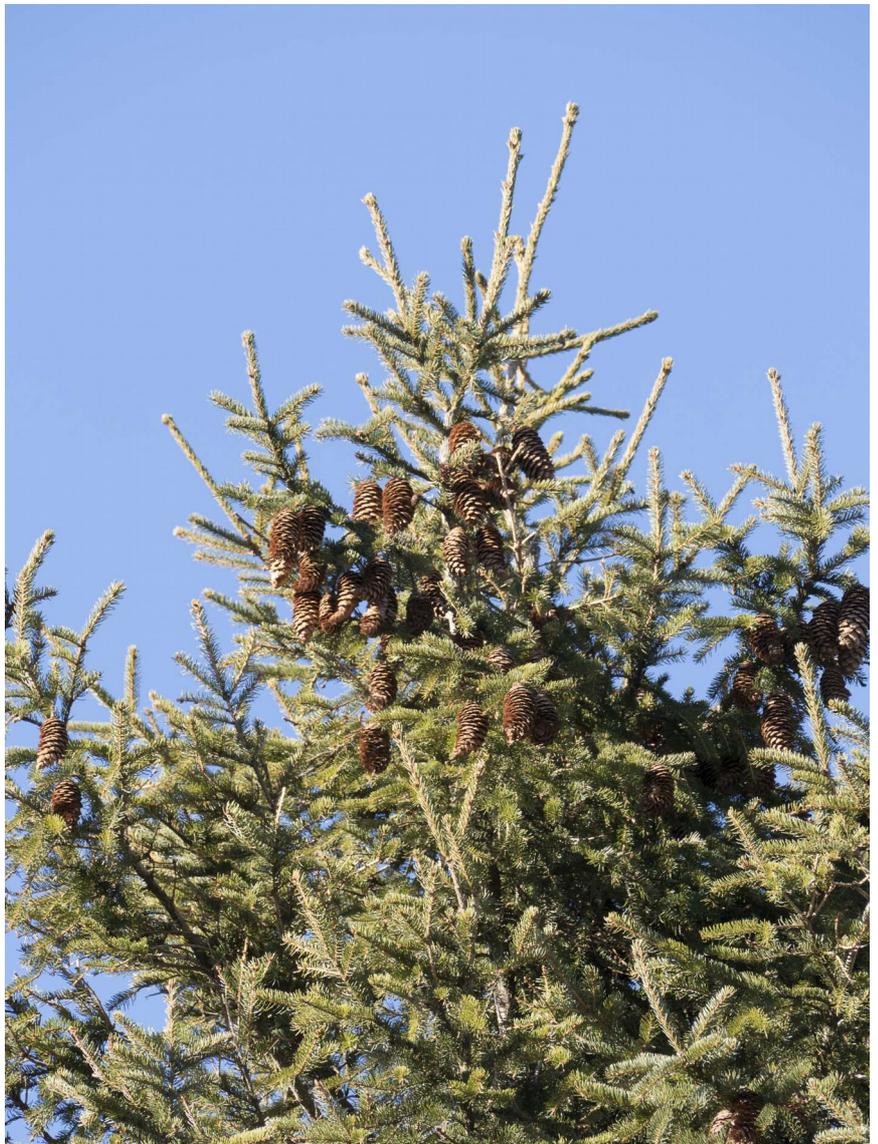
Tu devras utiliser les bourgeons car ceux-ci te permettront de faire un sirop qui t'aidera à passer l'hiver. Ceux du sapin sont les plus puissants et tu vas en faire un sirop :

Mets autant de poids de bourgeons que de miel. Cueilles les en plein soleil pour qu'ils aient le plus de puissance et ajoutes le miel. Penses à bien le couvrir pour

que les parfums ne s'évaporent pas et laisses le mariner toute la nuit. Le lendemain, tu cuiras tout doucement la préparation pour la transformer en sirop. Filtres bien et presses les bourgeons pour y récupérer le maximum de liquide. Tu le conserveras bien fermé et pourras l'utiliser en cas de toux, de bronchite et de rhume aussi.

Tu peux aussi en faire une tisane mais les bourgeons sont difficiles à sécher car ils moisissent facilement, il vaut mieux en faire un bon sirop. Par contre les aiguilles sèchent facilement et peuvent donner de bonnes tisanes l'hiver.

Tu pourras aussi utiliser la résine de l'arbre pour cicatriser les plaies et les ulcères.



