

Cueillettes de mémoires



**Histoires d'hommes
et de plantes en Bauges
et Chartreuse**





Cueillettes de mémoires

CONTACTS

Jardins du Monde Montagnes

www.jdmmontagnes.org

bureau@jdmmontagnes.org



Parc naturel régional du Massif des Bauges

Maison du Parc

73630 Le Châtelard

04 79 54 86 40

www.parcdesbauges.com



Parc naturel régional de Chartreuse

Maison du Parc

38380 Saint Pierre de Chartreuse

04 76 88 75 20

www.parc-chartreuse.net



Cueillettes de mémoires

Isabelle Cavallo
Ilona Genty-Mezei
Mathieu Genty
Aline Mercan
Sékolène Sanquer

HISTOIRES D'HOMMES
ET DE PLANTES EN BAUGES
ET CHARTREUSE

Sommaire

Le mot des Présidents	9	
Il était une fois les plantes	11	
Brève d'ethnobotanique	13	
Des territoires et des hommes		
<hr/>		
Les Bauges	16	
La Chartreuse	23	
Méthode ethnobotanique		
<hr/>		
Pourquoi un livre d'ethnobotanique en Bauges et Chartreuse ?		32
Une méthode d'enquête		34
Résultats et applications		47
Peut-on appliquer les « recettes » ethnobotaniques contenues dans ce livre ?		63

Le signe * tout au long des pages
renvoie au glossaire page 256.

Jardins du Monde Montagnes,
août 2012.



Histoires de plantes

Ail des ours	66
Arnica	70
Arquebuse	74
Bardane	76
Botryche lunaire	78
Bouillon blanc	80
Camomilles	82
Chanvre	86
Chéridoine	90
Chénopode bon-henri	92
Consoude	94
Coucou	96
Cyclamen	98
Frêne	102
Génépi	104
Genévrier commun	106
Gentiane	108
Géranium robert	110
Grande berce	112
Herbes à la saignée :	
bétoine & salicaire	114
Hêtre	116
Hysope	120
Impéatoire peucedan	122
Lichen d'Islande	124
Lis blanc & lis de Saint-Bruno	126
Mauve & guimauve	128
Mélisse des bois	130
Millepertuis	132
Molinie & laïches	134
Myrtille	136
Noyer	138
Ortie	141
Oxalis	144
Pensée sauvage & violette	146
Pissenlit	148
Plantain lancéolé, grand plantain	
& plantain moyen	150
Reine des prés	152
Ronce	154
Sabot de Vénus	157
Sapin & épicéa	159
Sauge des prés	162

Souci des jardins	164
Sureau	166
Tabac	168
Thé des Alpes	170
Thym & serpolet	172
Tilleul	174
Tussilage	178
Verveine	180
Vulnéraire	182

Histoires de vie

L'agriculture de subsistance,	
l'entraide	187
Les lessives	190
Les veillées	190
Les accouchements	193
Le patois	194

Des usages et des maux

Cueillettes économiques	198
« Tirer le mal »	205
Coup de froid	207
Coups et blessures	210
Dépuratif	212
Rhumatismes	216
Digestion	218
Maux des femmes	220
Vermifuge	222
Usages vétérinaires	225
Magico-religieux	229
Usages domestiques	235
Jeux	241
Alimentaire	243
Petites consignes	
pour la cueillette en milieu naturel	253
Glossaire	256
Index par plantes	260
Bibliographie	267
Jardins du Monde Montagnes	269
Remerciements	271
Soutiens et partenariats	272



Le mot des Présidents

Bauges et Chartreuse, ces territoires portent une culture commune, un passé et un avenir partagés, un patrimoine que l'on préserve et qui nous enracine. Dans nos territoires de montagne comme dans les autres régions de France et du monde, le lien que les Hommes entretiennent avec leur environnement façonne la société en devenir. La plante a toujours été la première compagne de l'Homme, cueilleur avant de devenir agriculteur. Elle lui a permis tour à tour de se nourrir, de se soigner, de s'habiller, de fabriquer des outils, de jouer, ou encore de gagner l'argent indispensable aux échanges et au commerce.

Bauges et Chartreuse, séparés par la cluse de Chambéry, partagent la même origine géologique et un environnement pré-alpin comparable. Les habitants de ces massifs ont su s'adapter différemment à la flore, au climat et aux ressources disponibles. Le prisme du végétal est aujourd'hui le reflet de ces cultures et des gens qui la partagent. Nous avons été à la rencontre de ces savoirs et savoir-faire, patrimoine précieux, mais ni figés ni immuables, qui évoluent avec le temps, se transmettent, se transportent d'un territoire à un autre. Certains se créent quand d'autres se perdent. Leur mutation est le reflet de la société et de ses changements.

Ce livre, qui contribue à tisser des liens entre nos deux massifs, propose un aperçu végétal de la vie de ces territoires.

Cet inventaire des pratiques liées au végétal est enfin un soutien aux producteurs de plantes aromatiques et médicinales qui vivent dans nos Parcs. Recenser et mettre en valeur les savoir-faire permet de les faire vivre dans notre économie d'aujourd'hui. Tisser des liens, faire vivre une culture, protéger un patrimoine précieux, et en faire un levier de développement à travers l'écotourisme ou des filières agricoles de qualité, autant de missions qui forgent les territoires des Parcs naturels régionaux et marquent leur rôle d'innovation.

Au travers de cet ouvrage, Baujus et Chartrousins vous ouvrent leurs portes. Le temps de la lecture, partez avec eux en promenade, mettez vos pas dans ceux de Jean-Jacques Rousseau quittant les Charmettes pour s'émerveiller des plantes et découvrez les richesses de nos deux massifs.

Eliane Giraud

Présidente du Parc naturel régional
de Chartreuse

André Guerraz

Président du Parc naturel régional
du Massif des Bauges



Il était une fois les plantes

dans des contrées pas si lointaines, où les montagnes sont souveraines et où la parole des anciens ruisselle de souvenirs épiques et d'histoires mémorables. Ces histoires, récoltées au creux d'une oreille curieuse de ces petits mystères, se sont dévoilées, timidement d'abord, éparses ça et là, entre une plaine d'altitude et un col enneigé. Puis les bourrasques de l'hiver ont rassemblé les âmes solitaires autour du poêle et les langues se sont déliées, des sourires ont fleuri dans le reflet des verres de vin chaud et la vie d'avant s'est invitée à la table. Alors, le tic-tac de la vieille horloge du salon jusqu'alors trop encombrant a été étouffé par une voix enrouée. Même le chat est sorti, dérangé par ces flots de paroles inattendues que sa maîtresse, d'habitude si silencieuse, déverse au rythme nerveux de sa jambe tremblante.

Elle parle de sa jeunesse, quand les champs de blé rougissaient de coquelicots. Elle ramasse à nouveau les feuilles de frêne que son corps robuste d'alors lui permettait d'atteindre. Ses mains, dont la ligne de vie s'évanouit dans les méandres de sa paume, achèvent d'accomplir le geste qu'elle a reproduit tant de fois en cueillant violettes, pissenlits et sauges des prés. Et dans ses yeux d'opale, qui ne voient presque plus rien du monde actuel, il y a la conviction que sa modeste existence n'aurait jamais pu l'emmener jusqu'à nous si elle n'avait pas été guidée, et ce, pour chacun de ses jours, des mille et une plantes qui foulent son horizon.

Aujourd'hui que ces secrets végétaux se fanent, le temps d'une tisane, nous avons cueilli ces anecdotes fleuries, pour qu'elles puissent repousser un peu plus loin, un peu plus tard, un peu différemment, et qu'enfin la mémoire perdure à chaque lendemain.



Des alpages à Corenc...





Brève d'ethnobotanique

Qu'est-ce que l'ethnobotanique ?

C'est une discipline au carrefour des sciences humaines et des sciences naturelles, explorant les relations entre une société humaine et l'univers végétal qui l'entoure.

Plusieurs points pour réaliser des enquêtes ethnobotaniques

La bibliographie

Avant et pendant la période d'enquêtes, il est primordial de procéder à une recherche bibliographique (histoire du territoire, géographie, botanique, etc.) afin de connaître le territoire, les coutumes et les plantes locales.

Immersion dans la culture locale et enquête

Après l'immersion livresque, on ne souhaite qu'une chose, passer le pas des portes et des jardins afin de découvrir par soi-même le territoire et les savoirs.

Il faut alors constituer un réseau d'informateurs : à chaque rencontre, l'ethnobotaniste opère et mène son enquête pour savoir qui pourrait bien détenir de précieux savoirs...

On accepte alors très volontiers une invitation à un repas, un café ou un verre de liqueur.

L'observation participante ethnographique consiste à partager le quotidien des personnes

pour glaner les informations autour des plantes. Ces échanges sont complétés par des entretiens plus formels avec un questionnaire préalablement rédigé en fonction des informations que l'on souhaite obtenir. Afin de rendre l'entretien le plus fluide et naturel possible, il est préférable d'avoir les questions « en tête » et non sur une feuille.

Il faut ensuite identifier et déterminer scientifiquement les plantes citées lors des entretiens par leurs noms communs ou vernaculaires. Herbiers, papier et numérique sont nécessaires pour confirmer l'identification des plantes.

Le matériel du parfait ethnobotaniste

- une bonne écoute
- de la curiosité
- du temps devant soi
- un cahier de notes
- un stylo plein d'encre
- un enregistreur (si les personnes acceptent d'être enregistrées)
- un appareil photo.
- Une flore illustrée.



[à gauche] Guide-marchand de fleurs alpestres.
[page suivante] Grange à Entremont-le-Vieux
et fenaison à Lescheraines.



Les Bauges

Le massif des Bauges, c'est ici, un massif au cœur des Alpes, un losange de montagnes bordé par les plus grands lacs naturels de France : le lac d'Annecy et le lac du Bourget.

Dans ce massif à la géologie remarquable, il existe en fait deux pays, deux terroirs séparés par le verrou glaciaire du Châtelard : les Bauges-Devant, à l'est, qui redescendent jusqu'à la combe de Savoie et Albertville, et les Bauges-Derrière, à l'ouest, qui vous ramènent doucement vers le lac du Bourget.

Les Bauges-Devant, on les découvre lorsque, depuis la Combe de Savoie où s'étale l'Isère et où les paysans cultivent la vigne depuis des siècles, on monte par le col du Frêne. La route est forcément belle et audacieuse. Elle domine de 950 mètres la vallée de l'Isère au bout de quelques lacets étroits. Mais jusqu'au XIX^e siècle, il n'y avait pratiquement pas de route carrossable pour atteindre la vallée suspendue. La route ne remplaça les chemins muletiers qu'en 1841. Une fois ce col franchi, on est saisi par l'élan des sommets qui l'entourent. C'est plus la rudesse de la verticalité que l'altitude elle-même (un peu plus de 2 200 m) qui vient marquer les villages et hameaux : Sainte-Reine, École, Jarsy, La Compôte, Doucy, Le Châtelard... installés dans une vallée en auge face aux cimes du Trélod, de l'Arcalod, du Pécloz ou de l'Arclusaz.





Les Bauges-Derrière, entre défilé de Banges et Le Châtelard, offrent un paysage aux horizons plus doux. À l'ouest seulement, les montagnes plongent en ravin : le Nivolet, le Revard, le Margé-riaz, le Semnoz. Cette fois, villages et hameaux se nomment Arith, La Motte-en-Bauges, Belle-combe-en-Bauges, Lescheraines, Saint-François-de-Sales, Le Noyer, Aillon-le-Vieux, Aillon-le-Jeune... et les cols ont pour nom les Près, Plainpalais et Leschaux. D'aspect plus vallonné, les falaises et les sommets sont moins abrupts et vont plonger dans les eaux des lacs du Bourget et d'Annecy, les deux plus grands lacs naturels de France. Les Bauges-Derrière, ce sont des vallées et des combes qui se font accueillantes et secrètes, comme par exemple cette combe de Lourdens où les moines Chartreux viennent s'installer en 1178 et fondent la Chartreuse d'Aillon.

Pour ceux qui n'émigraient pas, cette vallée, telle un écrin, a abrité les joies et les peines de tant de vies. « *[Certains] gens ne bougeaient pas de leur village. La guerre a été la seule fois pour*



beaucoup où ils sont partis. Je me souviens d'une mère qui avait accompagné son fils au col du Frêne, en voyant la vallée elle avait dit : Oh ! Que le monde est grand ! ».

Ce Cœur des Bauges, autour du canton historique du Châtelard, est encore aujourd'hui un monde incroyablement dépaysant. On est frappé par l'unité des villages, la beauté des maisons aux toitures majestueuses dont les débords protègent des intempéries. C'est aussi le règne des balcons suspendus, maintenus par des perches, « *les tavalans* ». C'est ici que s'est forgée l'identité baujue, mêlant celles des paysans,

[à gauche] Alpage du Sollier, Bellecombe-en-Bauges.
[ci-dessus] Les foins à École.

Gilbert Perrière

Doucy-en-Bauges... Petit village au bout de la route qui monte sous le Trélod. Si on n'y prend garde, on traverse Doucy-Dessous, Doucy chef-lieu, le Cul du Bois, et on se retrouve au bout de la route au milieu des alpages. Un petit coin de paradis !

Habitant de Doucy et éleveur toute sa vie, Gilbert a gardé ce souci des animaux et de leur santé. Ainsi, quand on débute la conversation en lui demandant quelles plantes il a utilisé durant sa vie, c'est tout naturellement la « mabre » qui lui vient à l'esprit, une plante dont on faisait une infusion, à laquelle on rajoutait de la gnôle et qu'on faisait boire aux vaches pour les aider à ruminer.

Né en 1929 dans la maison familiale, Gilbert passe son certificat d'études en 1941, puis se consacre uniquement au travail de la ferme avec sa famille. Il se souvient bien de la guerre, pendant laquelle il a mangé beaucoup de plantes



sauvages (épinards sauvages, orties) en plus des pommes de terre et du blé que l'on cultivait. Il fallait battre le blé et ensuite peigner la paille pour faire les chaumes dont on se servait pour réparer les toits, « *les anciens disaient " peigner la girafe " !* ». Il fallait se débrouiller avec ce qu'on pouvait car à cette époque « *on ne trouvait pas une tôle, ni une ficelle pour attacher les sacs de patates.* » Puis à la Libération « *on s'amusait, on dansait* ».

À partir des années 1960, les gens ont commencé à partir. Le village s'est vidé. À cette époque, Gilbert a racheté la maison de sa grand-mère, un ancien bistrot, et a tout retapé pour ouvrir des gîtes ruraux. Jamais marié, il est encore au contact des vaches puisqu'il aide toujours sa nièce Nadine qui a repris l'exploitation.

colporteurs, fromagers et artisans du fer ou du bois.

Cette géographie particulière a permis au cours du XVIII^e siècle une ouverture du massif aux vallées voisines, contribuant ainsi à la circulation des hommes, des savoirs et des plantes.

En effet, il existe dans les Bauges une tradition de migrations et de colportage qui favorisait les échanges entre les différents territoires. Depuis la Révolution, les Bauges ont été une terre d'émigration de plusieurs types. Une émigration périphérique principalement, notamment pour les femmes ou jeunes filles qui s'en allaient à Lyon comme tisseuses ou ouvrières en soierie, ou parfois une émigration parisienne, où certaines familles réussissaient dans le petit commerce, spécialement dans la laiterie comme les « *crémiers* » ou le commerce du charbon.

Mais plutôt que le départ définitif, l'émigration saisonnière est plus souvent pratiquée sous la forme d'un véritable nomadisme hivernal. C'est l'occasion d'aller vendre dans les vallées environnantes les clous issus des clouteries des Bauges, industrie florissante introduite en 1658, ou bien l'argenterie des Bauges, vaisselle en bois dont la commune de La Magne s'était fait le fleuron.

Ces liens avec d'autres territoires et d'autres populations permettent des échanges de marchandises certes, mais également de savoirs et de savoir-faire. Ceci a engendré une historicité du lien de l'homme au végétal, et des apports extérieurs dans le corpus de connaissances des Baujus.

Il faut se souvenir également que jusqu'en 1860, la France et la Savoie sont deux pays différents. Cette distinction perdure encore aujourd'hui en Bauges, avec une forte identité savoyarde et haut-savoyarde.

Autre caractéristique de ce territoire : les habitants du Cœur des Bauges et ceux des Piémonts ont chacun développé un système d'agriculture particulier. Dans le Cœur des Bauges, on élève des vaches laitières, qui restent à la ferme l'hiver et montent en alpage l'été. Avec le lait produit, les familles fabriquent du fromage, dont celui qui va devenir l'AOC *Tome des Bauges*.

Sur les Piémonts, et surtout en Combe de Savoie, le terroir est propice à la vigne grâce à une bonne exposition au soleil, un climat doux et surtout un sol particulièrement adapté à cette culture ; les paysans y sont donc plutôt viticulteurs. Malgré, ou plutôt grâce à ces productions différentes, les Baujus du Cœur des Bauges et de la Combe de Savoie vont se lier étroitement,

Le Revard.



notamment par des mariages. Ceci permettait à chaque famille de vivre mieux et d'améliorer cette agriculture de subsistance et de consommation familiale qui était le lot commun de tous les paysans de France jusqu'aux années 1940. Outre la vigne et l'élevage bovin laitier, n'oublions pas toutes les petites cultures et cueillettes qui permettaient à chaque famille de subsister : un ou deux cochons pour la viande, quelques lapins, un potager pour les légumes, une parcelle de chanvre pour en tisser les fibres, quelques bulbes de safran pour en cuisiner les pistils, et les multitudes de plantes sauvages cueillies aux alentours des villages pour se nourrir, se soigner, jouer, soigner les bêtes, ou meubler la maison. Une autre activité marquante de l'histoire des Bauges est celle des cueillettes réalisées pour les liquoristeries, notamment la liquoristerie Dolin à Chambéry, pour qui les Baujus cueillaient la gentiane, le génépi, les fraises ou les myrtilles. Cette industrie permettait de rapporter quelques sous à la maisonnée, et a perduré jusque dans les années 1980, quand ces industries ont étendu leurs approvisionnements un peu plus loin en France ou en Europe.



« Mais tout est imbriqué : par exemple on cueillait la myrtille pour les yeux, mais aussi et surtout pour des raisons économiques. Quand on allait ramasser les fraises que l'on descendait vendre à pied au marché de Chambéry, si il y avait des myrtilles on les cueillait aussi pour soi ou pour les vendre. »

Petit à petit, la société évolue, ces pratiques se perdent et une nouvelle histoire s'écrit dès la fin du XX^e siècle : la création du Parc naturel régional du Massif des Bauges, en 1995, a permis à ce territoire de s'inscrire dans un développement durable et de maintenir un équilibre précieux entre vocation agricole, touristique, patrimoniale, culturelle et économique.

Au début des années 2000, plusieurs producteurs de plantes aromatiques et médicinales s'installent et créent une filière artisanale et dynamique d'une dizaine d'acteurs. Jusque-là, on ramassait les plantes surtout à l'état sauvage dans l'environnement immédiat des habitations et des villages, et la connaissance du végétal se passait de génération en génération via une transmission orale et pratique. Avec l'installation de producteurs, ces pratiques évoluent vers une culture de plantes médicinales et une cueillette dans des stations plus éloignées, parfois sur les sommets. C'est ainsi que tisanes, liqueurs, apéritifs, sirops, baumes, confitures émergent de ces exploitations. Autant de produits qui s'inscrivent en partie dans une tradition locale, mais qui s'inspirent également de pratiques qui viennent d'ailleurs. Ceci contribue à la création d'une nouvelle identité baujue autour du végétal, et d'une néotradition très « dans l'air du temps ».

[à droite en bas] La famille Boccon-Perroud lors de la fenaison à Jarsy.





Anne Krumb

Anne est originaire du Voironnais, pays de son enfance et de ses premiers contacts avec les plantes. Sa mère la soignait avec des tisanes de coucou, de ronce et bien d'autres plantes encore. La graine du savoir ainsi semée a germé tout au long des années. Elle est arrivée en Chartreuse en 2000, où elle exerce la profession d'ostéopathe. Sous ses mains, les douleurs s'effacent.

Très proche de la nature, c'est une manière de vivre en harmonie qu'elle pratique au quotidien. Anne cherche à vivre simplement avec ce qui l'entoure et le revendique haut et fort.

Fée ou sorcière, elle ramasse les plantes et les fait sécher ou macérer pour soigner ses petits maux et ceux de ses enfants.

Elle enrichit les savoirs transmis pas sa mère en échangeant avec les voisins et amis sur telle ou telle plante qu'il est bon de ramasser.

Elle sème également des graines de connaissance chez ses enfants qui, adolescents actuellement, sont peu intéressés par les plantes... « C'est de la culture générale » comme le dit sa fille. Peut-être germeront-elles un jour...



La Chartreuse

Appelé *l'Émeraude des Alpes* par Stendhal, le massif de Chartreuse surplombe la vallée du Grésivaudan et la plaine de l'Isère.

Situé entre Grenoble au sud, Chambéry au nord et Voiron à l'ouest, sur les départements de l'Isère et de la Savoie, il faut franchir respectivement le col de Porte (1326 m) et le col du Granier (1134 m) pour accéder en son cœur. Roc semblant impénétrable, ses falaises calcaires abruptes donnent l'impression vertigineuse d'être en haute montagne lorsque l'on est dans la vallée des Entremonts. Chamechaude (le plus haut sommet à 2082 m), le Grand Som, le Charmant Som, le Mont Granier ou la Dent de Crolles

La Dent de Crolles.

façonnent le massif de leurs plus belles formes. Ces paysages montagnards typiques, ces forêts et ces prairies offrent une grande richesse floristique observée et herborisée par de nombreux botanistes à partir de la moitié du XVI^e siècle. Falaises, éboulis et lapiaz composent le paysage et la végétation a dû adapter sa biologie à ces différentes formations rocheuses.

La flore est marquée par le sous-sol calcaire et le climat montagnard humide. Elle se répartit schématiquement en trois étages : en altitude inférieure à 1000 m on retrouve la flore des lieux habités et des prairies, de 1000 à 1500 m les forêts de hêtres et de conifères et en altitude supérieur à 1500 m la flore des alpages et des falaises calcaires.

Le climat humide et froid, dû à d'importantes précipitations de pluie et de neige, donne au massif cette couleur verte qui a inspiré Stendhal. C'est le massif le plus arrosé des Alpes françaises. L'enneigement peut durer de novembre à mai et ces longs mois marquent profondément





la vie des habitants et leur manière d'appréhender leur environnement. Les cours d'eaux sont rares (Guiers Vif, Guiers Mort, la Vence, l'Hyères), cependant les eaux souterraines sont nombreuses et parfois elles affleurent pour mouiller le sol où elles émergent en grandes sources cascades.

La forêt couvre 70 % du territoire mais il n'en a pas toujours été ainsi. Dès le Moyen Âge la déforestation est en marche à des fins de production en tout genre : bois de chauffage, bois d'œuvre, etc. Les moines Chartreux, présents depuis 1084, possèdent un vaste domaine avec forêt et permettent ainsi la sauvegarde d'une partie de cette dernière. Épicéas, sapins, hêtres, frênes constituent la majorité des essences qui servaient et servent encore à la fabrication de bois de charpente, de meubles, d'objets domestiques, etc. L'abandon des pratiques de sylvo-pastoralisme et des pratiques agricoles a favorisé l'avancée des bois, la fermeture et la transformation du paysage.

La rudesse du relief limitant l'installation de population en a fait un lieu longtemps isolé et



enclavé. C'est pour cette raison que saint Bruno, guidé par l'Évêque de Grenoble, a su y trouver le havre de paix nécessaire pour l'implantation du monastère de la Grande Chartreuse. La présence des moines a favorisé le développement économique et démographique du massif. La fabrication de l'Élixir végétal de la Grande Chartreuse commence en 1737 dans un but purement médical à l'intention des moines eux-mêmes et des habitants. Cet élixir fait partie d'un cortège d'autres remèdes confectionnés par les moines comme la « tisane de santé » ou les boules d'acier de la Grande Chartreuse. En 1764, débute la production des liqueurs de Chartreuse verte et jaune qui sont commercialisées actuellement dans le monde entier.

La recette de cette fameuse liqueur à l'histoire mouvementée est précieusement conservée, mais il est quasi certain que certaines plantes du massif font partie des 130 plantes qui la composent, notamment la vulnéraire, appelée vulnéraire des Chartreux (*Hypericum nummularium*). Elle n'est présente dans les Alpes que sur ce massif, ainsi qu'en Ariège et dans la cordillère Cantabrique pour les Pyrénées. Les habitants ramassaient les plantes, en vendaient au monastère et en gardaient pour eux. Puis d'autres liquoristeries se sont implantées sur le massif ou aux alentours, notamment Bonal à Saint-Laurent-du-Pont en 1815, faisant appel aux habitants pour la cueillette des plantes, comme la gentiane.

Les herboristeries, les laboratoires pharmaceutiques et les distilleries se fournissaient également auprès des cueilleurs chartrousin qui décidèrent en 1959 de créer une coopérative à Saint-Pierre-d'Entremont. Cette coopérative existe toujours et elle permet de perpétuer une tradition séculaire de cueillette de plantes. À Saint-Laurent-du-Pont, c'est un herboriste de Grenoble qui venait acheter

directement les plantes. La cueillette était un mode de vie, qu'elle soit professionnelle ou pour une consommation familiale.

La géographie, les longs hivers et les voies de communication très réduites limitaient les déplacements des habitants en dehors du massif et parfois même d'un village à l'autre. La Chartreuse a connu très peu de brassage de population à l'inverse d'autres massifs alpins tels que l'Oisans et les Bauges, d'une part à cause des difficultés de communications et d'autre part parce que le Chartrousin ne pratiquait pas l'émigration hivernale pour compléter sa subsistance. La vallée des Entremonts s'était spécialisée dans l'élevage de melons, bœufs de petites tailles achetés en Tarentaise ou Maurienne et engraisés pendant l'hiver puis revendus à Chambéry ou dans le Haut-Grésivaudan. En 1850, c'est la ganterie qui s'installe dans les Entremonts, depuis Grenoble. Ce sont les hommes qui découpent le cuir et les femmes qui cousent le soir, après une journée de dur labeur. Cette activité ouvrière a permis aux femmes d'introduire ainsi la Sécurité sociale dans les foyers, et c'est un

Débardage de troncs d'arbres à Saint-Pierre-de-Chartreuse au début du XX^e siècle.





Annick Carcassonne

Cette photo, c'est vraiment Annick : rire aux éclats, elle aime ça. Elle est arrivée en Chartreuse il y a vingt ans avec son compagnon originaire du coin, revenu vers ses racines. Ils connaissent très bien les montagnes, ainsi que la faune et la flore qui la peuplent. Leurs enfants portent d'ailleurs des noms de fleurs ou de fruits. Elle a ouvert un restaurant dont la terrasse colorée est jonchée de plantes en pots en tout genre : olivier, figuier, pétunia... Artiste, elle fait de la mosaïque quand les clients ne sont pas là ou joue de l'accordéon. Sur les usages des plantes, elle en connaît un rayon et c'est avec beaucoup de modestie, et sans que l'on s'y attende, qu'au cours d'une conversation elle livrera son savoir.



Les gantières cousent dans la rue à Saint-Même.

moment clef dans l'histoire de l'accès aux soins. Chaque famille cultivait son lopin de terre : blé, seigle, avoine et pomme de terre et élevait quelques vaches, chèvres ou cochons.

Le chanvre était cultivé à l'échelle familiale, de Saint-Pierre-d'Entremont à Saint-Joseph-de-Rivière. Nombreux étaient ceux qui avaient une petite parcelle afin de confectionner principalement des cordes et des draps.

Côté balcon sud et Piémont du Granier, c'est la viticulture qui se développe et la proximité des villes de Grenoble et Chambéry favorise les échanges et la commercialisation de quelques produits de la ferme sur les marchés. La vallée

des Entremonts est pour beaucoup de Chartrou-sins un îlot où la vie peut être encore « dure » et où la cueillette des plantes est encore d'actualité avec, notamment, la présence de la coopérative de cueilleurs.

Les Chartrou-sins ont dû tirer profit de leur environnement notamment du bois pour la fabrication d'objets domestiques, de meubles, d'outils agricoles ou pour se chauffer, ainsi que les plantes pour se soigner et se nourrir. Pendant l'hiver, le médecin se déplaçait en traîneau et tardait parfois à arriver. Alors, pour soigner les petits et parfois les grands maux, les Chartrou-sins faisaient appel en premier lieu à l'entourage familial qui connaissait les plantes, aux sœurs garde-malades ou aux rebouteux. En Chartreuse



comme ailleurs, les plantes sauvages constituèrent une importante ressource économique, surtout dans des régions où l'agriculture et ses rendements aléatoires ne permettaient pas toujours de couvrir les besoins saisonniers.

Cette richesse naturelle, humaine et patrimoniale unique fait du massif de Chartreuse le dépositaire d'une identité forte. Il était tout indiqué pour devenir en 1995 l'un des 48 parcs naturels régionaux existant aujourd'hui en France. Les 60 communes qui la composent ont su, avec les acteurs du territoire, s'organiser autour d'un projet concerté de développement durable, fondé sur la protection et la valorisation de son patrimoine.

Certains savoirs et savoir-faire liés aux plantes se sont perdus dans ces contrées, et d'autres sont à recueillir à plusieurs mains : habitants, agriculteurs, artisans, Parc naturel régional... continuent d'écrire l'histoire du massif à l'encre végétale.



[ci-dessous] Ramassage des feuilles de frêne à Saint-Même.



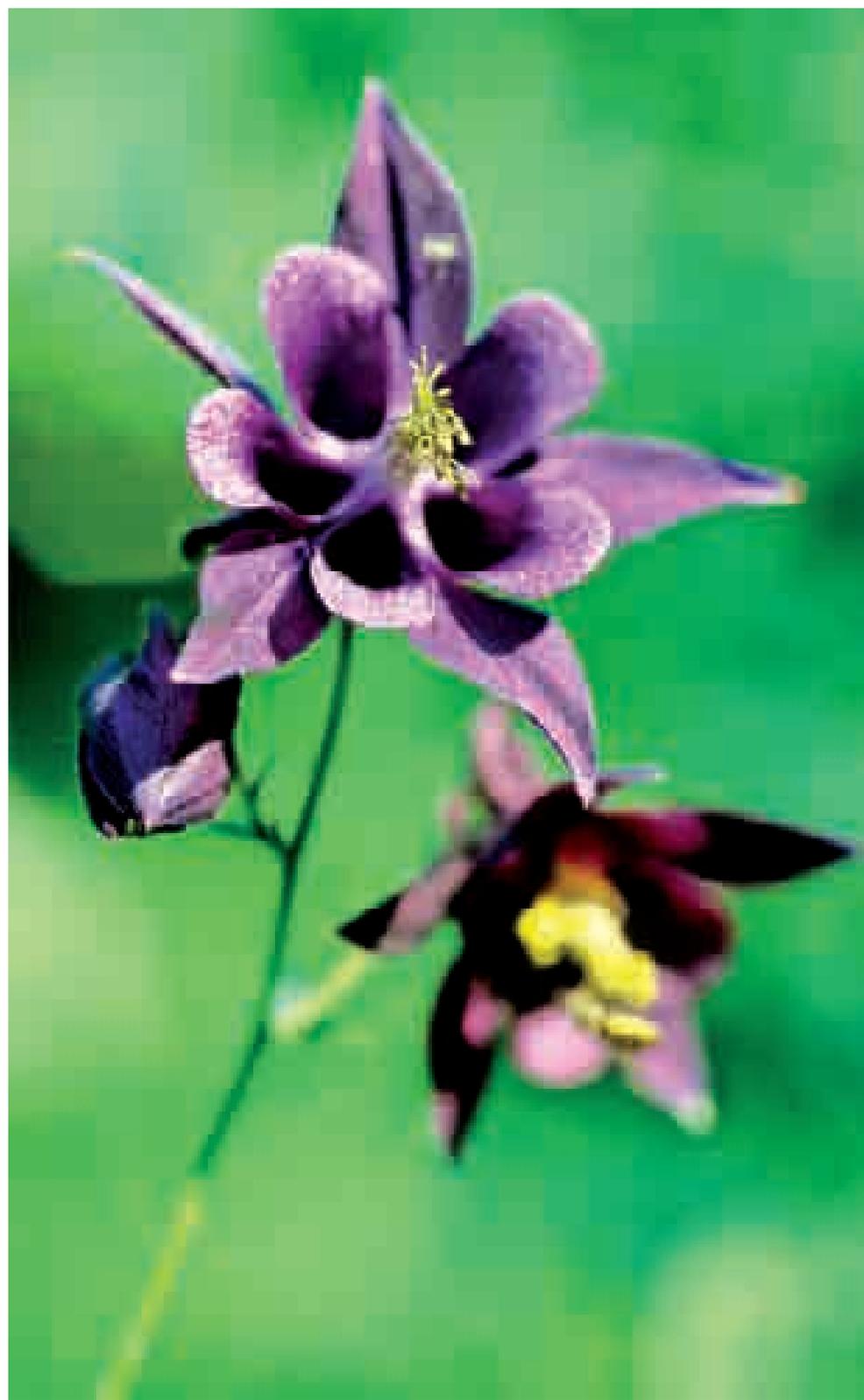
Albert Rey

Paule et Albert ont traversé les années ensemble. Lui, c'est le doyen du hameau, et c'est un personnage. Regard bleu pétillant et sourire malicieux, il a l'humour en permanence sur le bout des lèvres. Il vit dans la même maison depuis 87 ans. Il marche tous les jours, limitant le nombre de ses pas en fonction des douleurs de son corps. Puis, s'il ne fait pas trop chaud l'été, il s'assoit sur le banc devant chez eux. La Paule, comme on l'appelle, préfère être dedans. Souvent assise dans son fauteuil au rez-de-chaussée, elle regarde la vie se dérouler à travers la fenêtre, tel un écran sur le monde. Les voisins jettent toujours un œil en passant à côté de chez eux : les volets sont-ils bien ouverts le matin à l'heure habituelle ? Faut-il déneiger devant chez eux ? Et ils en font tout autant, à leur manière. C'est ça la vie de village, de la bienveillance sans se le dire. Ils avaient leurs lopins de terre où seigle, blé et orge doraien les paysages. Ils donnaient des feuilles de frêne aux vaches et ramassaient quelques plantes



pour se soigner. Albert était charpentier et Paule était gantière, comme sa belle-mère.

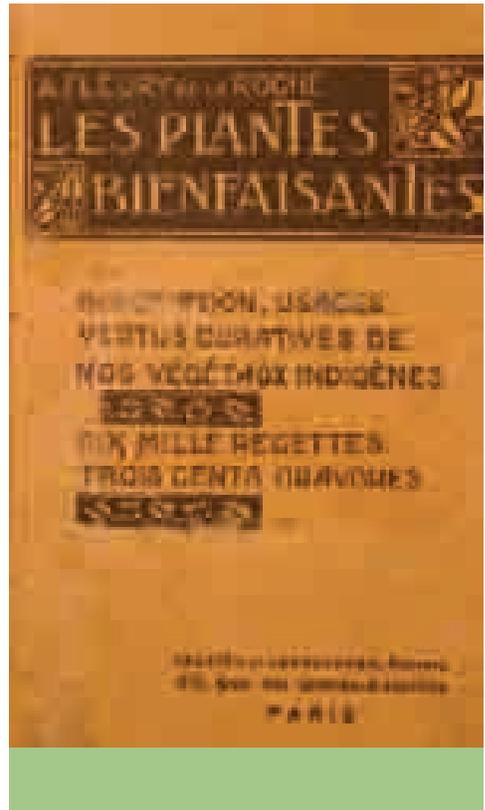
Ils sont chacun le gardien de la mémoire de l'autre, si l'un a oublié l'autre se souvient et c'est ainsi que rien ne semble s'être perdu de leurs histoires de vies et de leurs savoirs.



Pourquoi un livre d'ethnobotanique en Bauges et Chartreuse ?

Le projet de recenser les savoirs et pratiques autour du végétal sur les territoires des massifs des Bauges et de Chartreuse est né d'une double rencontre et d'un constat. Le constat c'est que ce patrimoine immatériel, véhiculé par la seule parole, est fragile. Il disparaît définitivement avec les détenteurs qui n'ont pas toujours jugé utile de le transmettre, dans une époque de bouleversement des modes de vie, à des enfants qui ont souvent quitté leur montagne pour la ville. Or ce patrimoine n'a jamais été collecté sur ces territoires. Ou presque jamais, car il faut rendre justice à des initiatives individuelles qui ont défriché ces savoirs, mais sont restées confidentielles, car non publiées. La rencontre, c'est celle de l'association Jardins du Monde Montagnes avec les Parcs naturels régionaux des massifs de Bauges et de Chartreuse, dont une des missions est la sauvegarde du patrimoine local. L'association Jardins du Monde, dont l'antenne « montagnes » a été créée en 2008 à Entremont-le-Vieux (Savoie), pratique depuis vingt ans, en France et à l'étranger, une méthode de collecte et de valorisation des usages populaires et traditionnels de plantes, basée sur un courant appliqué de l'ethnobotanique*. C'est donc tout naturellement qu'elle a été sollicitée dans l'optique de pallier le manque de données relatives à ces massifs préalpins.

Un partenariat a rapidement vu le jour entre Jardins du Monde Montagnes et les deux Parcs naturels régionaux pour enquêter respectivement sur leurs territoires et revitaliser ce patrimoine. Vous trouverez dans cet ouvrage les



résultats de ces travaux, menés durant trois années par plusieurs enquêteurs, coordonnés par les anthropologues de l'association, en partenariat avec les Parcs.

Le premier chapitre présente chacun des massifs dans leur dimension historique, socioculturelle et environnementale. Le second explicite la méthode d'enquête et son déroulement sur le terrain, puis présente les résultats, tout d'abord



synthétiquement, en ce qu'ils illustrent l'évolution récente des sociétés locales. Les plantes les plus citées font l'objet de fiches individuelles recensant discours et usages les concernant, nous révélant la relation de l'homme à son environnement naturel dans ces configurations particulières. Les deux massifs des Bauges et de Chartreuse présentent en effet un certain nombre de points communs, tant de biotope que d'histoire, et pourtant, si certains usages sont communs aux deux territoires, nombre d'autres sont spécifiques de chacune de ces sociétés, qu'une large combe sépare et isole l'une de l'autre. La liste des principales plantes utilisées est suivie de descriptions d'usages consacrés à des préoccupations ou des événements de vie particuliers : vermifuger, « tirer le mal », les grandes lessives, les plantes comestibles, les soins vétérinaires, etc. Vous y verrez que les ingénieuses solutions déployées par nos prédécesseurs forment parfois des listes à la Prévert. Les pratiques décrites sont pour certaines toujours en vigueur, cependant que de nombreuses autres ont disparu ou sont en instance

de le faire, principalement parce que le mode de vie a changé. Notre propos est de rendre compte de ce patrimoine populaire sans en juger la validité à l'aune de notre modernité. Aussi, pour ceux à qui cette lecture inspirera le désir de renouer avec l'usage du monde végétal, une bibliographie indiquera un certain nombre d'ouvrages complémentaires dont telle est la finalité.

**Un patrimoine immatériel
en voie de disparition dans
une époque de bouleversement
des modes de vie.**

Une méthode d'enquête

Nous avons utilisé une méthode ethnographique classique comprenant observation participante et entretiens ciblés, dans le cadre d'une approche participative. Le travail de recherche a été mené de 2008 à 2011 par des enquêteurs, bénévoles et professionnels, encadrés par ethnologues et ethnobiologistes de Jardins du Monde Montagnes.¹

Approche participative, observation participante, questionnaires

Une dimension participative a été mise en œuvre afin d'associer les habitants des massifs à toutes les phases de cette entreprise, depuis l'enquête jusqu'à la valorisation des résultats. Du fait de leur implication, nous parlerons donc « d'acteurs » et non d'enquêtés. Certains partenaires locaux ont ainsi réalisé eux-mêmes des enquêtes, après une formation assurée par JDMM. D'autres ont indiqué les personnes à rencontrer quand ils n'ont pas ouvert leur propre porte et leur mémoire. Une lettre d'information a été publiée

et des réunions ont été organisées pour restituer les résultats de l'enquête tout au long de sa progression. Certains partenaires ont été présents dès le début de la démarche, d'autres se sont joints en cours de route, chacun apportant sa contribution. Cet ouvrage est une étape clé de la valorisation des résultats, car il couche par écrit tout un patrimoine oral, évanescent, qu'il contribue à matérialiser et à préserver de la sorte. D'autres actions sont destinées à l'accompagner telles que conférences, sorties ethnobotaniques, créations de jardins thématiques, édition d'une carte « route du végétal » pour les deux massifs, animations dans des écoles et maisons de retraite, sentiers thématiques, etc. Tous sont l'occasion, pour celui ou celle qui le souhaite, de se ressaisir d'un héritage et de le faire vivre selon sa propre histoire et celle que l'on compte désormais écrire.

« L'observation participante » est la base de l'enquête ethnographique. Elle consiste pour un chercheur extérieur, à vivre le quotidien au sein de la population qui l'accueille. Son regard dit « éloigné » permet d'objectiver des faits qui apparaissent anodins ou banals aux yeux des acteurs. La connaissance du terrain conduit parfois à ne plus vouloir le quitter ; l'une de nos enquêtrices principales a ainsi déménagé de la ville de Marseille pour s'installer durablement en Chartreuse. Le partage du quotidien permet d'observer les modes de vie et les pratiques au plus près de ce qu'ils sont au naturel ; on jardine ensemble, on partage l'apéritif, le repas ou la

.....
1. Qui sera désigné par le sigle JDMM.



tisane, on accompagne pour une cueillette, on s'aborde au détour d'un chemin, on parle de tout, de rien, des plantes, des lessives, du médecin, des troupeaux, de la vie d'avant, et toute une culture se révèle par petites touches, avec pudeur. Ces données spontanées, et souvent imprévisibles, sont complétées de questionnaires ciblés. Ceux-ci sont dits « semi-ouverts », comportant une trame de questions centrées sur les plantes et leurs usages, ou un ensemble de mots-clés. Ils permettent d'explorer plus particulièrement certaines pratiques et de préciser les interrogations que soulèvent les investigations au fur et à mesure de la progression de l'enquête ; on nous a parlé d'ortie certes, mais s'agit-il de l'ortie dioïque ou d'un lamier ? Utilise-t-on la fleur ou le fruit du sureau contre le coup de froid ? À quelle période ramasse-t-on cette racine de gentiane dont on nous vante les propriétés toniques ? Combien de brins de vulnéraire met-on dans un litre d'eau-de-vie ? La boiton aussi en tisane ? Quelle est cette plante utilisée pour le rempaillage des chaises sur

lesquels notre hôte nous reçoit ? Que faisait-on lorsque l'on prenait froid ? Et c'est ainsi que se précisent, petit à petit, les périodes, les lieux et les procédés de cueillette ou de culture, les modalités de séchage, de stockage, de préparation, les associations de plantes, les indications des préparations médicinales, les techniques (de tissage, de nettoyage, de fabrication). On cherche également à comprendre les origines et la transmission du savoir ; comment a-t-on appris cet usage ? Par un voisin, un parent, un vieux livre ou la consultation d'internet ? A-t-on à son tour transmis ce savoir à ses enfants ? À combien de générations remonte-t-il ? Ces données sur la transmission permettent de mettre en évidence les bouleversements récents d'une tradition orale mise en compétition avec l'omniprésence de l'écrit, ainsi que l'extrême vitalité et diversité des pratiques populaires. Ces dernières ne cessent en effet d'intégrer de nouveaux usages pendant que d'autres disparaissent. Les questionnaires sont ainsi l'occasion de rencontres fréquentes où l'empathie est déterminante. La trame des



questions ne sert que de guide et l'on se garde bien de perturber son interlocuteur en l'assommant de questions trop précises et trop nombreuses. Il faut laisser au discours et aux souvenirs le temps et l'espace pour se déployer. Lorsque l'enquêteur entre pour la première fois dans une maison inconnue, ses interlocuteurs se demandent parfois pourquoi diable ces « gens de la ville » s'intéressent à des savoirs populaires délaissés. Combien d'entretiens commencent par l'affirmation gênée d'un « *je ne sais rien* », « *je n'y connais pas grand-chose* », « *c'est vous qui connaissez les plantes, pas moi* » (pensant que ceux qui connaissent plus ou moins la classification botanique sont « savants » par opposition à un savoir populaire dévalorisé). Mais avec le temps, la répétition des entrevues, la confiance et la complicité remplacent la timidité initiale. Les tâtonnements du début sont oubliés pour livrer place à des conversations à bâtons rompus qu'on ne veut plus interrompre. On réalise qu'il y fait bon évoquer, au-delà des plantes, tout un mode de vie et une culture, dont la valeur a été minimisée aux yeux même de leur détenteur. Aussi le temps des entretiens est souvent empreint de convivialité, réalisant une vraie rencontre. Le simple partage d'un café, d'une liqueur ou d'un plat de pays devient un moment privilégié et amical d'échange.