*En hiver, brûle des branches pour assainir la maison ou fais les cuire tout doucement dans un gros chaudron. La vapeur sera parfumée et aidera les personnes malades des poumons. Le sapin et l'épicéa contiennent une huile essentielle qui est la térébenthine qui contient des monoterpènes. Cette huile essentielle est antiseptique et antiseptique aérienne. Elle fluidifie et décongestionne les voies respiratoires. Elle est utilisée aussi pour augmenter le taux d'oxygène dans le sang. Le bol d'air Jaquier utilise l'huile essentielle de résine de pin.*



## *L*e bouleau

*Cet arbre avec le tronc blanc, tu le connais aussi. C'est le bouleau, *Betula pubescens*.*

*Il est bon pour les os, le coeur, la mémoire, les reins, la peau, les articulations.*

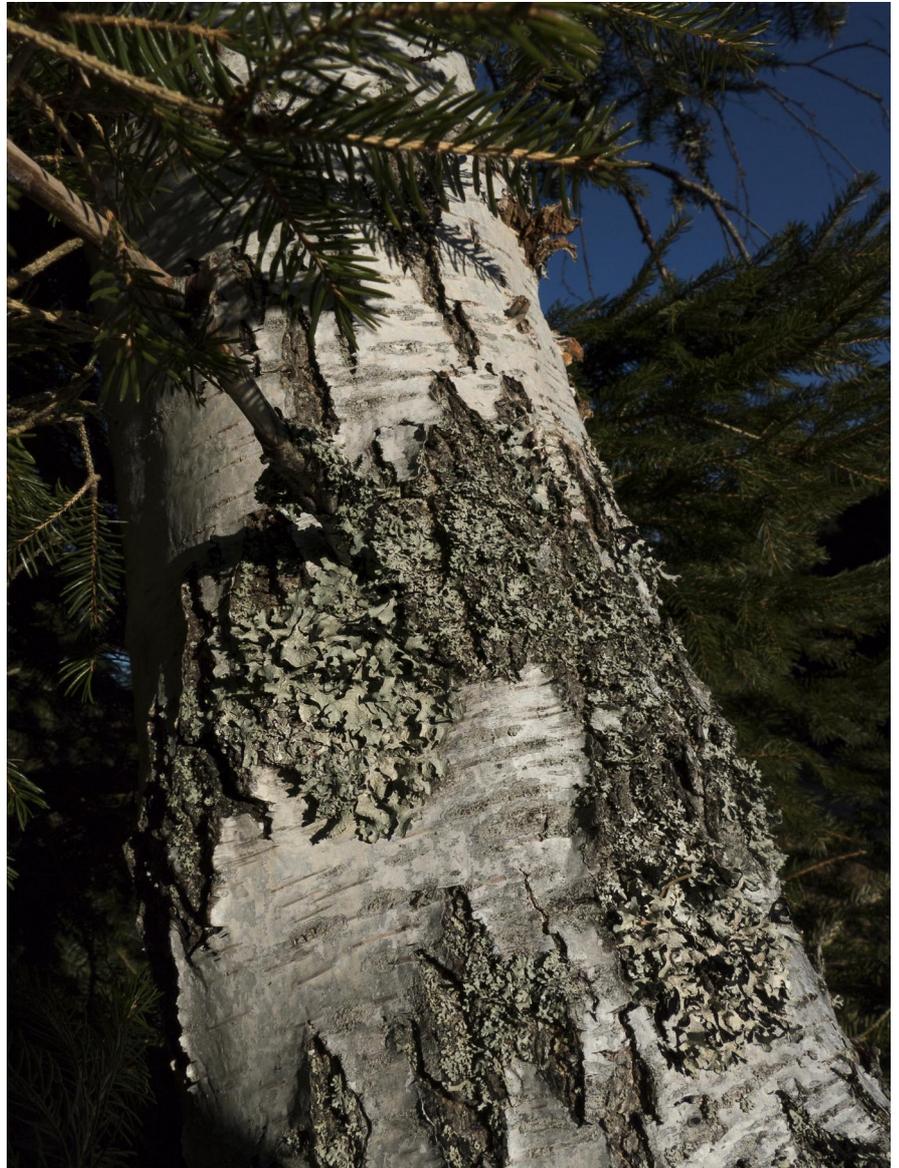
*Tu casses une branche au printemps et tu en récoltes la sève. Bois en un verre tous les jours pendant 3 semaines. Ton corps va être nettoyé de l'intérieur et tu vas te sentir remplie de vitalité.*

*Tu peux utiliser les feuilles en infusion ou tu fais une décoction de bourgeons. Tu l'utiliseras contre les coliques néphrétiques, la goutte, les oedèmes. Jean m'avait demandé pour sa goutte ce qu'il pouvait faire pour soulager ses douleurs. Je lui ai dit de mettre des feuilles de bouleau dans ses sabots le jour et dans ses chaussettes la nuit*

*pendant cinq jours. Depuis, il n'a plus fait de crise.*

*Le bouleau est un bois tendre qui se laisse façonner. Il est aussi imputrescible, c'est pourquoi, tu en trouves sur les toits, pour faire des boîtes, des cordages. On en fait aussi un très bon charbon.*

*On dit aussi que le 21 décembre, la nuit la plus longue, il faut mettre dans son feu une bûche de bouleau pour conjurer les mauvais esprits. Mais tu sais bien qu'ici il n'y a que les bons qui nous entourent.*



Le bouleau contient une résine spécifique, la bétuline et une huile essentielle, l'acide salicylique, qui accroissent la diurèse et favorisent l'élimination des chlorures, de l'urée, de l'acide urique et du cholestérol.

La sève contient des minéraux et des oligo-éléments :

- Calcium, silicium organique et phosphore = reminéralisant
- Potassium = améliore le rythme cardiaque et régule la circulation sanguine
- Magnésium, lithium = rééquilibre l'humeur et font disparaître la déprime,
- Vitamine C et Sélénium = lutte contre le stress oxydatif.

On l'utilise en cure car la sève élimine les toxines . Elle a des propriétés drainantes (très efficace pour la peau), diurétiques (troubles de la vessie, calculs urinaires, de la vésicule biliaire) et elle lutte contre les affections rhumatismales (arthrite).

En infusion de feuilles et décoction de bourgeons, ils sont utilisés contre les coliques néphrétiques, les oedèmes, l'hydropisie, l'albuminurie, l'excès d'acide urique et de cholestérol et traitent la cellulite par la capacité à accroître l'élimination des déchets organiques.

La tisane de feuilles de bouleau se fait en rajoutant 1g de bicarbonate de soude pour 1l d'eau et 40g de feuilles de bouleau. Le bicarbonate optimise l'efficacité de la tisane en absorbant les principes résineux.

Attention à ceux qui sont allergiques à l'aspirine.

## *E*pilogue

*Sache Priscille, que tout ce qui nous entoure a son importance. Rien n'est laissé au hasard. La Nature est comme un grand puzzle. Tout s'imbrique. Tu ne peux pas déplacer une pièce à un autre endroit car chaque chose a sa place.*

*Lorsque tu cueilles, fais le avec parcimonie. La Terre est fragile. Sois respectueuse à l'égard de Dame Nature. Elle te révélera encore bien des secrets et tous les jours elle t'enseignera encore et encore . Sois à l'écoute, sois curieuse, observatrice et partage tout ce qu'elle t'a enseigné. Cela t'apportera beaucoup de bonheur comme moi avec toi.*

Les tourbières sont des lieux très fragiles qui risquent de disparaître dû au changements climatiques. La tourbière de l'Etang du Devin, classée Natura 2000, est un lieu protégé où toute cueillette est interdite.

Lorsque vous arrivez sur ce lieu, vous ressentez un apaisement et une envie de s'asseoir. Le calme vous envahit et vous remarquez alors la richesse botanique de ce lieu. Des petites plantes discrètes à d'autres plus importantes, la symbiose leur permet d'évoluer dans le temps. Mais tout cela reste très fragile. Une perturbation atmosphérique fera évoluer une plante plus qu'une autre. Un passage sur un sol écrasera les plus fragiles et rendra précaire leur futur.

La tourbière est changeante. C'est comme un livre dont on devine la fin mais on n'en connaît pas l'histoire. Son issue est inévitable : elle s'assèchera au fil de centaines d'années pour devenir un pré puis les arbres coloniseront peu à peu cette surface. Un/Seul un œil avertit reconnaîtra les signes d'un sol tourbeux.

Il y a tant d'histoires mystérieuses, de contes et de légendes sur les tourbières mais Colin et Priscille ont pourtant bien existé.

Grâce à ce mémoire, j'ai pu faire un inventaire de ce milieu, y découvrir des plantes dont je ne pensais pas qu'elles avaient une action sur la santé.

Le savoir ancestral est d'une importance capitale et doit être retranscrit. Les Anciens avaient une connexion profonde avec la nature que l'on ne retrouve plus beaucoup aujourd'hui mais que l'on essaye de remettre à l'ordre du jour.

Je remercie mon professeur, Mr Busser, de son professionnalisme et pour m'avoir transmis un savoir inestimable sur les principes des plantes. Il m'a ouvert un chemin qui n'a pas de fin car une vie entière ne suffit pas pour tout connaître. Mais quel plaisir d'apprendre et de pouvoir transmettre.

# BIBLIOGRAPHIE

- Les plantes des zones humides et leurs usages thérapeutiques de André Caudron et Bruno de Foucault.
- L'Alsace et les Vosges, géologie, milieux naturels, flore et faune de Yves Sell, J.-P. Berchtold, H. Callot, M. Hoff, J.-C. Gall, J.-M. Walter.
- Le monde des tourbières et des marais d'Olivier Manneville, Virginie Vergne, Olivier Villepoux et le Groupe d'Etudes des tourbières.
- Les plantes des Vosges de Christian et Elisabeth Busser.
- Traité Thérapeutique et de Matière Médicale Volume 2 par Armand Trousseau, H. Pidoux (1858).
- Passeportsanté.net : <https://www.passeportsante.net/>
- Tela Botanica : [www.tela-botanica.org/](http://www.tela-botanica.org/)
- Phytomania : [www.phytomania.com/](http://www.phytomania.com/)
- *La maladie de Lyme. Prévention, diagnostic, solutions* par Françoise Heitz.