Qui sont les acteurs de terrain ?

Le cœur de nos recherches est constitué par le savoir populaire, profane, celui des gens qui utilisent les plantes au quotidien sans en être des spécialistes ni des professionnels. Pour les identifier et faire leur connaissance, il faut tisser patiemment un réseau relationnel local. Celui-ci commence par s'organiser autour de « personnes-ressource », qui connaissent bien le pays et ses habitants. Ils accompagnent les enquêteurs chez les porteurs de savoir. Puis, par un « effet boule de neige », ces derniers renvoient à leur tour chez d'autres de leurs connaissances ; untel propose d'aller voir sa tante qui utilise les plantes



pour se soigner, tel autre indique que dans ce hameau, un monsieur rempaille les chaises, tel autre vous accompagne chez un ami qui ramasse pour une coopérative de plantes, qui à son tour vous envoie chez sa cousine, etc. Lorsque le réseau s'est ainsi étoffé, tout le « pays » finit par connaître le ou les enquêteurs et le(s) sollicite pour participer à cette collecte de savoirs.

On peut grossièrement distinguer dans ces acteurs différentes populations par classe d'âge. Les plus âgés (80 et plus) décrivent ce qui subsiste dans leur mémoire d'une époque d'avant les années 50, lors de laquelle les plantes étaient de précieuses ressources, à la fois médicinales, alimentaires et autres. Les campagnes n'étaient pas encore saignées par l'exode rural. La Sécurité sociale n'existait pas et l'on dépendait d'une économie de subsistance au sein de laquelle toute ressource locale était utile voire capitale. Beaucoup de savoirs de cette époque ont d'ores et déjà disparu, emportés avec le décès des plus anciens ou évanouis avec une partie des mémoires de ceux qui restent. Cette habitante des Bauges de 76 ans indique ainsi le moment où les pratiques basculent : « *ma grand-mère en connaissait, ma mère pas trop, ma grand-mère surtout... elle a eu neuf enfants, elle n'allait pas toujours au docteur, elle soignait elle-même...* ». La génération des 50 à 70 ans se souvient encore de ce que faisaient parents et grands-parents mais n'a souvent que peu ou pas pratiqué elle-même. Ce savoir est déjà plus parcellaire et moins précis, bien que d'un apport considérable pour l'enquête. Quant aux plus jeunes, ils n'ont que peu de mémoire directe d'un passé déjà lointain pour eux, a fortiori lorsqu'ils ont quitté les montagnes pour vivre ou travailler en ville. Pourtant nombreux sont ceux qui veulent se ressaisir du patrimoine local, qu'ils soient ou non originaires du massif. Enfin à l'ère du règne de l'écrit et d'Internet, les flux d'information circulent dans tous les espaces, y compris ruraux, et viennent télescoper les savoirs populaires oraux. Il s'agit donc pour l'ethnobotaniste de démêler l'enchevêtrement de ces informations, que les acteurs lui livrent souvent en bloc. En plus de ces acteurs profanes qui constituent l'essentiel des détenteurs de savoirs populaires, on distingue des acteurs plus spécialisés dans l'univers des plantes, qui utilisent des connaissances plus spécifiques ; ainsi ce producteur local qui conseille et commercialise des préparations à base des plantes qu'il cultive et ramasse dans le massif ; cette organisatrice de stages de cuisine

sauvage qui tient un gîte où viennent s'échanger des informations et des pratiques qui diffusent ensuite dans le tissu social local ; cette guérisseuse ou ce rebouteux qui reçoivent dans leur cuisine des patients auxquels ils dispensent des soins et conseillent des phytothèmes* ; ce pharmacien qui a ouvert une herboristerie dans une ville proche et organise des conférences sur le terrain ; ce fondateur d'une coopérative de plantes qui a battu la montagne durant des décades pour fournir en plantes herboristerie et liquoristerie ; ce professionnel du bois qui connaît parfaitement les forêts de son massif et les propriétés de ses essences. Il n'y a pas cependant de hiérarchie qui fasse préférer ces « spécialistes ». Une ancienne agricultrice qui ne connaît bien et n'a utilisé de toute sa vie que cinq plantes, apporte tout autant que le cueilleur professionnel qui en manipule plusieurs dizaines couramment. Chacun fournira des renseignements de nature différente mais complémentaires.

Bouleversements sociaux et conséquences sur la transmission

Différencier les sources du savoir n'avait pas pour but de porter un jugement hiérarchique. Il ne s'agissait pas de labelliser les uns de « traditionnels », qui seraient synonymes d'authentiques et de valides, et les autres « d'importés » qui sous-entendraient moins de légitimité. D'autant plus qu'il existe un *continuum* entre les deux ; certains usages présentés comme « ancestraux », par des acteurs d'âge vénérable, n'ont en réalité que quelques années d'ancienneté. Ils ont été réappropriés avec un tel enthousiasme par la population locale qu'ils sont néanmoins présentés sur le même plan que d'autres pourtant plus anciens. Il s'agissait plutôt de dresser un portrait sensible de l'évolution de la transmission et de ses bouleversements durant le siècle écoulé, riche en changements pour les montagnards. Imaginez ce XX^e siècle durant lequel arrivent les routes goudronnées, les





L'épicerie du Châtelard.

engins de déneigement, la voiture individuelle, l'électricité, le téléphone, l'eau courante et les salles de bains, les machines à laver, le chauffage central, la diversification de l'alimentation. L'industrie gantière permet les premières affiliations à la Sécurité sociale, qui entre dans les familles par les femmes, souvent avant que les hommes ne soient couverts par la toute nouvelle mutualité sociale agricole. Des médecins s'installent, des infirmiers, des kinésithérapeutes, agents de la médecine officielle. Puis des naturopathes, des ostéopathes et autres thérapeutes apparaissent aussi dans les campagnes. Les enfants du pays sont pour beaucoup partis à la recherche d'un emploi en ville, car le temps de l'économie locale de subsistance est révolu. De fait, l'activité d'élevage et les cultures vivrières se sont réduites ou ont disparu, ce qui modifie profondément le paysage. En sens inverse, de nombreux « néoruraux » s'installent, qu'ils travaillent en ville ou qu'ils s'implantent complètement localement, vivant des nouvelles activités du pays.

Le tourisme devient une nouvelle ressource et oblige à repenser l'organisation du territoire. Ce brassage de populations apporte une certaine diversification mais cristallise aussi un besoin d'authenticité en bouleversant les identités. La télévision met fin aux veillées familiales et collectives. Internet entre dans quasiment tous les foyers qu'il inonde de son flux d'informations profuses. On apprend les plantes en lisant les ouvrages pléthoriques de phytothérapie ou d'aromathérapie. On quitte la ville le temps d'un week-end pour suivre un stage dans la montagne où l'on apprend à ramasser sa salade sauvage, à fabriquer ses crèmes de jour bio ou ses savons, à élaborer ses teintures mère. Enfin naissent les Parcs naturels régionaux dans le dessein de protéger et valoriser un patrimoine naturel et culturel dont la fragilisation a conduit à prendre conscience. C'est ainsi que le résumé Monsieur R. en Chartreuse : *« Les Parcs, ils sont venus pour nous dire de conserver parce que c'était joli... mais c'est joli parce qu'on y a fait joli, ça fait des milliers d'années qu'on est là et qu'on a su y*

conserver [...] mais il y a d'autres gens maintenant, on n'est plus entre nous, alors j'ai compris à quoi ça pouvait servir. »

Une fois que l'on imagine cette révolution du XX^e siècle on comprend mieux l'éclatement de la transmission. Comment assurer la continuité d'un savoir à des enfants qui sont partis ? Savoir auquel au demeurant on ne fait plus vraiment confiance, ou qui ne sert plus car d'autres usages s'y sont substitués : « *Les anciens, on regrette maintenant de pas les avoir écoutés. C'est important et tout s'est oublié. Quand on va les voir, ils ne parlent plus.* » Ou encore : « *Jusqu'en 1950 environ les gens se soignaient avec des plantes. Mais la Tante Fine (Joséphine), elle a continué jusqu'en 1970. Elle revenait ramasser alors même qu'elle habitait Grenoble. Elle y passait des journées. Les gens se moquaient d'elle, y compris les neveux : c'était « dépassé, plus de l'époque. » Personne ne lui demandait ce qu'elle faisait, ni à quoi ça servait. Elle ne cherchait pas particulièrement à transmettre son savoir ni à soigner les autres avec.* » Le confort moderne renvoie au rang d'antiquités les matelas crissant de feuilles de hêtres. La Sécurité sociale et la présence d'un médecin favorisent un accès rapide et bon

marché à des médicaments qui relèguent les tisanes au statut de *pisse-mémé* ou de boisson d'agrément. Les conceptions et représentations du corps et de la maladie ont changé. D'une vision rude et fataliste du mal (« *ça passe ou ça casse* »), particulièrement perceptible pour la mortalité materno-infantile, on est devenu adepte des médecines douces et de l'écoute du moindre symptôme. On veut apprendre à utiliser et « consommer » les plantes « antioxydantes » qui ralentissent le vieillissement, les plantes drainantes pour nettoyer le corps de ses polluants modernes, les cosmétiques bio pour préserver la jeunesse de sa peau. La médecine d'une société reflète son époque, ses valeurs et ses préoccupations. Plus question de vider le mauvais sang d'une pneumonie en scarifiant la peau sous les ventouses, ou de pousser son corps dans les conditions extrêmes de l'endurance, à l'heure de l'arrêt-maladie et des antibiotiques.

Cueillette
des narcisses au
Charmant-Som.



C'est donc tout naturellement que s'interrompt la transmission des savoirs se rapportant à des usages ne faisant plus sens. Certains même sont considérés comme superstitieux voire barbares par nos contemporains.

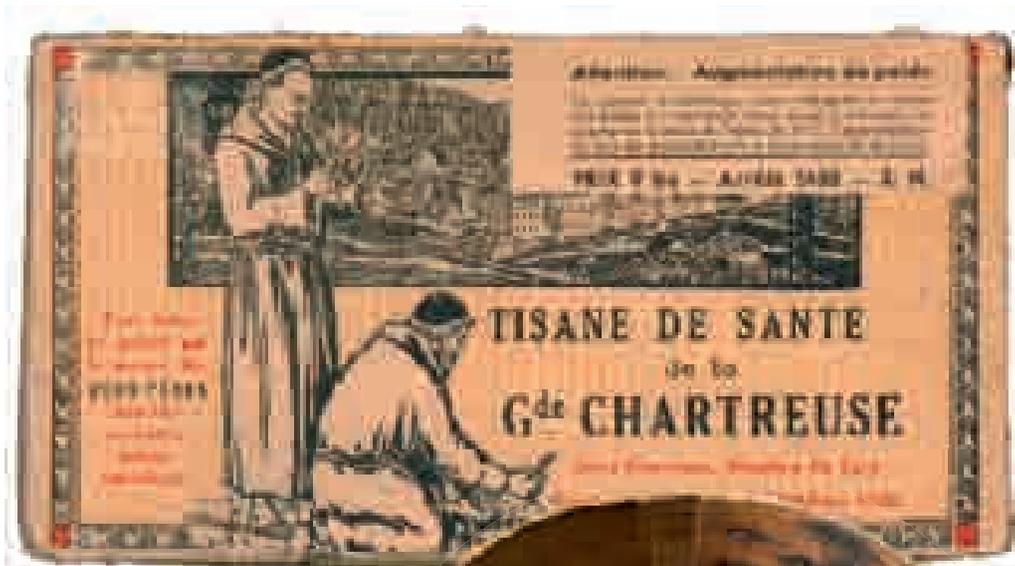
À l'inverse, d'autres « parlent » encore à nos conceptions actuelles et seront volontiers sauvegardés et valorisés en faisant toutefois l'objet d'une réinterprétation « moderne ». Les liqueurs deviennent des tisanes, les tisanes des gélules ou des huiles essentielles hyperconcentrées, les purges des drainages. Et le discours scientifique passe les usages populaires sous ses fourches caudines, décidant, d'une manière qu'il faudra brièvement expliquer, de ce qui est et de ce qui n'est pas valide. S'il est prioritaire d'inventorier les savoirs les plus anciens et les plus caractéristiques de ces terroirs, car les plus menacés d'extinction (une grande partie en est déjà perdue), l'étude de l'articulation entre l'ancien et le récent et son influence sur l'évolution des usages présente de nombreux intérêts. En effet rares sont les études ethnobotaniques qui mettent en évidence ces dynamiques qui sont de puissants révélateurs de la transformation de nos sociétés. Ainsi dans un entretien, une octogénaire inventorie une quinzaine de plantes médicinales dont il s'avère qu'une bonne dizaine lui est connue de par la lecture d'un numéro spécial de *Femme actuelle*. Elle les présente sur le même plan que les cinq ou six dont elle tient l'usage par sa grand-mère. Un autre octogénaire, à l'esprit et l'œil vif, s'est initié aux délices du « surf sur le Web » et nous raconte un méli-mélo d'usages lus sur des sites, indistinctement de vieux héritages familiaux. Cette sexagénaire évoque de nombreuses plantes locales mais dans des formes galéniques peu habituelles si l'on en juge par le reste des données. Il s'avère qu'outre les savoirs transmis par ses parents, elle a suivi de nombreux « stages de plantes ». Elle lit quantité d'ouvrages sur le sujet et organise elle-même ce type de stages dans son gîte, où elle transmet à son tour à un nombreux public, local ou citadin, des pratiques pour la plupart importées, et récentes sur le massif. Dans tous les cas, le risque

est grand d'ignorer le brassage de modernité et de traditions que les acteurs réalisent en permanence. Pour résumer, le XX^e siècle cristallise le glissement d'un savoir oral, local, rural vers un savoir écrit, délocalisé et globalisé. Ces deux modalités se rencontrent, s'interpénètrent et se mélangent pour créer un nouvel ensemble de savoirs et de pratiques extrêmement dynamique et mouvant. C'est ce mouvement contradictoire, typique de notre époque, entre uniformisation et diversité, qui conduira à interroger brièvement ce qu'est une « tradition » au XXI^e siècle.

Identification botanique et appellations

Une autre problématique à démêler est l'identification des plantes citées. En effet les noms d'usage (dits vernaculaires) sont parfois ambigus : telle personne parlera de « sapin » pour désigner tout conifère, qu'il s'agisse d'un pin, sapin ou épicéa, appartenant pourtant à des espèces botaniques différentes. La « mélisse » désignera plutôt la mélisse des jardins (*Melissa officinalis*) en Bauges, et la mélisse des bois ou calament en Chartreuse (*Calamintha grandiflora*), voire parfois la mélitte à feuilles de mélisse (*Melittis melissophyllum*), ou encore un nepeta dans les Écrins (*Nepeta nepetella*). Et pourtant les indications recueillies sont communes à toutes ces plantes, appartenant au demeurant à la grande famille des *Lamiaceae*. La vulnéraire de Chartreuse (*Hypericum perforatum*) appartient à la famille des *Hypericaceae* et n'a rien de botaniquement commun avec une autre « vulnéraire », l'*Anthyllis vulneraria* de la famille des *Favaceae*. Le terme générique de vulnéraire² leur est attribué du fait de propriétés communes pour soigner les blessures. La classification populaire des plantes obéit bien souvent à une logique utilitariste qui ne correspond pas nécessairement à la logique scientifique botanique. D'ailleurs, on ne nomme que ce dont on se sert : « Dédé dit qu'ils ne savaient pas le nom des plantes, pour

.....
2. Du latin *vulnus*, blessure.



« eux il y avait le foin et puis c'est tout. Ils voyaient bien les fleurs mais ne donnaient pas de noms ». Les plantes utiles sont souvent classées selon leurs propriétés (telles les « vulnéraires ») ou au sein d'appellations englobantes, et non selon l'arborescence famille-genre-espèce de la taxonomie fondée par Linné. Le travail de l'ethnobotaniste est d'identifier botaniquement les plantes dont lui parlent les acteurs avec leurs mots qui ne sont pas ceux de l'Université. Pour cela, il faut voir ces plantes in situ, les sentir, les toucher, les goûter parfois, les photographier, les mettre en herbier et travailler de concert avec des botanistes expérimentés pour certains cas difficiles. La compréhension de ces classifications permet de mettre en évidence les caractères fortement localisés et éminemment variables des savoirs populaires. Ils diffèrent effectivement d'un massif à l'autre, d'une vallée à l'autre, d'un village à l'autre, voire d'un hameau à l'autre et même d'une famille à l'autre. Chacun expérimente à son idée une tradition qu'il interprète et personnalise, d'où l'intérêt de recueillir les « recettes » et les « trucs ». Ainsi dans ce hameau des Entremonts, les bêtes (canards et cochons) mangeaient de



l'ortie, mais pas les humains, alors que, dans le hameau voisin, les familles s'en régalaient en soupe, chacune la composant à son goût. Mais attention ; l'un parle d'ortie pour désigner un lamié blanc (*Lamium album*), qui ne pique pas. Tel autre montre une grande ortie (*Urtica dioica*) ou un autre encore l'ortie brûlante (*Urtica urens*). Si l'on ne vérifie pas, on ne rend pas compte de cette belle diversité. Le terme camomille désigne généralement la grande camomille en Chartreuse (*Chrysanthemum parthenium*), la grande camomille ou la camomille romaine (*Anthemis*



nobilis) en Bauges, mais peut aussi désigner la camomille allemande ou matricaire que l'on achète (*Matricaria chamomilla*). Par ailleurs, la classification populaire se soucie peu des nuances d'espèces : l'alchémille de l'un (*Alchemilla vulgaris*), n'est pas obligatoirement de la même espèce que l'alchémille d'un autre (*Alchemilla montana*). À un nom vernaculaire peuvent donc correspondre plusieurs espèces, voire plusieurs genres de plantes. Notons enfin que sont parfois encore utilisés des noms patois, bien que leurs occurrences aient été peu fréquentes dans les enquêtes comparativement à celles réalisées dans les Écrins par exemple. Les plus âgés se souviennent de la « guerre » qui leur a été menée pour imposer le français et éradiquer les parlers de pays, connotés négativement. Les termes patois illustrent pourtant la grande richesse et variabilité de ces langues locales en voie de disparition. Ils reflètent parfaitement les variations précédemment citées en se distin-

quant d'un hameau à l'autre, ou, à l'inverse faire preuve d'une remarquable constance. La vulnérable est *venerelle* ou *venerella* selon les lieux. Le terme *semencontra*³ se retrouve dans toutes les Alpes, pour désigner au demeurant des plantes différentes selon les lieux. Fort heureusement, de nombreuses plantes peuvent être facilement identifiées (le botryche, le frêne, la grande berce et bien d'autres). Lorsqu'il y a ambiguïté celle-ci sera explicitée, de même que le nom de genre suivi de *sp.*, signifiera que plusieurs espèces peuvent être utilisées sous la même appellation vernaculaire.

Traitement des données

Les entretiens sont recueillis par prise de notes ou enregistrement audio, puis retranscrits par écrit. Les données sont classées de façon synthétique sous forme de tableaux de plantes et d'usages qui permettent une analyse à la fois qualitative et quantitative. La fréquence des occurrences permet de déterminer un taux d'ethnobotanicité qui renseigne sur le degré de popularité ou de singularité d'un usage. Ainsi, la vulnérable est connue par tous ou presque en Chartreuse, à l'instar de l'arquebuse en Bauges, cependant que d'autres plantes ne seront citées qu'une seule fois par massif. Certains acteurs rendent compte d'un usage dont ils sont satisfaits (voir les troubles digestifs) mais qu'ils sont seuls à pratiquer localement. Les tableaux permettent de visualiser les données par plantes, mais aussi par usage, ou par zone géographique. On peut ainsi vérifier les différentes déclinaisons d'un usage ; utilise-t-on toujours la fleur de sureau ou plutôt le fruit dans le coup de froid ? Ramasse-t-on toujours la feuille de frêne avant la mi-août, etc. Dans un second temps, on peut également procéder à une analyse transcultu-

.....
3. Voir la fiche arquebuse et la rubrique concernant la vermifugation.

4. Des enquêtes sont menées en 2012 sur le canton de La Grave dans les Écrins par JDMM, en partenariat avec la station alpine du Lautaret.

relle en comparant les données des deux massifs, dont les biotopes* sont proches, mais les cultures et histoires différentes. Enfin, en se référant à la recherche ethnobotanique menée sur tout l'arc alpin⁴, une approche comparative permet à la fois de distinguer les constantes et les spécificités locales. Si le pissenlit est consommé comme salade de printemps dans tous ces massifs, l'usage du botryche ou de la vulnéraire, sont eux spécifiques à la Chartreuse. Les enquêtes font également ressortir de grandes thématiques car prétextes à évoquer des faits de société dont certains font désormais partie de l'histoire. Ainsi, évoquer la saponaire, parfois utilisée pour ses propriétés nettoyantes, fait revivre les grandes lessives collectives à la rivière ou au lavoir, avec de la cendre. Les femmes se souviennent alors de ces longues heures de travail et des mains transies par le froid de l'eau vive. Parler des plantes des femmes génère des récits d'accouchements épiques.



Deviser sur les tisanes utilisées pour les bronchites et l'on va chercher des ventouses* dans le placard tout en contant les cataplasmes, les scarifications (dont on a encore les marques sur la peau) et en ayant une pensée émue pour ceux qui n'ont pas survécu à un mauvais coup de froid. Cela remet en mémoire les vêtements de laine, mouillés de neige, les galoches à « crapillons » (clous tordus) que l'on ne cessait de réparer, les soupes chaudes que l'on servait à celui qui rentrait de durs labeurs hivernaux. La puissance d'évocation des plantes est sans limite ; on soulève discrètement un pan de la culture locale et la voici qui se dévoile tout entière sans que l'on s'y attende. Souhaitant éviter de longues et rébarbatives listes de plantes, mises en regard de non moins rébarbatives listes d'usages, de nombreuses citations viendront donner la parole à ceux qui ont livré le récit de leur vie. C'est toute la vitalité et la diversité des pratiques et des sociétés qui les ont imaginées, étoffées et fait vivre, et par là même, un peu de l'existence et de la culture de nos amis des Bauges et de Chartreuse, que nous souhaitons partager ici, à travers le récit de leurs relations passées et présentes au monde végétal qui les entoure.





Résultats et applications

Plantes médicinales, alimentaires et domestiques

Cet ouvrage restitue les résultats sous la forme de rubriques par plantes, mais aussi par thématiques. La question de la santé y est prédominante car les plantes à usage médicinal ont été à la fois les plus citées et les plus investiguées. Elles sont suivies des plantes alimentaires et des plantes à usage domestique. Le rôle des plantes locales dans l'alimentation a différé selon les époques. Avant l'arrivée de la pomme de terre, le recours aux végétaux sauvages à l'arrivée du printemps était primordial. On ramassait tout ce qui pouvait se manger dès que la neige fondait, quitte à le faire longuement bouillir pour en éliminer des tanins* par exemple, et même si le goût n'en était pas très agréable. Puis les plantes sauvages prennent moins de place, même si les gardiens de troupeaux partent le matin la besace vide et la remplissent de leur repas du jour en cheminant avec les troupeaux. Une famille dotée d'une quinzaine de bêtes et de quelques hectares « vivait en autarcie presque complète » au début du XX^e siècle. « *On avait les patates, une caisse de pâtes pour l'hiver, le saloir pour le cochon, ou on le faisait fumer, les lapins, poules et poulets... on achetait très peu de viande et deux hectares de terrain pour le blé suffisaient.* » Puis lorsque les potagers s'étoffent en même temps que la variété des légumes, on devient plus difficile et l'on ne va conserver l'usage que des plantes sauvages les plus savoureuses.

Aussi s'amuse-t-on parfois de ces citoyens qui s'entichent par exemple de l'ail des ours, alors que le « bon ail » pousse dans le potager. Les plantes domestiques sont plus encore délaissées. Matelas de feuilles, cordes en chanvre, chaises paillées et autres tampons de prêle à récurer, disparaissent et sont remplacées par leurs avatars modernes.

C'est l'engouement contemporain pour les « médecines naturelles » et la phytothérapie, et peut-être aussi une certaine déception dues aux dérives et aux limites de la médecine conventionnelle, qui relancent l'intérêt pour les plantes médicinales. De nombreux lecteurs recherchent dans l'ethnobotanique des solutions « traditionnelles », « authentiques » ou « naturelles » à leurs petits, ou même à leurs grands maux. Cet ouvrage recense un certain nombre de recettes et de stratégies thérapeutiques dont de nombreuses sont toujours en vigueur. Mais le but ultime de cette enquête n'est pas de constituer un corpus local de phytothérapie. La démarche est avant tout ethnologique, centrée sur le contexte d'utilisation de ces savoirs qui a été sujet à tant de bouleversements récents.

La bibliographie en fin d'ouvrage orientera sur des ouvrages plus pratiques, tel en particulier celui de Thierry Thévenin qui s'inscrit dans une démarche ancrée dans un patrimoine traditionnel et populaire qui dépasse le cadre spécifique des pré-Alpes.

[à gauche, en haut] Arête de la Dent de Cons.



Autres temps, autres maladies

Tout d'abord, les pratiques recensées auprès des plus anciens avaient cours dans le contexte épidémiologique local de l'époque. Or celui-ci a radicalement évolué, de même que l'accès aux soins, depuis la fin du XIX^e siècle. Ces bouleversements sont parfaitement décrits par les octogénaires qui se souviennent, outre ce qu'ils ont vécu, des récits de leurs parents et grands-parents. Les jeunes générations n'ont pas connu ces temps difficiles, ni les conditions de vie de leurs prédécesseurs qu'ils idéalisent parfois. La mort, assortie d'un certain fatalisme, est très présente dans de nombreux récits de vie.

Des épidémies décimaient parfois des hameaux entiers : à Saint-Pierre-d'Entremont, dans les années trente, une famille de neuf personnes avait ainsi succombé à la tuberculose, qui n'épargnait d'ailleurs pas les autres maisons. Ailleurs, les enfants décédaient du croup* (ou angine

diptérique). Ils contractaient aussi, de même que les adultes, des pneumonies (que l'on appelait les congestions pulmonaires et que l'on redoutait particulièrement) ou la fièvre typhoïde, souvent mortelles. On attrapait aussi le tétanos dont on ne guérissait pas, ou bien l'on pouvait succomber suite aux blessures si courantes chez les montagnards. La grippe espagnole est restée dans les mémoires, assortie du souvenir de tous ces hommes partis à la guerre, et jamais revenus. La coqueluche ou la rougeole emportaient parfois les plus jeunes (douze enfants sont morts de la première à Entremont-le-Vieux en 1940). La mortalité périnatale et infantile touchait de nombreuses familles qui perdaient un à plusieurs enfants, quand ce n'était pas la mère de famille qui décédait en couche. « *Certaines années, sur trois enfants, deux mouraient [...], un enfant sur trois mourait dans les premiers jours, celui qui avait passé cinq ans avait franchi un grand cap* ». Ainsi, cet homme de 84 ans raconte comment

sa mère, ayant perdu ses deux précédents nouveau-nés de la coqueluche, l'avait mis dans les bras d'une voisine à sa naissance en disant : « celui-là, je ne veux pas le voir mourir. »

En Bauges, on considère que le cap est plutôt à 10 ou 12 ans. « La garde » (surnom de la sage-femme locale) disait à la mère éplorée par la perte d'un nouveau-né : « c'est pas la peine de pleurer, t'en feras bien un autre ». Les personnes les plus âgées ont le plus souvent perdu plusieurs proches de maladies curables de nos jours. « C'est simple, les mères étaient toujours en deuil, soit pour un vieux parent soit pour un enfant. Elles étaient en deuil toute l'année ».

Aussi décrivent-ils avec une certaine nostalgie les soins populaires d'autrefois, tempérés de scepticisme sur leur efficacité en cas de maladie grave. Si certains se souviennent aussi des balbutiements des vaccinations antidiphtériques, qui en ont rendu plus d'un malade, ils constatent les progrès sanitaires enregistrés durant le XX^e siècle. Un octogénaire malicieux dit ainsi : « maintenant qu'on est soigné on devrait tous vivre jusqu'à cent ans ! ».

Le souvenir de l'âpreté de l'existence, des conditions de survie parfois, dont la mémoire a disparu en une génération, s'accompagne du sentiment que le monde actuel fabrique d'autres duretés et difficultés. Les jeunes générations tiennent logiquement un discours beaucoup plus critique sur la médecine moderne, et plus enthousiaste sur la médecine populaire. Elles pointent volontiers les échecs et dérapages de la médecine conventionnelle dans l'amnésie des ravages d'épidémies révolues. Les enquêtes ont aussi pour but de rafraîchir notre mémoire, sur les souffrances passées, comme sur toutes ces médications de bon sens qui guérissaient nombre de petits maux.



Les plantes n'étaient pas la solution à tout certes, mais la médecine moderne n'a pas tenu la promesse de la santé pour tous en l'an 2000. Peut-être devrions nous rechercher et trouver un certain bon sens et une certaine tempérance en matière de consommation de soin.

L'accès aux soins

Se soigner pour un montagnard, souvent pauvre, relevait d'un parcours bien plus ardu et coûteux que de nos jours. Avant l'avènement de la Sécurité sociale, des voitures individuelles et des routes bien déneigées, accéder aux soins obligeait à élaborer une stratégie prenant en compte le type de la maladie, bénigne ou grave, mais aussi l'état des économies, la disponibilité d'un véhicule (traîneau ou luge l'hiver, carriole à cheval, puis voiture), la météorologie du moment ou l'accessibilité du lieu. La Sécurité sociale est arrivée tout d'abord en ville, dans la fin des années quarante, contribuant à l'exode rural. On décide de partir pour « *la sécu et les allocations et aussi les accouchements* ». En Chartreuse ce

sont les gantières qui en bénéficient en premier : « *On a eu la Sécurité sociale car ma mère faisait des gants jour et nuit, elle travaillait jusqu'à quatre heures du matin et ensuite on allait les porter à pied pour qu'ils partent par le courrier de six heures* ». La MSA⁵, elle, n'apparaît qu'en 1952, permettant de couvrir les exploitants agricoles et leur famille et modifiant les statuts sociaux, car avant « *c'était simple : le riche il faisait avec les méthodes nouvelles et le pauvre il laissait faire la nature* ». Mais les médecins sont rares dans ces pays. Dans la vallée des Entre-monts, en Chartreuse, le plus proche se trouvait aux Échelles (soit entre quinze à vingt-cinq kilomètres de trajet). Au Noyer-en-Bauges, il devait venir d'Annecy et parcourir trente kilomètres. On commençait donc par se débrouiller avec les moyens du bord, « *la connaissance était un peu à tout le monde* ».

Ce sexagénaire se souvient : « *La pharmacie chez moi c'était une bouteille de gnôle, une bouteille d'élixir de Chartreuse et une boîte avec quatre ou cinq aspirines. Le reste c'était au*



grenier, des plantes attachées en bouquet et le grand-père disait « prend ça pour ça ». Quand ça n'allait pas du tout on prenait de l'aspirine, c'était pour les cas graves, sinon on prenait un sirop qui servait à vermifuger les vaches en cas de maux de ventre ou de diarrhées. On n'en est pas morts ». On faisait également très fréquemment appel aux sœurs gardes-malades dont certaines connaissaient bien les plantes et les utilisaient couramment. Ainsi de sœur Théodorine dans les Entremonts dont Robert et bien d'autres se souviennent encore : « Elle, dans tout ce qu'elle préconisait, il n'y a jamais quelque chose qui a fait du mal à quelqu'un. Elle connaissait toutes les plantes, « prends une tisane de ça pour ça, prends une tisane de ça pour ça ». On cite encore Marie, Dositée ou Euphrosine en Chartreuse. Mais parfois on ne voulait pas de bonne sœur à son chevet : « Quand son père avait très mal, on lui proposait d'aller chercher la sœur pour qu'elle fasse les soins, mais lui refusait parce qu'au moins quand elle n'était pas là il pouvait dire « nom de dieu ! » ».

Dans les Bauges, Monsieur Séraphin, l'ancien infirmier de Paris « ne voulait pas se faire payer, alors on lui donnait du lait et des œufs ». Et « la Simione » faisait des piqûres ordonnées par le médecin, posait des ventouses ou conseillait des préparations de son acabit. À Saint-Pierre-de-Chartreuse, Jeanne, centenaire quand nous l'avons rencontrée et maintenant décédée, « faisait les piqûres à tout le village. Le médecin lui avait appris et elle faisait les piqûres pour tout le monde. Elle coupait les cheveux, elle faisait les piqûres [...] Elle a piqué les fesses de tous les hameaux environnants ! » On pouvait aussi avoir recours au rebouteux* quand il s'agissait de « rhabiller » un membre traumatisé. Celui d'Ecole-en-Bauges « avait été boucher, il disait que c'était en découpant la viande qu'il avait vu les nerfs [...]. Il faisait les mêmes aux animaux, même une fois à un taureau ici [...]. Il nous a rhabillés plus d'une fois ! ».

.....
5. Mutualité sociale agricole.



Au sanatorium de Saint-Hilaire-du-Touvet.

Exerçant souvent une autre profession - celui de Doucy est même curé -, les rebouteux ne vivaient pas de leur art ; « les gens leur donnaient ce qu'ils voulaient, pouvaient » ou « rendaient une journée », en allant par exemple planter les pommes de terre dans le champ de l'intéressé. Quand ils existent, on fait appel aux guérisseurs ; « il y avait bien quelques guérisseurs qui savaient des choses », parfois au prêtre, ou même à la sorcière, quand l'on soupçonnait que la maladie n'était qu'un maillon d'une chaîne de malheur qui ne devait rien au hasard. Mais de ces usages on n'en parle pas volontiers : « il y avait de la magie noire, à Saint-Pierre quelqu'un faisait de la magie, il avait un bouquin et en tournant la page on voyait le diable. Il y avait aussi le grand Albert, ceux qui y croyaient en subissaient les conséquences ».

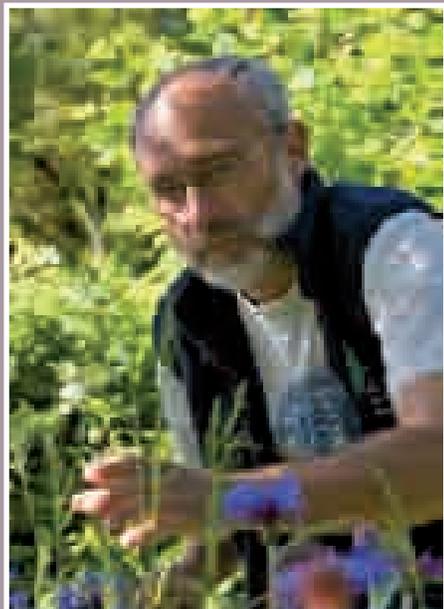
Le médecin, on le voyait peut-être une fois l'an ou on l'appelait quand c'était grave : « quand on voyait passer le médecin, on se disait que le curé allait suivre ». Certains curés au demeurant, prodiguaient des soins. Au Chatelard, « il fallait

aller chercher le Dr Pognon en charrette et encore, il n'était pas toujours là ». La première pharmacie y a ouvert en 1890 et y a vendu des préparations à base de plantes jusqu'à l'arrivée de la Sécurité sociale et des médicaments. Dans les Entremonts, quand un accouchement se passait mal, on allait chercher madame « guette au trou », la sage-femme des Échelles, qui mettait des heures à parcourir des kilomètres de chemins enneigés sur un traîneau tiré par un cheval. La mortalité périnatale, on l'a vu, était élevée. « L'accouchement se faisait à la maison. Moi je suis né en septembre, ma mère était au pré à travailler quand ça s'est déclenché. C'était comme ça pour tout le monde, et puis y avait rien à voir. Y avait beaucoup de nouveau-nés qui mouraient, c'était la sélection naturelle, faut bien le reconnaître... ».

Alors bien sûr ça fait un peu rire les plus anciens cette façon des contemporains de voir le médecin pour un peu tout et un peu rien. Comme le dit ce Chartrousin : « j'ai pas souvenir d'avoir vu le médecin gamin. Là, ils toussent un coup, tac température, médecin », ou cette autre : « oh, vous savez, autrefois le médecin, on le voyait

rarement, rarement, rarement. C'est-à-dire qu'on n'avait pas la Sécurité sociale, on n'avait pas la MSA, alors fallait payer ». Et en Bauges on a vécu la même expérience : « jusque dans les années 1960 on se soignait que par nous-mêmes, y avait pas d'argent, pas de médecin... Maintenant pour le moindre bobo on va chez le docteur. Avant quand t'avais la grippe ben tu te levais pour traire les vaches ! » Les plantes étaient alors bien plus utilisées : « quand on avait des maux, ma mère cherchait des plantes, quand ça marchait pas elle appelait le médecin ». Mais la facilité d'accès aux soins les a renvoyés dans l'ombre de la médecine moderne et remboursée : « à partir de là, avec les remboursements les gens sont allés davantage chez le médecin et à la pharmacie. L'usage des plantes a décliné ». Et comme le résume ce Bauju, de nouvelles habitudes ont vu le jour : « maintenant on va chez le docteur pour un oui pour un non. Avant le docteur il disait : « ils m'appellent quand ils sont déjà morts ! » Maintenant ils y vont mieux avec la Sécurité sociale. Avant y avait un docteur pour toutes les Bauges, et il n'avait pas beaucoup de travail, maintenant il y en a trois et ils travaillent à plein pot ! »





Philippe Durand

De Casablanca au Noyer...

Né à Casablanca, de parents travaillant dans l'informatique, Philippe a tout d'abord travaillé durant vingt ans dans l'industrie des produits phytosanitaires. Son installation dans les Bauges ne date que du début des années 2000, quand il décide de produire des plantes aromatiques et médicinales et de coupler cette activité avec l'ouverture de chambre d'hôtes, ce qui lui permet de faire partager son métier et ce territoire. D'origine plutôt citadine, Philippe illustre bien cette filière plantes aromatiques et médicinales qui s'est implantée il y a un

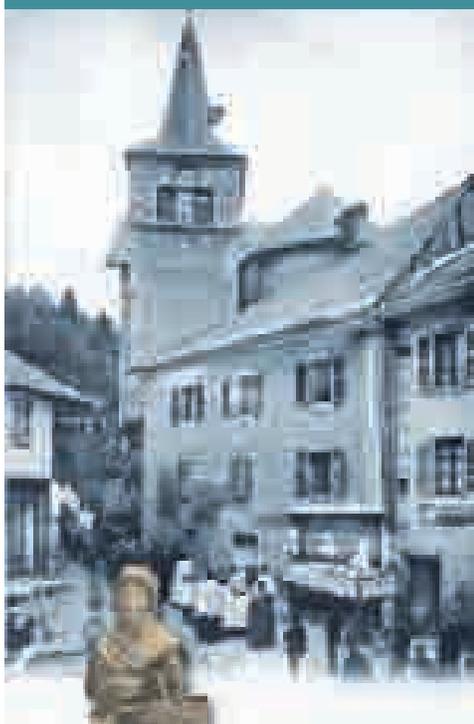
peu plus de dix ans dans le massif des Bauges, en grande partie composée de néo-ruraux.

Très dynamique, il est impliqué dans 1001 projets : de la promotion des produits locaux sur le territoire du Parc et dans ses villes-portes, à la création d'un Syndicat des Producteurs de Plantes Aromatiques et Médicinales des Savoie, des échanges équitables Nord-Sud à la transmission de son savoir et de son métier.

Cette transmission est d'ailleurs au cœur d'un projet mené avec d'autres producteurs de plantes et le PNR du Massif des Bauges : créer un réseau de jardins sur le territoire du Parc, pour faire découvrir au grand public les plantes à goûter, à déguster, à sentir, à toucher, à boire, ainsi que les histoires de plantes qui accompagnent l'homme depuis des siècles.



Sur la place de Sainte-Reine.



Une procession
au Châtelard.

La représentation du corps, de la maladie, du malheur, du soin

Dans ce contexte où l'on se suffit autant que possible à soi-même, c'est une médecine populaire que l'on pratique, bien loin de celle enseignée dans les universités. La conception que l'on se fait alors du corps, de la maladie qui l'affecte, des traitements à lui appliquer, ainsi que du sens plus général du mal et du malheur, est différente à la fois de celle du médecin comme de la conception populaire contemporaine. Ainsi la « nosologie* » populaire est une classification simplifiée des maladies dans de grandes catégories générales : « *le coup de froid* » et « *les mauvaises humeurs* » sont à la fois des reliquats populaires de la médecine hippocratique* qui considérait que le déséquilibre des quatre humeurs composant le corps était à la source de toute maladie. Le froid faisait entrer la faiblesse dans le corps, conception retrouvée dans la plupart des cultures, a fortiori des montagnards. Il faut donc en premier lieu bien se couvrir : « *enfin, le plus important à cette époque c'était de faire de la prévention quand même. On sortait*

toujours bien couverts, on faisait pas les fous comme aujourd'hui ». Sinon il faut réchauffer, tonifier, éliminer les humeurs corrompues, dont les plus évidentes sont le pus d'une infection ou le « *mauvais sang* ». Ce dernier est un sang altéré par la maladie ou une mauvaise alimentation, qu'il faut soit évacuer par des ventouses scarifiées qui l'attirent à la peau puis que l'on n'a plus qu'à inciser, soit nettoyer par diverses purgations et tisanes.

Les autres catégories sont les maux de ventre que l'on ne localise pas très précisément, les « douleurs » de diverses articulations, que l'on n'appelle pas toujours rhumatismes et encore moins arthrose. Les maux des femmes ne sont guère nuancés : règles douloureuses ou ne venant pas, saignements divers, mauvaise circulation, problèmes d'accouchement (hémorragies, troubles de la délivrance, fatigue du *post-partum*).

On accorde aussi grande importance aux vers auxquels on attribue nombre de maux, les infestations étant probablement beaucoup plus fréquentes à une époque où les moyens de traitement et de conservation des aliments sont plus rudimentaires. Mais ce qui domine c'est le sentiment de la dureté d'une existence qui ne ménage pas les corps, assortie d'un grand fatalisme dont la résultante est une acceptation de « loi de la nature » dont on sait qu'elle en éliminera certains : « *quand un enfant l'avait [une maladie contagieuse], on le mettait bien avec les autres comme ça tout le monde l'avait d'un coup, et on était tous immunisés pour la suite. Et s'il y avait des enfants trop faibles et qui mouraient, eh ben c'était la sélection naturelle, c'était comme ça* ». On a donc l'habitude de faire abstraction de nombre de symptômes dont on ne parle que pas ou peu et de continuer à vivre et à travailler tant que le corps le permet. Cet octogénaire se souvient d'un petit couplet qu'il chantonnait enfant : « *les douleurs sont des folles mais celui qui les écoute est encore plus fou* ». Cet autre résume cette relation à un corps douloureux auquel on accorde peu d'attention et d'expression : « *Tu sais avant on disait pas des « rhuma-*

tismes » ! Des fois on disait *j'ai mal-ci j'ai mal-là mais ça passait et on se plaignait pas* ». Cette dure relation au corps a pour corollaire l'administration de traitements parfois éprouvants. Il faut en ce cas survivre à la fois à la maladie et à sa médecine. On purge drastiquement, on déclenche des vomissements, on applique des préparations qui brûlent pour faire oublier la douleur initiale, on crée un abcès de fixation* pour évacuer le mal initial par le pus, etc. Certaines médications réalisent une véritable ordalie⁶, comme le raconte cet homme. Une éprouvante vaccination dans les années quarante, alors qu'il est enfant, a failli l'emporter. « *Le médecin a dit que la dernière chance c'était de combattre poison contre poison, du coup il m'a fait 48 piqûres de suif de strychnine. J'ai mis six mois à m'en remettre, mais j'ai survécu.* »

C'est donc logiquement que certains, parmi les plus résistants peut-être, s'en remettent à la Nature plus qu'aux hommes : « *ça fait 40 ans que je n'ai pas vu de médecin, au point que mon médecin traitant ne sait même pas qu'il l'est. Du moment qu'on a une vie saine et qu'on utilise ce qu'on a à disposition dans la nature...* »

Mais la Nature en éprouve aussi plus d'un. Il faut donc renforcer les corps affaiblis et l'on fait appel au sang, qui symbolise et véhicule la force, ainsi : « *à la boucherie Guerre, les anémiques et les tuberculeux allaient boire un verre de sang frais dans des verres avec des couvercles* ». Au final les entretiens permettent de brosser le portrait de l'évolution d'une médecine populaire qui s'adapte aux bouleversements de son époque. La santé relève initialement d'une destinée et d'une Nature dont l'on ne maîtrise pas les lois. On tente de les infléchir par divers moyens, parfois d'une grande rudesse. Puis la médecine accomplit des progrès et les conditions de vie s'adoucissent. Nombre de ceux qui auraient été

.....
6. Ancien mode d'administration de la preuve en justice qui consistait à soumettre les plaidants à une épreuve dont l'issue, souvent fatale, était déterminée par Dieu.

éliminés survivent et vivent. On n'est plus obligé de se pousser dans des limites extrêmes de résistance et l'on perçoit de nouveaux signes d'un corps auquel on devient plus attentif. On finirait même par s'écouter un peu trop au goût de certains. Aussi certains usages décrits dans cet ouvrage apparaissent en décalage avec nos attentes contemporaines, cependant que d'autres gardent toute leur pertinence. Une mauvaise digestion ou cicatrisation peuvent être soulagées par certains remèdes qui traversent les âges.

Le rapport à la nature, au temps et son évolution

Les montagnards ont un rapport ambivalent à la Nature. S'il faut se soumettre à ses lois car on n'a guère d'autre choix, chaque fois que la modernité apporte une innovation qui permet de s'en affranchir, on s'y adonne avec enthousiasme. Les trajets deviennent plus aisés et font gagner un temps inimaginable, l'eau courante et l'électricité révolutionnent les tâches ménagères, et ainsi de suite. Mais les rapports sociaux sont bouleversés car les temps collectifs et les logiques d'entraide tendent à s'amenuiser quand la vie devient moins dure. De plus, ce temps que l'on gagne d'un côté, on le gaspille de l'autre. Aussi une certaine nostalgie pointe dans nombre de discours : *« on avait une vie dure, mais qu'est-ce qu'on était heureux ! Il y avait le nid, on y était bien. Et une vraie vie de village autour... »*. Et l'on se préoccupe également que la mémoire de ces temps révolus ne soit perdue : *« bien sûr, des fois, ça les fait sourire un petit peu de la vie qu'on a mené mais enfin. Qu'est-ce que vous voulez, avant on n'avait pas la cuisinière à gaz, il fallait allumer le feu quand on arrivait des foins ou de la vigne, pour faire cuire ce qu'on devait manger à midi, tout ça bon, ils y ont bien entendu parler mais... puis les plus petits, ils sont trop petits pour comprendre, mais les autres petits-enfants ils ont bien connu ça, ils savent bien comment on a bataillé, voilà. Bien sûr qu'il faudrait pas recommencer des choses comme ça, mais bon, est-ce qu'on sait, ça peut revenir, comme dit ma sœur*

des fois... les temps sont tellement bizarres maintenant ».

En changeant de vie et en abandonnant l'usage des plantes médicinales c'est la relation d'intimité au végétal qui disparaît. L'enquête révèle, en totale adéquation avec les données ethnobotaniques obtenues dans d'autres massifs montagneux, que l'on privilégie les plantes situées autour des maisons et sur les trajets. Les plantes d'altitude sont peu connues et peu usitées, à quelques notables exceptions près, telle la vulnéraire de Chartreuse. On n'a en fait guère le temps de s'aventurer hors des territoires dans lesquels on a bien du labeur et où l'on garde les bêtes : *« la gentiane, on n'y allait pas, on n'avait pas le temps d'aller se promener, il y avait trop de travail en bas »*. On va donc être particulièrement familiers des plantes qui poussent au voisinage des maisons, ainsi qu'à celles que l'on trouve sur les trajets et les lieux de pâturage. Et ce d'autant plus que ces plantes-là, on les voit tous les jours, on sait où poussent les plus belles, les plus odorantes et on n'a qu'à faire un pas de côté pour s'en saisir. On a d'ailleurs bien le temps de les ramasser quand on surveille les bêtes et cette pitance est fort pratique : *« tu vois quand ils menaient les troupeaux, ils n'emmenaient rien à manger, ils ramassaient tout sur le chemin, des herbes, des escargots et tout ce qui se mangeait »*. De fait on apprenait à reconnaître les plantes à travers un contact répété au quotidien, sans même s'en apercevoir. Mais ceux qui vivent en ville n'ont plus le loisir d'observer des

[à droite] Pierres levées à l'alpage de l'Arclusaz.





plantes qui ne sont plus leurs compagnes de chaque jour. Ils parcourent donc les campagnes avec nostalgie, munis de livres qui tentent de recréer cette familiarité perdue.

Les enquêtes révèlent que les confusions sont fréquentes, car quelle que soit la qualité de l'ouvrage, une description écrite, assortie d'une bonne iconographie ne valent pas toujours un contact quotidien mettant en jeu tous les sens du cueilleur. Certes on ne connaissait pas le nom latin ni les clés d'identification botanique, mais on ne confondait pas une feuille de consoude avec une feuille de digitale⁷. Aussi, si vous n'êtes pas familiers des plantes citées, ne vous contentez pas d'un livre, ne ramassez pas ce dont vous n'êtes pas certains et surtout, faites-vous accompagner par des personnes qui reconnaissent les plantes et vous les font expérimenter par vos sens autant que par votre intellect. Par ailleurs l'usage d'un biotope par une petite population locale est parfois supplanté de nos jours par un afflux de citadins en mal de Nature qui s'ajoute aux cueilleurs locaux. On écume alors la forêt ou les alpages pour faire son arnica ou pour mettre de l'edelweiss à macérer dans de l'eau-de-vie.

S'y ajoutent des cueilletes commerciales qui fournissent la liquoristerie et l'industrie du complément alimentaire et du phytoremède*, cette dernière étant dopée par le désir de se soigner « naturellement ». Or cette explosion du marché de la « médecine naturelle » est à la source d'une prédation sans précédent sur les ressources végétales médicinales. La globalisation du marché génère un changement dramatique des échelles d'exploitation. Et c'est avec la meilleure volonté de rapprochement de la Nature que l'on peut contribuer sans le savoir à l'accélération de sa destruction. Aussi interrogez-vous sur vos besoins. Ne ramassez que ce qui vous est nécessaire. Respectez les législations. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls à passer dans une station et interrogez-vous sur la pérennité de la ressource que vous utilisez. *Arnica montana*, victime de son succès, a presque disparu de Chartreuse et est globalement

menacé en France ainsi qu'en Europe. Pourquoi ne pas recourir aux produits fabriqués à partir d'une autre espèce, *Arnica chamissonis*, cultivée, et laisser ainsi la ressource sauvage se reconstituer ? À l'inverse, le plantain ou le pissenlit ne seront guère en danger du fait d'une cueillette gourmande. Les montagnards ont compris qu'ils n'étaient plus entre eux et que l'ouverture de leur territoire nécessitait de nouvelles procédures de gestion. Le « village global » du XXI^e siècle, dont nous faisons tous partie, doit évoluer vers une attitude informée et responsable vis-à-vis de l'environnement.

Il apparaît aussi que nos contemporains tendent à idéaliser la Nature et le rapport que les générations précédentes ont entretenu avec elle. Les premiers nous la présentent comme bienveillante et source de tous les équilibres, et ce par opposition avec un monde moderne polluant et déséquilibrant. Les descriptions précédentes d'une vie plus « naturelle », nous remettent aussi en mémoire la dureté parfois de ses lois. Peut-être pourrions-nous, avec bon sens, repenser notre rapport entre Nature et Culture, en nous gardant du dualisme et du nihilisme autant que de l'idéalisme. Les plantes médicinales peuvent à la fois être bienveillantes et toxiques. Leur utilisation indiscriminée peut aussi les mettre en danger. Vouloir renouer avec leurs usages est l'occasion de repenser notre rapport à la Nature, mais aussi à la Culture à travers notre désir de « traditions ».

Qu'est-ce que la tradition ?

Jusqu'ici nous avons sciemment utilisé le terme de savoirs populaires et évité celui de « traditionnels » qui est pour l'ethnologie source d'ambiguïté. La tradition est une valeur refuge pour des contemporains nostalgiques de l'avant comme de l'ailleurs. Nos campagnes seraient garantes du maintien d'une « tradition » qui

.....
7. Cas d'intoxication recensé par le Centre Anti-Poison d'Angers. Ces deux plantes poussent dans des biotopes différents et il suffit de les avoir eues en mains pour ne plus jamais les confondre.





incarne la constance dans le temps et la fidélité à des valeurs intemporelles. Or les enquêtes ethnobotaniques révèlent combien une tradition supposée ancestrale, constante, fidèle, se révèle souvent mutable, inventive et imprévisible.

Tout d'abord, un usage considéré comme traditionnel est ancré localement, à tel point que ce qui est considéré comme vrai ici peut paraître faux ailleurs. Ainsi, la vulnéraire des Chartreux, véritable panacée chartreuse, est présente dans les Pyrénées où on ne lui accorde pas la moindre attention. L'impéatoire est une autre panacée pour les habitants du Val d'Anniviers en Suisse, pourtant presque personne ne s'en préoccupe en Chartreuse ou en Bauges. Une même plante peut avoir deux histoires et nourrir deux « traditions » différentes selon le lieu.

Enfin, la tradition peut importer un usage, ou une plante, qui feront ensuite souche dans le patrimoine local. La berce du Caucase, une envahissante indésirable, a colonisé la Chartreuse depuis quelques décades jusqu'à apparaître dans les bouquets ornementaux à l'église de Saint-Pierre-d'Entremont. Parallèlement la consultation d'Internet a encouragé certains à en tester les propriétés aphrodisiaques. Combien faudra-t-il d'années pour qu'elle soit devenue un remède « traditionnel » de Chartreuse pour les petites pannes masculines ?

La fidélité à des valeurs intemporelles rassure dans un contexte où le « progrès » signifie aussi instabilité et imprévisibilité. Les valeurs n'ont d'ailleurs jamais cessé de se transformer, même si le rythme s'en est récemment accéléré. Un usage trouve sens dans une manière de penser, caractéristique d'une époque et d'une société. Chacune fera le tri dans ce qu'elle souhaite conserver de la tradition et oubliera tranquillement le reste. Qui tenterait encore l'aventure de l'abcès de fixation ou l'imposition de mains sur des écrouelles^{B*}, après que les antibiotiques aient vidé les sanatoriums* de leurs phtisiques ? Nous n'aimons jamais tant la tradition que lorsque nous pouvons en extraire ce qui satisfait nos représentations et attentes contemporaines. Nous lui sommes ainsi tout autant infidèles que l'ont été nos prédécesseurs, qui faisaient de

même. L'ancestralité est documentée pour certains usages de plantes, telle la prêle avec des usages datant de siècles ou de millénaires, mais nombre d'autres usages sont bien plus récents et tous se mélangent.

Des indications tout à fait contemporaines viennent supplanter de vieilles conceptions de la maladie ; l'ail des ours désintoxique des métaux lourds, le frêne lutte contre l'hyperuricémie, les huiles essentielles sont antioxydantes, cependant que l'on oublie ces plantes qui faisaient « venir les mois aux femmes » ou ces graines « carminatives ».

La vitalité de l'expérimentation populaire est un autre ferment de changement et de diversification. On reprend les recettes de nos aïeux mais on y glisse quelques modifications. Telle plante n'est pas ou plus disponible, qu'importe, on en teste une autre qui lui ressemble d'aspect, d'odeur ou de goût. On modifie les doses, le mode de préparation, on teste, on améliore, on conserve ou on abandonne.

Et ainsi chacun y va de sa recette : la racine de gentiane trempe quelques jours ou quelques semaines, en quantité variable, fraîche ou sèche, dans du vin blanc ou dans de l'eau-de-vie, ou dans un mélange des deux quand ce n'est pas du vin rouge.

On l'a ramassée en août ou en octobre, on l'a séchée ou passée au four, on y ajoute de l'orange ou non. On y met le sucre avant ou après la filtration. Selon la focale que l'on adopte, la tradition est très constante (l'usage de la gentiane comme tonique et digestif) ou très inconstante, à travers la variabilité des modalités d'usage. Pour l'ethnologue, ce qui caractérise finalement le mieux la tradition, c'est sa grande plasticité et mutabilité. Les savoirs populaires recueillis dans cet ouvrage l'illustrent de par leur foisonnement.

.....
B. Pendant des siècles, on a considéré que l'imposition des mains d'un roi de France sur les marques de tuberculose ganglionnaire permettait de la guérir.

Peut-on appliquer les « recettes » ethnobotaniques contenues dans ce livre ?

Les lecteurs de cet ouvrage s'intéressent peut-être tout simplement au patrimoine des massifs préalpins, mais certains aimeraient également savoir quoi utiliser au sein des pratiques inventoriées et décrites, en particulier sur le plan médicinal et alimentaire. Pour toutes les raisons exposées précédemment il ne s'agit pas d'un ouvrage de phytothérapie pratique. Les usages décrits faisaient sens dans un contexte historique et géographique donné. Nombre d'entre eux peuvent encore être significatifs, selon ce que vous êtes et ce que vous cherchez. Si vous êtes adeptes de l'hydrothérapie* colique car vous pensez essentiel d'évacuer énergiquement certains déchets produits par le corps, vous tenterez peut-être une purge drastique au sulfate de soude ou vous ferez vous vomir avec du sirop d'ipéca. Mais si vous préférez encourager avec douceur votre foie et vos reins à accomplir leur fonction d'émonctoires, vous y préférez une bonne décoction de racine de pissenlit.

Si vous souhaitez vivre en autosuffisance vous pourrez vous confectionner une couche de feuilles de hêtres bien crissante et bon marché, mais peut-être un peu moins confortable que votre matelas. La recherche du confort et l'accessibilité à d'autres produits rendent obsolètes nombre d'usages décrits ici. Le XX^e siècle est aussi caractérisé par l'avènement de la science, qui devrait être en mesure de valider, ou non, ces usages populaires, en particulier médicaux. Or, malgré l'intérêt incontestable des analyses pharmacologiques dans la compréhension des mécanismes de l'efficacité des plantes, cet outil n'est pas omnipotent à plusieurs égards. Tout d'abord, pour certaines plantes, on ne dispose d'aucune analyse de laboratoire. La vulnéraire ou le botryche, panacées chartrousines, n'ont pas été pharmacologiquement explorées à ce jour. Tout au plus sait-on que la première fabrique en abondance une phéromone dont on ne connaît pas les activités biologiques parce



qu'elles n'ont pas été testées. Peut-être le manque d'intérêt de la science pour ces plantes contribue-t-il à l'abandon progressif de l'usage du botryche, cependant que la vulnéraire continue sa carrière dans la liquoristerie, professionnelle ou familiale. La tradition se perd jusqu'au jour où, peut-être, on exhumera le botryche pour lui trouver nombre de principes actifs. Il y a des effets de mode, en phytothérapie comme ailleurs.

Dans d'autres cas, la pharmacologie n'a pas réussi à isoler les principes actifs d'une plante, en particulier lorsque son activité résulte de mécanismes de synergie et de potentialisation des activités des uns par les autres. En ce cas c'est le totum* de la plante qui est actif, aussi la démarche analytique qui consiste à découper une plante en éléments biochimiques indépendants n'est pas pertinente. Il en est ainsi de l'aubépine ou de l'artichaut.

À l'inverse, une plante peut contenir un principe, actif isolément, mais inactif dans le totum par divers mécanismes d'inhibition. Une toxicité peut aussi se révéler ou disparaître selon certaines modalités de préparation. Ainsi certaines plantes toxiques fraîches deviennent comestibles sèches ou bouillies d'où l'intérêt de recueillir les modes de fabrication traditionnels. Ils permettent souvent d'extraire ce qui est poten-

tiellement actif à partir d'un organe de plante particulier ou de neutraliser des toxicités. Or l'analyse de laboratoire ne prend pas toujours en compte ces particularités et se contente parfois d'égrener des listes de composés chimiques sans être en mesure d'analyser les interactions réciproques selon le mode de traitement de la plante. Sans entrer dans des débats trop spécialisés, retenons que le laboratoire de pharmacologie apporte des éléments intéressants sur l'efficacité et la toxicité des plantes, souvent déterminants, mais parfois insuffisants.

L'outil pharmacologique bute sur l'imprévisibilité de composition des produits ; du fait de la variabilité biologique intrinsèque au végétal, mais aussi du fait de la variabilité des pratiques humaines de transformation des plantes. Or l'expertise actuelle en matière d'efficacité des plantes ne prend en compte que des arguments pharmacologiques décontextualisés sans y intégrer les données fournies par l'ethnobotanique et les sciences humaines sur la réalité des pratiques.

Nous avons donc fait le choix de ne pas abreuver le lecteur de longues listes de molécules chimiques, non plus que de polémiques de spécialistes sur l'efficacité de telle ou telle plante. Nous nous bornerons à indiquer des éléments qui nous paraissent informatifs ou des usages toujours en cours et couramment recommandés dans les traités de phytothérapie contemporains qui nous paraissent de qualité.

Nous en recommandons la lecture à ceux qui veulent utiliser les plantes médicinales.







Ail des ours

***Allium ursinum* L.**

Noms vernaculaires

Ail des ours, ail de l'ours, ail des bois.

Famille : *Alliaceae*, Alliacées.

La plante

Ne soyez pas surpris si, en vous promenant dans les bois, un effluve d'ail monte jusqu'à vos narines. Cherchez bien, l'ail des ours n'est pas loin... Un tapis s'offre à vous, mais attention à ne pas trop le piétiner car cette plante n'apprécie guère qu'on lui marche sur la tête et risque d'être moins généreuse l'année d'après. Plante du printemps aux propriétés dépuratives notamment, elle accompagne l'Homme qui sort de sa tanière après un hiver à se nourrir grassement, comme l'ours qui sort d'hibernation. C'est ce rapprochement entre l'Homme et l'animal qui lui aurait valu son nom d'espèce.

La cueillette

On le trouve dans les sous-bois frais et ombragés sur sols humides. Les feuilles se ramassent avant la floraison et les bourgeons floraux avant l'éclosion.

Attention aux confusions ! Avant la floraison, il n'est pas facile de faire la différence entre les feuilles d'ail des ours et celles du muguet ou de la scille jacinthe, plantes toxiques qui se glissent parfois au milieu d'un tapis d'ail des bois. L'odeur d'ail permet de les distinguer, mais froissez bien les feuilles pour en avoir la certitude.

**Au printemps,
l'ours sort de
sa tanière**





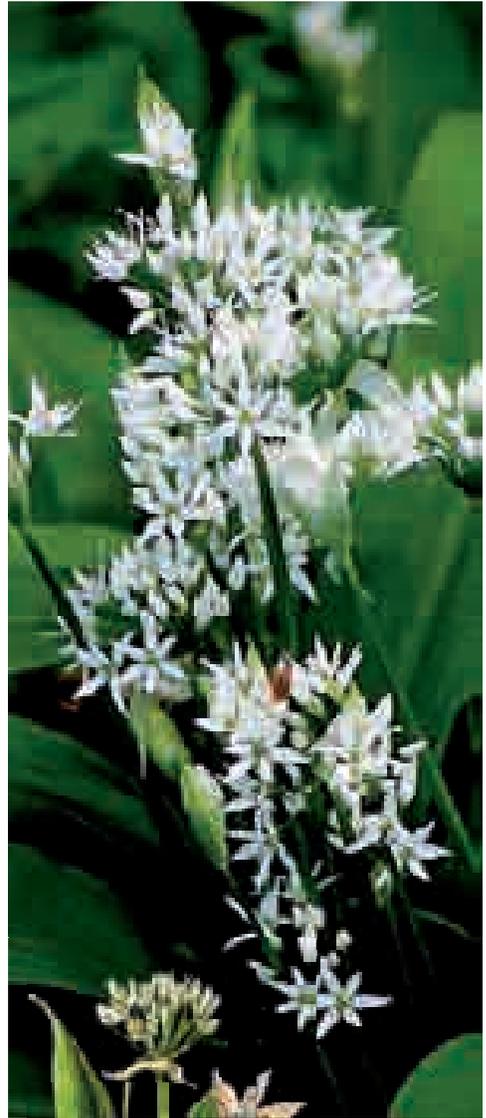
Les usages

Médicinal. Une Chartrousine centenaire utilisait les feuilles en infusion contre les vers.

Les goûts et les couleurs sont dans la nature :
« Une fois j'avais fait, c'était affreux, une teinture mère, c'était la recette de Maria Treben. Bien, l'ail des ours dans de l'alcool... beuh ! Élixir à l'ail des ours. J'avais rempli une bouteille avec des feuilles d'ail des ours, puis tu balances de l'eau-de-vie, et tu laisses macérer 15 jours, 3 semaines au soleil. Ça fait comme une teinture mère, un peu. C'était dépuratif et apparemment un stimulant au niveau de la mémoire. J'ai pas pu le boire. J'ai un pote qui l'a fait, il a dit qu'il était arrivé au bout. Il habite à Paris et il adore venir ramasser les plantes ici. »

Alimentaire. Les Baujus et Chartrousins ne consommaient pas cette plante ni ne la connaissaient, semble-t-il. L'engouement actuel pour la cuisine sauvage relayé par les nombreux sites Internet et ouvrages sur le sujet, fait de l'ail des ours une plante de plus en plus consommée par les jeunes générations.

Cette Baujue de 75 ans a son avis sur la question... « Boarf, c'est dégueulasse ! N'importe quoi, ça, c'est le grand chapeau qui vous parle de ça... Marc Veyrat ! Vous ne connaissez pas Marc Veyrat, ce farfelu là ? ! C'est un cuisinier, qui parle de ci, de ça, qui n'y connaît rien mais qui en parle. Et l'ail des ours, il a mis ça au goût du jour, pensez bien que nous, on avait de la bon ail, et on s'en foutait pas mal de l'ail des ours, c'est fort, c'est



pas bon, ça pue... Alors lui, il veut gratter, tu parles. Il était de Manigod, dans un bled perdu où y avait pas d'ail qui poussait dans les jardins ! C'est pour ça qu'il parle de l'ail des ours ! Nous, on n'avait pas besoin de l'ail des ours, on avait du bon ail des jardins ! Bien sûr qu'on connaît l'ail des ours, mais on ne l'utilise pas ! ».

D'autres adorent son goût aillé et ne rateraient sa cueillette pour rien au monde. « Comme pour l'ail des ours, je le mange en salade au printemps, et puis je le mets ciselé dans de l'huile d'olive pour pouvoir en manger toute l'année. Je fais comme ça aussi, du pesto d'ortie et d'ail des ours, avec du parmesan, de l'ail et des pignons. C'est super bon ! »

Vétérinaire. Les animaux mangeraient-ils cette plante pour lutter contre les vers ? *« Les chèvres aiment bien aussi, du coup le fromage, parfois il sent l'ail, mais bon... »*





Arnica

Arnica montana L.

Noms vernaculaires

Arnica, arnica des montagnes, plantain des Alpes, tabac des Alpes.

En Bauges, on l'appelle aussi *l'herbe à la femme battue*.

Famille : *Asteraceae*, Astéracées.

La plante

Qui ne connaît pas l'arnica comme remède aux bleus et hématomes ? En Bauges et en Chartreuse, certains se souviennent de cette fleur jaune que l'on cueillait en montagne, mais aujourd'hui, cette pratique tend à disparaître.

Une fleur jaune pour apaiser le bleu

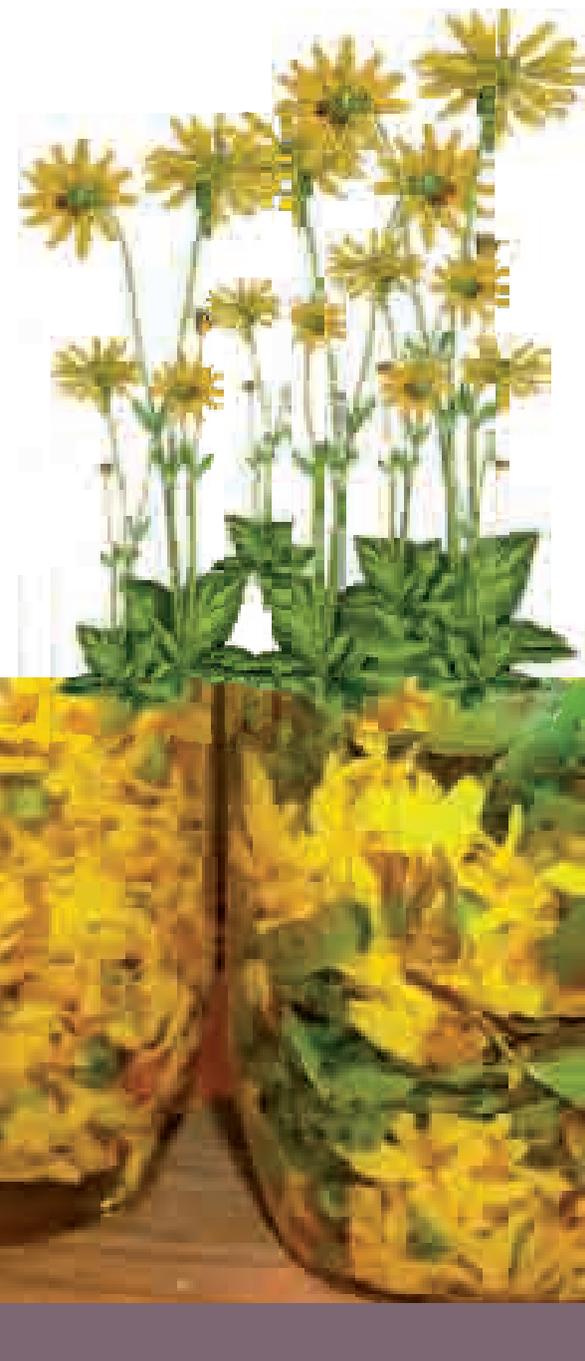
La cueillette

On trouve cette herbacée au grand capitule jaune dans les prairies de montagne à partir de 1500 m d'altitude en Bauges (Margéraz, Semnoz) et en Chartreuse (Arpison).

Pour la reconnaître, il faut observer les feuilles, réunies en rosette * à la base, ovales, elles dessinent des nervures longitudinales saillantes, semblables au plantain, d'où son nom de plantain des Alpes. Identifiable aussi grâce aux deux petites feuilles opposées au milieu de la tige.

Attention ! L'arnica est souvent confondu avec d'autres Astéracées des montagnes en particulier les doronics (*Doronicum* sp.) ou faux arnica qui est toxique !





La fleur d'arnica se ramasse au mois de juillet, avant que le capitule ne fane, mais pour cela, il faut encore pouvoir monter tout là-haut dans les prairies d'altitude ; alors aujourd'hui on cultive son cousin, *Arnica chamissonis*, comme les producteurs de plantes médicinales des Bauges, car il présente les mêmes propriétés et il est facile à cultiver.

Cela permet aussi d'éviter la cueillette sauvage car l'arnica est inscrit à l'annexe V de la *Directive Habitats*. Sur les massifs de Chartreuse, Vercors Est, et Obiou-Devoluy, la cueillette est strictement interdite et elle est soumise à restriction sur les massifs des autres départements.

Les usages

Médicinal. Dans les mémoires, en Bauges et en Chartreuse, l'arnica est reconnu pour les mêmes propriétés calmantes contre les coups, les bosses et les bleus. Les fleurs sont macérées dans de l'alcool ou de l'eau-de-vie, puis appliquées sur la peau à l'aide d'une compresse.

En Chartreuse, l'eau-de-vie est parfois remplacée par de l'huile, de la graisse d'oie fondue ou du saindoux. L'arnica est utilisé en usage externe pour les problèmes de circulation (genou, poignet).

Pour bien faire, « *il faut mettre la fleur. Tu la mets fraîche dans l'eau-de-vie, et le jour où tu as ta plaie, tu prends ta fleur, carrément tous les pétales et toc, tu la poses dessus. Et tu y plies, faut que ça reste.* »

Parfois, l'arnica est remplacé par le souci des jardins (*Calendula officinalis*) plus accessible (voir photo ci-contre).

Vétérinaire. Pour calmer les bêtes, à défaut de l'intervention d'un vétérinaire éloigné ou onéreux, on appliquait une macération de fleurs d'arnica dans de l'alcool sur un hématome.

Symbolique. Pour certains, juste le fait d'appliquer une fleur d'arnica sur une douleur éliminerait le mal.

Le coin du phytothérapeute

L'arnica est surtout connu sous diverses formes galéniques : crèmes, gels, en granule d'homéopathie, ainsi qu'en teinture. Son usage est très répandu. *« Tu vois dans mon sac, sur moi, j'ai toujours des granules d'Arnica et du Rescue, élixir de Bach. (...) Dès qu'ils se font mal, moi, c'est Arnica-Rescue. 3 granules d'arnica, déjà ça calme le jeu. »*



Ce qu'en dit la science

La préparation d'arnica, qui est toxique, ne s'utilise pas sur les plaies, ni en usage interne.





Artemisia abrotanum L.

Arquebuse



**Faux génépi,
mais vraie liqueur !**

Noms vernaculaires

Arquebuse, aurone, aurone m le.

Famille : *Asteraceae*, Astéracées.

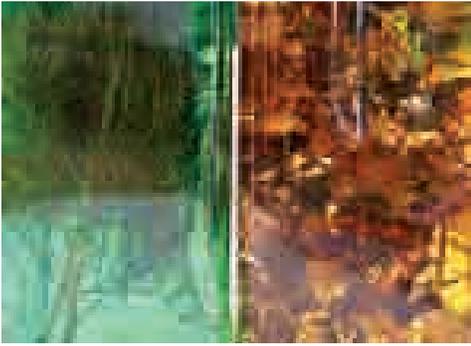
La plante

L'arquebuse est une plante que les Baujus utilisent toujours de nos jours. Contrairement à d'autres plantes qui se cueillent à l'état sauvage, l'arquebuse est une plante des jardins, toujours à proximité quand on en a besoin. On raconte même qu'un pied d'arquebuse était offert aux jeunes mariés qui s'installaient dans leur nouvelle maison.

La cueillette

L'arquebuse est originaire du bassin méditerranéen, mais s'est acclimat e aux milieux tempérés et s'adapte aux sols frais et bien drainés. Elle ressemble à un arbrisseau à tiges herbac es, dont les feuilles finement divis es en lanière ont une couleur verte bleut e.

La partie aérienne, non fleurie, est ramass e toute l'année.



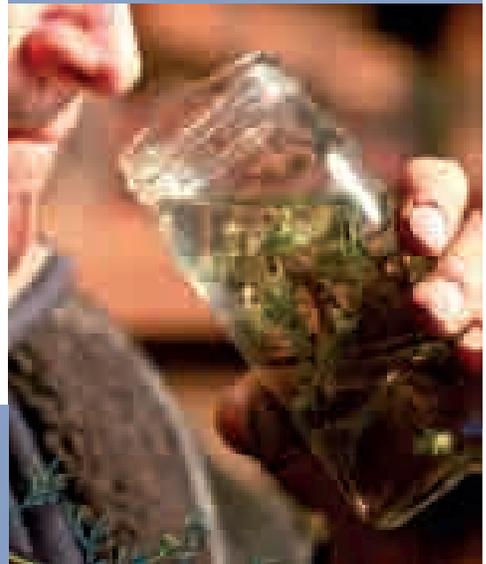
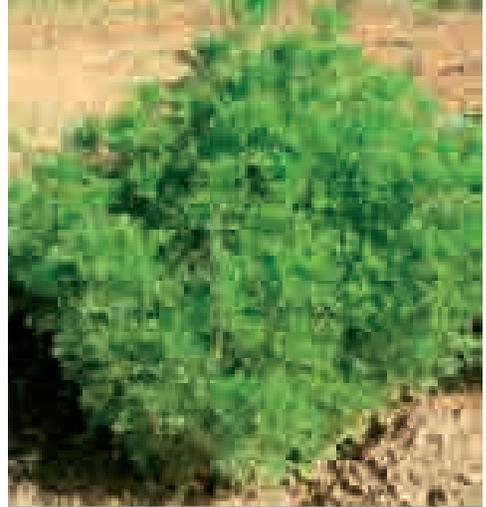
Les usages

Médicinal. « En Bauges, on a que du faux genépi. C'est comme la vulnéraire, on a que la fausse. Par contre, on avait l'arquebuse pour les liqueurs. C'était une plante du jardin, on en mettait dans l'eau-de-vie pour la digestion et contre le mal de ventre. » Plante proche des hommes, l'arquebuse mise à macérer dans la « gnôle » aide la digestion et permet également de lutter contre le coup de froid. Vermifuge, elle entre dans la catégorie populaire des « semen-contra », du latin *semen-contra vermis*, qui signifiait, « graines contre les vers », et désigne selon les lieux l'absinthe, l'arquebuse ou la tanaïsie. Par ailleurs, son goût citronné tirant sur la verveine en fait une excellente plante à déguster en apéritif ou en liqueur.

Ce qu'en dit la science

Fortement déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes !

A noter. L'absinthe, cousine de l'arquebuse, est célèbre pour avoir été l'ingrédient de base d'une boisson populaire au XIX^e siècle, dont la teneur en thuyone et méthanol rendait fou et aveugle. Interdite dans de nombreux pays depuis le début du XX^e siècle, elle est de nouveau autorisée dans certains pays aujourd'hui, les progrès de la chimie permettant d'isoler et d'éliminer la thuyone et le méthanol lors de sa fabrication.





Une racine
pour la peau
et le sang

Bardane

Arctium lappa L.

Noms vernaculaires

Bardane commune, grande bardane, herbe aux teigneux.

Le fruit est appelé *grata-cu* en patois d'une partie de la vallée des Entremonts et *agleton* dans les Bauges.

Famille : *Asteraceae*, Astéracées.

La plante

Peut-être vous êtes-vous déjà amusés à lancer ces boules (capitules contenant les graines) qui s'accrochent aux vêtements ou aux poils d'animaux et qui, de cette manière, se propagent vers d'autres horizons ? Cette technique redoutable a inspiré l'invention du Velcro*. Plante rudérale* et nitrophile*, elle est abondante autour des fermes où le sol est enrichi par les déjections des bêtes. Elle fait partie des plantes majeures de la pharmacopée européenne.

La cueillette

Plante poussant sur les bords des chemins et dans les lieux incultes, elle se distingue des autres par ses larges feuilles ovales au duvet blanchâtre dessous et à ses fleurs tubulées pourpres. C'est la racine qui est ramassée de l'automne au début du printemps de la première année. *« Fallait bien la laver et la faire sécher. Ils y coupaient en petits bouts pour dire que ça sort un peu mieux le goût de la bardane. »*

Les usages

Médicinal. La principale propriété de la bardane est dépurative. Elle nettoie le « mauvais sang » ou le « sang noir » (expressions couramment employées par les informateurs de plus de soixante-dix ans) c'est-à-dire un sang « malade » responsable d'affections internes ou externes. *« Autrefois y en a beaucoup qui prenaient des furoncles. Ils faisaient boire des tisanes de racine de bardane. Puis quand ça perçait ils faisaient des pansements humides par-dessus pour y faire sortir. »*

Alimentaire. Dans les pratiques contemporaines et nullement citées par les anciens, on consomme les jeunes tiges cuites, les bourgeons floraux et les petites feuilles très amères.

Vétérinaire. On recense quelques utilisations de la bardane pour effectuer des soins sur les animaux. Les grandes feuilles, appliquées en cataplasmes, soignaient les blessures des bêtes.



Botryche lunaire



Botrychium lunaria (L.) Sw.

Noms vernaculaires

Le botryche lunaire, herbe de bon raisin, herbe de mal au ventre, herbe aux ours, osmonde, grappe aux raisins, *grappo* (patois).

Famille : *Ophioglossaceae*, Ophioglossacées.

Quand on allait décrocher la lune pour apaiser le ventre

La plante

Citée seulement en Chartreuse, alors qu'elle est abondamment présente dans les Bauges, c'est une petite fougère dont l'usage se perd peu à peu. Hommes et bêtes ont déserté la plupart des alpages, où elle se trouve, alors elle n'est plus connue, ramassée, ni utilisée. Seuls quelques anciens la mentionnent encore, mais ils n'ont plus la force de gravir les alpages pour la cueillir. « *Ce qui me manque c'est la montagne, de ne plus y aller.* »

La cueillette

« *C'est une plante qui ressemble à une fougère courte. Ça reste toujours vert, ça fait comme des grappes, ça fait des petites boules jaunes.* » Elle pousse en montagne jusqu'à 2 000 m d'altitude, sur les pelouses neutres ou moyennement acides et dans les plaines.

Les fougères ne sont pas des plantes à fleurs, elles fructifient en produisant des milliers de spores* contenues dans des sporanges* (petites boules jaunes) de la fronde fertile. Les spores, une fois libérées, pourront germer sur un sol humide.

Les deux frondes sont ramassées, sans la racine, entre mi-juin et mi-juillet.

« *Y a des années on y allait un peu tard, et on en trouvait moins, parce que les bêtes l'avaient déjà mangée.* »



« On ramassait tout, on tirait. La racine ne venait pas, il n'y avait pas de racine. »

« À la fête-dieu (fête du Saint-Sacrement sur le calendrier, en juin), 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 y allait tous, c'était une réjouissance, on s'amusait. »

La plante est protégée ou soumise à une réglementation de cueillette dans dix régions de France, mais pas en Rhône-Alpes.

Les usages

Médicinal. Panacée en Chartreuse, elle soignait tous les maux de ventre des humains ou des animaux, féminins ou masculins : problèmes digestifs, douleurs menstruelles, gastro-entérites, calculs rénaux, délivrances des vaches etc. Préparée généralement en tisane, elle était parfois mise dans de l'eau-de-vie.

Elle a également été citée comme désinfectante par une personne originaire du Vercors. La feuille est posée sur la plaie ou l'abcès. « Faut d'abord faire sécher la plante. Puis on lèche la partie inférieure et on met dessus avec un pansement. »



Ces usages ont traversé les siècles, comme le prouve cet extrait du « Dictionnaire universel des drogues simples » du chimiste et apothicaire Nicolas Lémery en 1698, citant *Lunaria botrytis* : « Elle est rafraîchissante, condensante, astringente, propre pour arrêter la dysenterie, le flux des menstrues et d'hémorroïdes, pour dessécher les plaies et les ulcères, pour les hernies ; on s'en sert extérieurement et intérieurement ».



Bouillon blanc

Verbascum thapsus L.
et *Verbascum phlomoïdes* L.



Le ramoneur des bronches

Noms vernaculaires

Bouillon-blanc, molène, cierge de Notre-Dame.
Famille : *Scrophulariaceae*, Scrophulariacées.

La plante

Bouillon-blanc est un nom vernaculaire pouvant désigner deux plantes : la molène thapsus (*Verbascum thapsus*) et la molène faux-phlomis (*Verbascum phlomoïdes*).

C'est l'une des plus anciennes plantes médicinales, essentiellement employée en tisanes pectorales. Ses fleurs séchées entrent d'ailleurs dans la composition de la célèbre tisane des « quatre fleurs », utilisée en cas de refroidissement et de toux. Cette tisane n'a en fait de « quatre fleurs » que le nom, car en réalité elle en comprend sept, mélangées à parts égales : mauve, guimauve, gnaphale, tussilage, coquelicot, violette et bouillon-blanc.

La hampe florale effeuillée et enduite de poix était utilisée au Moyen Âge comme torche, d'où le surnom de « cierge de Notre-Dame ».



et seules quelques-unes éclosent en même temps sur la tige, dégageant une délicate odeur de miel. On récolte les fleurs à peine écloses et les feuilles. Les fleurs sont fragiles et brunissent rapidement. On les conserve dans un bocal en verre, une fois séchées.

Les usages

Médicinal. Deux usages médicinaux du bouillon-blanc ont été recensés en Bauges et Chartreuse. D'une part, on buvait les fleurs et les feuilles duveteuses en tisane pour lutter contre la toux. D'autre part, avec les fleurs, étaient faits des emplâtres chauds apposés sur un « mal blanc », (furoncle, panaris, abcès,...) afin de le faire mûrir et d'assainir la plaie.

Symbolique. On raconte que le bouillon-blanc avait un pouvoir pour conjurer les malédictions et chasser les mauvais esprits.

Ornemental. Avec sa grande hampe florale épinglée de fleurs jaunes et ses grandes feuilles de velours, le bouillon-blanc a fière allure et il se cueille aisément comme plante ornementale. *« Je connais bien, j'en ramassais pour mettre dans les vases. Le bouillon-blanc, fleuri, c'est magnifique dans un bouquet. »*

La cueillette

Le bouillon-blanc n'est pas une plante exigeante. Il pousse au bord des chemins et des terrains incultes sur des sols plutôt caillouteux et des talus, toujours bien exposé au soleil. La floraison s'étale sur trois mois, du début à la fin de l'été. Prenez le temps d'observer la floraison du bouillon-blanc durant la journée : elle commence en bas de la grande hampe florale et progresse de façon irrégulière vers le haut ; chaque fleur d'un jaune vif s'ouvrant en partie dans la journée



Camomilles

Des demoiselles apaisantes...





Noms vernaculaires

- Grande camomille, partenelle, pyrèthre doré (sauvage et cultivé) : *Chrysanthemum parthenium* (L.) Bernh. - SYN. *Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip.
 - Matricaire, camomille sauvage, camomille allemande (sauvage et cultivée) : *Chamomilla recutita* L. - SYN. *Matricaria chamomilla* L.
 - Camomille romaine (sauvage dans l'ouest de la France et cultivée) : *Chamaemelum nobile* (L.) All. - SYN. *Anthemis nobilis* L.
 - Camomille puante (sauvage) : *Anthemis cotula* Camomili L., nom patois chartrousin dans une partie de la vallée des Entremonts.
- Famille : *Asteraceae*, Asteracées.

La plante

Comment s'y retrouver au milieu de ce champ de camomilles ? Botaniquement parlant, elles sont faciles à distinguer par les différentes compositions de l'inflorescence, la forme des feuilles, l'odeur, la répartition, etc.

Mais ethnobotaniquement parlant, c'est un casse-tête... Elles sont toutes appelées d'un seul et même nom « camomille » par les informateurs. L'usage cité ne permet pas de les différencier car elles ont des propriétés similaires. Alors, afin de savoir de quelle camomille parlent Chartrousin et Baujus, il est nécessaire de les suivre sur les chemins ou au jardin afin qu'ils nous enseignent « leur » camomille. Les Chartrousin utilisent principalement la partenelle tandis que les Baujus préfèrent la matricaire sauvage.



La cueillette

« Elle pousse dans les jardins mais à l'état sauvage. » Plante sauvage, présente en quelques endroits en Isère, la partenelle a été semi-appropriée pas les Chartrousin qui avaient toujours un pied dans leurs jardins. Peu de plantes sauvages sont ainsi « adoptées », cela souligne son importance dans la pharmacopée familiale. « Y en avait tout le temps dans les jardins. On voulait faire une infusion de camomille, on la ramassait. Puis ça se propageait. Ça, vous savez, on n'avait pas le soin de replanter ». Désireuse de retrouver sa liberté, la partenelle saute souvent murs et clôtures des jardins pour redevenir « sauvage ».

La matricaire, elle, est très répandue dans les moissons, les jardins, au bord des chemins et dans les terrains vagues. « Y en avait des touffes dans le jardin, mais maintenant, y a plus personne qui le fait. Mais y en a sur les chemins en allant en montagne, ça fait des petits boutons jaunes ». Ce sont les fleurs qui sont ramassées.





En usage externe, elle est utilisée en compresse ou en bain pour les yeux : conjonctivites, irritations, orgelets, sciure dans l'œil, etc. *« Ça arrivait souvent, les orgelets et tout... Quand il fallait battre le blé dans les granges, il y avait beaucoup de poussière, peut-être que c'était ça. »*

Les usages

Médicinal. En usage interne, les camomilles sont unanimement reconnues pour leurs propriétés digestives. *« J'ai des souvenirs que ma grand-mère m'avait fait boire de la camomille, j'avais été malade, j'avais pas bien digéré... J'ai vomi après, du coup j'en ai un mauvais souvenir ! »* Nombre d'infirmières ne veulent plus boire une seule goutte de cette tisane !

Elle était bonne pour les cures dépuratives que petits et grands faisaient souvent. *« On la boit le matin à jeun, froide, en petites cures de 8 jours à peu près, pour la digestion. Et non sucrée... »*
« Elle était prise aussi pour les maux de tête, car on en attribuait la cause aux problèmes de digestion, c'était lié. »

Pour les otites et maux d'oreilles : *« On fait cuire 5 ou 6 têtes dans de l'huile, on y trempe ensuite un coton qu'on coince dans l'oreille et qu'on fait tenir le plus longtemps possible. »*

Vétérinaire. *« Dans les Bauges, quand les vaches avaient des problèmes de digestion, qu'elles avaient des difficultés à ruminer, ils leur donnaient une infusion de camomille avec de la gnôle. Ils mettaient un chiffon tenu par une ficelle autour du goulot, lui mettait la langue sur le côté pour pas qu'elle le casse, et l'engorsolait. »*

Domestique. Contre les puces, les Baujus mettaient des brins de camomille sous le matelas.

Cosmétique. *« Avant, les blondes se lavaient les cheveux avec la camomille et les brunes avec le lierre. »*



Chanvre



***Cannabis sativa* L.**

Noms vernaculaires

Chanvre, chanvre textile, chanvre cultivé.

Famille : *Cannabaceae*, Cannabacées.

La plante

Le chanvre cultivé regroupe une espèce, *Cannabis sativa* L., et quatre sous-espèces. Le nom latin est souvent utilisé comme nom vernaculaire afin de distinguer *Cannabis sativa* L. d'une de ses sous-espèces, *Cannabis sativa* subsp. *indica**, chanvre aux vertus psychotropes. Le premier contient environ 0,2 % de THC (tétrahydrocannabinol) quand le second en contient de 10 à 15 %.

La cueillette

Le chanvre était cultivé, et plus rarement, il poussait spontanément. « Une fois ramassé, mon père le mettait à tremper, il appelait ça « naisir » (le rouissage). Il les mettait dans l'eau pendant je ne sais pas combien de temps, puis quand ça commençait à pourrir un peu, il cassait (le broyage) et les fils se défaisaient tout le long (le teillage). Fallait tout y effiloche le chanvre. C'était du chanvre qui faisait au moins 2m50 de hauteur ». Puis, c'est l'étape du peignage qui permet de séparer les derniers fils de la chènevotte (partie centrale et moelleuse de la tige). Enfin, c'est le filage des fibres ainsi obtenues.

L'histoire et les usages

Le chanvre était très largement cultivé en Europe pour la fabrication de corde, de toile et de voile. Le déclin de cette culture commence dès la fin du XIX^e siècle avec la disparition de la marine à voile, la concurrence des fibres

exotiques puis synthétiques et la prohibition interdisant la culture de cette plante aux États-Unis. Cette législation fut suivie par les pays occidentaux.

Du XVII^e au XIX^e siècle, Voiron compte de nombreux cultivateurs de chanvre et de filatures pour la toile, la ville est alors considérée comme la capitale du chanvre. Autour des années 1850 cette industrie commence à décliner, supplantée par le coton venu d'Amérique et le lin. L'industrie de la soie remplace alors peu à peu celle du chanvre sur ce territoire. La ville de Saint-Laurent-du-Pont développe également cette industrie à partir du XVII^e siècle.



À l'échelle familiale, le chanvre est cultivé depuis le XVIII^e siècle pour la fabrication de la toile et des cordes. On en trouvait encore pendant la dernière guerre. *« Mon père, pendant la guerre, avait fait du chanvre pour faire des cordes. »*

De Saint-Pierre-d'Entremont à Saint-Joseph-de-Rivière en passant par Attignat-Oncin et Mont-Saint-Martin pour la Chartreuse et de Saint-Joseph-de-la-Porte à Saint-Reine pour les Bauges, une dizaine de personnes-ressources, âgées de plus de 80 ans, ont mentionné cette culture familiale pour la fabrication de cordes et de tissus. Pour certains, comme le raconte Rose, âgée de 90 ans, cette culture remonte à longtemps : *« J'ai entendu dire, mais c'était bien avant nous, qu'on faisait du chanvre et on le traitait sur place. Y a même encore des vestiges du passé, à Mont-Saint-Martin. Dans le ruisseau, ils trempaient le chanvre, et ils devaient bien faire des cordes, oui. Mais c'est plus vieux que moi ça. »*



Dans d'autres lieux, l'usage est plus récent : *« Nous, on en cultivait pour faire nos cordes à nous. Autrement, c'est les gens qui faisaient leur chanvre et qui nous l'apportaient, prêt à filer et puis à corder »,* raconte cette personne, âgée de 88 ans, qui habitait au hameau du Chenevey (Saint-Pierre-d'Entremont), toponyme venant de « chènevis », nom donné aux graines de chanvre.



Dans les Bauges, c'est la fabrication du tissu qui était la plus courante. *« Tout le linge était fait avec de la toile de chanvre, extrêmement résistante. Chacun avec son champ. Le « chnavi » était le lieu où était gardé le chanvre. Il était foulé au « foulon » et tissé à Jarsy. Quand il était neuf, il était tellement rêche que le père d'Irène disait « ça va nous écorcher les fesses ! » « Le chanvre servait pour faire les cordes, les draps, de la toile... chaque famille avait son chanvre, une parcelle grande comme leur cuisine, pas grande. Elle portait son chanvre chez le marchand de linge et lui faisait le linge. »*

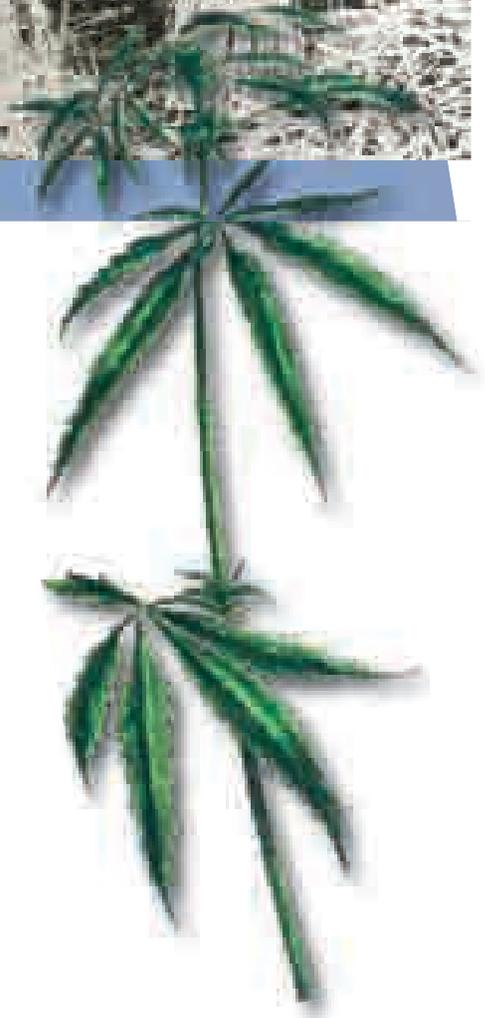
La corde qui relie Bauges et Chartreuse à l'histoire



Sainte-Reine, dans la vallée dite d'École-en-Bauges, faiblement boisée et pauvre en eau, a fait du peignage et du tissage de chanvre sa spécialité, tandis que le reste des Bauges développait la clouterie qui nécessite de l'eau motrice et du combustible.

La fabrication de corde et de toile à l'échelle familiale et industrielle appartient au passé. Aujourd'hui, les fibres de chanvre alimentent trois marchés principaux : le papier (principalement le papier à cigarette), l'automobile (panneaux intérieurs des portes et doublure des coffres) et le secteur de la construction.

Et puis, à notre époque, cultiver une petite parcelle de chanvre dans le but de perpétuer un savoir-faire comporte des risques... « *Mon neveu en avait cultivé parce qu'il voulait faire sa corde, là-haut derrière chez lui, ben ils sont venus tout lui piquer les fleurs et tout. Ils ont tout piqué pour faire leur drogue.* »





Chelidonium majus L.

Chélidoine

**L'herbe
à verrue**

Noms vernaculaires

Chélidoine, herbe aux verrues.

Famille : *Papaveraceae*, Papavéracées.

La plante

En vous promenant dans un village, arrêtez-vous près d'un vieux mur et cherchez dans ses interstices les plantes qui y poussent. Vous tomberez à coup sûr sur un pied de chélidoine, caractérisée par ses fleurs jaunes, ses drôles de feuilles crénelées, et surtout le latex jaune orange qui coule de sa tige lorsque vous la cueillez. Son nom en latin signifie « grande hirondelle » car il semblerait que la floraison de cette papavéracée coïncide avec l'arrivée des migrants.

La cueillette

La chélidoine est une herbacée vivace, elle prend racine où bon lui semble, c'est-à-dire un peu partout : aux bords des chemins, le long des murs, entre les pierres, à l'orée du bois, etc. On la cueille au besoin, en cassant la tige et « on met le jus orange sur la verrue ».

Les usages

Médicinal. Chartrousins et Baujusi se rejoignent ici autour d'un même usage, qui est d'ailleurs généralisé à la France entière et même plus loin. La chélidoine est principalement utilisée pour guérir les verrues, ce qui lui a valu le nom d'« herbe à verrues ».

« J'ai un souvenir de ma grand-mère aussi, qui m'a fait passer une verrue avec la chélidoine. Tu sais, tu casses la tige et c'est le suc jaune. Elle me donnait un bouquet, et je me souviens quand je partais chez moi, je le laissais dans l'eau, pour m'en servir plusieurs jours. Ça, par contre, c'est une plante toxique. »



Tinctorial. « D'ailleurs les plantes étaient beaucoup utilisées pour leur couleur : la chélidoine ou la fleur de pissenlit pour le jaune, la betterave pour le rose, la myrtille pour le bleu, l'ortie pour le vert. Avec cela on teignait la laine. »

Jeu. « On faisait des dessins aussi. » Lors de leurs jeux, les enfants ne manquaient pas de se colorer les mains ou les bras avec de la chélidoine.

Ce qu'en dit la science

Attention cependant, la chélidoine contient différents alcaloïdes toxiques qui, en cas d'ingestion, peuvent provoquer nausées, vomissements, crampes abdominales, diarrhées et déshydratation.



Chénopode bon-henri

ou épinard
sauvage



***Chenopodium
bonus-henicus* L.**

Noms vernaculaires

Chénopode bon-henri, bon-henri, épinard sauvage.

Lapeu en patois d'une partie de la vallée des Entremonts.

Famille : *Chenopodiaceae*, Chénopodiacées.

La plante

Ne passez pas votre chemin lorsque vous croisez cette plante à l'aspect de « mauvaise herbe », elle mérite que l'on s'y arrête. Son nom, viendrait du grec *chên* qui signifie « oie » et de *podion* qui signifie « pied » en raison de la forme de ses feuilles, qui ressemblent à celles de l'épinard des jardins. *Bonus-henicus* dériverait de l'allemand *gut heinrich*, terme réservé aux plantes poussant près des maisons. Mais les origines de ce nom restent un mystère. Il est vrai, en tout cas, qu'il pousse à proximité des maisons et des fermes. « Ah oui, il y en a plein autour des chalets d'alpages, là où il y a les bêtes. » Alors, lorsque vous le croiserez, ramassez quelques-unes de ses feuilles...

La cueillette

On le trouve sur les sols enrichis aux alentours des lieux habités, et principalement autour des chalets d'alpage. Les feuilles se ramassent dès le début du printemps et pendant tout l'été, ensuite elles deviennent dures et âcres.

« Je prends les feuilles, mais au début quand elles sont jeunes. Je coupe comme l'épinard, quoi. La plante quand ça commence, y a pas la fleur, moi je coupe tout, ça repousse toujours. »

**A défaut
d'épinards
au beurre...**

Les usages

Alimentaire. Riche en fer et en vitamines (notamment la vitamine A), il était couramment consommé pour remplacer l'épinard des jardins.

« On les a bien mis dans la soupe, mais surtout pendant la guerre. » De nos jours, anciennes et jeunes générations le ramassent encore.

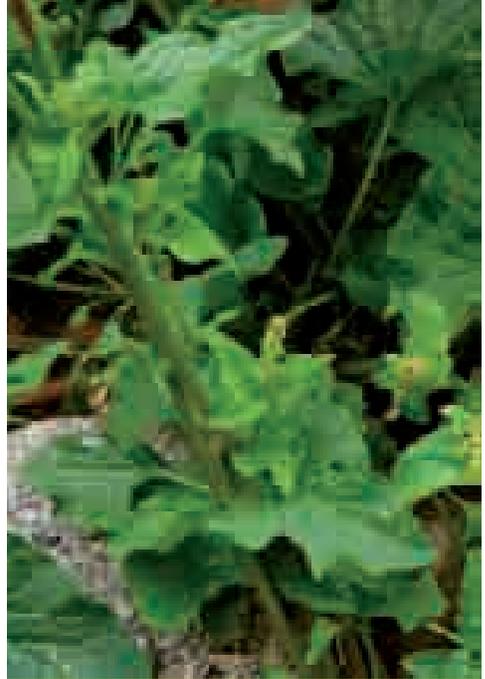
« Si on en cueille beaucoup, on fait blanchir, on hache et on fait cuire : on prépare comme des épinards, comme ça ou avec du jus ou avec une petite béchamel si on veut grossir le plat ! C'est bon. »

« La côte, quand elle est jeune, quand vous coupez avec des ciseaux, ça fait très fin. La côte on peut la laisser. Moi je la laisse ou alors on peut l'enlever, et on la prépare comme des haricots verts ou en salade. On peut y faire en salade. J'en ai même une boîte en bas, on peut y passer au beurre ou en salade. »

Les jeunes feuilles sont également consommées en salade, comme son cousin le chénopode blanc qui, pour certains n'a pas de valeur. « Ben ouais! Pour moi c'est une mauvaise herbe. Comme moi ! »

Ce qu'en dit la science

Les oxalates* qu'il contient sont nocifs à forte dose pour le système rénal. Il faut le consommer avec modération. Il est déconseillé aux hépatiques, aux arthritiques et aux rhumatisants.



Rêches
oreilles d'âne
pour douce
peau



Consoude



Symphytum officinale L.

Noms vernaculaires

Consoude officinale, grande consoude, oreille d'âne, langue de vache, herbe aux coupures.

Famille : *Boraginaceae*, Boraginacées.

La plante

Son nom vernaculaire vient du latin *consolida*, de *consolido*, qui signifie « je consolide » et *symphytum*, qui vient du grec, a le même sens. Ses feuilles duveteuses lui ont valu les noms vernaculaires d'oreille d'âne et de langue de vache et elle fait partie des nombreuses plantes appelées « herbe aux coupures » comme le nombril de Vénus, la joubarbe, etc.

Reconnue et employée depuis fort longtemps contre les crachements de sang, les bronchites, elle est ensuite oubliée pour refaire son apparition au début XX^e pour ses propriétés cicatrisantes très efficaces en usage interne et externe.



La cueillette

On la trouve dans les fossés, les prairies, aux bords des rivières, là où le sol est riche et humide. Elle est très présente en Isère. Elle est également cultivée dans les jardins où elle forme, si elle est bien installée, de gros buissons aux fleurs roses ou bleues. Les racines se ramassent d'octobre à mars, et les feuilles se cueillent jeunes.

Ce qu'en dit la science

Sa commercialisation a été interdite, pour l'alimentation humaine, dans plusieurs pays (États-Unis et Belgique). Des recherches récentes ont en effet révélé la présence d'alcaloïdes pyrrolizidiques toxiques pour le foie. Son usage interne abusif est déconseillé



Les usages

Elle fait partie, comme l'ail des ours, de ces plantes pourtant abondamment présentes sur ces territoires mais non connues ou à l'usage oublié par ses habitants âgés de plus de 65 ans. Ce sont les 30-60 ans qui la cultivent dans leurs jardins, oubliant la consoude sauvage, pour l'utiliser de différentes manières.

Médicinal. En usage externe, la racine (parfois les feuilles mais elles sont moins efficaces) est mise à macérer dans l'huile ou préparée en décoction ou en pommade. Elle est appliquée ensuite en massage ou en compresse contre les plaies, les douleurs, les fractures, l'arthrose etc. C'est, entre autres, le mucilage (suc gélatineux) qui répare les tissus. *« Ma mère avait le petit doigt de pied cassé. Elle était venue et j'avais fait une décoction de racine de consoude. Tu sais ça fait un peu gélatineux, l'eau après, elle est un peu gélifiée. J'avais fait des compresses de ça, je lui avais appliqué. Je crois que je lui avais fait une huile de massage avec de l'huile essentielle de gaulthérie, des choses comme ça, et ça avait fait super bien. Elle n'était pas allée chez le docteur ! Elle était contente. »*

En usage interne, elle cicatrise également les ulcères et calme les inflammations. *« J'avais de grosses brûlures d'estomac, je sentais que j'avais un ulcère qui démarrait. Vraiment, dès que je buvais un café ça me brûlait. Pendant cinq jours, j'ai fait une tisane avec de la feuille de consoude, c'était terminé. Ça avait vraiment bien marché ça, pour ça. »*

Alimentaire. Les feuilles sont ramassées pour faire des beignets ou des gratins.

Vétérinaire. Un seul Chartrousin (85 ans) se souvient de cette plante et de son utilisation : une infusion de feuilles était donnée aux vaches pour aider la délivrance lorsqu'elles vêlaient.

Domestique. Alliée du jardinier, elle est utilisée en purin.



***Primula veris* L.**
***Primula elatior* Hill.**

Cocou

Noms vernaculaires

Cocou, primevère officinale : *Primula veris* L.

SYN. *Primula officinalis* Jacq.

Primevère élevée : *Primula elatior* Hill.

Famille : *Primulaceae*, Primulacées.

La plante

« Nous, on appelait ça le cocou car elles fleurissent au printemps, et comme le coucou chante au printemps, à la même époque, je pense que c'est lié. »

Fleurissant au printemps, d'où son nom de genre *Primula*, les coucous redorent les prairies de jaune orangé après les longs hivers blancs et froids. Dans les massifs des Bauges et de Char treuse cohabitent les deux espèces très semblables, aux mêmes propriétés : on les différencie à la taille de leurs corolles et à leurs couleurs plus ou moins vives.

La cueillette

Pourtant, on ramasse principalement la primevère officinale. Connue de tous, elle est cueillie par toutes les générations dans les prés et les bords de chemin, où elle pousse en abondance et ce, encore de nos jours. Cependant, les anciens vous le diront, comme pour d'autres plantes : « Y en a pas tant qu'autrefois. Avant, les champs en étaient couverts, maintenant y en a beaucoup moins. ».

Certains se souviennent de leur enfance et de la cueillette des coucou qui leur était réservée, parce qu'ils étaient facilement accessibles et simples à ramasser : « *C'était notre boulot de ramasser les coucou et les violettes.* » « *On n'était pas arrivées de l'école, on était hautes comme ça, aux beaux jours, ma mère nous disait : allez ramasser des violettes et des coucou !* »

Les usages

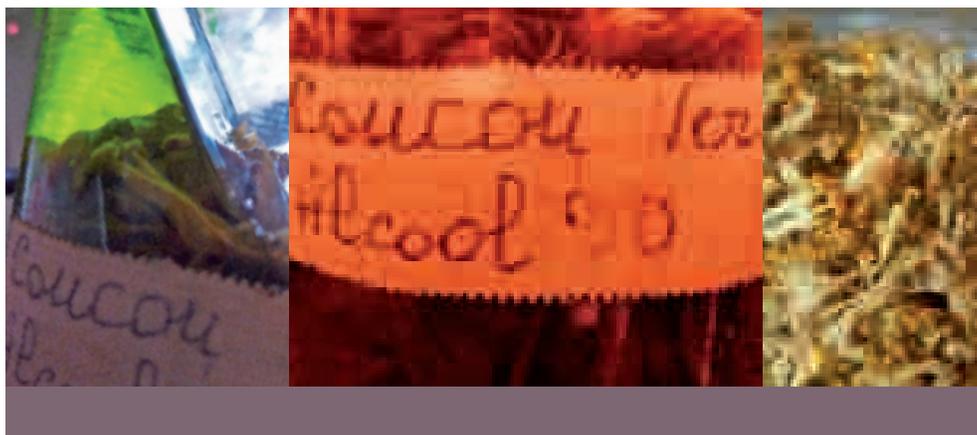
Médicinal. Baujus et Chartrousins lui reconnaissent les mêmes vertus. Il est principalement utilisé en infusion contre la toux. « *Ça calme la toux et c'est bon pour la grippe en fin de saison.* » C'est le plus souvent les fleurs qui sont utilisées, mais quelques informateurs ramassent également la racine et les jeunes feuilles. Tussilage, violette et coucou, plantes pectorales et antitussives*, fleurissent à la sortie de l'hiver comme pour soigner les derniers maux liés à cette saison. Certains ont pu soulager leurs migraines grâce à une infusion de ses fleurs. « *J'en ramasse beaucoup, pour les maux de tête il en faut beaucoup, faut que ce soit corsé.* »



Autres usages. Les enfants appréciaient le goût sucré de sa fleur. « *Il n'y avait pas de sucreries à l'époque, des fleurs faisaient donc office de, comme la réglisse sauvage.* » « *On suçait le suc sur le chemin des vaches.* »

Pour fabriquer votre Chartreuse verte et jaune, appelée « Chartreuse du pauvre », nul besoin des 130 plantes qui composent la fameuse liqueur des moines chartreux... Les fleurs jaunes du coucou, macérées dans l'eau-de-vie, donneront la Chartreuse jaune et les bractées* vertes donneront la Chartreuse verte !

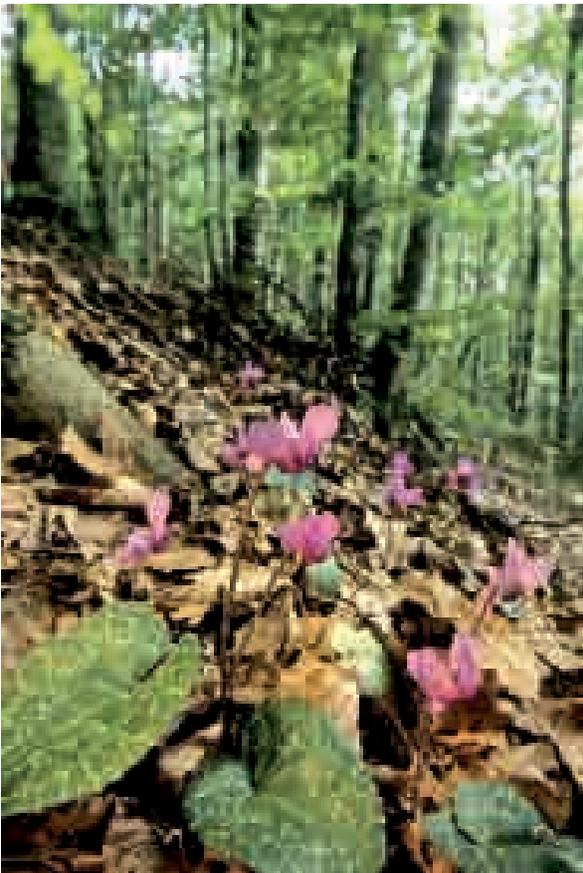
Coucou voilà le printemps !



Cyclamen

Cyclamen purpurascens Mill.





**Le parfum
des Bauges**

Nom vernaculaire

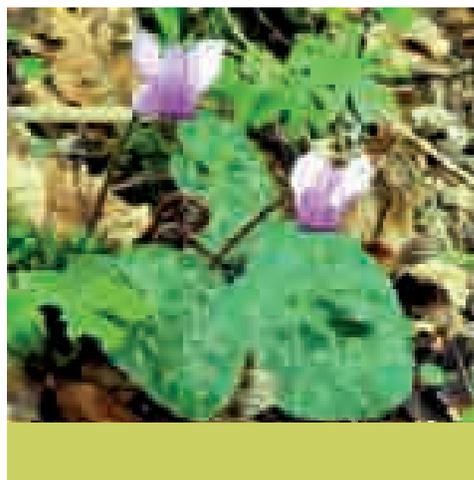
Cyclamen.

Famille : *Primulaceae*, Primulacées.

La plante

Le cyclamen est une plante que l'on retrouve dans les Bauges dans les vallées de basse altitude. Il a inspiré des romanciers et a donné son nom à diverses associations ou événements (ex. *La vallée des Cyclamens*).

Quelle est donc l'histoire de cette plante si présente dans la culture baujue ? On trouve cette plante dans les Bauges sur les bords du Chéran et du lac d'Annecy. Les fleurs sont rouges, roses, blanches ou panachées et répandent un parfum agréable. De nombreuses tentatives de mise en culture de cette délicate fleur ont été menées, mais elle reste difficile à cultiver en pleine terre. Chez les fleuristes et pépiniéristes, elle a donc été remplacée par d'autres espèces plus « dociles ».



La cueillette

S'épanouissant dans les forêts des versants calcaires d'Europe, c'est une plante d'ombre qui affectionne les sols riches en éléments nutritifs. Elle est en fleur de l'été au début de l'automne. Ces fleurs étaient cueillies pour être vendues fraîches en bouquets. Le cyclamen est une des premières plantes protégées en France par réglementation (1890) à cause d'une trop forte cueillette. En Isère, toute cueillette de cette plante est interdite par un arrêté préfectoral.

Les usages

Économique. Parmi les autres plantes compagnes, souvent ramassées pour une utilisation familiale, le cyclamen se distingue par sa cueillette commerciale, destinée à apporter un petit revenu à la maisonnée. « *Ah le cyclamen ! On l'a beaucoup ramassé, mais pas pour se soigner. Il était utilisé par la parfumerie, et là il y avait un vrai marché !* »

Voilà donc comment commence le périple du cyclamen des Bauges vers les entreprises de parfumerie de Paris...

Depuis les Romains, le cyclamen est en effet apprécié pour son parfum et sa discrétion, en plus de ses vertus thérapeutiques (il contient un puissant toxique purgatif). C'est donc tout naturellement que les parfumeurs du XIX^e et du XX^e siècle s'en emparent et cherchent à l'intégrer

dans leurs formules pour y apporter une fraîcheur florale, douce, légèrement humide et verte.

Dans les années 1920-1930, la mode des parfums est à la fraîcheur, verte et aldéhydé*. Le cyclamen est au sommet de sa gloire et on assiste à une assimilation du cyclamen à tout le Dauphiné, comme l'illustre l'affiche ci-dessous, dessinée en 1936 par J. Corsat.

Pour augmenter la puissance de cette note, jusque-là utilisée en eau parfumée, l'enjeu est d'extraire l'odeur, les molécules olfactives, par toutes les techniques possibles. Seulement, contrairement à d'autres fleurs, jamais parfumeur ne parvint à extraire tout le parfum des fleurs de cyclamen. Que ce soit par enfleurage à froid, par distillation ou par extraction aux solvants volatils, le résultat ne rend pas parfaitement compte de l'odeur délicate de cette fleur. L'extraction des feuilles et des bulbes ne rapportera pas de franc succès non plus.





Les avancées de la chimie et notamment de la chimie de synthèse organique, vont apporter une solution à la parfumerie : en 1919, Blanc réussit la première synthèse de l'aldéhyde cyclamen, une molécule à l'odeur fraîche légèrement aqueuse. Le temps que les techniques de synthèse se perfectionnent et bientôt l'aldéhyde cyclamen est partout, remplaçant son concurrent naturel.

L'enthousiasme autour de cette plante va néanmoins permettre aux familles des Bauges de gagner quelques sous supplémentaires grâce à la cueillette. *« Tous les enfants étaient obligés d'aller cueillir le cyclamen, ils en vendaient un peu aux touristes au bord des routes et tout le reste était envoyé à Paris pour la parfumerie. »* Cette cueillette commerciale attirait également les Chartrousins, qui traversaient la Combe de Chambéry pour ramasser et vendre, eux aussi, le cyclamen des Bauges, perpétuant ainsi un des rares liens entre les habitants de ces deux massifs.

De nos jours, la note cyclamen est encore très utilisée dans les parfums, même si elle ne vient plus des rives du Chéran mais de la chimie

organique. Ce qui n'est pas forcément une mauvaise chose : ce cyclamen est de manière générale une plante rare dont il convient de protéger les populations par une gestion conservatoire et d'en interdire l'arrachage. En France, cette espèce est réglementée dans certains départements et peut également faire l'objet de protection préfectorale.

Quelques jeunes Baujus ont ainsi voulu s'inscrire dans la tradition de leurs anciens. *« Ils sont allés cueillir des cyclamens (...), en ont fait des bouquets et se sont mis au bord de la route pour les vendre. Avant qu'ils n'aient vendu quoi que ce soit, les gendarmes sont arrivés et ils se sont pris une ramonée ! Du coup ils ont distribué les bouquets à tout le monde, et ça a été fini. »*

Festif. Il est intéressant de noter qu'il y a eu pendant de nombreuses années une Fête du Cyclamen dans les Bauges. Contrairement à son nom, elle ne concernait nullement le cyclamen, ni sa cueillette, ni sa vente, mais symbolisait une grande fête populaire regroupant les habitants de plusieurs villages du cœur des Bauges. L'occasion de se retrouver et de festoyer ensemble, sous le signe de cette plante emblématique !

Ce qu'en dit la science

Attention, le cyclamen, et en particulier son tubercule, contient de la cyclamine qui, ingérée, provoque des vomissements et une paralysie musculaire. *Cyclamen purpurascens* entre dans la composition de l'antimigraineux homéopathique *Phapax* du laboratoire Lehning.

Frêne

Fraxinus excelsior L.

Noms vernaculaires

Frêne, fragne (patois).

Famille : *Oleaceae*, Oléacées.

La plante

Longtemps considéré comme un arbre utile, le frêne est désormais passé pour certains dans la catégorie des arbres nuisibles. « *Cette cochonnerie ! C'est une horreur, j'en ai dans le jardin. Si c'était du bon bois, ça pousserai pas si vite !* »

En Chartreuse, il se rapproche des maisons et referme les milieux. C'est l'abandon des pratiques de sylvo-pastoralisme et la baisse importante du nombre d'agriculteurs qui lui ouvrent le chemin vers les villages, accompagné d'autres arbres. Il est cependant toujours utilisé dans plusieurs domaines. Dans les Bauges, ce sont d'autres essences qui endossent le rôle de nuisible.



**Quand l'arbre
apporte
la souplesse
du roseau**



La cueillette

Arbre peu exigeant, le frêne s'implante dans les sols fertiles, frais et profonds. Il ne forme pas de peuplements purs mais se rencontre disséminé dans les forêts, jusqu'à 1 600 m d'altitude. En montagne, il se mêle au hêtre et au sapin. Ce sont les feuilles que l'on ramasse lorsqu'elles sont épanouies, de juin à septembre.

Les usages

Médicinal. Le frêne est reconnu aussi bien dans le Massif des Bauges qu'en Chartreuse pour ses propriétés médicinales. Les feuilles se prennent en tisane pour soulager les rhumatismes, mais aussi comme diurétique. En Chartreuse, les feuilles sont surtout ramassées en très grande quantité par des cueilleurs réunis en coopérative à Saint-Pierre-d'Entremont, puis vendues à des laboratoires pharmaceutiques pour leurs propriétés antirhumatismales reconnues.

Vétérinaire. Les feuilles étaient données comme fourrage aux bêtes. « Grâce aux frênes, les vaches et les chèvres avaient toujours à manger même pendant les périodes de sécheresse, mais en plus, ça les tenait en bonne santé. » Les anciens disaient souvent : « Lâche tes bêtes dans les frênes, ça leur fera du bien. »

Domestique. Le bois sert à faire les piquets et certains manches d'outils. « On avait un établi, on travaillait tout l'hiver à faire les râteaux, les manches de fourches, tout ça. On préparait toujours pour la saison au moins une sizaine de manches de réserve. » Il continue à être utilisé comme bois de chauffage.

Jeu. Les enfants fabriquaient des sifflets avec l'écorce de frêne et de noisetier et, devenus grands-parents, ils continuent d'en confectionner pour leurs petits-enfants.





Génépi

Artemisia sp.



Nom vernaculaire

Genépi.

Famille : Asteraceae, Asteracées.

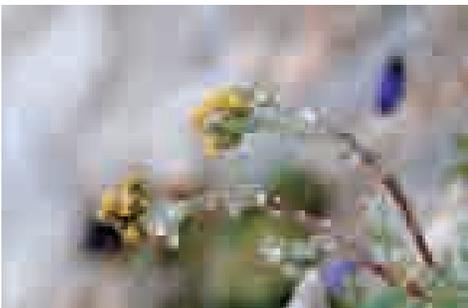
La plante

Le génépi, plante emblématique des Alpes, désigne, dans le langage courant, plusieurs espèces différentes : le génépi noir, *Artemisia genipi* Weber, le génépi jaune, *Artemisia umbelliformis* Lam., ou encore *Artemisia glacialis* L. ou *Artemisia borealis* Pall.

Utilisé depuis longtemps pour la fabrication de liqueur, que ce soit par les habitants ou par les liquoristeries, le génépi suscite un grand intérêt dans la recherche de son écologie ou en agromonie pour tenter de le domestiquer. La culture reste néanmoins difficile, car la plante est sensible à de nombreux champignons, mais elle permet toutefois d'éviter la prédation due à la cueillette sauvage sur les rares stations de génépi.

Bien que la liqueur de génépi soit souvent associée à toutes les Alpes, françaises, italiennes et suisses, on le trouve peu à l'état sauvage dans les massifs des Bauges et de Chartreuse. Les habitants l'ont remplacé par des plantes plus locales, comme la vulnéraire des Chartreux ou l'arquebuse, qu'ils utilisent de la même façon et auxquelles ils attribuent des propriétés similaires.

Attention ! La cueillette de cette plante est interdite ou réglementée suivant les pays, régions et départements ! Dans le doute, abstenez-vous et laissez-la dans son environnement naturel... Renseignez-vous auprès des offices du tourisme et des Maisons des Parcs.



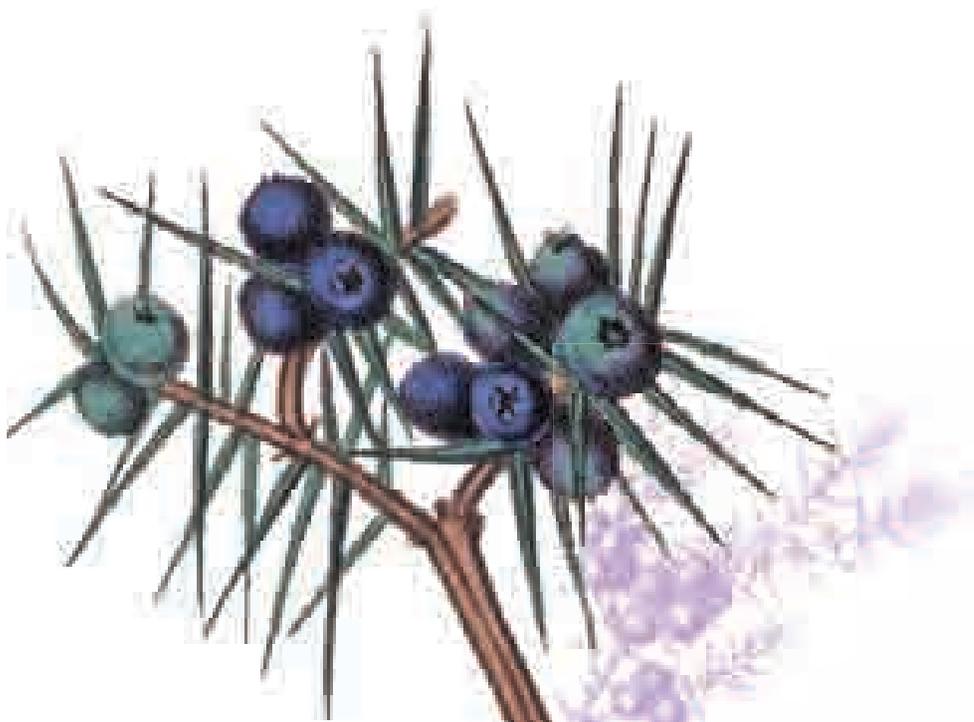
La cueillette

Le génépi pousse entre les rochers et les éboulis entre 2 000 et 4 000 mètres d'altitude. On cueille la partie aérienne de la plante lorsqu'elle est en fleur, en juillet et août. La cueillette, « c'est secret », on dit vaguement qu'on le ramasse « là-haut » en prenant soin d'être très imprécis pour ne pas révéler le coin, et pour rester discret sur cette pratique, car tout le monde sait que c'est interdit ! Quelques-uns en cueillent un peu, pour leur consommation personnelle, les brins sont mis à macérer dans de l'eau-de-vie, et malgré l'interdiction de la cueillette sauvage, la pratique perdure...

Les usages

Les tiges et les fleurs de génépi sont cueillies pour fabriquer des tisanes ou des liqueurs. Les liqueurs s'apprécient en digestif, tandis que les tisanes se boivent pour lutter contre les coups de froid. « *Le génépi y en a deux sortes déjà : y a le jaune et le noir... ben ça, quand vous avez des coups de froid, vous faites de la tisane de génépi. C'est très bon...* »

« C'est secret ! »



Genévrier commun

Juniperus communis L.

Noms vernaculaires

Genièvre, genévrier commun.

Zhèniervra en patois d'une partie de la vallée des Entremonts en Chartreuse.

Famille : *Cupressaceae*, Cuprèssacées.

La plante

Dans ces massifs, on le croise au bord des chemins très ensoleillés. Ses épines, a priori menaçantes, n'empêchent pas la cueillette de ses « boules noires » bien connues pour assaisonner la choucroute. Arbrisseau toujours vert, même l'hiver, il résiste à la sécheresse en certains endroits et aux neiges des Bauges et de Chartreuse. Ce caractère robuste, son impu- rescibilité et l'odeur caractéristique de sa fumée lui confèrent (ainsi qu'à d'autres genévriers) une valeur symbolique forte depuis des siècles et dans de nombreux pays.





La cueillette

Le genévrier commun habite les coteaux, les landes et les bois. Il pousse en arbrisseau diffus accueillant des fruits, appelés baies dans le langage courant, que l'on ramasse en octobre novembre.

Les usages

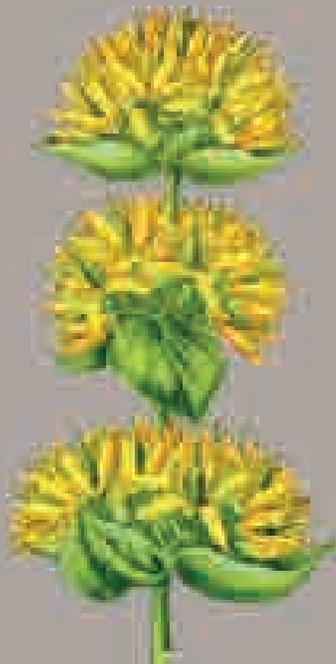
Médicinal. Les baies, et quelquefois la branche entière, étaient utilisées en tisane ou dans l'eau-de-vie contre le « coup de froid » et autres infections de l'hiver. « *Ma mère mettait les boules et la branche dans la tisane qu'elle laissait au coin du feu, toujours au chaud et on la buvait.* »

Domestique. « *On mettait les baies dans les braises du chauffe-lit pour parfumer les draps.* »
« *On laissait les branches sur le poêle, elles brûlaient et désinfectaient les maisons contre la grippe.* »

Symbolique. Dans le sud de la Chartreuse, il protège les sources afin que l'eau ne cesse de couler et sa fumée éloigne les mauvais esprits des maisons, granges et autres lieux de vie. « *Le 31 décembre, on accrochait les branches à l'écoulement de la fontaine, au pied de laquelle on laissait des papiers de papillotes vides, et on les laissait tout le mois de janvier. Et le 1^{er} janvier, au matin, le premier levé brûlait d'autres branches pour éloigner les mauvais esprits.* »



L'arbrisseau protecteur



Gentiane

Gentiana lutea L.

Noms vernaculaires

Gentiane, gentiane jaune, grande gentiane.
Famille : *Gentianaceae*, Gentianacées.

La plante

La gentiane est présente en France dans les massifs montagneux des Alpes, des Vosges, du Jura, des Pyrénées et du Massif central entre 2000 et 2500 m d'altitude. Du haut de sa longue tige aux feuilles opposées et nervurées, embrassantes sur la tige, les grandes fleurs jaunes dominent les prairies alpines. Elle peut être confondue avec le vérâtre blanc dont les fleurs sont blanches et les feuilles alternées.

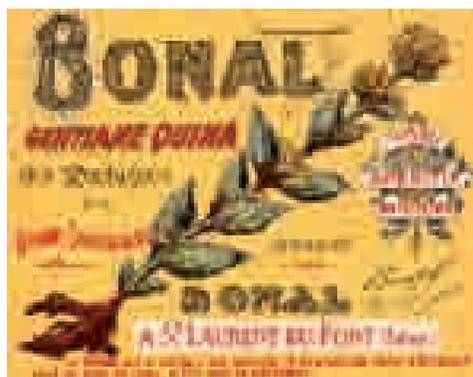
La cueillette

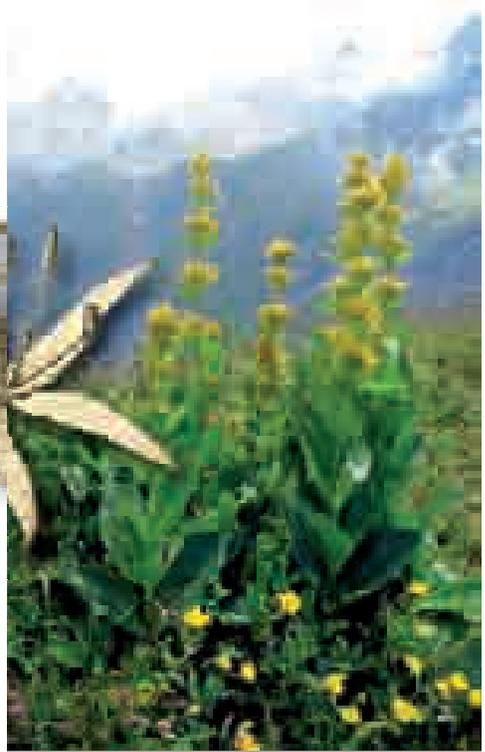
Parce que pendant l'année « on n'avait pas le temps de faire des excursions, il y avait le travail, les vaches... », les mois d'été en alpage étaient l'occasion de ramasser les fameuses racines de gentiane. Seule la racine, qui peut peser jusqu'à 15 kg, est ramassée de mai à octobre. Faciles à reconnaître avant que les vaches ne mangent et ne piétinent les grandes feuilles, les racines étaient déterrées, brossées puis séchées sous les toits des chalets d'alpage pendant au moins deux mois.

Les usages

Médicinal et vétérinaire. Une fois séchées les racines étaient mises à macérer dans du vin blanc ou rouge, ou bien distillées lors du passage de l'alambic pour en faire un alcool très fort. Pour les hommes comme pour les bêtes, « la racine de gentiane macérée dans le vin blanc était bonne pour la digestion et dépurative ». C'est aussi un fortifiant : « On en buvait dans du vin pour donner des forces. »

Domestique. On utilisait l'infusion comme insecticide contre les poux. Les feuilles, longues et larges, servaient à emballer le beurre.





qui a du bon

Economique. En Chartreuse, en plus de cet usage familial, les racines étaient « piochées » pour la coopérative des cueilleurs, afin d'approvisionner les liquoristeries locales. Les cueilleurs pouvaient « ramasser 70 kg 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 ». Les cueillettes familiales, extrêmement répandues jusqu'au XX^e siècle, se raréfient aujourd'hui. La confusion possible entre la gentiane et le verâtre, qui lui est toxique, peut être un élément d'explication.

« La gentiane, elle a jamais eu bonne réputation non plus. Je veux dire, y en a qui devaient ramasser autre chose que la gentiane et qui devaient penser que c'était de la gentiane et qui buvaient ça. Ça les a mis dans des états ! »



Géranium robert



Geranium robertianum L.

Noms vernaculaires

Géranium robert, petit-robert, le robert, bec de grue, herbe rouge.

Famille : *Geraniaceae*, Géraniacées.

La plante

Plante discrète et fluette, on la remarque à la forme de ses fruits en forme de long bec imitant celui de la grue et au rouge de ses feuilles et de sa tige. C'est d'ailleurs cette couleur qui lui aurait valu son nom de robert venant du latin *ruber* qui signifie « rouge ». Selon la *Théorie des signatures**, il est un remède contre les maladies liées à la circulation du sang, en référence à sa couleur.

Reconnu par les anciens auteurs comme antihémorragique et antidyssentérique, il a occupé une place relativement importante dans la pharmacopée de Chartreuse. Dans ce massif, il a également beaucoup été ramassé par les habitants, individuellement ou regroupés au sein de la coopérative de cueilleurs de Saint-Pierre-d'Entremont, pour être vendu aux herboristes.

La cueillette

On le retrouve dans une majeure partie de la France, au bord des routes, en lisières et sur les terrains rocailleux et pierreux. « *C'est une plante qui se développe dans peu de terre.* » On disait : « *C'est une saloperie ça, dans les prés y en a, c'est l'invasion quoi.* » Pour l'herboristerie, c'était parfois les enfants qui ramassaient la plante entière sans la racine. « *Les gamins, ça leur faisait un peu d'argent. Et après ils revendaient à l'herboriste.* »

Le P'tit-robert oublié !

Les usages

Très peu de Baujus et de Chartrousiens ont mentionné cette plante. Cependant, lors des enquêtes menées par Marie Girard en Chartreuse en 1990, le géranium robert a été mentionné plus d'une vingtaine de fois « *contre les coups* », « *formidable écrasé sur les coups* », « *pour les meurtrissures, pilé, en cataplasme pour tirer le bleu* ». Voici un bon exemple qui illustre la perte de la transmission et d'un usage. Cela montre également les changements dans nos sociétés : les travaux dans les champs et dans les bois, autrefois pratiqués par tous, ont fortement diminué.



Coups, blessures et meurtrissures étaient monnaie courante pour les travailleurs manuels. Chartrousiens et Baujus avaient alors appris à utiliser de nombreuses plantes pour soigner ces maux.

Médicinal. Les feuilles prises en infusion « remontent » le fer. Et les feuilles broyées, libérant ainsi un suc blanc, sont appliquées sur la plaie.

Alimentaire. Le géranium Robert entre dans la composition d'un alcool fabriqué par ce Bauju : « *Je fais un apéro avec quatre feuilles de frêne, quatre feuilles de noyer, une petite poignée de germandrée petit chêne, du géranium robert, de la camomille, et une poignée de racines de gentiane. On met tout ça dans un litre d'alcool à 90° C. Quand les feuilles deviennent marron, on filtre au-dessus d'un seau et on rajoute dix litres de vin (rouge ou blanc) et un kilo de sucre* ».



Grande berce

Heracleum sphondylium L.



Une ombrelle
en dentelle

Noms vernaculaires

Grande berce, berce.

Corcasse en patois.

Famille : *Apiaceae*, Apiacées.

La plante

Plante très répandue sur les deux massifs, on la retrouve souvent au bord des routes. Elle est reconnaissable à ses ombelles blanches, caractéristiques de la famille des apiacées qui regroupe des plantes très toxiques telles que la ciguë. La grande berce est quant à elle photo-

sensibilisante* comme toutes les berces, à cause des furocoumarines* qu'elles contiennent. Il est conseillé de prendre ses précautions lorsqu'on la cueille et d'éviter de consommer la plante crue. La plus dangereuse est sa cousine, la berce du Caucase (voir photos page de droite), plante envahissante qui, si on la touche, peut provoquer des réactions cutanées graves.

La cueillette

Répandue dans presque toute la France, sauf dans la région méditerranéenne, la grande berce est une plante des prés et bois humides. On cueille les parties aériennes de la plante : les jeunes tiges se ramassent tant qu'elles sont souples ; les feuilles jusqu'à la floraison ; les bourgeons floraux lorsqu'ils commencent à peine à s'ouvrir.

« La berce, c'est un réactif. Vous avez du suc quand vous coupez la plante et ça fait des taches au soleil sur la peau. » Il est conseillé d'éviter de la ramasser au soleil.

Les usages

La grande berce se cueillait pour des usages alimentaires, aussi bien pour les hommes que pour les animaux.

Alimentaire. Dans son *Catalogue des substances végétales qui peuvent servir de nourriture à l'Homme, dans les départements de l'Isère, de la Drôme et des Hautes-Alpes*, en 1749, Dominique Villars cite déjà cette plante : « Elle est bonne, étant jeune, mangée comme l'asperge ; lorsqu'elle est faite et adulte, elle sert de nourriture aux cochons et aux vaches. »

Cet usage alimentaire relevé par le botaniste Dominique Villars au XVIII^e siècle refait son apparition en Chartreuse, depuis peu, chez les jeunes générations : les bourgeons floraux et les jeunes tiges sont consommés cuits, assaisonnés

ou en gratin. Ces recettes n'ont pas été transmises par les anciens que nous avons rencontrés. Elles ont été recueillies par ces jeunes générations lors de stages ou bien sur Internet, devenu un nouveau média de « transmission » des savoirs et savoir-faire.

Vétérinaire. Les feuilles étaient données aux lapins pour leur alimentation.



Herbes à la saignée : bétoine & salicaire



***Betonica officinalis* L.**
***Lythrum salicaria* L.**

Noms vernaculaires

- Bétoine officinale, épiaire, herbe à la saignée, herbe de sang, herbe à la séné.

Famille : *Lamiaceae*, Lamiacées.

- Salicaire officinale, lysimiaque rouge, herbe à la saignée, herbe de sang, herbe à la séné.

Famille : *Lythraceae*, Lythracées.

La plante

Toutes deux appelées « herbe à la saignée », elles ont connu leurs heures de gloire aujourd'hui dépassées. La bétoine était considérée comme une panacée de l'Antiquité au Moyen Âge, principalement en usage externe sur les plaies. Peu d'ouvrages anciens la citent pour soigner le sang en usage interne, en raison peut-être de ses actions vomitives et purgatives à forte dose.

La salicaire, elle, est citée par Lémery au XVII^e siècle contre les crachements de sang, la dysenterie et les diarrhées. Aujourd'hui elle est toujours mentionnée pour ces usages dans le peu d'ouvrages qui ne l'ont pas oubliée. Selon la *Théorie des signatures*, la couleur de ses tiges ne va pas sans rappeler celle du sang. Mais qu'en disent les habitants du massif des Bauges et de Chartreuse ?



La cueillette

On trouve la bétouine dans les prés, les bois clairs et aux bords des chemins plutôt sur terrain un peu acide jusqu'à 1800 m. *« C'était un peu spécial, y avait des coins en montagne, au sommet du côté de Girieu (en allant à la Pinéa en Chartreuse). C'est plutôt une plante en altitude, dans des coins humides. Ordinairement, c'est une plante qui se ramassait en même temps que la vulnéraire. Mon mari en apportait toujours un paquet à cette époque. »* Elle n'est pas présente ou très peu dans la vallée des Entremonts, au sol calcaire. Les sommités fleuries et ses feuilles sont ramassées en juin-juillet.

On trouve la salicaire plutôt en plaine dans les endroits humides, au bord des marais, souvent dans les fossés. *« Y en avait beaucoup, avant, dans les marais, c'était pas asséché. C'était pas cultivé comme maintenant. C'était tout en roseaux, en blaches. »* Les sommités fleuries sont ramassées de juin à août.

Le sang ne fait qu'un tour





Les usages

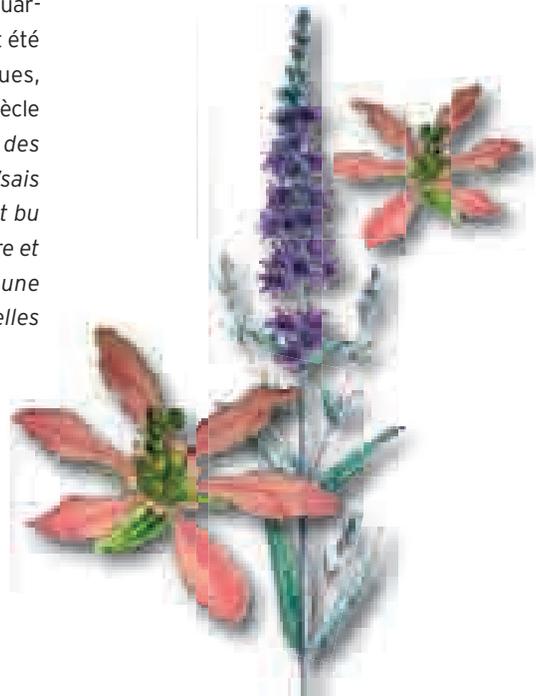
Médicinal. Méconnues de mémoires de Baujus, quelques Chartrousiens n'ont pas oublié les pratiques anciennes associées à ces plantes. Aux XVIII^e et XX^e siècles, les saignées étaient beaucoup pratiquées afin d'éliminer l'excès de sang et ainsi purifier le corps. Certains Chartrousiens en faisaient encore aux animaux, il y a une quarantaine d'années. Pour les hommes, elles ont été remplacées par l'application de sangsues, pratique encore en cours au milieu du XX^e siècle en Chartreuse. « *Autrefois, ils mettaient des sangsues. Ça évitait de saigner les gens. J'sais pas où ils la mettaient, une fois qu'elle avait bu après elle se remplissait de sang.* » « *Ma mère et ma tante se mettaient tous les matins une sangsue sur l'oreille contre la tension, qu'elles achetaient en pharmacie.* »

Les herbes de sang, en plaine, ont parfois remplacé les sangsues. Cet informateur parle de la salicaire. « *Y a un voisin là, qui avait de la tension et il buvait de la tisane de l'herbe de la saignée.* »

Pour Rose, 90 ans, c'est la bétouine qui est utilisée : « *ma grand-mère avait des transports au cerveau, des choses comme ça, des veines qui se bouchaient, eh ben, tout de suite elle prenait son herbe de sang. Et tout le monde en avait à la maison, ça devait être souverain pour cette chose.* »

Vétérinaire. Certains donnaient de l'herbe de sang aux animaux afin d'éviter les saignées. « *Ils utilisaient l'herbe de sang et des fleurs de violette, données en tisane pour les bêtes qui n'allaient pas très bien. Le vétérinaire c'était cher, comme le médecin, ils n'arrivaient pas à toutes les portes, on commençait par se soigner soi-même.* »

Economique. Ces deux plantes ont été ramassées en Chartreuse pour les herboristeries. « *On ramassait tout. Après, on faisait des fagots, on les faisait sécher à l'ombre et on allait livrer à l'herboriste.* »



Hêtre

Fagus sylvatica L.



Noms vernaculaires

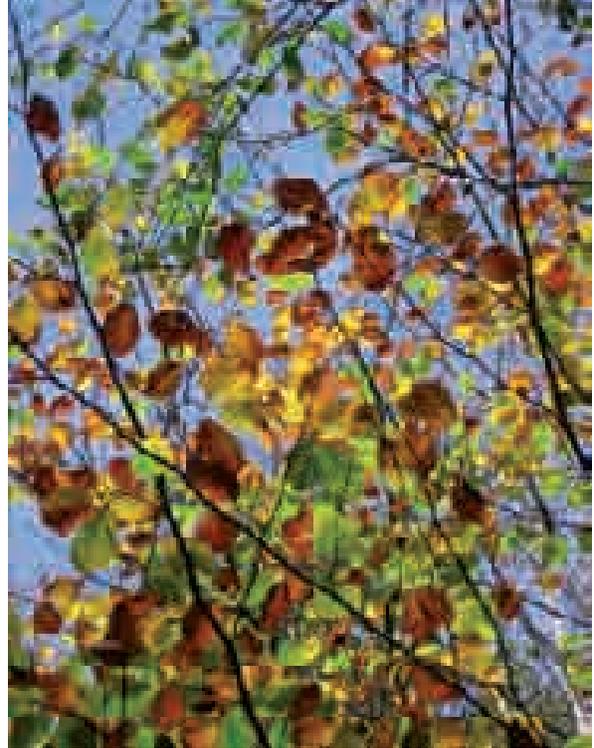
Hêtre, fayard.

Famille : *Fagaceae*, Fagacées.

L'arbre

Les hêtres nécessitent une atmosphère humide et sont abondants sur ces deux massifs. Ils forment la hêtraie où peu de lumière pénètre et où, par conséquent, peu de plantes poussent. Ils font partie de ces bois utiles à l'homme des montagnes, qui a su tirer profit des nombreuses essences qui les peuplent. Il fut, il y a longtemps de cela, utilisé pour soigner les morsures de serpents. Certains auteurs lui reconnaissent des vertus astringentes*, enivrantes* (Dominique Villars) et fébrifuges*. Mais, en Bauges et en Chartreuse ce sont pour des usages alimentaires et domestiques que les anciens nous ont parlé de ce feuillu.





La cueillette

On le retrouve en plaine et plateaux aux influences atlantiques et à l'étage montagnard, humide, jusqu'à 1700 m. En France, c'est l'une des essences feuillues les plus importantes. Les fruits, appelés les faînes, se ramassent à partir de septembre. Les feuilles se cueillent à l'automne. *« Ils ramassaient les feuilles quand elles tombaient, au moment de la Toussaint. »*

Les usages

Alimentaire. Les anciens se délectaient de ce fruit sauvage sur les chemins qui les conduisaient à l'école ou aux travaux des bois. Aujourd'hui encore, les enfants en ramassent en se promenant. Il faut casser la bogue pour trouver l'amande qui sera dégustée.

Les Baujus faisaient de l'huile avec les faînes riches en corps gras. Cette huile ne se fige pas l'hiver et se conserve longtemps. *« On en faisait*

de l'huile mais seulement en cas de disette. » « Ils faisaient aussi de l'huile avec les noisettes, les faînes du hêtre... Pour chauffer, broyer, presser tout ça ils allaient à Saint-Pierre d'Albigny, mais il y avait un moulin aussi à Lescheraines. L'huile, ils s'en servaient pour l'alimentation : fritures, salades... » Les Chartrousiens, eux, fabriquaient plutôt de l'huile de noix, car les noyers étaient abondants sur ce massif, contrairement aux Bauges.

Domestique. Les feuilles servaient à fabriquer les paillasses, (matelas de lit fait d'un sac de toile contenant de la paille ou des feuilles). *« À l'automne, on ramassait aussi des feuilles de fayard, par terre, pour remplir les paillasses des bébés, les matelas en laine étaient trop grands pour les berceaux. Quand on voyait une femme en ramasser, on savait qu'elle était enceinte ! »*

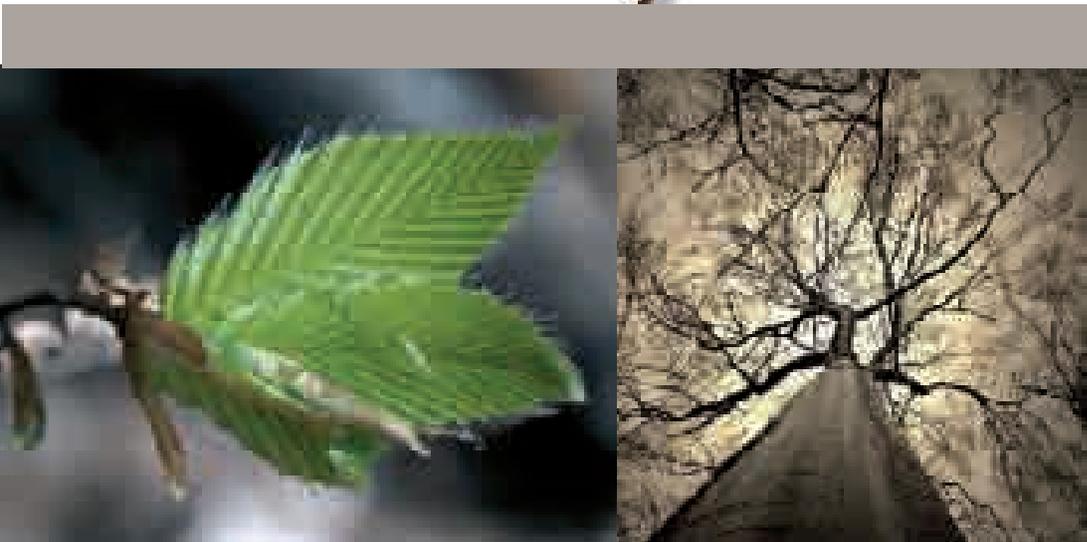
« Ma mère faisait des paillasses, elle étendait les feuilles au grenier, puis remplissait le tissu ou la toile de sac et quand c'était trop sec ou trop plat, elle recommençait. Ça faisait du bruit, mais c'était drôlement sain. » Elles étaient changées plusieurs fois par an pour certains et pour d'autres tous les deux ou trois ans.

Pour laver draps et linges, les familles d'un même hameau ou village se réunissaient autour de la lessiveuse pendant 2 ou 3 jours, et ce 2 à 3 fois par an. C'était un moment de partage et d'échange, au même titre que les veillées ou le travail commun des champs. « *La lessive était faite avec la cendre de bois, le fayard surtout. Il ne fallait pas utiliser de châtaignier car ça tache le linge.* »

Economique. Il est toujours utilisé comme bois de chauffage. Les bourgeons de hêtre sont ramassés par la coopérative de cueilleurs des Entremonts. « *On les congèle aussi, comme ça, ils restent frais. Parce que, tu sais, on les ramasse et après ils s'ouvrent s'il fait un peu chaud. Et après, ça fait des feuilles.* » Ils sont vendus à des industries de cosmétiques pour la fabrication, entre autres, de crèmes.



L'arbre proche de l'homme





Hysope

Hyssopus officinalis L.

Noms vernaculaires

Hysope, hysope officinale.

Famille : *Lamiaceae*, Lamiacées.

La plante

Cette plante est connue des hommes depuis plusieurs siècles. On la retrouve prescrite par Hippocrate (V^e siècle avant J.-C.) et Dioscoride (I^{er} siècle après J.-C.). Elle est également citée dans la Bible à l'occasion de la Pâques, ainsi qu'au moment de la crucifixion de Jésus.

Peu répandue à l'état sauvage, elle a trouvé sa place dans les jardins des simples, les jardins de curés et autres jardins médiévaux. Elle entre dans la composition de certaines liqueurs, du pastis, de l'eau de mélisse des Carmes et de l'absinthe suisse. C'est également l'un des éléments essentiels de l'Élixir de la Grande Chartreuse et de la Bénédictine. Enfin, l'hysope a pu aussi servir d'agent aromatisant lors du brassage de la bière.



Et hop,
on est guéri !



La cueillette

L'hysope est une plante vivace typique des régions méditerranéennes, poussant à l'état sauvage dans les garrigues et les emplacements ensoleillés dans une terre plutôt sèche. En Bauges et Chartreuse, elle reste peu connue et ne se trouve pas à l'état sauvage. Les personnes qui s'en servent en ont un pied dans leur jardin et l'origine de leur savoir se perd dans les mémoires.

Les usages

Médicinal. Bien que peu répandue, cette plante était utilisée en tisane pour soigner les coups de froid, la toux et les rhumes. Certains la prennent aussi pour stimuler la circulation du sang et pour aider à la digestion. *« Moi, je me souviens que ma mère avait toujours de l'hysope. J'ai entendu dire que c'était bon pour la circulation... la circulation du sang je crois. »*

Alimentaire. On fait des tisanes et des liqueurs d'hysope pour son goût. On utilise également ses feuilles ou ses fleurs pour aromatiser les salades ou divers plats.

Vétérinaire. Pour aider la digestion des vaches, on leur donnait de l'hysope à manger.

Ce qu'en dit la science

L'huile essentielle d'hysope est interdite à la vente libre car elle est neurotoxique et abortive*.



Impératoire peucédan

Peucedanum ostruthium
(L.) W. D. J. Foch.



Noms vernaculaires

Impératoire, peucédan, ostruch, benjoin, otruche.
Famille : *Apiaceae*, Apiacées.

La plante

Elle fait partie de cette grande famille de plantes aux ombelles blanches ou roses caractéristiques. Des vertus « dignes d'un Empereur » (N. Leméry) et « souveraines » étaient accordées à son rhizome, d'où son nom d'impératoire qui viendrait de la traduction de l'allemand *Meisterwurz*. Elle était une panacée au XVII^e siècle et faisait partie des vingt-sept substances composant l'Orviétan, faux antidote imaginé par un charlatan italien et vendu dans toute la France. *Peucedanum* viendrait du grec *peukedanos* qui signifie amer en référence à l'amertume de son rhizome (aux propriétés apéritives) ou à la forte odeur de résine que dégagent certaines espèces du genre. Cette odeur pourrait expliquer son nom vernaculaire de *benjoin* qui est une résine extraite du pin, du sapin, de l'épicéa ou des styrax. Une autre explication est possible : le benjoin soigne plaies, coups et blessures comme les feuilles de l'impératoire. *Ostruthium* est une déformation du latin médiéval *astranthia* (étoile), en allusion à son inflorescence.

L'impératrice se meurt dans les mémoires

Constantin Aimé *, relève en 1908 dans son *Dictionnaire des noms populaires des plantes qui croissent naturellement en Savoie ou y sont cultivées en pleine terre* : « Dans les hautes vallées de la Savoie, on distille la racine de l'impératoire. Cette eau-de-vie remplace avantageusement celle de la grande gentiane et s'emploie, en guise d'élixir, contre les indigestions, l'inappétence, les embarras gastriques et surtout contre les coliques flatulentes. Le plus souvent, au lieu de distiller cette racine, on la coupe par petites tranches et on la fait macérer pendant huit jours dans l'alcool ou dans une bonne eau-de-vie (100 gr. pour 1 litre d'alcool). »

Méconnue de nos jours pour ces propriétés, on la retrouve dans des ouvrages ou des sites Internet de cuisine sauvage pour le goût de céleri de ses feuilles.

La cueillette

On la trouve dans les prairies et aux bords des ruisseaux dans les régions montagneuses de 1400 à 2000 m d'altitude (parfois jusqu'à 2700 m) des Cévennes, des Vosges, des Pyrénées et des Alpes sur sol un peu acide. Elle est présente dans le Sud de l'Isère. « Ça fait des grosses feuilles, ça se trouve en montagne, pas en plaine, dans les fonds de vallons. Dans les coins humides. Ça, c'est des plantes qui sont hautes, ça fait des grosses fleurs blanches avec des grosses feuilles. »

Son rhizome se ramasse à la fin de l'automne, ses feuilles et fleurs de juin à août. « C'est pareil, faut y ramasser de bonne heure, jusqu'à fin juillet. Après, faut pas y aller trop tard non plus. On la garde séchée. On ramasse la feuille, les fleurs, tout. La plante complète. »

Attention aux confusions avec d'autres apiacées toxiques !



Les usages

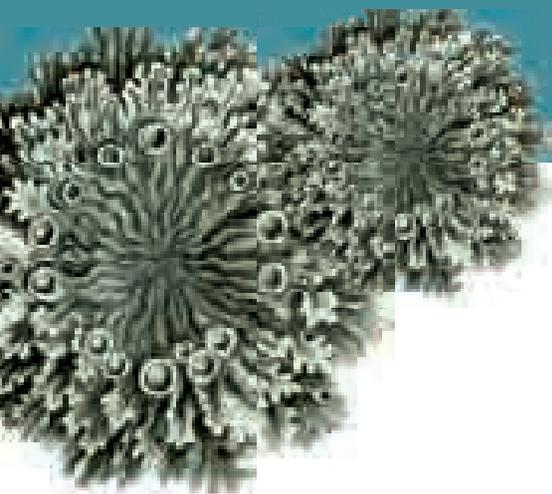
Médicinal. Elle n'a été citée qu'une seule fois en Chartreuse par un habitant quarantenaire. « En bain, à faire bouillir les feuilles et les fleurs, dans l'eau et faut tremper des compresses dedans ou des linges et mettre sur les parties, et puis chaud, chaud. Pour tout ce qui est coup et puis infection, aussi. Abcès, toutes ces choses-là. Y a même des anciens qui disent qu'ils ont soigné une personne de la gangrène comme ça. Le chirurgien voulait lui couper le pied, mais ils le lui ont sauvé avec cette plante. »

Lors des enquêtes menées par Marie Girard en Chartreuse en 1990, l'impératoire n'a également été citée qu'une seule fois par une personne âgée de 82 ans en 2012 : « l'otruche faut toujours en avoir un peu à la maison, pour les coups et les plaies. »



Lichen d'Islande

Cetraria islandica (L.) Ach.



Noms vernaculaires

Lichen d'Islande, mousse d'Islande.

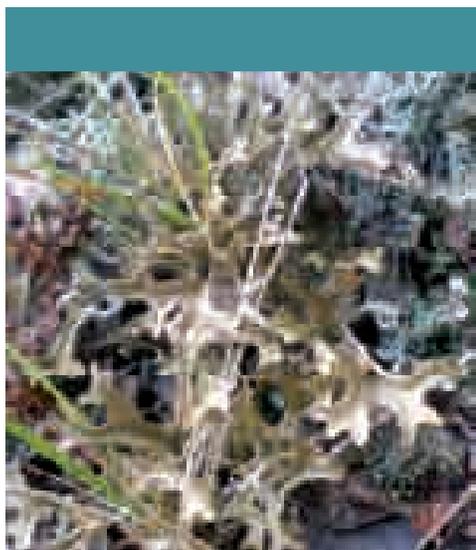
Famille : *Parmeliaceae*, Parmeliacées.

Les lichens

Certains lichens contiennent des macromolécules de lichénine, qui sont ensuite dégradées en glucose lors de la digestion. Dans certains pays du Nord, ils servent aussi de nourriture, tant humaine qu'animale : pour les rennes et le caribou au Canada, les chèvres en Suisse, les peuples nordiques du Canada, Japon ou Asie. Certaines espèces de lichens sont également utilisées comme émulsifiant et épaississant dans l'industrie agroalimentaire.

La médecine traditionnelle utilisait également des lichens, en se basant sur la Théorie des signatures. Si l'utilisation traditionnelle des lichens tombe aujourd'hui dans l'oubli, la recherche médicale moderne ne tarit pas d'éloges et nourrit des espoirs thérapeutiques. On trouve ainsi des propriétés antibiotiques, anti-inflammatoires, insecticides, photo-protectrices et photo-stimulatrices à certains lichens.

Enfin, on en tire des colorants de belles nuances et on récolte jusqu'à 9 000 tonnes de lichens par an pour l'industrie de la parfumerie, pour produire des odeurs boisées avec des nuances de champignons et d'algues.



La cueillette

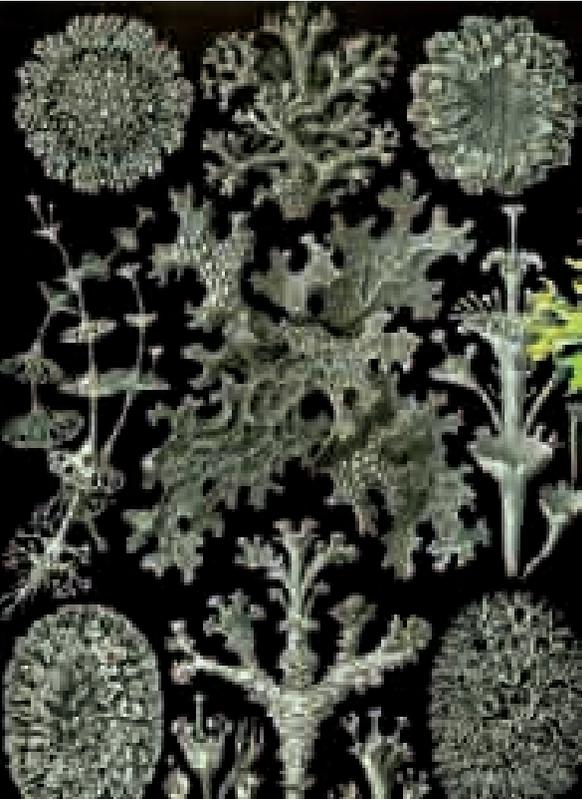
Le lichen, qui pousse à même le sol et les rochers sur des sols acides, est très répandu notamment dans les régions froides. On en rencontre beaucoup en Bauges et en Chartreuse. La période de cueillette court sur toute l'année.

Les usages

Médicinal. « Mon père le ramassait sur les rochers de Beau-Mollard, au-dessus des alpages d'Arclusaz, et l'utilisait bouilli dans le lait, contre le rhume. » Cette infusion permettait de passer l'hiver sans problème. Outre les coups de froids et rhumes, les territoires de montagne souffraient d'un manque d'iode dans l'alimentation, carence qui provoquait un retard de croissance et divers troubles mentaux. « Ici, on ne mange pas souvent du poisson. Pour récupérer de l'iode, il faut faire bouillir des lichens dans du lait et sucrer avec du miel avant de boire. »

Alimentaire. Après l'avoir trempé dans l'eau, le lichen d'Islande était bouilli pour obtenir une gelée qui pouvait servir de base pour les soupes ou les ragoûts.

L'iode des montagnes



Lis blanc & lis de Saint-Bruno

Noms vernaculaires

• Lis blanc, lis des jardins, lis de la Madone :
Lilium candidum L.

Famille : *Liliaceae*, Liliacées.

• Lis de Saint-Bruno, lis des montagnes, lis des Alpes, lis des Allobroges, (parfois appelé *lis de la Madone* dans les Bauges) : *Paradisea liliastrum* (L.) Bertol.

Famille : *Asparagaceae*, Asparagacées.

La plante

Symboles de pureté, devenus emblème de la royauté, les lis ont une longue histoire associée à celle des hommes. Lis des jardins (cité dans des traités de médecine du 1^{er} siècle) et lis des montagnes faisaient partie des remèdes de base de la pharmacie familiale en Bauges et en Charteuse, il y a encore de cela quelques années. Son usage se perd mais les anciens n'ont pas oublié l'importance de cette plante pour soigner leurs blessures. Certains d'entre eux ont toujours au fond d'un placard un pot où baignent ces fleurs, souvenir du temps passé.

La cueillette

Les pétales blancs, fragiles et délicats, se ramassent à peine éclos, que ce soit ceux du lis blanc, cultivé dans les jardins, ou ceux du lis de Saint-Bruno, que l'on cueille dans les pelouses et entre les rochers de haute montagne. « Il se trouve à 1200 m d'altitude, il y a 3 ou 4 fleurs blanches. »

***Lilium candidum* L.
& *Paradisea liliastrum*
(L.) Bertol.**



Les usages

Médicinal. Malgré la beauté raffinée et le parfum suave que le lis dégage, l'aspect ornemental était présent, mais ce n'était pas le but réel de la culture. *« Ma tante en avait dans son jardin, les grands lis blancs. C'était beau, mais on n'avait pas le droit de les cueillir parce que c'était pour se soigner. »*

Coupure, brûlure, abcès, furoncle, épine, pus, etc. Les fleurs ou les pétales de lis « tirent le mal », « éloignent les infections », ou « refont les chairs » de cette peau malmenée, c'est-à-dire qu'ils aident à cicatriser. Elles sont mises à macérer dans de l'eau-de-vie ou de l'huile d'olive pendant deux à trois jours puis appliquées sur la meurtrissure. *« On mettait la fleur sur la blessure avec un pansement, quelques heures ou toute une nuit. »*

Mais y a-t-il une différence d'efficacité entre le lis des jardins et le lis des montagnes ? *« C'est comme la fleur de lis, le lis blanc de montagne. Parce qu'y en a qui disent « de mon jardin », mais il n'a pas la même vertu pour les blessures. »* Les plantes sauvages poussant parfois dans des conditions difficiles sont très souvent considérées par les informateurs comme ayant un principe actif plus efficace que les plantes cultivées.



**Un pétale blanc
pour panser le mal...**

Mauve & guimauve



***Malva sylvestris* L.
& *Althaea officinalis* L.**

Noms vernaculaires

- Mauve, grande mauve, mauve sylvestre.
- Guimauve.

Famille : *Malvaceae*, Malvacées.

La plante

Le nom latin de la mauve était autrefois *omni-morbida*, ce qui signifie « toutes les maladies », en raison de ses propriétés adoucissantes pour les voies respiratoires, utiles pour le traitement de nombreux symptômes.

La mauve et la guimauve sont des plantes aux propriétés proches, qui sont souvent utilisées pour soigner les mêmes symptômes. Il est d'ailleurs amusant de noter que la Théorie des signatures, qui affirme que les plantes nous « montrent » leurs propriétés, se trouve ici justifiée : ces deux plantes émoullientes par excellence sont déjà de velours sous les doigts avant de l'être en infusion...



La cueillette

Mauve et guimauve sont des plantes vivaces des bords de chemins et des lieux incultes de France. La mauve a des feuilles crénelées et des fleurs de couleur rose à pourpre, tandis que la guimauve s'élance sur une grande tige laineuse, parsemée de feuilles lobées et dentées, et aux fleurs de couleur blanche à rose. On cueille la fleur en bouton, de juin à septembre. « *On la trouvait dans les côteaux là-haut, elle était dans les vignes, autrefois, on ne désherbaît pas et y avait tout ça qui poussait.* »

Les usages

Médicinal. Dans les Bauges et en Chartreuse, ces plantes reconnues pour leurs propriétés adoucissantes, sont utilisées à plusieurs fins.



Les fleurs ou les boutons floraux de mauve et de guimauve sont utilisés pour leurs propriétés pectorales. Ils sont pris en tisane pour soigner les maux de gorge, calmer la toux, soulager les bronches. Ils peuvent également être utilisés en tisane ou en macération dans de l'eau froide, pour faciliter la digestion et soigner divers maux de ventre. Cette tisane est également un anti-douleur que l'on utilise volontiers.

Plus rare, la fleur de mauve permet de soigner les conjonctivites et les orgelets. La mauve peut également être transformée en pommade pour soulager les irritations de la peau, les panaris et autres blessures.

Enfin, on retrouve la trace d'un ancien usage pour la mauve, dévoilé dans le cœur des Bauges, pour les accouchements. *« La plante était mise en infusion dans un seau et la femme s'assoit sur le seau. Ce sont les vapeurs qui font effet. C'est radical ! Ça coupe la douleur et ça doit dilater car cela évite les déchirures. »*

Les tiges de guimauve, quant à elles, étaient données à sucer, préalablement épluchées, aux jeunes enfants lorsqu'ils faisaient leurs dents.

Alimentaire. Et puis, n'oublions pas le côté confiserie de la guimauve : on suçait la racine ou la tige pour en extraire un jus sucré très agréable. Cet usage a d'ailleurs été industrialisé, pour donner une confiserie molle et sucrée, autrefois fabriquée à partir de la racine de guimauve et qui en a pris le nom. Aujourd'hui, cette plante n'est plus utilisée pour fabriquer la guimauve, elle a été remplacée par du collagène, créé à base de peau, d'os, de cartilage et de ligaments d'animaux.

Vétérinaire. En infusant les racines et la plante entière, la mauve a également des usages vétérinaires. *« On en faisait beaucoup pour les petits veaux quand ils avaient la diarrhée. Les petits veaux, jusqu'à un mois, ils prennent souvent la diarrhée. Ils prenaient tout en infusion, même la racine. »*

A plantes de velours...



Mélisse des bois

Calamintha grandiflora
(L.) Moench



Noms vernaculaires

Mélisse des bois, mélisse des montagnes (en Chartreuse), calament à grandes fleurs, thé de l'Aubrac.

Famille : *Lamiaceae*, Lamiacées.

La plante

La mélisse des bois est une des rares plantes que les anciens Chartrousiens continuent de ramasser car elle reste accessible à l'orée des bois. Ces derniers avancent de manière inquiétante sur ce massif, alors elle se rapproche des maisons tout en se faisant plus rare, car la lumière, dont elle a besoin, ne pénètre plus les bois ni entretenus ni éclaircis. Les jeunes générations la cueillent également, perpétuant ainsi une tradition de leurs aînés.



Demoiselle des sous-bois pour demoiselle en détresse



La cueillette

La partie aérienne fleurie est ramassée de juin à septembre dans les bois frais de montagne, en terrain gras, entre 700 et 2100 m d'altitude, souvent à l'ombre des hêtres.

« On la ramasse début juillet pendant les promenades. On la trouve en montagne, en milieu humide. On utilise la plante entière, séchée. »

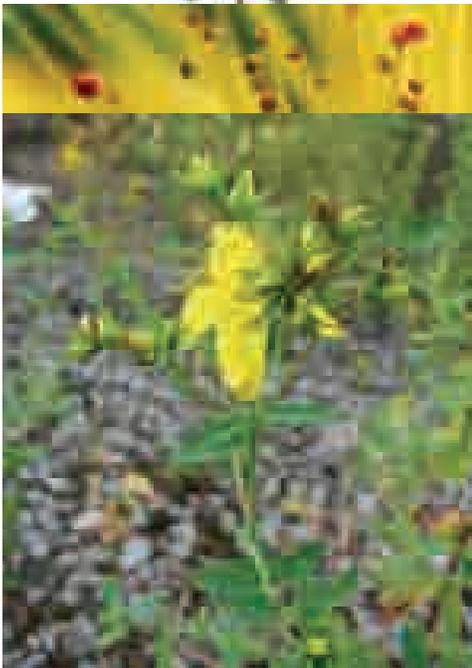
Les usages

Médicinal. « Si les femmes savaient ce que c'est bon la mélisse, elles en auraient leur pleine chemise. » Plante chère aux Chartroussines, elle soulage les douleurs menstruelles et les problèmes digestifs. Préparée en tisane, « la mélisse c'est la plante des femmes, pour la circulation ». Elle est également appréciée des hommes pour son odeur et son goût. « Ils utilisaient beaucoup la mélisse, quand il y avait les foins, la grand-mère faisait des tisanes de mélisse, c'était rafraîchissant, on sucrant avec du miel. Y avait pas de Coca-Cola et tous ces trucs ! » Les habitants du Massif des Bauges, eux, n'utilisent pas la mélisse des bois, mais la mélisse des jardins ou citronnelle, *Melissa officinalis*, pour les mêmes propriétés.



Millepertuis

Hypericum perforatum L.



Noms vernaculaires

Millepertuis, millepertuis perforé, herbe à mille trous, herbe de la Saint-Jean.

D'autres noms (plus de quarante !) existent en France pour le désigner, comme herbe aux fées, herbe aux mille vertus, herbe à la brûlure...

Famille : *Hypericaceae*, Hypericacées.

La plante

Le millepertuis est une petite plante qui pousse en de nombreux endroits, dont l'usage médicinal remonte au moins à 2400 ans, quand Dioscoride le préconisait dans ses ordonnances. Réputé au Moyen Âge pour éloigner la mélancolie, il avait également pour nom « herbe de Saint-Jean » ou « Chasse-diable ».

Ses nombreuses propriétés médicinales en font une plante importante de la pharmacopée populaire. Son nom signifie « mille trous ». En effet, regardez une feuille par transparence, vous aurez l'impression d'y voir de minuscules perforations ! Ceci est en fait dû à certaines glandes translucides qui sont dans les feuilles.

La cueillette

C'est une plante héliophile et calcicole. Elle pousse sur les bords de chemins, les prairies et talus secs et clairsemés, ou à l'orée des bois. Le millepertuis craint l'ombre et l'humidité. On cueille la sommité fleurie de la plante lorsqu'elle est en fleur.

Les usages

Médicinal. Que ce soit pour le moral ou pour les blessures, le millepertuis est une panacée. Véritable « plante du soleil », elle apporte du réconfort l'hiver et soigne des ardeurs du soleil durant l'été. Les sommités fleuries sont mises en macération dans une huile végétale, souvent de l'huile d'olive ou d'amande douce, exposées au



soleil pendant trente jours, puis filtrées. L'huile de millepertuis, appliquée sur la peau, apaise les brûlures, les coups de soleil et les démangeaisons.

En cas de dépression légère ou de mélancolie durant l'hiver, la tisane de millepertuis redonne le moral. « À partir du mois de novembre quand t'es en manque de soleil, donc tisane de fin d'après-midi ou du soir. C'est vraiment pour le sommeil et pour la déprime due au manque de soleil. Enfin, pour le manque de soleil. »

Vétérinaire. Reconnue pour les mêmes propriétés calmantes pour les hommes que pour les animaux, l'huile de millepertuis permettait de soigner l'inflammation des tétines des vaches.

Tinctorial. À partir des feuilles de millepertuis, on peut réaliser des encres végétales donnant un rouge plus ou moins foncé.

Dans son traité « *Dictionnaire universel des drogues simples* », datant de 1698, Nicolas Lémery le présente déjà : « Cette plante croît dans les champs et dans les lieux incultes.

Des p'tits trous, des p'tits trous, toujours des p'tits trous !

Ses sommités fleuries sont souvent employées dans la médecine, elles teignent en rouge les huiles, l'esprit-de-vin et les autres liqueurs.

Elles sont apéritives, détersives, vulnéraires ; elles excitent l'urine et les mois aux femmes, elles chauffent les vers, elles résistent au venin, elles fortifient les jointures, elles sont propres pour la colique néphrétique : on s'en sert extérieurement et intérieurement. »

Ce qu'en dit la science

Certains médicaments conventionnels, et notamment des antidépresseurs, utilisent aujourd'hui le millepertuis, pour la préparation desquels il est importé des pays d'Europe de l'Est et du Sud-Est.



Molinie & laïches

***Molinia caerulea* (L) Moench
et *Carex acutiformis* Ehrh.
et *Carex elata* All.**

Noms vernaculaires

La bauche, la blache ou l'herbe des marais :

Molinia caerulea (L) Moench.

Famille : *Poaceae*, Poacées.

Laïches : *Carex acutiformis* Ehrh. et *Carex elata* All.

Famille : *Cyperaceae*, Cyperacées.

La plante

Les noms vernaculaires de bauche, blache ou herbe des marais peuvent désigner plusieurs espèces : la molinie, *Molinia caerulea* ou les laïches *Carex*. « Il y a deux sortes de bauches, la petite et la grande. Vaut mieux la grande. » Toutes poussent dans les milieux humides. Elles ont été, et sont encore, très utiles à l'homme. Une commune de Savoie porte le nom de La Bauche, en référence à cette plante que l'on retrouve en abondance dans ses marais.



La cueillette

Les fines feuilles de ces plantes sauvages sont ramassées et mises à sécher pour être ensuite utilisées.

« On coupait les feuilles sur les mottes dans l'eau, puis on les faisait sécher de suite. On triait ensuite avec des peignes, ça faisait de jolis paquets ronds. Les paquets étaient noués avec un lien, ils tapaient par terre, je les revois faire, pour que ce soit bien plat en dessous. »

Les usages

Domestique. Avec ces plantes, on confectionnait la litière des animaux et on faisait du fumier. *« Ça pourrit pas comme la paille, c'est plus long à pourrir. »* Pour cet usage, c'est le nom de blache qui est le plus souvent employé. Sinon, elles servent principalement au rempaillage des chaises, c'est alors plutôt les noms de bauche ou d'herbe des marais qui reviennent. *« Y en a beaucoup qui l'ont fait et ça se fait toujours. »* Ce travail était réservé aux hommes, l'hiver, au coin du feu. *« Il rempaillait bien mon père, ça faisait des jolis cordons. »* Les gestes précis et habitués à travailler la plante rhabillent les chaises de rouge, de vert et de marron clair, couleur des feuilles séchées.

La paille à tresser





Myrtille

Vaccinium myrtillus L.

La cueillette

Commune en montagne, la myrtille croît jusqu'à 2500 mètres d'altitude dans les forêts de conifères, les bois clairs, les landes et les tourbières. Ce sont les petites baies bleu-noir que l'on récolte, aux mois de juillet et d'août. On peut les cueillir à la main ou à l'aide d'un peigne à myrtille, mais attention de ne pas abîmer l'arbuste avec les dents ! De plus, la cueillette de la myrtille est réglementée en France. Les règlements évoluent suivant les départements et d'une année sur l'autre. Alors avant de remplir votre panier, renseignez-vous !

Noms vernaculaires

Myrtille, bleuet, brimbelle.

Lanbôta, *embrune*, en patois d'une partie de la vallée des Entremonts en Chartreuse.

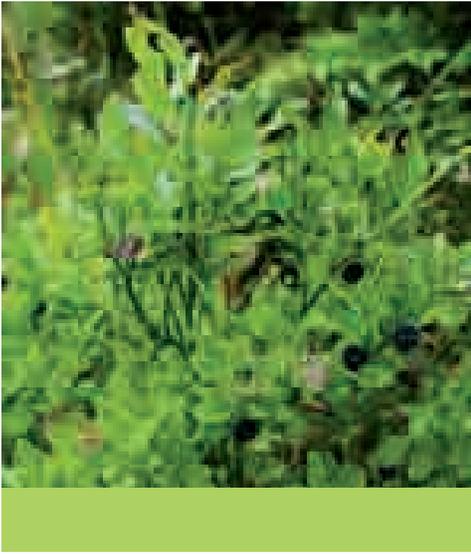
Famille : *Ericaceae*, Ericacées.

La plante

Après une bonne randonnée en montagne, s'asseoir devant un chalet d'alpage ou une auberge et déguster une tarte aux myrtilles, quel délice ! Si la myrtille est couramment utilisée dans les Alpes, les Vosges, les Ardennes et le Massif central pour confectionner des tartes, elle a, et a eu, bien d'autres intérêts, que ce soit médicinaux, tinctoriaux ou tout simplement économiques.

Ce qu'en dit la science

En cueillant des myrtilles sauvages crues, on risque de ramasser des baies contaminées par les déjections de renard, et d'être infectés par l'échinococcose alvéolaire. Cette parasitose très grave est due à *Echinococcus multilocularis*, un petit ver dont l'adulte parasite l'intestin grêle du renard et qui peut contaminer l'homme. Une fois ingéré, le parasite se développe lentement dans le foie, et cela conduisait autrefois à la mort, mais un traitement peut aujourd'hui en stabiliser l'évolution. En cas de doute, ne prenez aucun risque : la cuisson est le seul traitement qui tue le parasite !



Enfin, les Chartrousiens utilisaient les feuilles en infusion pour lutter contre le diabète. « *Moi, je sais qu'à un moment quand on a appris que j'étais diabétique, alors maman me faisait des tisanes de feuilles de myrtilles.* »

Alimentaire. Les baies savoureuses étaient ramassées pour être dégustées crues, ou bien pour être cuisinées en tartes ou en gelées.

Économique. « *Mais tout est imbriqué : par exemple on cueillait la myrtille pour les yeux, mais aussi et surtout pour des raisons économiques. Quand on allait ramasser les fraises que l'on descendait vendre à pied au marché de Chambéry, si il y avait des myrtilles on les cueillait aussi pour soi ou pour les vendre.* »

Les usages

Médicinal. « *Mange de la myrtille, c'est bon pour les yeux ! Nous disaient toujours les parents.* »

En effet, la myrtille était consommée telle quelle ou en tisane pour améliorer la vue. Les myrtilles en infusion sont également un remède souverain contre le mal de ventre, les diarrhées et les gastro-entérites. « *Pour les gastros, il faut des myrtilles séchées, en décoction. On fait bouillir et on consomme les myrtilles et le jus de cuisson. C'est efficace en deux jours. Bien sûr, il ne faut pas en prendre qu'une fois, mais plusieurs fois par jour.* »

Des billes noires pour de bons yeux



Noyer

Juglans regia L.



Noms vernaculaires

Noyer, *noyé*, en patois d'une partie de la vallée des Entremonts.

Noix, *noè*, en patois d'une partie de la vallée des Entremonts.

Famille : *Juglandaceae*, Juglandacées.

L'arbre

Le noyer a souffert d'une mauvaise réputation auprès des grands médecins pendant des siècles. Son ancien nom de genre était *Nux* dont voici la définition par Nicolas Leméry au XVII^e siècle, déjà donnée au IX^e : « *Cet arbre, qui reçoit son nom latin de nocere, nuire, parce que l'odeur qu'il répand excite des douleurs de la tête aux personnes qui se mettent à couvert sous son ombrage, est cependant utilisé à toutes ces parties (de la tête)* ». En fait, *Nux* veut dire « noix ».

Et au XXI^e siècle, la crainte du noyer persiste pour cette dame baujue : « *on se méfiait des noyers, il ne fallait jamais s'allonger sous un noyer en ayant transpiré, sinon on attrapait une pleurésie. Les noyers c'est dangereux.* » Un siècle avant Leméry, certains auteurs lui reconnaissaient déjà des vertus et au fil des siècles, il deviendra une panacée indispensable.

La flexibilité de son bois aux couleurs variées et entremêlées le rend facile à travailler. Mais la ressource du noyer bois diminue en France et des projets de plantation sont lancés dans le Sud-Ouest. Le premier bassin producteur de noix s'étend sur la Savoie, la Drôme et l'Isère où elles sont cultivées depuis le XI^e siècle.



La cueillette

Le noyer se retrouve en plaine et jusqu'à 1200 m d'altitude un peu partout en France parfois en subsontané*. Il recherche la chaleur et la lumière et craint le gel au moment de la floraison, entraînant parfois la perte des bourgeons et par conséquent des futurs fruits. L'hiver 1956 a vu disparaître nombre de noyers sur les deux massifs. « *Maintenant y a plus de noyers. Ils sont tous morts à l'hiver 56-57. Ils ont éclaté. Les arbres avaient repris la sève au mois de janvier car il avait fait doux. Puis tout le mois de février, il a fait entre -25 °C et -30 °C. Heureusement qu'y a que 28 jours ! Et on entendait éclater les arbres comme des coups de fusils. Ils sont tous morts à ce moment-là.* » La perte de la ressource a certainement conduit à la perte de certains usages.

Les noix vertes se ramassaient à la Saint-Jean (fin juin) sur ces massifs. Les fruits se ramassent en septembre-octobre et les fleurs (chatons) en avril-mai.

Les usages

Médicinal. En Chartreuse, il n'a été cité aucun usage médicinal. Cependant, en Bauges, les feuilles en infusion servaient contre la glycémie et, associées aux feuilles de frêne, en infusion également, comme dépuratif au printemps pour petits et grands.



**Le paradoxe
de l'arbre méprisé
aux fruits
conquis !**

Alimentaire. En Chartreuse, les noix étaient principalement ramassées pour faire de l'huile. « *Au Pont du Lac, il doit toujours y en avoir des moulins, pour faire la farine de blé et l'huile de noix. Vers St-Pierre, là.* » Il fallait préalablement casser les noix. « *On cassait les noix, on disait « grumailer », devant le four là-haut, au village, je m'en souviens, c'est rare si y en a pas un qui faisait du pain, c'était le rassemblement de tout le village, c'était la télé !* »

Le vin de noix était incontournable pour nombre de Chartrousiens et de Baujusiens. « *C'était sacré, c'est ma liqueur préférée.* » « *Il y avait bien les noix vertes qu'on cueillait à un moment précis. On les mettait à macérer dans du vin pour faire le vin de noix.* » Certains y rajoutaient les feuilles ou les chatons.

Vétérinaire. Les tourteaux de noix produits par la presse des noix au moulin, étaient récupérés comme complément alimentaire pour le bétail.

Domestique. « *On mettait les feuilles de noyer sur les patates l'hiver pour pas qu'elles germent. Sous les noyers, il y a rien qui pousse, parce que le noyer il agit comme un désherbant, alors ça marchait bien pour les patates.* »

Cosmétique. « *Ma mère disait toujours que les feuilles de noyer en infusion c'était pour les brunes, et pour les blondes c'était le tilleul.* »

La membrane fine située entre les deux cerneaux servait à faire de la teinture. « *On met dans l'eau et il faudrait mettre un peu d'alcool. Ça fait une couleur qui pouvait teinter un peu de bois, un peu des choses.* »



Ortie

Urtica



Noms vernaculaires

Ortie, grande ortie, ortie dioïque.

Famille : *Urticaceae*, Urticacées.

La plante

L'ortie est une plante que chacun connaît bien pour s'y être frotté au moins une fois. Souvent présente autour des maisons ou des exploitations agricoles, aimant les sols riches, elle est une alliée des hommes depuis longtemps. Que ce soient les anciennes ou les nouvelles générations, tous la cueillent... avec des gants !

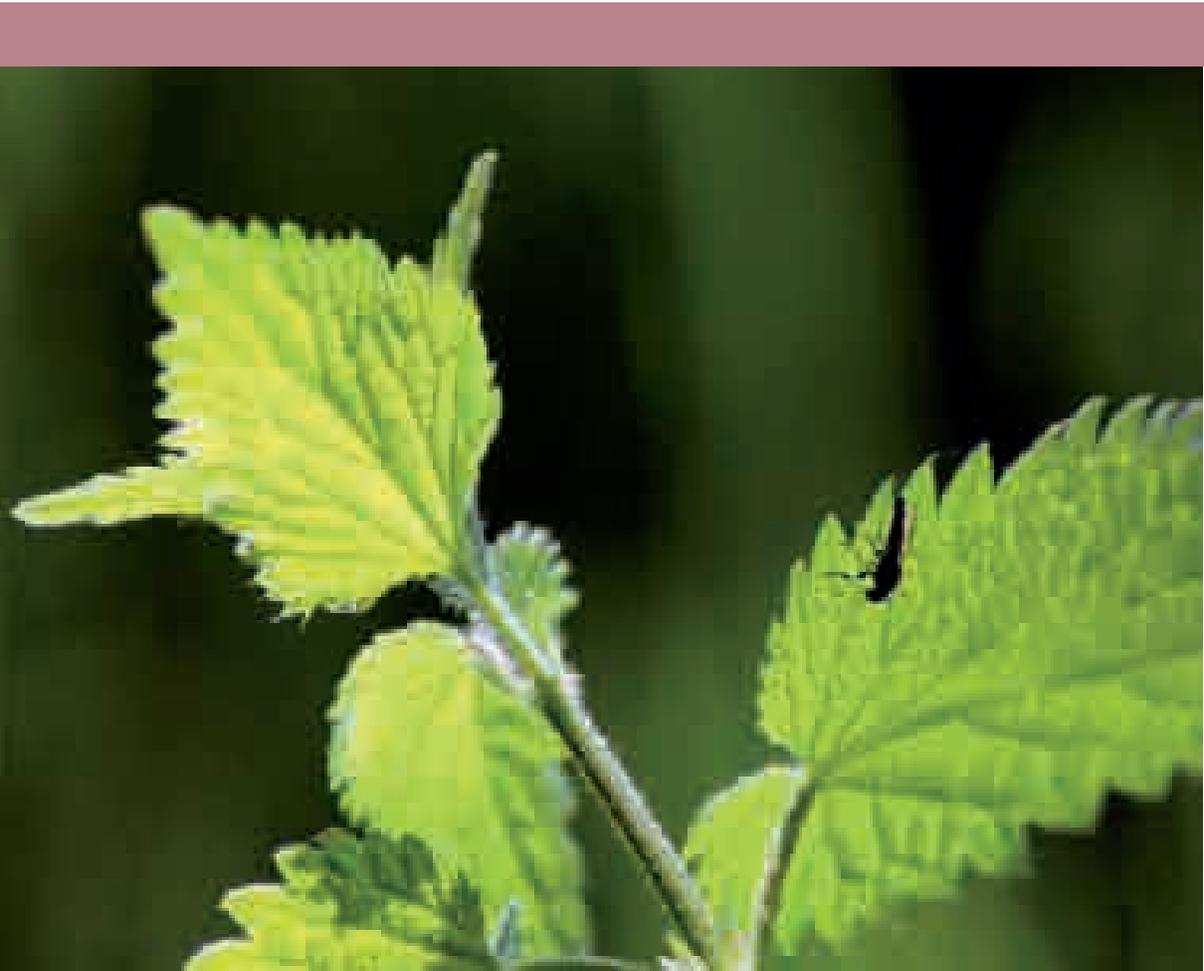


La cueillette

L'ortie se reconnaît très bien à ses grandes tiges pouvant atteindre jusqu'à 150 cm de hauteur, formant des colonies grâce à son système de rhizomes. Les feuilles vert sombre, opposées, sont ciselées de fortes dents triangulaires. Touchez-les, vous vous en souviendrez, elles piquent !

Pourquoi ça pique ? Toute la plante est couverte de poils urticants qui contiennent de l'acide formique (le même que celui des fourmis), de l'histamine, de l'acétylcholine et de la sérotonine. Lors d'un contact, les poils armés de pointes de silice, aussi cassants que du verre, pénètrent dans la peau et injectent les molécules qui irritent et provoquent des rougeurs. Le remède : frotter la piqûre avec du plantain, appliquer du vinaigre ou de la salive.

La partie aérienne est cueillie encore jeune, au printemps ou après une coupe.



Les usages

Médicinal. Elle est aussi consommée en tisane pour ses propriétés dépuratives, reminéralisantes et fortifiantes. Elle serait également souveraine pour lutter contre les rhumatismes et les douleurs articulaires en friction. *« Moi, j'ai mal au genou, j'ai du mal à marcher, alors quand je rencontre des orties au bord du chemin, je prends un paquet d'orties, je me frotte le genou, ça pique ! ça fait mal, mais après ça nous soulage le mal ! »*

Alimentaire. Les jeunes pousses sont cuisinées en soupe, salade, gratin ou pesto, ou servent à nourrir cochons, canards, poussins.

Domestique. Enfin, en usage domestique, elle est utilisée pour *« nettoyer les gamelles grâce à ses fibres très résistantes et pour faire des teintures végétales vertes »*. Transformée en purin (macération fermentée des parties aériennes de la plante dans de l'eau), elle enrichit les sols et éloigne les pucerons.

Cosmétique. Elle est également employée comme shampooing pour tonifier la chevelure, et en Chartreuse, les anciennes l'utilisaient pour conserver la blondeur de leurs cheveux.

**Qui s'y frotte
s'y soigne !**



Oxalis

Oxalis acetosella L.



Noms vernaculaires

Oxalis, oxalis des bois, oxalis petite oseille, surelle, surette.

Famille : *Oxalidaceae*, Oxalidacées.

La plante

Peu de personnes ont entendu parler ou connaissent cette petite plante. On la découvre en général dans les sous-bois, fine et délicate sous les grands arbres, et on est surpris par le cœur parfait que forment les feuilles. En l'observant durant les nuits ou en cas de pluie, les fleurs et les feuilles se contractent et se ferment. Connue des anciens, mais sans usage médicinal précisé, c'est plutôt un usage contemporain qui est en train de naître pour cette plante, dont le goût acidulé lui donne un certain intérêt culinaire.

**Alléluia,
un petit cœur
pour éteindre
la soif**





La cueillette

Les beaux jours de mai à juin, lors d'une balade au frais des sous-bois, on peut voir s'épanouir les petites fleurs blanches rosées au milieu d'un tapis de cœurs vert tendre. C'est à cet instant que l'on cueille les fleurs. Les feuilles, quant à elles, persistantes presque toute l'année, se récoltent à tout moment.

Les usages

Alimentaire. Lors d'une journée de marche en forêt, que ce soit pour une simple balade ou pour monter aux alpages, il arrive souvent que la soif se fasse sentir. Quelle chance alors de trouver un pied d'oxalis au détour d'un chemin : « *On cueille quelques feuilles et fleurs, on les pose sur la langue et on suce. Cette plante est rafraîchissante et elle coupe la soif.* » C'est pour cette raison qu'elle est aussi appelée *Alléluia* !

Le goût acidulé, la forme généreuse des feuilles et la fraîcheur des fleurs donnent aux salades et à certains plats une originalité surprenante.

Ce qu'en dit la science

Attention ! À très haute dose, cette plante peut être toxique, car elle contient de l'acide oxalique (qui peut provoquer des troubles de la circulation sanguine et des dommages rénaux).



Pensée sauvage & violette

Viola tricolor L.,
Viola canina L. & *Viola hirta* L.



Noms vernaculaires

- Pensée sauvage : *Viola tricolor*
 - Violette des montagnes & violette :
Viola hirta & *Viola canina*
- Famille : *Violaceae*, Violacées.

La plante

« On y appelle la violette, mais c'est les pensées sauvages. La violette de montagne. » Les noms vernaculaires ne se superposent pas toujours aux noms scientifiques ! On parle donc ici de violette pour désigner la pensée sauvage, plante médicinale très utilisée en Bauges et en Chartreuse. Cependant, on observe ici un autre phénomène : en l'absence d'une plante, il s'effectue un glissement d'utilisation et de dénomination vers une autre plante qui lui ressemble. Ainsi, il arrive que certaines espèces de violettes sauvages soient ramassées et utilisées pour les mêmes indications que la pensée sauvage.



**Une pensée
pour panser les maux !**



La cueillette

Communes sur tous les continents, entre 0 et 2700 mètres d'altitude, les violettes aiment les prairies rases, les terres en friche, ou bien les berges, les alluvions de rivière, et les rochers. On trouve les fleurs de pensée sauvage d'avril à septembre. *« Il y avait les pensées sauvages qu'on trouvait là aussi le long des talus en montant par là-haut... La cueillette, c'est une chose, et on pouvait en faire de la tisane tout de suite, fraîche comme ça, mais si on voulait en garder, il fallait la faire sécher. »*

Les usages

Médicinal. Les fleurs de pensée sauvage préparées en tisane sont une sinécure ! Elles servaient à soigner plusieurs pathologies : les maux de gorge, la toux, le rhume, les coups de froid.



Anti-inflammatoires, elles soulagent également les maux de tête. En tisane toujours, elles sont également utilisées contre les problèmes de peau comme l'acné, l'eczéma, ou les croûtes de lait des bébés. Enfin, elles ont des propriétés dépuratives et se boivent pour améliorer la digestion et l'élimination.

Alimentaire. Afin de décorer des plats, certains saupoudrent leur salade de fleurs ou de jeunes feuilles de pensée sauvage. Il existe aussi les bonbons à la violette, les pétales de violettes trempés dans du sucre et mis à sécher au four.

Vétérinaire. Avec cette plante qui soigne plusieurs affections, les hommes de Chartreuse en ont souvent fait boire à leurs vaches malades. *« Quand ils avaient une vache malade, ils leur faisaient une infusion de violette. On sait pas toujours ce qu'elles avaient. Hein ! La vache elle peut pas t'y dire ! Ils avaient pas d'argent, ils faisaient pas venir les vétérinaires. Alors on les soignait avec des tisanes de violette. »*

Ce qu'en dit la science

La pensée sauvage entre dans la composition de certains médicaments conventionnels, contre l'eczéma ou bien la bronchite aiguë.

Pissenlit

Taraxacum sp.



Noms vernaculaires

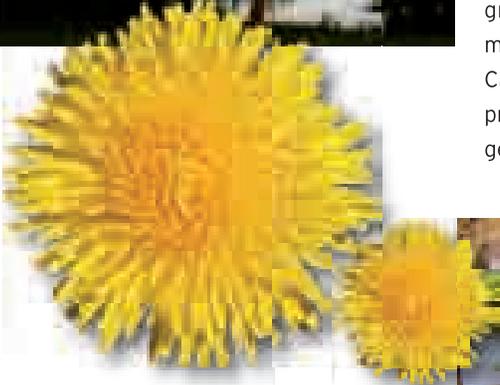
Pissenlit, dent-de-lion, pisse-au-lit.

Gruin d'âne, en patois d'une partie de la vallée des Entremonts.

Famille : *Asteraceae*, Asteracées.

La plante

On désigne couramment par « pissenlit » un ensemble d'espèces très proches les unes des autres. La distinction de chaque espèce par rapport à une autre est très ardue, même pour une personne avertie. Cette multitude d'espèces proches mais différentes est due à un cas rare d'apomixie : la plante se reproduit sans l'aide des insectes, elle produit ses propres graines sans fécondation préalable. Ceci occasionne de nombreuses mutations et une famille de « pissenlits » très polymorphe. On retrouve ce groupe de plantes dans toutes les parties du monde, même dans les régions froides (Russie, Canada), où leur racine pivotante, pénétrant profondément le sol, leur permet de résister au gel intense.





La cueillette

Les pissenlits ne sont vraiment pas difficiles, ils poussent n'importe où : prairie, chemin, lieu herbeux de pleine nature, bord de mer, montagne, ou même dans la pierraille. Ils font des fleurs jaunes au printemps, une longue tige surmontée d'un gros capitule. Suivant la partie que l'on souhaite utiliser, la fleur ou la feuille, la cueillette peut s'échelonner de mars à juin.

Les usages

Alimentaire. Les jeunes pousses de pissenlit sont cueillies au printemps, lorsque la rosette se forme et est encore tendre, pour être mangées en salade. « *Le pissenlit, on en mangeait en salade. On le ramassait au printemps.* » « *Les salades de pissenlits, c'est dépuratif.* » Avec les fleurs de pissenlit, on fait également de la confiture, un apéritif ou bien une liqueur. « *J'en fais une quarantaine de kilos de confitures. Si les fleurs sont grosses, je ramasse 1 kilo en 30 minutes. Je rajoute du citron et de l'orange. Le pissenlit par lui-même est très amer.* »

Et pour les bêtes, le pissenlit servait aussi à nourrir les lapins.

Tinctorial. Le pissenlit entrait dans la catégorie des plantes tinctoriales. « *Les plantes étaient beaucoup utilisées pour leur couleur : la chéridoine ou la fleur de pissenlit pour le jaune, la betterave pour le rose, la myrtille pour le bleu, l'ortie pour le vert. Avec cela on teignait la laine, ou bien on teignait les draps tachés pour les récupérer et en faire des rideaux par exemple.* »

Jeu. Les enfants, qui inventaient leurs jeux au milieu des champs, cueillaient le pissenlit pour se colorer les bras avec les fleurs, ou s'amusaient à souffler sur les pompons blancs afin de les voir s'éparpiller dans le vent.

**Raconte-moi des salades...
de pissenlits !**

Plantago lanceolata L.,
Plantago major L.
& *Plantago media* L.

Plantain lancéolé, grand plantain & plantain moyen

Noms vernaculaires

- Plantain lancéolé, pain d'oiseau : *Plantago lanceolata*.
- Grand plantain, plantain à grandes feuilles : *Plantago major*.
- Plantain moyen : *Plantago media*.

Plantè, en patois d'une partie de la vallée des Entremonts.

Famille : *Plantaginaceae*, Plantaginacées.

La plante

« *L'avantage du plantain, c'est qu'il y en a partout !* », qu'il soit lancéolé, grand ou moyen, hommes et bêtes le piétinent sans vergogne (ce qui favorise le grand plantain que l'on retrouve dans les cours des fermes). Et parfois, l'homme piqué par un insecte se penche alors pour saisir une feuille d'un de ces trois plantains et l'applique sur sa blessure. « *Tous les enfants savent qu'il faut froter avec du plantain après une piqûre, c'est instinctif.* »



Une feuille apaisante

La cueillette

Les plantains sont des plantes des prairies, des bords de chemins. Ils poussent proches des hommes, jusque dans les cours des fermes et dans les jardins. Ce sont les feuilles que l'on cueille, pratiquement toute l'année.

Les usages

Médicinal et vétérinaire. La feuille, écrasée le plus souvent afin de libérer un jus, est utilisée pour différentes blessures légères de la peau (piqûres, petites brûlures et écorchures) et pour les douleurs articulaires.

« L'âne a souvent une blessure sous l'œil, et c'est tout le temps avec de la pommade au plantain ou au souci que je le soigne. C'est la première que j'ai sous la main, quoi! »

En usage interne, les graines étaient préparées en décoction contre la constipation.



Alimentaire. Les jeunes pousses sont consommées en salade. Les graines ont un léger goût de champignon frais, idéal pour garnir les salades ! *« Et puis au printemps, avant qu'on ait les salades au jardin, parce que je ne veux pas acheter des salades en supermarché. Je les trouve pas bonnes, je vais cueillir les premières pousses de plantain, primevère, violette et pissenlit. »*

Autre usage. Les graines sont données aux oiseaux.





Reine des prés

Filipendula ulmaria
(L.) Maxim.

Noms vernaculaires

Reine des prés, ulmaria, herbe aux abeilles, en Bauges.

Famille : Rosaceae, Rosacées.

La plante

« Cette plante, elle pousse partout ici. C'est simple, quand on faisait une coupe franche dans les bois, d'abord il y avait les fraises des bois sauvages qui faisaient un tapis tout rouge. Puis les framboises. Puis les ronces, et la reine des prés qui poussait partout, surtout si c'était humide. »

La reine des prés est une plante que l'on trouve partout en France, surtout dans les lieux humides. Son odeur tenace n'est pas appréciée de tous, mais ne la boudez pas pour autant !



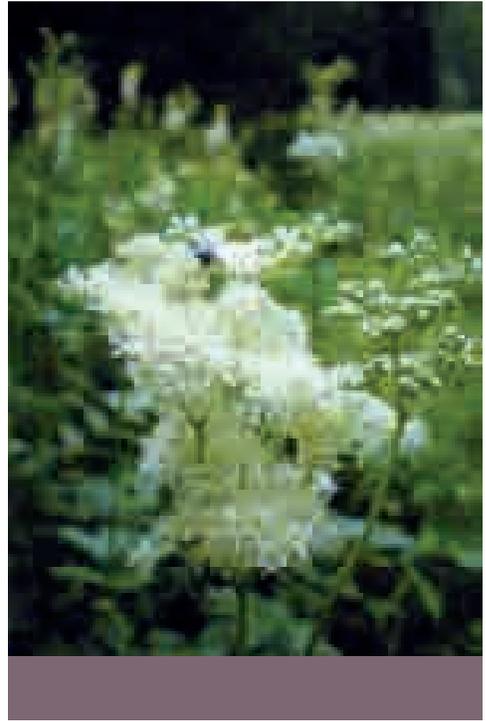


Elle contient de l'acide salicylique, tout comme le saule. La forme de ses fruits en spirale a donné le nom de « spirée », qui a donné son nom à l'aspirine...

La cueillette

La reine des prés pousse dans toute la France sauf en Corse. On la trouve dans les lieux humides, au bord des cours d'eau et des fossés bordant les chemins et les prairies et jusqu'à 1700 m d'altitude.

Au début du siècle dernier, « il y avait deux herboristes à Saint-Joseph, c'était des frères, qui faisaient que ça. Mais ils ramassaient même la plante entière, ils allaient à des endroits, elle faisait même deux mètres de hauteur. Ils la coupaient à ras, ils y mettaient en fagots et ils faisaient sécher, ils y coupaient. C'était tout coupé en petits bouts comme ça, et ils vendaient au pharmacien. » Aujourd'hui encore, on ramasse les fleurs blanches parfumées ou les feuilles au printemps et en été.



Les usages

Médicinal. « Mon père avait de l'arthrose, il faisait des tisanes de reine des prés. Ma mère allait ramasser les fleurs de reine des prés dans la plaine. Elle lui faisait des litres d'infusions, parce qu'il devait boire beaucoup. » La reine des prés est ainsi beaucoup utilisée en tisane pour soigner l'arthrose et les rhumatismes. De même, elle est diurétique et soigne les problèmes de reins. Sa tisane sert enfin à faire tomber la fièvre et pour « la circulation du sang. L'été quand on avait trop travaillé, qu'on avait les jambes enflées, on allait faire une tisane de reine des prés. » Mais attention, « il y a de l'aspirine dedans, faut pas la prendre tout le temps ! »

**Une fleur
souveraine
pour détrôner
les rhumatismes**





*Rubus
fruticosus* L.

Ronce

Noms vernaculaires

Ronce, ronce commune, ronce des bois.

Famille : *Rosaceae*, Rosacées.

La plante



Vous connaissez sûrement la ronce, cette plante épineuse à laquelle nos vêtements s'agrippent quand on marche dans les sous-bois et les chemins étroitement bordés de buissons. Elle pousse dans les régions tempérées. Si l'on est content d'aller cueillir de succulents fruits noirs à la fin de l'été, qui tachent les doigts mais donnent d'excellentes confitures, on l'est moins d'avoir un pied de ronce dans son jardin. En effet, la ronce a tendance à coloniser les jardins et à créer de véritables ronciers dont il est difficile de se débarrasser. Mais ne vous y attaquez pas trop vite, les ronciers fournissent abri et nourriture à un cortège d'insectes, de rongeurs et d'oiseaux, favorisant ainsi l'écologie de son environnement.

La cueillette

Pour les confitures, gelées et sirops, on cueille les mûres lorsqu'elles sont noires, à partir du milieu de l'été. Pour les feuilles, « *il vaut mieux les utiliser fraîches. On n'en ramassait pas beaucoup pour garder pour l'hiver. Les ronces, ça pousse toujours un peu partout, alors quand on en avait besoin, tac ! On allait en cueillir.* »



Les usages

Médicinal. « Bien sûr, on faisait des confitures avec les mûres, mais on faisait aussi des tisanes de feuilles de ronces pour soigner la toux, pour décongestionner les poumons. » Donc, outre les pots de confiture que l'on gardait dans les armoires pour l'hiver à venir, les feuilles de ronce étaient également utiles pendant la froide saison. En effet, les feuilles étaient mises à bouillir pour faire une décoction avec laquelle on se gargarisait. On pouvait aussi les prendre en infusion. « Adolescente, j'avais souvent des angines, mon père allait chercher des feuilles de ronces fraîches pour faire des infusions. » L'avantage de la ronce, c'est que « la feuille de ronce, même si c'est sous la neige, y en a toute l'année ! »

Alimentaire. Dans les mémoires des Chartrousins et des Baujous, la ronce est souvent associée aux plaisirs de la cueillette d'été, aux paniers que l'on remplissait et aux fruits que l'on mangeait surtout sur place avant de redescendre à la maison. « On allait ramasser les mûres en montagne, on en mangeait beaucoup sur place, puis on faisait de la confiture, de la gelée. Pour les framboises, c'était pareil, mais en plus on les mettait dans l'alcool. »

Ce qu'en dit la science

Attention ! En cueillant des mûres sauvages près du sol, on risque de ramasser des baies contaminées par les déjections de renard, et d'attraper l'échinococcose alvéolaire. Cette parasitose très grave est due à *Echinococcus multilocularis*, un petit ver dont l'adulte parasite l'intestin grêle du renard et qui peut contaminer l'homme. Une fois ingéré, le parasite se développe lentement dans le foie, et cela conduisait autrefois à la mort, mais aujourd'hui, un traitement peut en stabiliser l'évolution. En cas de doute, ne prenez aucun risque : la cuisson est le seul traitement qui tue le parasite !

**Au-delà des épines,
une douceur pour la toux
et le goût !**



Sabot de Vénus

Cypripedium calceolus L.



Noms vernaculaires

Sabot de vénus, sabot de la vierge, pantoufle de Notre-Dame.

Famille : *Orchidaceae*, Orchidacées.

La plante

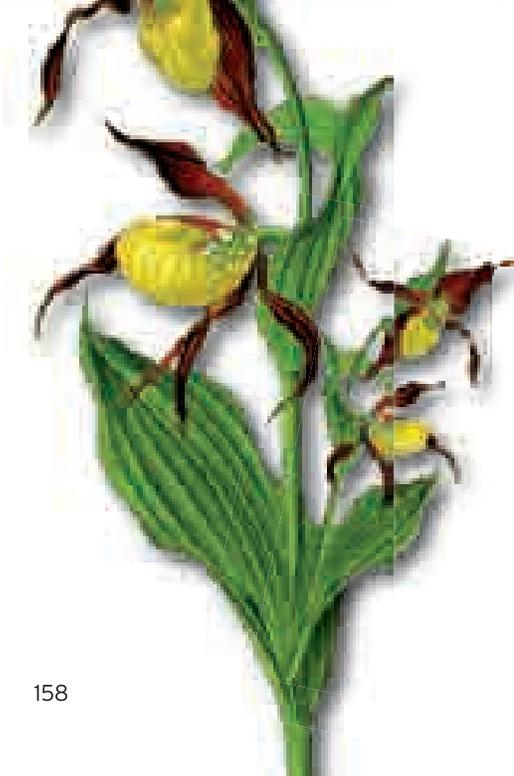
Comment ne pas succomber au charme de cette plante au nom évocateur et à la forme complexe de sa fleur ? C'est la forme du labelle* qui lui vaut le nom de sabot ou pantoufle, du latin *calceolus* qui signifie « petit soulier ». Considérées comme le summum de l'évolution et de l'adaptation, les orchidacées fascinent par les formes, les couleurs et parfois par les odeurs dont elles usent pour séduire. À la floraison du sabot de Vénus, les amateurs d'orchidées accourent pour le photographe, telle une star de cinéma. Mais d'autres cueillent ses brins ou déterrent ses rhizomes entiers, ignorant la protection nationale à laquelle cette plante est soumise. Pour les Chartrousins et les Baujous aussi, il est difficile d'accepter cette réglementation car ils ont toujours ramassé ces fleurs. Le sabot de Vénus permet de mettre en lumière la complexité et les questions soulevées par la mise en place d'une interdiction de cueillette d'une plante traditionnellement ramassée par les habitants sur un territoire donné.

La cueillette

Il est répandu en Bauges et en Chartreuse. On le trouve surtout aux lisières des bois et dans les clairières des bois clairs sur sols argilo-calcaires entre 500 et 1500 m.

Espèce menacée, sa cueillette est strictement interdite au niveau national et international. Il est inscrit à la liste rouge des orchidées de France métropolitaine (2009).

Malgré cette protection comme « vulnérable », elle est toujours ramassée et les bulbes déterrés. « *Les touristes en ramassent plein, on le voit, et arrivés chez eux, ils les mettent à la poubelle.* »



Il est fréquent dans les territoires où les traditions de cueillette et d'utilisation des plantes étaient et sont encore fortement présentes, que « l'autre », celui venu d'ailleurs, soit tenu pour responsable du poids d'une telle législation sur une plante traditionnellement cueillie par les habitants. « L'étranger » de passage, méconnaît les pratiques et usages, et ne subit pas au quotidien les conséquences de la législation. L'habitant se sent alors dépossédé d'une tradition, mais certains la perpétuent malgré tout. « *On le ramasse, mais c'est interdit par la législation.* » D'autres habitants proposent une explication écologique de la disparition de cette plante à certains endroits : « *Le bois se referme et ça étouffe le sol de la forêt, alors le sabot disparaît.* » « *Maintenant, y a beaucoup plus d'humidité, les buissons ça pousse. C'est pas de les avoir ramassés qui les font disparaître, c'est la forêt qui avance* ». Selon eux, c'est la mauvaise gestion des espaces et non la cueillette qu'ils ont pratiquée ou pratiquent encore qui nuit au sabot. « *On ramassait des brins, et ils revenaient pareil l'année d'après. C'est si on prend le bulbe. Ma grand-mère en avait dans son jardin mais ils ne tiennent pas dans les jardins. C'est que la terre ne leur convient pas.* »

Les usages

Le sabot de Vénus était cueilli pour la fête des Mères. « *C'était une coutume, on ramassait six sabots. Pas sept, six !* », parfois moins. Il avait sa place également pendant les fêtes religieuses : « *Pour la Fête-Dieu et du Sacré-Cœur (fin juin), y avait des reposoirs. Ça correspondait au moment où il y avait le sabot de Vénus et la reine des bois (aspérule odorante).* »

**La déesse des bois
qui ne se cueille que
du regard**

Abies alba Mill.
& *Picea abies* (L.) Karst.

Sapin & épicéa



Noms vernaculaires

- Sapin, sapin blanc, sapin commun.
 - Épicéa, épicéa à poix, soëfa en patois chartrousin.
- Famille : *Pinaceae*, Pinacées.

La plante

Le sapin et l'épicéa sont deux conifères extrêmement répandus en France. Que ce soit lors de balades en forêt ou pour les fêtes de Noël, ces arbres sont des plantes proches de l'homme. Ainsi, ces deux arbres sont utilisés en Bauges et Chartreuse indistinctement pour leurs précieuses propriétés médicinales. En effet, lorsque le labeur quotidien apportait son lot de plaies, de coups et de rhume et que le médecin était peu accessible, le sapin et l'épicéa étaient des alliés inestimables pour soigner les hommes. Ils sont tellement proches par leurs usages qu'on peine même à les différencier, voici quelques indices...

Le Sapin

- Taille - jusqu'à 60 mètres, 2 mètres de diamètre.
- Longévité - jusqu'à 500 ans.
- Habitat - aire péri-alpine, entre 700 et 1700 m d'altitude.
- Implantation - typique sur les ubacs.
- Écorce - lisse, gris argenté, à petites poches de résine.
- Feuille - aiguilles non piquantes, plates, droites, arrondies, solitaires, de longueur variable, et présentant deux bandes blanches en-dessous. Persistantes - 6 à 9 ans.

Implantation des aiguilles - tout autour du rameau, sur un plan, mais paraissent disposées sur deux rangs de chaque côté du rameau.

Fruits - cônes mâles et femelles produits en avril et mai, orientés de manière montante.

Graines - forme subtriangulaire, longues de 8 à 13 mm, de couleur jaune-brun avec une aile de 2 cm. La fructification a lieu surtout tous les deux ans.

L'Épicéa

- Taille - jusqu'à 50 mètres, 1,50 mètres de diamètre.
- Longévité - jusqu'à 500 ans.
- Habitat - aire péri-alpine, entre 400 et 2200 m d'altitude.
- Implantation - plutôt héliophile*, très résistante au froid.
- Écorce - brun gris, se détachant de l'arbre par écailles.
- Feuille - aiguilles piquantes, quadrangulaires, entre 15 et 30 mm de longueur, vert foncé sur toutes les faces.
- Implantation des aiguilles - en brosse tout autour du rameau.
- Fruits - cônes mâles et femelles produits en avril et mai, orientés de manière descendante.
- Graines - petites, brunes, munies d'une membrane ailée, le tout mesure environ 5 à 6 mm.

La cueillette

Pour la cueillette, il faut s'y prendre au printemps, lorsque les bourgeons ou les cônes sont jeunes et vert-clair. Mais surtout, il « faut trouver un épicéa ou un sapin qui soit pas à 30 m de haut. Faut en trouver un qui soit pas trop haut, pour les ramasser. »

Quant à la sève, ou résine, « on ramasse au mois de juin, c'est là où les boules (de sève sur le tronc) sont les plus grosses. On perce et on récupère la sève qui coule, avec une bouteille. »



Les usages

Médicinal. La sève du sapin ou de l'épicéa, souvent appelée *bjon* en patois bauju, soigne les coups, les plaies, les abcès et fait sortir les épines. « Enfin, le mieux c'est la poix de sapin. Elle fait des boules dans l'écorce qu'on appelle « *bjon* ». On mélangeait ça avec du beurre et de la sauge et on mettait sur les plaies. Le beurre nourrit la plaie, la poix cicatrise et la sauge contient de l'aspirine alors ça calme la douleur. » « Utilisée pour les coups, elle est réchauffée et badigeonnée sur un morceau de papier bleu, le papier bleu qu'il y avait sur les livres à l'époque, puis appliquée. »

Pour les coups de froid, « on récupérait la poix d'épicéa et on en faisait un emplâtre que l'on se mettait dans le dos. » On faisait également un sirop contre la toux avec « la jeune pousse du sapin ou de l'épicéa, la jeune pousse verte qui est pleine de sève. Après, dans un bocal, tu mets 2 cm de jeunes pousses et 2 cm de sucre en tassant bien, tu fermes hermétiquement et un mois au soleil. Ça va fondre, se transformer en sirop et après tu filtres. Moi je stérilise pour garder. C'est le remède d'hiver pour pas tousser et puis c'est plein de vitamines. »

Alimentaire. Avec les bourgeons de sapin-épicéa, on fait une liqueur verte, qui se déguste en apéritif ou en digestif. Pour parfumer les diots (saucisse savoyarde), de fins cuisiniers avaient eu l'ingénieuse idée de les faire cuire sur des branches de sapin, laissant ainsi s'imprégner l'odeur dans la chair, un délice !

Domestique. Enfin, « pendant la guerre, chaque famille faisait son savon avec de la résine de sapin ou d'épicéa. Ça faisait un savon noir. »



**Deux compères
contre les 400 coups !**

Sauge des prés

Salvia pratensis L.

Noms vernaculaires

Sauge des prés, toute-bonne des prés, sauge des montagnes.

Famille : *Lamiaceae*, Lamiacées.

La plante

« *Qui a de la sauge dans son jardin n'est jamais malade* », adage du temps jadis, la sauge officinale était considérée comme une panacée. La sauge des prés, sauvage, se dresse humblement au-dessus des autres plantes et ses fleurs bleues violettes attirent le regard dans les prairies. Elle partage les mêmes propriétés que la sauge officinale mais elles sont plus atténuées. Cependant, dans les récits et les discours, nombreuses sont les personnes qui attribuent aux plantes sauvages des propriétés plus puissantes que les plantes cultivées dans les jardins. « *Ma mère nous donnait celle qu'il y a en montagne et qui a des fleurs bleues.* » Pour les Chartrousines, elle est considérée comme une « plante des femmes », aux côtés de la mélisse des bois (*Calamintha grandiflora*), car elles savent l'utiliser pour soigner leurs maux.





La cueillette

Commune dans presque tout le centre de la France et très présente en Isère, rare dans le Nord et en Bretagne, elle préfère les sols calcaires. On croise ça et là un pied isolé, dans les prairies, aux bords des chemins ou sur les coteaux. Ses fleurs et ses feuilles sont ramassées.

Les usages

Médicinal. « *La sauge, c'était pour la circulation du sang. C'est la plante de la femme, nous disait ma mère, pour les problèmes circulatoires.* » En Chartreuse, c'est surtout pour cet usage que les femmes la ramassaient.

« *Quand j'étais jeune, j'ai eu des problèmes de règles. Ma mère m'a donné de la sauge, celle qu'il y a en montagne et qui a des fleurs bleues, ça me faisait du bien. En infusion, pendant 4 ou 5 jours, pas qu'une fois.* » Les sauges sont reconnues pour leurs propriétés sur la sphère gynécologique (aménorrhée*, dysménorrhée*, symptômes de la ménopause, etc.). En effet, elles contiennent une substance à effet oestrogénique*.

Elle retrouve sa place de panacée pour cette personne. « *La sauge des prés en tisane pour soigner plein de choses, comme les sueurs nocturnes, les crampes, ça soulage les règles, le foie, les intestins, les diarrhées. C'est aussi bon contre les piqûres d'insectes. Et puis bien sûr, contre les angines et les maux de gorge, en interne ou externe.* »

Alimentaire. La sauge des prés n'a pas conquis les cuisinières pour autant. Elle n'est pas utilisée, contrairement à sa cousine la sauge officinale, qui est utilisée pour assaisonner les plats.

Vétérinaire. En revanche, elle pouvait servir d'aliment pour les bêtes. « *On les ramassait pour les lapins, la plante avant la fleur. Pour donner à manger aux lapins, je pense pas qu'il y avait des vertus particulières, enfin je sais pas. Ma maman nous envoyait ramasser de la sauge.* »



Souci des jardins

Calendula officinalis L.

Noms vernaculaires

Souci, souci des jardins, souci officinal

Famille : Asteraceae, Astéracées

La plante

Plante ornementale, le souci est également employé comme plante médicinale et ce, depuis l'Antiquité. Dans les usages populaires, il est fréquent de remplacer une plante par une autre qui lui ressemble même si les propriétés ne sont pas toujours identiques. Il en est ainsi en Chartreuse et en Bauges où les jeunes générations utilisent souvent le souci pour soigner les coups à la place de l'arnica qui est, en plus, perché sur les sommets et par conséquent moins accessible. « *L'arnica a la même teinte que le souci. Mais l'arnica, le cœur là, il est bien plus gonflé, il sort plus, mais y a moins de pétales, de toute façon. Le cœur, il est plus gros.* »

La cueillette

Le souci se cultive et se ressème facilement, c'est pourquoi on le retrouve abondamment dans les jardins qu'il protège de certaines maladies. « *J'avais beaucoup de soucis dans le jardin... et surtout dans la tête !* ». Les capitules orange vif se ramassent au tout début de leur épanouissement.



Les usages

Médicinal. En usage externe, « *le souci, c'est bon pour la peau.* » Les capitules sont mis à macérer dans l'huile ou du saindoux. Le macérât ainsi obtenu désinfecte et cicatrise plaie, petite brûlure et eczéma. « *Le calendula pour l'eczéma c'est une merveille.* » Nombreux sont les habitants du Massif des Bauges et de Chartreuse, tous âges confondus, qui vantent les louanges de cette plante. L'huile de calendula est parfois utilisée contre les coups. Mais la fleur des jardins ne semble pas aussi efficace que celle des montagnes, l'arnica, qui est unanimement reconnue pour soigner les bleus. « *Une fois ma fille avait un gros bleu, on m'avait donné une huile à lui passer dessus, une huile de calendula. Je ne suis pas persuadée que ce soit super-efficace, mais pourquoi pas si c'est naturel.* »



En usage interne, aucun informateur n'a mentionné cette plante. Pourtant, elle est citée par Dominique Villars comme emménagogue* [*Histoire des plantes du Dauphiné*, vol. 30, 1789].

Alimentaire. Les ligules* colorent les salades.

Vétérinaire. « Alors, cette année au printemps j'avais semé des fleurs de soucis, pour faire du macérât de calendula, dont je me sers pour le troupeau, sur les mamelles, quand y a des plaies. »



**Des soucis
pour ne plus
en avoir**

Sureau

Sambucus nigra L.





Noms vernaculaires

Sureau, sureau noir.

Famille : *Adoxaceae*, Adoxacées.

La plante

Le sureau, ou l'arbre au parfum d'enfance... Bien connu des Baujous et des Chartrousins, poussant souvent près des maisons, le sureau offre à chacun ses fleurs et ses baies à déguster sous diverses formes. Attention à ne pas le confondre avec le sureau rouge et le sureau yèble (les baies de cette herbacée sont tournées vers le haut et sont toxiques) !

La cueillette

Les fleurs, puis les fruits, sont ramassés au courant de l'été. Pour éviter la confusion, le sureau est un arbuste, pouvant atteindre jusqu'à 10 mètres de haut, aux branches souvent courbées, fleurissant en début d'été, et dont les fleurs de couleur blanc-crème dégagent un parfum vanillé enivrant. Les fruits sont de petites baies noires disposées en grappes pendantes. Les sureaux aiment s'implanter autour des villages, des maisons et des pâtures, du fait de leur affinité pour les sols riches en azote.

Les usages

Médicinal. Dans l'armoire à pharmacie, les fruits macérés dans de l'eau-de-vie sont souvent utilisés contre les coups de froid. En tisane ou en sirop, les fleurs servent contre la grippe. Le sureau, « *c'est une plante qui fait transpirer, c'est sudorifère. Si on en fait une cure à l'automne, on*



L'arbre au parfum d'enfance...

« passe l'hiver sans souci. » Les fleurs en décoction et en compresses en application locale permettent de lutter contre les abcès et protègent les yeux. Et pour les fatigues passagères, rien de tel que du *chavu* ! On fait macérer les ombelles de sureau dans du vin blanc avec du sucre et on le boit comme « *reconstituant, fortifiant pour les personnes fatiguées ou en convalescence.* »

Alimentaire. Pour les douceurs au petit-déjeuner ou au goûter, les fruits sont transformés en gelée ou confiture, tandis que les fleurs servent à confectionner tisanes, sirops, liqueurs ou vins aromatisés, limonades et beignets. Attention cependant à ne pas abuser des fruits crus, ils sont puissamment purgatifs !

Tinctorial. Enfin, les fruits sont également utilisés pour leurs propriétés tinctoriales. Les baies produisent de très beaux violets, mais instables, ils tournent vite au bleu.

Tabac

Nicotiana tabacum L.

Nom vernaculaire

Tabac de Virginie, herbe à Nicot.

Famille : *Solanaceae*, Solanacées.

La plante

La culture du tabac trouve son origine en Amérique, il y a plus de 500 ans. En 1492, lorsque Christophe Colomb rencontre les Amérindiens, ceux-ci pour se soigner roulent des feuilles de tabac jusqu'à obtenir une sorte de grand cigare qu'ils appellent « tabaco ». Dans leur calumet brûle également un mélange de plusieurs herbes dont le tabac.

Ramenée à la Cour espagnole et portugaise, cette plante est d'abord utilisée comme plante d'ornement, puis comme « médicament universel », promue par le médecin personnel de Philippe II d'Espagne. En 1560, l'ambassadeur de France au Portugal, Jean Nicot, se basant sur l'effet curatif du tabac des rituels amérindiens, envoie de la poudre à la reine Catherine de Médicis afin de traiter les migraines de son fils François II. Le traitement a du succès et le tabac devient ainsi « l'herbe à la reine ». Sa vente sous forme de poudre est réservée aux apothicaires.

Pour honorer Jean Nicot, le duc de Guise proposa d'appeler cette herbe « nicotiane ». La plante reçut de très nombreux noms parmi lesquels on peut citer « nicotiane », « médicée », « catherinaire », « herbe de Monsieur Le Prieur », « herbe sainte », « herbe à tous les maux »,

**Avant que les souvenirs
ne partent en fumée !**

« panacée antarctique », et finalement « herbe à ambassadeur ». L'adjectif spécifique *tabacum*, vient du mot *arawak* qui désignait les feuilles roulées que les habitants d'Haïti et Cuba fumaient. Il a donné « tabac » en français par l'intermédiaire de l'espagnol *tabaco*.

Dès 1775, les premiers soupçons de relation entre tabac et cancer sont exprimés.

En Bauges, le tabac était cultivé pour le compte de l'État en Combe de Savoie, dans les champs qui bordaient l'Isère. Ceci permettait à quelques villages de vivre de cette production et d'améliorer le quotidien.

La cueillette

Le tabac est une plante cultivée, on ne le trouve pas à l'état sauvage en France. Pour les familles qui cultivaient le tabac, cela représentait un travail long et minutieux. « *Oh ben ! ça nous occupait déjà une bonne partie de l'année. Préparer le terrain, planter, et puis après, quand ça avait poussé, il fallait aller ébourgeonner. D'abord couper le bout pour que ça ne pousse pas trop haut et puis après enlever les petits bourgeons qui poussaient au coin des feuilles. Et puis après, quand il fallait aller les cueillir, et ben c'était du boulot aussi ! Y avait trois catégories de feuilles, alors fallait cueillir les premières d'abord, et puis après, il fallait retourner une deuxième et troisième fois. Et puis quand on arrivait, fallait les enfiler, les mettre sur une ficelle. Les hommes attachaient ça dans les séchoirs...* »



Les usages

Économique. Le tabac était ensuite vendu à la Régie, à Montmélián. Mais avant la vente, que de travail ! « *Dans l'hiver, il fallait trier le tabac à la couleur, la finesse, la grandeur, c'était tout un travail !* » « *Alors à la veillée, le soir, quand on avait mangé la soupe, on allait là-bas à l'écurie, se mettre au chaud, parce qu'à l'écurie, c'était humide, alors les feuilles, elles restaient plus souples, elles étaient plus simples à travailler. On triait les feuilles. Et puis au printemps, les hommes faisaient les manoques, quand ils mettaient une cinquantaine de feuilles les unes à côté des autres, ils les empaquetaient et puis les livraient comme ça.* »

Et pour l'année suivante ? « *C'était l'État qui nous donnait les graines...* ». Par contre, en cas de mauvais temps et de perte de récolte, aucune indemnisation et donc pas de revenu pour la maison... « *C'était pas tous les jours drôle, mais bon, fallait se débrouiller.* »

Domestique. Dans les armoires à linge, « on faisait des « manoques », on en mettait deux au fond d'une armoire et puis les mites ne venaient pas. »



Thé des Alpes

Sideritis hyssopifolia L.

Noms vernaculaires

Thé des Alpes, crapaudine, crapaudine des Alpes, thé des montagnes, crapaudine à feuilles d'hysope.

Herbe aux cerfs en patois des Bauges.

Famille : *Lamiaceae*, Lamiacées.

La plante

Le « thé des Alpes » est un nom vernaculaire donné à plusieurs plantes. Prudence donc lors de l'identification ! Dans certains massifs, comme en Belledonne, ce terme désigne la dryade à huit pétales (*Dryas octopetala*). En Bauges et en Chartreuse, il désigne quelques fois l'alchémille des Alpes (*Alchemilla alpina*), mais beaucoup plus souvent *Sideritis hyssopifolia* « *Parce que du thé des Alpes, on en trouve 15 000, chaque lieu a son thé des Alpes différent et nous, notre thé des Alpes, celui-là, c'est la crapaudine.* »



La cueillette

Le thé des Alpes est présent dans les Alpes, le Jura et les Pyrénées entre 1500 et 2000 mètres d'altitude. Il jonche les rocaillles calcaires et les prairies attenantes, donnant des fleurs jaune pâle disposées en épis. On cueille la partie aérienne de la plante lorsqu'elle est en fleur, au mois de juillet et août.





Les usages

Le thé des Alpes, « on le ramasse un peu avant la vulnérable. Et j'en ramasse pour ceux qui ne peuvent plus marcher. » À la maison, on en fait soit des tisanes, soit des liqueurs. Les recettes ressemblent beaucoup à celles du genépi, la vulnérable des Chartreux ou bien l'arquebuse. « Y a 1 litre d'eau-de-vie et 40 plantes de thé des Alpes, on laisse macérer, puis on rajoute 150 grammes de sucre. C'est plus doux que la vulnérable. » « Ça donne une liqueur verte qui

est bonne, c'est toujours parfumé, c'est toujours quand même bon. » En liqueur ou en tisane, on l'utilise pour soigner les coups de froid, « l'hiver, en cas de rhume. »

Un p'tit thé pour lutter contre le froid !

Thym & serpolet



Thymus vulgaris L. & *Thymus serpyllum* L.

Noms vernaculaires

- Thym.
- Serpolet, thym sauvage, possette, posse, peuce, peucet.

Famille : *Lamiaceae*, Lamiacées.

La plante

Le thym est une espèce commune des garrigues ensoleillées du sud de la France, indissociable de la culture méditerranéenne. Malgré un grand besoin de soleil pour s'épanouir, cette espèce pousse jusque dans les Alpes du Nord, surtout dans les jardins.

Le serpolet quant à lui, aussi appelé thym sauvage ou « possette » en patois, pousse à l'état sauvage en Bauges et en Chartreuse. Plus rustique que le thym, il résiste au gel et à des températures jusqu'à - 20°C.

De manière générale, les habitants distinguent ces deux sortes de thyms, mais les usages de l'un et de l'autre se ressemblent beaucoup.

La cueillette

Le thym et le serpolet sont des petites plantes résistantes qui aiment les zones ensoleillées, les prés secs ou les rochers. Ils poussent à l'état sauvage respectivement jusqu'à 1500 et 3000 mètres d'altitude. On ramasse les parties aériennes de ces *Thymus* du printemps à l'automne. « *D'habitude j'aime bien aller en montagne et je me fais une grosse cueillette de serpolet. Il m'en faut un plein sac. Le plus possible, de toute façon le serpolet, c'est pas perdu ! Ça après, on le fait sécher et on en a pour tout l'hiver.* » Certains profitent de leurs vacances pour aller les ramasser là où il y en a davantage. « *En principe, on descend dans le midi au printemps quand le thym est fleuri, on fait la razzia de thym. Oui, parce qu'on l'utilise beaucoup.* » « *Quand on va en vacances en Ardèche, y en a partout !* »

Les usages

Médicinal. Le thym et le serpolet sont principalement utilisés pour lutter contre les rhumes et le coup de froid. Consommés en tisane, « *comme ça, je pourrais pas dire, 5 fleurs... 5 branches. Selon ce que tu veux comme goût, tu*



rajoutes du miel quand t'es enrhumé. » Ces plantes sont bénéfiques pour les bronches et toute la sphère respiratoire et aident à soigner les gripes et les bronchites. De même, les tisanes sont de bons remèdes contre la toux. « Pareil, tu tousses plus, y a un effet sur la gorge qui arrête l'irritation pour la nuit. On prend du citron, du thym, et ça passe. » « Le serpolet, dans le fond, c'est le thym sauvage... Si vous n'avez pas de serpolet, vous prenez du thym dans les jardins, ça a le même effet... C'est un désinfectant pour les bronches ! » En effet, thym et serpolet ont également des propriétés antiseptiques, qui peuvent par exemple neutraliser un mal de gorge. « Je fais une tisane antiseptique avec de la bourrache, de la sauge, de l'arquebuse, du thym et du serpolet. » Sinon, certains font des

inhalations en cas de rhume ou les diffusent. « Ces plantes qui sont très fortes, la lavande, le serpolet, la menthe, quand y a des gens enrhumés dans la maison, je les fais carrément bouillir sur ma cuisinière pour que ça remplisse l'air, que ça nettoie, que ça assainisse. »

Enfin, les tisanes de thym ou de serpolet sont également bues pour leurs propriétés digestives, en fin de repas.

Alimentaire. Le thym et le serpolet sont deux plantes aromatiques majeures souvent utilisées pour assaisonner toutes sortes de plats. Leur goût rafraîchissant est idéal pour confectionner des sirops et des liqueurs, qui sont excellents à déguster autant pour leurs propriétés digestives que désaltérantes.

Domestique. Et parce que l'odeur du thym et du serpolet est aussi très agréable, « on en mettait dans le linge pour le parfumer », et pour éloigner les mites.





Tilleul

***Tilia platyphyllos* Scop.
et *Tilia cordata* Mill.**

Noms vernaculaires

Tilleul.

Tiyé, tilô, en patois cartusien d'une partie de la vallée des Entremonts.

Famille : *Malvaceae*, Malvacées.

La plante

« Dans les cours et les jardins, on plantait toujours un tilleul et un marronnier, ce n'était pas pour rien. Le marronnier je ne sais pas pourquoi, ça s'est perdu. Mais le tilleul on faisait des infusions pour dormir et on en donnait tous les soirs aux enfants, une infusion de tilleul ou bien un lait chaud avec du miel. » En France, le tilleul est l'arbre traditionnel du centre du village. Arbre extrêmement mellifère, il attire les abeilles qui en font un miel excellent. Ses fleurs, ses feuilles, et l'aubier servent à tout un chacun selon le besoin.



La cueillette

Les fleurs de tilleul étaient cueillies à leur épanouissement, puis séchées à l'ombre. Elles se conservaient ensuite pendant les mois suivants. « *Et puis le tilleul, on avait un petit panier où on le mettait quand il était bien sec, et puis on l'accrochait dans une chambre, au plafond. Ça sentait bon.* »

Les usages

Médicinal. Comme un peu partout en France, les fleurs de tilleul séchées sont utilisées pour dormir ou pour calmer. « *Le tilleul, faut savoir quand le cueillir. Il fait dormir, mais il paraît qu'il énerve quand il est pris à forte dose.* » Attention donc, à forte dose, il peut en effet provoquer des insomnies ! Baujus et Chartrousins le prennent en tisane pour lutter contre la fièvre ou les maux de tête. Et pour ceux qui n'aiment pas les tisanes, qu'à cela ne tienne, détendez-vous dans un bain avec des fleurs de tilleul infusées afin de bénéficier de ses propriétés ! Par ailleurs, l'aubier du tilleul, infusé en décoction, est reconnu pour faciliter la circulation sanguine.

Enfin, dans le cœur des Bauges, on retrouve un témoignage d'une utilisation spécifique du tilleul

après un accouchement. « *On disait qu'il fallait que la mère se nourrisse très peu les jours suivant la naissance. Si elle avait de la fièvre, elle prenait des décoctions de tilleul.* » Sa mère se souvenait que « *l'eau de la tisane était rouge comme de la teinture d'iode à force de bouillir toute la journée sur le poêle.* »

Alimentaire. « *Et une autre chose que maman faisait, c'est de la limonade de tilleul, avec les fleurs, du sucre et du citron. Je ne me souviens plus de la recette, mais elle faisait ça et c'était délicieux. Ça doit être la même recette que pour la limonade de sureau.* » D'autres essayent également d'assaisonner leurs salades ou leurs viandes avec des fleurs ou des jeunes feuilles de tilleul.

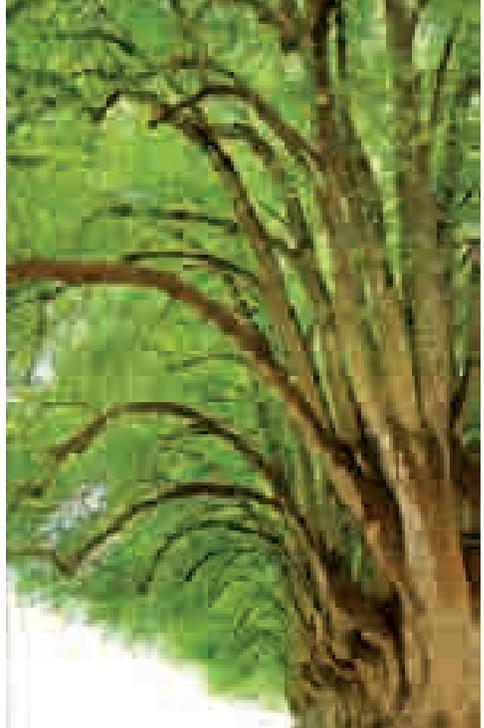
Cosmétique. À l'époque, les épicereries ne regorgeaient pas de produits de beauté en tout genre, les gens avaient recours à de nombreuses plantes reconnues pour leurs propriétés hygiéniques et cosmétiques, le tilleul en fait partie. « *Et pour se laver les cheveux ? Le tilleul pour les blondes, et les feuilles de noyer pour les brunes.* »





Économique. Le tilleul était parfois cueilli pour être vendu aux distilleries de Lyon ou de Chambéry. Cela permettait de ramener quatre sous supplémentaires à la maisonnée. *« Mon grand-père ramassait les plantes sur la montagne l'été, et l'hiver il était colporteur à Lyon pour une distillerie : vulnéraire, tilleul. Il est décédé, et ma grand-mère, avec les petits, continuait à ramasser du tilleul et l'envoyait. »*

**L'arbre
du marchand
de sable...**



Tussilage

Tussilago farfara L.



Noms vernaculaires

Tussilage, pas d'âne.

Padana en patois dans les Bauges.

Famille : *Asteraceae*, Asteracées.

La plante

Autrefois appelée *Filius ante patrem*, « le fils avant le père », cette plante a la particularité de fleurir avant la feuillaison. Le tussilage est en effet l'une des premières fleurs du printemps, elle illumine les coteaux de sa petite fleur jaune. Et parce que la nature est bien faite, elle soigne également les maux courants de cette période : rhume, toux et compagnie. Son nom latin, *Tussilago* provient de *tussis*, « toux » et *agere*, « chasser ».

**Première fleur du printemps,
dernière toux de l'hiver**



La cueillette

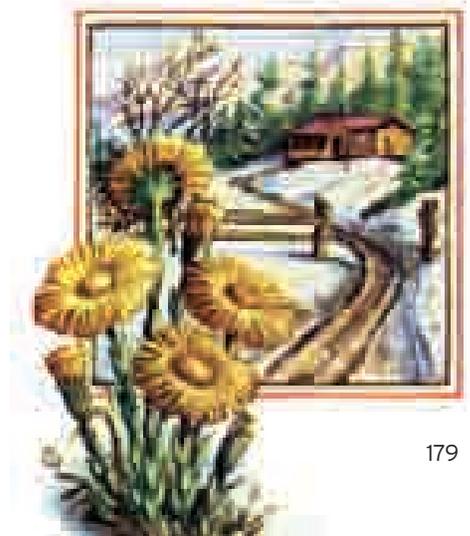
C'est une plante pionnière qui pousse dans les milieux peu colonisés et pauvres en matière organique, et humides ou ruisselants. On cueille la fleur solitaire lorsqu'elle est épanouie, de février à avril. On la trouvait « dans les coteaux là-haut, il était dans les vignes. Autrefois, on ne désherbaît pas et y avait tout ça qui poussait. »

Les usages

Médicinal. Quand vient la fin de l'hiver, le tussilage permet de soigner la toux. Qu'on le prépare en tisane ou en sirop, il sert à guérir les rhumes. « Il y avait aussi les premières fleurs. Tu sais, le tussilage, pour soigner la toux et la grippe, on le prenait en tisane. » En tisane, il soignerait également les maux de ventre des femmes. D'autre part, le tussilage est également un succédané du tabac. « Pendant la guerre, il n'y avait rien à fumer. Alors mon oncle instituteur fumait des feuilles du tussilage. Je me souviens de l'odeur qui ne sentait pas bon. » Fumé, il aurait la réputation de soigner l'asthme.

Ce qu'en dit la science

Cette plante est utilisée depuis des millénaires en Europe et en Asie pour les mêmes propriétés médicinales. Dans son traité « *Dictionnaire universel des drogues simples* », datant de 1698, Nicolas Lémery en parle d'ailleurs dans des termes identiques à ce qu'on en dit aujourd'hui. La présence d'alcaloïdes pyrrolizidiniques toxiques pour le foie, comme dans la consoude, invite à l'utiliser uniquement par voie interne et sur des durées limitées.



Verveine

Noms vernaculaires

Verveine, verveine odorante, verveine citronnelle.

Famille : *Verbenaceae*, Verbenacées.

Aloysia triphylla

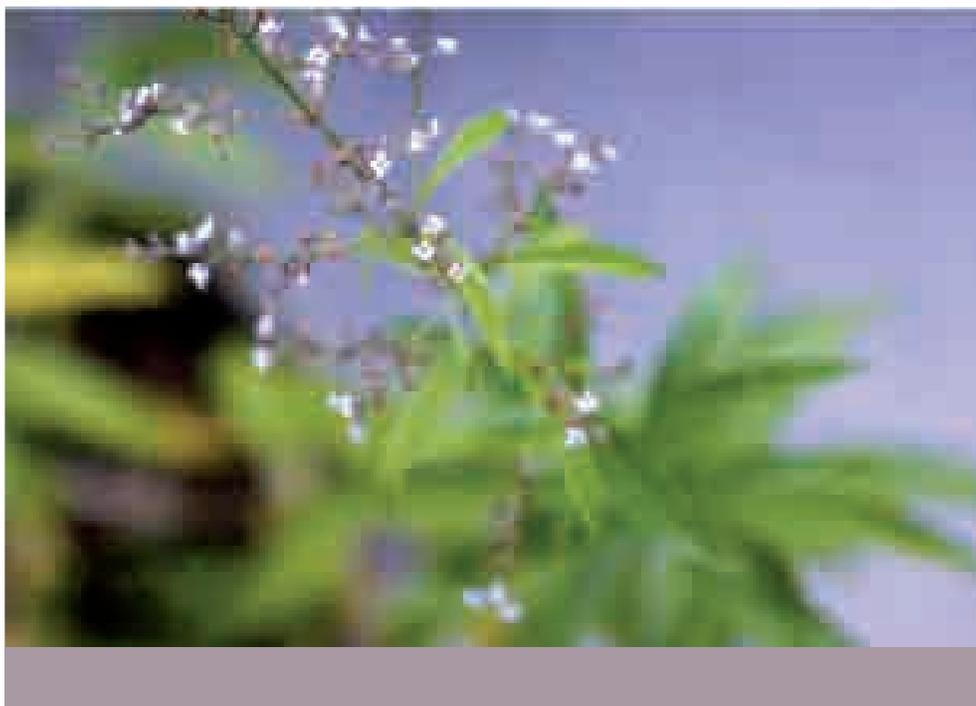


La plante

Lors de nos rencontres et discussions, on nous parle de verveine, mais il s'agit souvent de la verveine citronnelle, *Aloysia triphylla* (syn : *Aloysia citriodora*), cultivée dans les jardins, et non de la verveine officinale, *Verbena officinalis*, que l'on trouve à l'état sauvage mais qui n'est que peu ramassée.

« La verveine (citronnelle), y en avait qui en avaient dans une marmite et ils la rentraient l'hiver pour protéger la plante du froid. » En effet, cette plante originaire d'Amérique du Sud craint le gel et on ne la trouve pas à l'état sauvage dans nos montagnes. Elle se passe donc de main en main, et c'est une plante que chacun a en pot, qu'on sort à la belle saison et que l'on rentre l'hiver.





La cueillette

On ramasse les feuilles de ce petit arbuste à feuilles caduques* durant toute la période de feuillaison, selon l'envie, « *parce que c'est bon, pour le goût. Je la bois par plaisir, pas pour me soigner.* » Les feuilles exhalent une forte odeur de citron quand on les froisse.

Les usages

Médicinal. Les feuilles de verveine citronnelle sont consommées en tisane, pour faciliter la digestion ou pour aider à trouver le sommeil.

« *Puis on peut faire aussi des liqueurs de verveine. Pour cela, on la plonge carrément dans l'eau-de-vie. On met dans une bouteille, on met la branche dedans, et puis terminé, on attend. Et puis après, on fait un sirop quand elle est verte, ça fait un sirop vert.* » La liqueur de verveine est également un digestif, ou simplement dégustée pour le plaisir de son goût citronné.

**Un plaisir à boire,
un bienfait pour dormir**

Alimentaire. Eu égard à son goût sans pareil, les feuilles de verveine entrent dans la composition de certaines recettes, pour assaisonner les plats, ou pour faire des sorbets, des confitures, etc.

Ce qu'en dit la science

Des scientifiques auraient découvert au cours de leurs recherches que la substance qui donne à la verveine citronnelle son parfum citronné, qu'on trouve également dans la mélisse, s'est révélée capable de détruire des cellules cancéreuses sans attaquer les cellules saines.



Vulnéraire

Hypericum nummularium L.



Noms vernaculaires

Vulnéraire des Chartreux, vulnéraire.

Venerella en patois.

Famille : *Hypericaceae*, Hypéricacées.

La plante

De par le monde cette plante sauvage n'est présente qu'en Chartreuse, dans une partie des Pyrénées françaises et dans la péninsule cantabrique en Espagne. Seuls les Chartrousiens l'utilisent et elle a, par conséquent, une forte valeur patrimoniale et identitaire sur ce massif. La vulnéraire est l'unique plante encore ramassée par toutes les générations d'habitants, qu'ils soient originaires ou non de ce territoire. C'est

également parce qu'elle rentrerait dans la composition de la fameuse liqueur de Chartreuse qu'elle a beaucoup été ramassée par les habitants. Pour fournir les grandes quantités demandées pour la fabrication de cette liqueur, des tentatives de mise en culture sont en cours depuis quelques années, mais en vain, la vulnéraire ne se laisse pas apprivoiser... Quand on la cueille, on effleure du bout des doigts l'histoire du pays et de ses habitants. Lorsqu'on la boit en tisane ou en liqueur, on goûte à ses secrets transmis depuis des générations.

La cueillette

La vulnéraire fait jaillir d'entre les fentes humides des rochers calcaires ses grandes fleurs jaunes en corymbes, munies de quelques feuilles grêles et cylindriques. La partie aérienne fleurie est ramassée entre juin et septembre, mais en Chartreuse c'était souvent après les foins autour du 15 août que les hommes partaient à l'assaut des sommets. « *C'était infailible, le jour du 15 août ou autour du 15 août, ils allaient à la vulnéraire.* » Cueillette réputée périlleuse, elle leur était réservée : « *y a eu des accidents, c'est très dangereux.* » Elle s'effectuait sans outils. « *Il faut la cueillir comme il faut. Casser avec l'ongle, casser sans tirer sur les racines.* » Cependant, depuis le nouvel arrêté préfectoral isérois d'octobre 2011, un sécateur ou des ciseaux doivent être utilisés, sa cueillette est limitée à « 100 brins au total par personne » et son arrachage est interdit.

Les usages

Médicinal. La seule vertu que les Chartroisins lui attribuent est celle de soigner le « coup de froid », ce mal si fréquent des montagnes. Qu'elle soit bue en tisane ou en liqueur, ils sont unanimes : « *on en buvait plutôt en hiver, ça se mettait bien dans l'alcool, mais ça peut être aussi en infusion. Quand on avait pris froid, vous savez quand on est frileux, une tisane comme ça, c'est réconfortant.* » Aucun ancien traité de médecine ne mentionne cette plante et le mystère reste entier sur l'origine de cette propriété. Un habitant nous livre cette explication : « *la vulnéraire, elle pousse entre les pierres. Les pierres emmagasinent la chaleur, la plante garde la chaleur, et la redonne ensuite.* »

Vénéérable chartrouisine





Les foins à Saint-Même.

Histoires de vie

Lors des entretiens avec les acteurs de cette étude ethnobotanique, il ne faut pas croire que seules les informations sur les plantes nous sont citées, tel un inventaire à la Prévert : quelle partie de la plante utiliser, comment la préparer, où la ramasser, pour quoi l'utiliser, etc. Non, il faut plutôt s'imaginer une conversation, au chaud dans la cuisine l'hiver, ou bien sur la terrasse l'été.



Nous sommes accueillis par ces personnes qui nous ouvrent la porte de leur maison, de leur jardin, mais aussi de leurs souvenirs. Et, autour d'une tisane ou d'un petit verre de liqueur, que de souvenirs qui resurgissent ! À travers les plantes et leurs usages, c'est toute une histoire qui se déroule. On tire un peu et hop ! on écoute avec intérêt raconter la vie d'autrefois dans ces massifs de montagne. Une vie rude, humble, mais simple et heureuse. Une vie qui se partage entre les travaux pour nourrir la famille et l'entraide avec les habitants du village. Une vie faite de mille petites choses qui, si elles n'ont pas toutes disparu encore, sont néanmoins de plus en plus rares de nos jours.

« La vie a plus évolué en un demi-siècle qu'elle ne l'a fait en 600 ans. »

Cette vie et ces souvenirs, il nous faut les sauvegarder et les retranscrire précieusement comme autant de témoignages de ce qui a été, et de la volonté dont ces Baujus et ces Chartrousins ont fait preuve pour vivre du mieux qu'ils pouvaient en harmonie avec ce que la nature leur offrait.



L'agriculture de subsistance, l'entraide

Tout d'abord, la vie dans ces massifs est rythmée par les saisons et par une agriculture de subsistance qui va permettre de nourrir la famille.

« Les usages sont encore une fois liés : les plantes sont toutes alimentaires et médicinales. On ne mangeait pas telles plantes pour se soigner, mais on utilisait tout pour vivre, et on savait que ça soignait. Les gens vivaient beaucoup plus en autarcie et étaient obligés d'utiliser ce qu'ils avaient sur place pour se soigner. »

« Tous les jardins étaient très étudiés pour apporter tout ce dont on avait besoin : quelques ruches au milieu pour polliniser et pour récupérer du miel, des légumes, des fruits et des fleurs pour décorer.

Dans tous les jardins il y avait :

- du souci, conservé ensuite dans l'huile ou l'alcool pour désinfecter
- des iris, surtout pour tenir les bordures
- des pivoines, pour décorer
- de la rhubarbe
- de l'oseille

- des condiments : persil, ciboulette, ail et oignon et puis des plantes sauvages qu'on avait ramenées des champs ou de la campagne pour les avoir près de soi : lys martagon pour soigner les plaies, des ancolies, de la camomille pour soigner les yeux et le foie en infusion. »

En Combe de Savoie par exemple, c'est la multiplicité des cultures qui permet aux familles de survivre.

« On avait bien des vignes oui, au moins deux hectares et demi. Puis, bon y avait les bêtes... On avait les bêtes, on avait les vignes, on avait le maïs, on avait les pommes de terre, on avait le tabac aussi... Oui, le tabac, les vignes, le foin, les bêtes... Après, il fallait les mettre au parc, fallait faire les parcs dans les prés, pour mettre les bêtes dedans. Et puis traire les vaches, et on portait le lait au fruitier. »

Il en est de même en Chartreuse, comme le dit si bien Guy en décrivant les travaux agricoles et manuels au fil des saisons, un verre de liqueur de thé des Alpes à la main :

« Non, c'est fini ! On a perdu sur des tas de petits travaux, de petites choses. Bon, les gens ils



Les vendanges à Chapareillan.



Route enneigée au Sappey en Chartreuse.

vivaient repliés sur eux-mêmes. C'était le bois, les foins... ramasser les pierres dans les champs parce que quand on fauche ça abîme la faux ; après les pommes de terre, un peu de blé, un peu d'orge, un peu d'avoine et après ils rentraient le bois de chauffage et ils exploitaient le bois d'œuvre qu'ils avaient coupé au mois de mai-juin, avant de faire les foins et après c'était la neige ! La neige, c'était les vaches : les soigner, les amener au bassin public sur la place du village pour les faire boire et puis après y avait plus rien à faire. Ils faisaient 2-3 outils, 2-3 manches... j'avais un père qui faisait un peu de menuiserie comme ça, c'était sa passion. »

L'abandon de cette agriculture de subsistance est une des causes de l'avancée des bois sur les prairies et les alpages de ces deux massifs. Les anciens ne voient pas d'un bon œil la prolifération des essences de sapin, d'épicéa ou de frêne qui referment les milieux et humidifient l'atmosphère.

« La forêt avance. Il y a des villages qu'on ne voit plus. J'ai une carte postale, on voit les Entremonts du ciel, c'était jaune avec les champs de blé, y en avait partout. Y en a qui faisaient de l'avoine, au-dessus, au Désert. Faut plus leur en parler en bas. Moi je faisais du blé, j'avais des vaches. Tout autour c'était ouvert. En quelques temps on a vu le passage des champs de blé à la forêt tout autour. »

« Maintenant y a plus de champs. Regardez le travail qu'ils font. Ils vont plus aux pieds des arbres pour faucher avec leurs machines, ça fait sale ! Ils sont pressés. Si mon mari voyait ça, il serait énervé. On avait une moto faucheuse, c'était la seule mécanique et on faisait à la faux ». Il est intéressant de noter cette conception d'une nature maîtrisée qui est « propre », à l'inverse d'une nature sauvage « sale » et en même temps ce paradoxe entre le besoin de la maîtriser et le fait d'avoir tout de même recours à cette nature sauvage qui est indispensable parce que nourricière.

À la campagne la cellule familiale est élargie, impliquant souvent une vie en cohabitation avec les parents et les grands-parents. Le travail est partagé entre chacun, et tous les membres de la famille sont mis à contribution pour que les travaux des champs et de la maison soient menés en temps et en heure. Ce sont souvent les hommes qui s'occupent des bêtes et des durs travaux forestiers ou agricoles. Les femmes aident les hommes aux champs et s'occupent de la bonne tenue de la maison. Les enfants grandissent sous la férule des grands-parents et, bien que scolarisés, sont souvent mis à contribution pour « donner la main ». *« On aimait bien ça, on se plaignait pas. » « J'aimais bien faire ça, j'ai toujours aimé, il y avait le plaisir de travailler à l'air libre. »*

Certains se remémorent leur enfance lorsque les beaux jours arrivaient et qu'il fallait monter les bêtes paître aux estives. *« Les vaches, on les emmenait dans les pâturages par-là, où on pouvait pas faucher du tout, fallait les garder, fallait pas les perdre. On sortait de l'école à 16 h 30, fallait qu'on aille garder les vaches après l'école et on marchait à pied. De Saint-Pierre, on*



remontait au Chenevey et on prenait les vaches et on les emmenait au pâturage des fois par-là, assez loin pour les faire manger. »

Au milieu de cette organisation et répartition du labeur, le massif de Chartreuse voit poindre au début du XX^e siècle une nouvelle activité qui va principalement s'adresser aux femmes. Après avoir aidé aux champs et entretenu la maison la journée, une fois les enfants couchés, elles s'attellent à l'assemblage des gants de cuir. Cette double activité de ganterie va ainsi permettre d'embaucher nombre d'hommes et de femmes durant plusieurs décennies. Basée à Grenoble, elle se développe depuis le XIV^e siècle pour atteindre son essor au XIX^e, date à laquelle Grenoble est considérée comme la capitale de la ganterie, reconnue dans le monde entier pour la qualité de ses gants.

Souvent les hommes découpent le cuir et les femmes assemblent les morceaux, mais dans certains foyers, seules les femmes assemblent les bouts de cuirs livrés par les employeurs. *« J'ai fait les gants quand j'étais jeune, comme toutes les filles du pays. J'aimais pas tellement, tellement. »* C'est par cette activité d'ouvrière, et donc salariée, que les femmes vont bénéficier de la Sécurité sociale à partir des années 1940, et petit à petit en faire bénéficier leurs familles qui ne l'ont pas encore. C'est un moment clef dans l'accès au soin, au médecin et aux médicaments, apporté par l'essor industriel gantier. Cette étape marque le début d'un abandon progressif de l'utilisation des plantes pour se soigner.

Pour les travaux saisonniers importants, comme les foins ou les vendanges, on s'entraide beaucoup et c'est tout le village qui travaille chez les uns et les autres. L'entraide est réelle, et l'on sait que malgré une vie chiche, on n'est pas seul. *« On parle de la misère maintenant, mais avant dans les campagnes... Y avait de l'entraide, mais on était tous dans la misère alors... Il n'y avait pas de familles plus aisées que d'autres, il n'y avait pas de rivalité, tout le monde était agriculteur. »*

Certains sont nostalgiques de cette solidarité qui donnait du cœur à l'ouvrage et ne peuvent s'empêcher de comparer, alors que tout aujourd'hui les oppose, les modes de vie et le travail. *« Si c'était bien, parce qu'on était tous pareils, enfin je parle du village, parce qu'en ville c'est pas pareil, mais on était tous dans la même situation ou à peu près, et puis on avait l'habitude de s'entraider plus que maintenant. Oui, sinon, c'est vrai qu'on avait plus le sens de la... comment vous dire... de la famille, oui. S'entraider, comme ça, oui. Quand on travaillait tous la terre, on faisait tous les foins, la vigne, les maïs et puis tout ça, y a des fois on aurait été bien contents que quelqu'un nous donne la main un petit peu. »*

C'est peut-être dans cette entraide disparue et l'individualisme de notre temps que réside la plus grande différence entre hier et aujourd'hui, et nombreux sont les anciens à faire la comparaison entre avant et maintenant.

« Maintenant les gens sont égoïstes. Ils ne se rendent plus service. Ou alors il y a un intérêt. C'est des échanges et plus des services. On est proche de sa famille proche, ses enfants. Mais on ne va plus voir la famille, les cousins. Avant, on marchait pour aller voir les gens. »



Les lessives

Outre les travaux agricoles qui assurent le couvert et parfois un petit revenu pécuniaire, les travaux de la maison sont tout aussi importants. Ainsi, les lessives de draps étaient en général faites par toutes les femmes d'un village, ensemble, deux ou trois fois par an. On utilisait en guise de lessive de la cendre de hêtre... mais surtout pas de châtaignier car cela colore le linge en jaune marron !

« La lessive était faite avec la cendre de bois, le « fayard » surtout (hêtre). Il ne fallait pas utiliser de châtaignier car ça tâche le linge, mais de toute manière ici il n'y en a pas. Je me souviens de mes doigts écorchés lorsque je lavais le linge. Sur un trépied, il y avait une cuve en bois avec un trou à l'avant. Un sac de cendre au fond et le linge au-dessus, le plus sale en bas. Au début, il fallait faire tremper le sac de cendre. Ensuite on commençait à l'eau fraîche, l'eau s'écoulait, on la mettait à chauffer, etc. Jusqu'à arriver progressivement à de l'eau très chaude. On disait qu'on « avait fait couler la lessive ». La cendre passée s'appelait le « lissieux ». Cela pouvait durer deux jours, elle était faite deux ou trois fois par an, mais, pour les sous-vêtements, ils le faisaient toutes les semaines. Tout était lavé au bassin sur la place. »
« J'm'en rappelle toujours ces étendages qu'on avait là-bas dans la cour, mon père étendait des cordes, y en avait, y en avait, j'comptais 20 draps à l'époque, mais il faisait ça pendant 2-3 jours tant qu'y en avait, mais le linge était blanc, hein ! Pendant la guerre y avait pas de lessive, alors fallait se débrouiller comme on pouvait... »

Outre ces périodes de grande lessive, on fabriquait également son propre savon pour les besoins quotidiens.

« Elles faisaient même leur savon, avec de la cendre et de la graisse de porc. On utilisait la cendre pour faire les lessives et pour frotter les taches aussi, ou pour absorber. On n'avait pas de buvard à époque. »

« Je me rappelle que pendant la guerre on faisait même notre savon. Je sais qu'il y avait des



« cendres, de la soude caustique et de la graisse de bœuf. C'était différent, on était bien plus calmes que maintenant. »

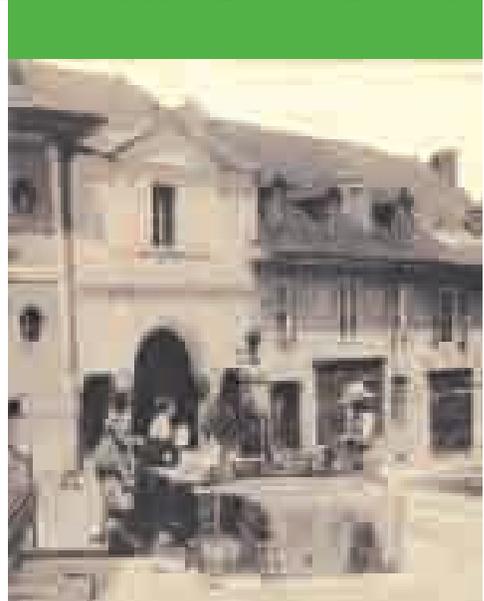
Pour les habits noirs, qu'on ne lave pas à la cendre, il y avait la saponaire ou le lierre.

« La saponaire, on appelait ça des « savons du pauvre ». C'est des fleurs roses, un peu mauves ; on ne prenait que la fleur, ça faisait comme un petit bouquet au sommet, et puis on y faisait bouillir dans une marmite et puis quand on avait déjà tout dégrassé le linge, on mettait ça et puis on mettait à bouillir sur le poêle. Et puis ça nettoyait le linge. Ah oui, ça sentait bon ! »

« La saponaire : on mettait toute la plante dans l'eau, ça moussait un peu, on l'utilisait pour les habits noirs ainsi que le lierre grimpant. Le lierre était utilisé pour laver le linge noir comme les tabliers d'école des enfants, ou les vêtements de deuil. »

Les veillées

Et pour clore ces journées de travail harassantes pour toute la famille, on se retrouve le soir à la veillée, moment précieux pendant lequel on partage beaucoup : le pain, les menus travaux de couture, les jeux pour les enfants, les histoires, etc. « Et puis, bien plus loin en arrière de moi déjà, on se réunissait le soir pour discuter un petit peu de ce qu'on avait fait dans la journée, ou de ce qu'il



La fontaine au Châtelard.

se passait dans le quartier. Maintenant, on est tous chacun chez soi, chacun allume sa télé, ou lit, ou fait autre chose, mais on a plus de rencontres comme ça pour discuter de la vie... voilà... »

« Avant, y avait des veillées, y en a qui devaient en parler, demander comment on pouvait soigner les animaux ou les gens. Les parents pratiquaient, donc les enfants aussi. Les gens vivaient mieux en famille. Maintenant, on les colle dans une maison de retraite. »



Fernand et Régine Bouvet

Rien de tel pour ouvrir le dialogue que le partage de spécialités maison. C'est autour d'un vin de cassis que Régine et Fernand m'ouvrent leurs souvenirs sur les plantes compagnes, mais aussi l'histoire du massif, la Seconde Guerre mondiale et les souvenirs de famille.

De parents agriculteurs, Régine est née dans les Bauges. Sa famille habitait plutôt vers Le Châtelard, Saint-Pierre-d'Albigny et les Bauges-Devant.

Elle et ses sœurs ont grandi dans ces vallées entourées de sommets et ne sont parties à Chambéry que pour aller en pension et finir leur scolarité.

Elle est ensuite revenue dans les Bauges comme institutrice où elle a enseigné à des générations d'élèves à Bellecombe et à La Motte.

Fernand est également de parents agriculteurs et a toujours vécu dans les Bauges. Sa famille par contre était plutôt des Bauges-Derrière, originaire de La Chapelle-Saint-Maurice et rayonnait du lac d'Annecy à Lescheraines. Ses oncles

avaient des alpages, ses frères ont été agriculteurs et lui a été tour à tour berger, agriculteur et fromager.

Surnommé « Docteur Bouvet » par les anciens du cœur des Bauges, il est réputé pour sa connaissance des plantes médicinales et des manières de soigner les affections du quotidien. Véritable mémoire du massif, ses souvenirs couvrent tous les usages passés et présents du végétal. De « *Moi j'étais en alpage chez mes oncles à Bellecombe en 1937 et 1938. Il y avait des herboristes-colporteurs qui montaient cueillir leurs plantes et qui connaissaient les propriétés de toutes celles-ci. Ils voulaient pas nous les dire, ils gardaient bien jalousement leur secret. Par contre, ils nous donnaient leur récolte à faire sécher dans les chalets d'alpage, à l'étage, bien à plat et à l'ombre. On essayait bien de savoir à quoi elles servaient, mais le secret était bien gardé.* » à « *C'est comme le cannabis, il y a des plantations partout ici, même au Noyer. Enfin, je dirais pas où, mais moi je sais...* »

Même si la nostalgie opère, l'âge et la fatigue ont raison de l'envie de se réunir.

« Quand on cassait les noix, devant le four. Le four là-haut au village, je m'en souviens, c'est rare si y en a pas un qui faisait du pain. C'était le rassemblement de tout le village, c'était la télé ! C'était plus sympa que maintenant, maintenant on voit personne... On voit personne ! Mais maintenant qu'on est vieux on aime bien rester chez nous aussi. »

Les accouchements

À cette époque, est-il besoin de le rappeler, il n'y a point de contraception ! Les femmes se retrouvent donc enceintes régulièrement et les familles évoluent au rythme des naissances et des morts infantiles. L'accouchement, s'il ne revêt pas de caractère particulier dans la vie de la famille, reste une étape critique pendant laquelle à la fois la mère et l'enfant peuvent décéder.

Ce n'est pas pour autant que les futures mamans restent allongées ! Elles travaillent souvent jusqu'à leur accouchement, et reprennent le travail dès que l'enfant est né !

« L'accouchement se faisait à la maison. Moi je suis né en septembre, ma mère était au pré à travailler quand ça s'est déclenché. C'était comme ça pour tout le monde, et puis y avait rien à voir. Enfin y avait beaucoup de nouveau-nés qui mouraient, c'était la sélection naturelle ; faut bien le reconnaître... »

Quand l'accouchement est accompagné, c'est souvent par les référentes médicales de l'époque, une sœur garde-malade ou une accoucheuse. Ce sont exclusivement des femmes qui ont l'expérience de maintes naissances et qui peuvent encourager et aider au travail. Et puis, on échange entre femmes quelques recettes pour faciliter cet événement.

« Quand elle est allée à Saint-Pierre pour accoucher, une dame lui a conseillé la mauve. La plante était mise en infusion dans un seau et la femme s'assoit sur le seau. Ce sont les vapeurs qui font effet. Elle a essayé, c'est radical ! Ça coupe la douleur, et ça doit dilater car elle n'a pas eu de déchirures. »

Il faut tout de même se rappeler qu'à cette époque, la naissance d'un enfant n'a pas l'importance qu'on lui accorde aujourd'hui : un enfant, c'est une bouche de plus à nourrir tant qu'il est petit, mais c'est aussi une aide pour les travaux des champs dès qu'il est grand.

« En ce temps-là, les enfants mouraient plus qu'aujourd'hui. C'était des familles nombreuses, et on disait que les enfants n'étaient tirés d'affaire que vers 10-12 ans. Ils pouvaient mourir de pleurésie ou de pneumonie. »

« C'est simple, les mères étaient toujours en deuil, soit pour un vieux parent soit pour un enfant. Elles étaient en deuil toute l'année ! »

Les maladies infantiles de l'époque touchent beaucoup les enfants et il n'est pas rare effectivement d'en perdre quelques-uns avant leur adolescence.

« Enfin, le plus important à cette époque, c'était de faire de la prévention quand même. On sortait toujours bien couverts, on faisait pas les fous comme aujourd'hui ».



« Et puis il y avait toujours les maladies infantiles, il fallait bien que ça se fasse. De toute façon c'est mieux de les avoir petit, quand on les a adulte c'est pire. Quand un enfant l'avait, on le mettait bien avec les autres comme ça tout le monde l'avait d'un coup, et on était tous immunisés pour la suite. Et s'il y avait des enfants trop faibles et qui mouraient, eh ben c'était la sélection naturelle, c'était comme ça. »

Outre les maladies ou les accidents, les premiers vaccins portaient également la responsabilité de quelques morts infantiles. « Nous, on était quatre frères et une sœur. J'avais une autre sœur, mais elle est morte à l'âge de huit ans à cause du vaccin contre la diphtérie tétanique. Elle a été morte en huit jours, c'est le cœur qui s'est arrêté. Moi aussi j'ai failli en mourir, je suis tombé raide, j'étais paralysé, on aurait pu me passer les bras dans un broyeur j'aurais rien pu faire. J'avais perdu la vue aussi. Ma mère m'a emmené chez le médecin, qui avait déjà vu d'autres enfants comme moi en mourir. Beaucoup d'enfants ont été malades à cause de ce vaccin. C'était en 1942. Le médecin a dit que la dernière chance, c'était de combattre poison contre poison, du coup, il m'a fait 48 piqûres de suif de strychnine. J'ai mis six mois à m'en remettre, mais j'ai survécu. »

Le patois

À partir du milieu du XX^e siècle, ces deux territoires s'ouvrent. Les voies de communication sont améliorées et les échanges avec l'extérieur se font de plus en plus nombreux. On voit les prémices de la « modernité » apparaître et l'un des changements majeurs est la disparition forcée du patois et son remplacement par le français.

« Vous savez dans les campagnes, nos grands-parents ne nous parlaient pas patois, parce que c'était interdit... Ben oui, parce qu'autrefois tout le monde parlait patois et Jules Ferry, il a interdit le patois... À l'école, enfin, déjà la génération de ma mère, il ne fallait pas parler... Les gosses arrivaient à l'école, les trois-quart des gamins qui arrivaient à l'école ne parlaient pas français, ils ne parlaient que l'patois. Alors c'est là qu'ils l'ont

interdit... Les grands-parents ne parlant pas patois à leurs enfants, et encore bien moins aux petits-enfants. Les parents et grands-parents se parlaient patois entre eux, mais de toute façon les enfants avaient interdiction de le parler à l'école. »

En Chartreuse, dans la vallée des Entremonts, le patois s'est perdu à la génération des octogénaires (naissance entre 1920 et 1930). Ces derniers le comprennent mais ne le parlent pas. Pourtant quelques mots resurgissent parfois de leur mémoire et s'inscrivent peut-être dans celle de leurs enfants ou petits-enfants.

« C'est qu'autrefois nos parents, ils parlaient tout le temps patois, maintenant, nous, on y a perdu, on a quelques mots par-là, qui reviennent, mais autrement... y a plus personne qui parle patois. On a toujours parlé français, nos parents parlaient patois. »

Pour ne pas risquer de laisser s'échapper quelques mots de patois à l'école, il fallait perdre l'habitude de le parler à la maison. Mais, une fois qu'on est réunis « avec les siens » dans les champs ou lors des veillées, les langues se délient et l'on peut exprimer ce que l'on est, ses racines, son identité.

« Comme pour aller après les bêtes, c'était toujours en patois qu'on parlait. »

Dédé, qui tenait un café-restaurant, s'est occupé de l'écriture d'un journal en patois. Mais le problème est que beaucoup de personnes qui comprennent le patois disent ne pas savoir ni l'écrire ni le lire. Or Dédé s'étonne toujours car cela s'écrit comme ça se prononce.

Petite leçon du connaisseur : « Il faut mettre à tremper dans l'eau salée : « i fo pteu très peu djé d'égua saleu ». Ce patois serait très proche de l'italien, de l'espagnol, de l'autrichien. Parfois des étrangers de ces nationalités venaient au café et ils arrivaient à se comprendre. D'ailleurs étant loin de leur famille, parfois au café, ils jouaient un peu ce rôle. »

[à droite, en haut] Marché aux bestiaux
au Sappey-en-Chartreuse.





Cueillettes économiques

La vie dans ces massifs alpins, jusqu'en 1950, s'organise pour chacun autour d'un système agricole d'autosubsistance. Les familles pratiquent ce qui est maintenant connu sous le nom de « polyculture élevage » : on cultive les champs pour récolter des céréales et de quoi faire du pain. Les quelques vaches de la famille servent à produire le lait, le beurre et le fromage. La viande provient en général d'un ou deux cochons qui sont engraisés pendant l'année pour être tués à l'approche de l'hiver. Lapins, poules et

poussins peuplent la basse-cour, et les légumes viennent du potager. Quelques arbres fruitiers, comme les pommiers ou poiriers dans les vergers de plein-vent, complètent ces productions, avec une petite parcelle de vigne qui permet à chacun de faire son cidre et son vin. Pour ce qui est du textile, chaque famille possède un carré de chanvre, qui va être tissé une fois par an pour fabriquer draps, vêtements ou cordages. En Chartreuse, dans la vallée des Entremonts, c'est principalement pour le cordage que le chanvre est cultivé. Un hameau porte d'ailleurs le nom de Chenevey qui vient de *chênevis*, graine de chanvre. Et dans la plaine de Saint-Joseph-de-Rivière et de Saint-Laurent-du-Pont, c'est le tissage qui prédomine.

« Tout le linge était fait avec de la toile de chanvre, extrêmement résistante. Chacun avec son champ. Ils en faisaient aussi des cordes (les plus résistantes sur les bateaux). Il y avait toujours besoin de cordes pour les outils. Le « chnavi » était le lieu où était gardé le chanvre. Il était foulé au « foulon » (« en bas »), et tissé à Jarsy. Quand il était neuf il était tellement rêche que le père d'Irène disait : ça va nous écorcher les fesses ! ».

Les plantes que l'on trouve dans les jardins ou le long des chemins vont remplir quant à elles plusieurs offices dans la maisonnée. Ce fonctionnement permet à chaque famille de subvenir, parfois chichement, à ses besoins, et le troc est souvent le vecteur d'échange. De la même façon, on paie le médecin avec un poulet ou du fromage. Si le rapport à l'argent est donc assez lointain, quelques activités de cueillette permettent toutefois d'apporter un surplus financier à la famille,





et d'acquérir dans les villes les quelques marchandises introuvables dans les montagnes, comme par exemple les livres scolaires pour les enfants. Proches de la nature et de ces plantes dont on a besoin dans les villes, les enfants étaient souvent mis à contribution pour ces cueillettes économiques.

En Bauges

« Mais tout est imbriqué : par exemple on cueillait la myrtille pour les yeux, mais aussi et surtout pour des raisons économiques. Quand on allait ramasser les fraises que l'on descendait vendre à pied au marché de Chambéry, s'il y avait des myrtilles on les cueillait aussi pour soi ou pour les vendre. » raconte cette agricultrice de 60 ans. On cueille ainsi les fruits, mais aussi « les narcisses et les trolles. Les enfants devaient ramasser ces plantes et on les vendait à Chambéry. » Ou bien les escargots et les grenouilles, « on les donnait à l'épicier qui allait les vendre à Chambéry, et il nous redonnait les sous. C'était notre argent de poche. »

Un peu plus loin que les marchés des villes environnantes, on cueille aussi pour des grandes industries plus lointaines. Ainsi la culture de tabac qui « se faisait dans les îles [de l'Isère]. » « Tout le monde faisait du tabac... Dans le village, les gens n'avaient pas de grandes surfaces de terre, alors ils cultivaient du tabac parce que ça rapportait encore pas mal. »

« Oh ben, ça nous occupait déjà une bonne partie de l'année. Fallait déjà faire les semis, après fallait planter... Préparer le terrain, planter, et puis après, quand ça avait poussé, il fallait aller ébourgeonner, d'abord couper le bout pour que ça ne pousse pas trop haut et puis après enlever les petits bourgeons qui poussaient au coin des feuilles. »

« Et puis après, quand il fallait aller les cueillir, et ben c'était du boulot aussi ! Y avait trois catégories de feuilles, alors fallait cueillir les premières d'abord, et après il fallait y retourner la deuxième fois. Et puis quand on arrivait, il fallait des séchoirs, dans les granges, et puis ils enfilait les feuilles sur des fils, ils enfilait les aiguilles dans une cinquantaine de feuilles les unes après

les autres et ils les attachaient entre deux clous sur des poutrelles, et puis ils laissaient sécher. Dans l'hiver, il fallait trier le tabac à la couleur, la finesse, la grandeur, c'était tout un travail ! »

« Les femmes enfilaient le tabac, mais les hommes, au printemps, ils faisaient les « manques », quand ils mettaient une cinquantaine de feuilles les unes à côté des autres, ils les empaquetaient et puis les livraient comme ça, à la Régie, à Montmélian, ben c'est l'État hein. »

De même, le cyclamen qui pousse à l'état sauvage sur les bords du Chéran. « Ah ! le cyclamen on l'a beaucoup ramassé, mais pas pour se soigner. Il était utilisé par la parfumerie, et là il y avait un vrai marché. C'était les enfants qui cueillaient ! Tous les enfants étaient obligés d'aller cueillir le cyclamen. Ils en vendaient un peu aux touristes au bord des routes et le reste était tout envoyé à Paris pour la parfumerie. »

Enfin, outre les cueillettes économiques de plantes sauvages, la culture de quelques plantes a également été introduite avec une visée économique.

« À Saint-Jean, il y avait des mûriers dans la cour de l'écurie. Il y avait une allée de mûriers à Francin, parce que les gens cultivaient des vers à soie. Il y avait un élevage de vers à soie à Montmélian. Les femmes de Saint-Jean travaillaient à l'usine de soie, elles filaient les fils de soie : elles « cardaient les tissages de vers à soie ». Le tissu de soie était ensuite envoyé à Lyon. L'usine a fermé en 1952-53. »

Et quelques fois, ce sont les herboristes qui viennent dans le massif. Si les habitants leur prêtent volontiers service, les secrets de plantes sont jalousement gardés.

C'est ce que raconte Fernand, 80 ans : « C'est pas tant moi, mais avant il y avait les herboristes qui venaient cueillir en alpage. Moi j'étais en alpage chez mes oncles à Bellecombe en 1937 et 1938. Il y avait des herboristes-colporteurs qui montaient cueillir leurs plantes et qui connaissaient les propriétés de toutes celles-ci. Ils voulaient pas nous les dire, ils gardaient bien jalousement leur secret. Par contre, ils nous donnaient leur récolte à faire sécher dans les

chalets d'alpage, à l'étage, bien à plat et à l'ombre. On essayait bien de savoir à quoi elles servaient, mais le secret était bien gardé.

Après qu'ils aient cueilli dans tous les alpages et demandé à tous les bergers de leur sécher leurs récoltes, ils faisaient le tour, récupéraient tout et redescendaient pour les vendre jusqu'à Grenoble. Je me souviens notamment des feuilles de frêne. Puis la guerre est arrivée, et après je n'ai plus revu l'herboriste qui venait tous les ans. Il était peut-être mort. »

En Chartreuse

Contrairement aux Bauges, il n'y a pas de culture de plante à grande échelle en Chartreuse. C'est la cueillette des plantes sauvages diverses et variées qui fait la spécificité du massif, principalement dans la vallée des Entremonts mais également à Saint-Joseph-de-Rivière et Saint-Laurent-du-Pont. À destination des herboristes ou du monastère de la Grande Chartreuse, c'est une tradition de cueillette séculaire qui perdure mais qui tend à s'amoinrir. La baisse de cette pratique est due, en partie, aux conséquences d'un marché mondialisé et concurrentiel qui recherche, le plus souvent, le produit le moins cher quel que soit le lieu de provenance. Elle est également due à l'éloignement de la nature de nos sociétés qui ne dépendent plus d'elle pour vivre.

Les herboristes, en Chartreuse, ne se risquaient pas à cueillir des plantes dans un massif dont ils ne connaissaient pas les recoins. Ils ne savaient pas les trouver en abondance pour permettre une récolte rapide. Ils passaient alors commande aux habitants qui parcouraient bois, prairies et sommets à la recherche de ces plantes sauvages tant convoitées.

« Mon grand-père était herboriste, mais je ne l'ai pas connu. Il achetait les plantes, y en a qui ramassaient des plantes et lui, il les revendait. Ça, c'était au XIX^e siècle. Je sais pas quand il est mort, si à peu près. Avec une cousine, faut qu'on cherche. Mon père est né en 1898 et son père il est mort, il avait 12 ans, donc en 1910. Il travaillait bien avec ses plantes avant 1900. Y en a qui ramassaient et lui, il revendait. »



Nombreux sont les Chartrousins qui ont ramassé, enfant ou adulte, des plantes telles que la vulnéraire, la capillaire, l'euphrase, le frêne et autres plantes aux propriétés recherchées par les herboristes de Grenoble ou de Chambéry, puis, plus récemment par les laboratoires pharmaceutiques et cosmétiques.

« Les gamins, ça leur faisait un peu d'argent. Et après ils revendaient à l'herboriste. »

« Mes garçons en ramassaient beaucoup. Après on les vendait en gros à un herboriste qui venait de Tullins, il s'appelait M. Peret, je m'en rappelle. Ils en avaient la pleine grange ! Un camion, ils ramassaient ! »



Afin de mieux répondre à la demande, les cueilleurs se sont regroupés en coopérative en 1959 sur la commune de Saint-Pierre-d'Entremont. En 2012, elle existe toujours mais le nombre de cueilleurs est en nette diminution, seule une quinzaine de personnes continue cette activité en complément de salaire ou de retraite.

« Tu vois, j'ai pu changer ma machine à coudre, je me suis achetée une belle machine à coudre, mais sur deux ans ».

« La coopérative, la cueillette, on le faisait pas pour les plantes, on le faisait pour l'argent » et pour le plaisir d'être dans la nature. *« Les plantes, les arbres ce n'est pas qu'une relation, c'est une passion, un virus ».* D'autres, plus jeunes, ramassent en espérant savoir quelles sont les vertus des plantes, mais ce genre d'information n'est jamais communiqué. *« Si on ramasse pas pour l'argent, c'est qu'on veut savoir ce qu'on en fait »* raconte un des fondateurs de la coopérative. *« J'aurais été intéressée qu'ils me disent, peut-être pas où ça allait mais pourquoi c'était. On nous disait rien, on disait le poids, la plante, comment ça devait être, si on devait prendre la tige, la racine, alors bon »*, explique cette quinquagénaire.



Irène Janin

C'est dans le petit hameau de Être qu'Irène Janin, 86 ans, nous accueille. Née à Doucy, elle est arrivée à Être en 1952 quand elle s'est mariée.

Mère de quatre enfants, elle a aujourd'hui dix petits-enfants, et quatre arrière-petits-enfants. Depuis des générations, ses grands-parents, ses parents et elle-même ont utilisé des plantes, malgré cette modernité qui veut que *« maintenant on a plus vite fait de prendre un cachet »* !

Dès 16 ans, Irène a été employée de maison en ville l'hiver (à Lyon et à Saint-Pierre). *« Maintenant on dit bonne à tout faire »*. Certaines commençaient à 12 ans, après le certificat d'étude. Dans ce château à Saint-Pierre, elle travaillait pour des comtes. Ils étaient toujours bons avec elle, dans le respect et la gentillesse. On l'a reçue au salon, on la remerciait pour les bons repas. *« Y en a qui les appellent les " bourges ", mais elle n'a jamais été aussi bien considérée, c'était des gens formidables : la noblesse de la personne elle est là »* dit-elle en pointant son cœur.



« On parle de la misère maintenant, mais avant dans les campagnes... Y avait de l'entraide, mais on était tous dans la misère alors... Il n'y avait pas de famille plus aisée que d'autres, il n'y avait pas de rivalité, tout le monde était agriculteur. C'est un joli métier mais vraiment très dur, il n'y a jamais un jour de vacances, il faut vraiment aimer ce métier pour le faire. Ce n'est pas du 35 h par semaine, c'est au moins du 60 h ! Le plus dur c'est l'enchaînement : se dire tous les jours que demain il faut se lever. Et quand il y a une fête de famille, on se couche plus tard et on se lève plus tôt. C'est une vie qui ne peut pas s'expliquer, faut l'avoir vécue. Ce n'est pas le travail qui était dur, c'est qu'il n'y avait jamais un moment de pause, d'être tributaire du temps... enfin chaque métier a ses complications. »

« La vie a plus évolué en un demi-siècle qu'elle ne l'a fait en 600 ans ».

Loin de l'image d'Épinal, la cueillette de plantes sauvages est une activité difficile et contraignante. « Il fallait tout de suite se dépêcher, être disponible, alors c'était pas forcément la bonne saison quand ils nous demandaient. Par contre, de mon côté, c'est un coteau qui est bien ensoleillé, alors c'était déjà passé et il fallait que je cherche ailleurs. » Les laboratoires peuvent demander des plantes à fournir très rapidement, alors, qu'il pleuve ou qu'il vente, il faut saisir sa besace et partir à leur recherche.

« Y a des gens qui voulaient connaître les plantes et des gens qui disaient « je veux changer de vie » alors là, je mettais vite un frein. Moi je leur disais, on n'est payé que pour la plante qu'on ramasse, c'est pas un travail », raconte cette femme, responsable de la coopérative pendant une dizaine d'années.

Cette tradition de cueillette commerciale également est liée à la présence du monastère de la Grande Chartreuse. « À une époque ça se faisait, les gens ramassaient de la vulnéraire et en redescendant du Grand Som, ils s'arrêtaient au monastère en disant : « On a de la vulnéraire, est-ce que vous nous la prenez ? » Car la vulnéraire composerait, avec une centaine d'autres plantes, la liqueur de Chartreuse. Le concentré de cette dernière, appelé l'Élixir de santé, était utilisé par les moines eux-mêmes et distribué aux habitants à des fins médicinales. Un lien s'est créé entre les moines et les habitants à travers les plantes médicinales et leurs cueillettes : les plantes ramassées par les Chartrousins leur étaient restituées, après transformation par les moines, sous forme de liqueur qu'ils ingéraient pour se soigner.

D'autres liquoristeries se sont installées en Chartreuse inspirées par la présence du monastère et de sa distillerie. Ainsi, Bonal s'installe à Saint-Laurent-du-Pont pour y fabriquer la fameuse liqueur du même nom à base de gentiane jaune. Ce sont les cueilleurs de la coopérative qui partent alors, pioche et sac à la main, afin de déterrer cette racine coriace et amère, mais comme le dit cette ancienne responsable de la coopérative : « Ici, on n'est pas un pays où y

a énormément de gens qui ramassent de la gentiane, elle est surtout en montagne, faut aller la chercher. »

Et comme le confirme ce ramasseur : « Eh bien la gentiane par exemple, on sait qu'un rhizome de gentiane, il faut une trentaine d'années pour qu'une plante fasse 70 cm de haut. C'est évident qu'on sait que si on prélève plus de 50 kg de gentiane par an, il n'y en aura plus d'ici peu de temps. Donc on nous a commandé des racines de gentiane, on s'est limité à 50 kg. Parce qu'on sait pertinemment qu'on n'est pas dans le massif central. Et d'ailleurs ça tombe bien on nous en demande pas souvent. On doit en ramasser 10 kg tous les deux ou trois ans. »

Les Chartrousins ont parcouru et parcourent encore monts et forêts à la recherche de ces plantes qui seront transformées en alcool, en crème cosmétique ou desquelles seront extraites des molécules pour des usages pharmaceutiques. Au passage, ils en gardent une poignée qu'ils mettront dans la gnôle ou dans de l'eau chaude afin de préparer leurs liqueurs ou leurs remèdes dont eux seuls ont la recette.





« Tirer le mal »

Dans les sociétés montagnardes certaines maladies affectent particulièrement les habitants. Elles sont liées au climat froid et humide selon les massifs, au travail dans les champs et en forêts et, à une certaine époque, à l'alimentation peu diversifiée, surtout pendant la période hivernale. Coup, blessure, plaie et coup de froid sont le lot quotidien des habitants qui doivent lutter rapidement contre ces affections avant qu'elles ne s'aggravent, en « *tirant le mal* » entré dans le corps. Un rhume pouvait se transformer en une pneumonie parfois mortelle s'il était mal soigné. L'expression populaire « *tirer le mal* » est une notion que l'on retrouve à propos de plusieurs domaines pathologiques : « *tirer le froid* », « *tirer le mauvais sang* », « *tirer le mal d'une plaie* », « *tirer le mal d'un mauvais coup* ». La maladie est alors perçue comme une entité à évacuer au plus vite du corps sain.

En médecine populaire, le mal est souvent matérialisé : les mauvaises humeurs, héritage lointain de la médecine hippocratique, sont des poisons pour le corps, qu'il va falloir extraire, évacuer, éliminer, par divers moyens. Le mal le plus cité est le pus des panaris, furoncles et autres abcès. Mais avant de procéder à cette évacuation, il est parfois nécessaire « *de faire mûrir* » l'infection afin qu'elle s'évacue au plus vite. « *C'était l'eau-de-vie qu'ils faisaient chauffer au bain-marie... Avec un coton et une écharpe, ils t'enveloppaient, c'était pour faire mûrir l'angine.* »

L'eau salée et l'oignon chaud étaient également utilisés, mais ce sont surtout les pétales de fleur de lis blanc de jardin ou encore de lis sauvage de Saint-Bruno, qui lui sont souvent préférés en

Chartreuse et en Bauges. Certains anciens ont d'ailleurs toujours un bocal de pétales de lis au fond du placard. Ils sont également utilisés pour faire cicatriser plaies ou ulcères de jambe, ils ont alors la double fonction de « *faire mûrir* » et de « *tirer le mal* ». « *Faut mettre la fleur [...], tu la mets fraîche dans l'eau-de-vie, et le jour où tu as ta plaie tu prends ta fleur, carrément tous les pétales et toc, tu la poses dessus. Et tu y plies, faut que ça reste.* »

D'autres cicatrisants utilisés sont la feuille de bouillon-blanc, la fleur de mauve ou de guimauve, la feuille de chou, ou encore le « *sureau en fleur*, c'est pour quand t'as du mal, une coupure ou une mauvaise blessure. Ils y faisaient bouillir les fleurs, après t'y appliques avec un linge le plus chaud possible ». Le « *benjoin* », poix ou résine d'épicéa ou de sapin, aidait à faire sortir épines et échardes : « *la poix de sapin, elle fait des boules dans l'écorce qu'on appelle « bjon », on mélangeait ça avec du beurre et de la sauge et on mettait sur les plaies* ». Citons encore l'herbe à la coupure qui est tantôt le nombril-de-Vénus, tantôt une joubarbe ou un sedum dit herbe de Notre-Dame (ou « *la reprise* » en Bauges), dont on applique directement le suc.

Parfois, on créait volontairement un abcès censé attirer le mal qui s'évacuait avec le pus : c'est la pratique des abcès de fixation. On ramassait des racines d'hellébore fétide que l'on faisait sécher avant de les introduire en tronçons de 2 cm sous la peau du fanon d'une vache malade du tétanos (l'abcès pouvait faire de 500 g à 10 kg selon le mal). Puis « *ça se perce tout seul, par le trou où on a mis les racines, ça tire tout le mauvais qu'y a dans la bête* ». L'abcès de fixation n'était pas réservé qu'aux bêtes, dans d'autres lieux et d'autres temps on l'utilisait pour faire sortir la folie des hommes ou la tuberculose. Enfin, certaines

[en haut] Le Granier.

[en bas] Sieste réparatrice après la cueillette de plantes sauvages en Chartreuse.

maladies étaient considérées comme résultant d'un excès de mauvais sang qu'il fallait donc purifier ou évacuer, comme le faisait une « *herbe de la saignée* » bue en tisane.

L'application de ventouses était une pratique courante et parfois la peau rougie du sang attiré était scarifiée afin d'évacuer le mauvais sang. « *C'était des mauvais coups de froid et ça sortait du sang noir, tout noir, ça décongestionnait, quoi. C'est pour ça qu'ils faisaient venir le médecin, un petit coup de bistouri, pour dire d'y faire saigner, quoi... oui.* »

Branches de buis
encensées pour
assainir la pièce.

Le recours au monde animal est très rare en Chartreuse et en Bauges, mais pour « *tirer ce mauvais sang* », les sangsues étaient appliquées sur la peau. « *Les autres fois, ils mettaient des sangsues. Ça évitait de saigner les gens. Ils mettaient une sangsue, je ne sais pas où ils la mettaient, j'en sais rien. Une fois qu'elle avait bu, après elle était pleine de sang* », raconte M. S. âgé de 85 ans.

Rares sont ceux des nouvelles générations qui emploient l'expression « *tirer le mal* » pour décrire l'acte de soin, le vocabulaire employé est plus « *médical* » et moins symbolique : « *désinfecter une plaie* » au lieu de « *tirer le mal d'une plaie* » par exemple. Ces expressions populaires se perdent et avec elles une manière de concevoir la maladie et de la soigner.



Coup de froid

Nous vous parlons d'un temps que les moins de 50 ans ne peuvent pas connaître, où les travailleurs des montagnes transpirent puis se refroidissent, les enfants marchent l'hiver, parfois des heures, dans la neige et font sécher leurs bandes molletières sur le poêle de l'école... On prend souvent froid dans ces montagnes que l'on doit parcourir quel que soit le temps, couverts de rudes étoffes, de draps de laine et de godillots qui prennent l'humidité et dans lesquels il faut passer de difficiles et parfois interminables hivers. Point de chauffage central au gaz ou électrique dans les maisons, et c'est le poêle de la cuisine qui chauffe toutes les pièces au rythme des bûches de frêne ou de fayard que l'on enfourne en espérant qu'elles tiendront toute la nuit.

Le coup de froid, c'est la porte ouverte à de nombreuses maladies dont certaines sont alors souvent mortelles, telles les pneumonies. On attrape ce fameux coup de froid de cette manière : « *quand vous avez bien chaud, après vous vous mettez au courant d'air et ça vous prend les bronches* ». Ce sont plusieurs parties du corps qui peuvent être touchées et les symptômes sont nombreux : rhume, grippe, mal de gorge, bronchite. Les plantes et autres remèdes sont alors d'un immense secours avant d'appeler le médecin.



Dans un premier temps il faut d'abord réchauffer le corps et la vulnérable, en tisane ou dans de l'alcool, est le remède de choix en Chartreuse, d'autant plus qu'on lui prête d'avoir emmagasiné la chaleur des falaises l'été et de la restituer à qui veut bien le boire. Partout et principalement pour les bronchites et les angines, on utilise des cataplasmes brûlants de farine de lin additionnée ou non de graines de moutarde, plus rarement d'avoine, de saindoux ou de résine de conifère dite *bjon*. Ces soins ne se pratiquent plus de nos jours, alors que les anciens vantent leur efficacité.

En Bauges principalement, on aime à poser les substances comme du beurre chauffé sur du « papier bleu », et le tout est ensuite appliqué sur la poitrine.



Ici encore le recours au monde animal est rare mais il est vrai que, selon les remèdes, on ne regrette pas cette époque... « *Ben autrefois, on achetait des peaux de chat en pharmacie... maintenant avec la SPA...* » Elles étaient appliquées sur la poitrine.

On peut aussi se frictionner le corps à l'eau-de-vie qui soigne nombre de maux, qu'ils soient internes ou externes, du cœur ou de l'esprit.

Les ventouses sont très largement utilisées et l'on vous montre encore ces petits pots de verre, souvent poussiéreux, que chaque famille possédait. « *Il y avait les ventouses aussi contre les coups de froid, avec du coton imbibé d'alcool dedans. Ça faisait pas mal, mais on en avait peur quand même.* » Dans les cas extrêmes, on scarifie la peau dans un deuxième temps, sur le conseil du médecin. « *Quand les ventouses marchaient pas, on allait le voir et il nous mettait*

des ventouses scarifiées, dont les bords étaient un peu cassés sur un côté. Comme ça quand ça avait bien gonflé, ça coupait la boule et ça laissait sortir le sang noir. »

Pour ce qui est des plantes, on boit nombre de tisanes : fleurs de serpolet, de coucou et de romarin ou de génépi venues de plus loin. On apprécie les vertus de certaines liqueurs, comme celle de fruit de sureau. « Avec les grains de sureau ils faisaient de la liqueur, « la liqueur de chavü ». Doux, sucré, ils appelaient ça la liqueur des femmes (les hommes c'était plus la gnôle, l'alcool à 45°). Un homme fragile des bronches, malade, en a bu tout un hiver, on a dit qu'y avait que ça qui l'avait sauvé ».

Pour la toux, principalement, on boit des tisanes de bourgeons de sapins, de fleurs de tussilage (qui sortent les premières à la fonte des premières neiges et sont alors bien utiles), de lavande, de primevère, de pâquerette, de lierre terrestre, de violette, de mauve ou de guimauve, de bourrache. Avec la racine de consoude, ces trois dernières apaisent les muqueuses irritées grâce au mucilage qu'elles contiennent, substance gluante caractéristique. On boit aussi

du lait bouilli avec du miel ou avec du lichen d'Islande, ou encore du sirop de laurier-sauce. Pour les maux de gorge une tisane de feuilles de ronce, astringente, soulage l'inflammation, mais on utilise aussi la sauge des prés. Enfin le sureau préviendrait la grippe : « et moi je fais du sirop avec les fleurs, c'est un antigrippe, si on en fait une cure à l'automne on passe l'hiver sans souci ».

Les remèdes ne manquent pas pour lutter contre ce coup de froid redoutable et redouté. Ventouses, cataplasmes et peaux de chats tombent dans l'oubli pour laisser la place aux plantes que les néoruraux utilisent souvent tout en sachant que, si elles ne soignent pas un rhume, ils ne risqueront pas la pneumonie mortelle car le médecin n'est jamais très loin de nos jours.



Coups et blessures

Entre les travaux des champs ou du bois, les montagnards ont souvent l'occasion de se blesser et ont de ce fait mis au point quantité de remèdes pour favoriser la cicatrisation avant que le mal (le pus) ne s'installe, ou une fois qu'il a été évacué.

La plante des coups est l'arnica, en particulier dans le massif des Bauges où il pousse toujours. Les Chartrousins n'en ont plus que de rares stations et sont donc souvent contraints à acheter des préparations pharmaceutiques ou à le ramasser ailleurs. On met les fleurs dans de l'alcool de 45 à 70° selon les recettes, mais attention *« faut pas le boire ! L'arnica, ça coupe l'hémorragie, ça élimine le mal. J'utilise les fleurs pour mes petits-enfants quand ils viennent. L'al-*

cool en séchant ça fait froid, du coup ça leur fait passer la douleur ». On utilise aussi des emplâtres de chou chauffé, des cataplasmes de miel ou des applications de résine de sapin (ou d'épicéa car le terme est souvent générique de plusieurs conifères), dit *« bjon »* ou benjoin, souvent appliqué sur ce papier bleu que l'on affectionne aussi pour le coup de froid. Enfin, les frictions à l'eau-de-vie sont réputées souveraines pour les hématomes, parfois additionnée de pommes pourries. *« L'eau-de-vie était le remède pour tous les petits coups, le mal de dos, en friction. »*

Les plaies et les coupures, fréquentes chez les travailleurs de la terre, trouvent souvent solution à côté même du lieu de l'accident. *« Quand il s'écorchait sa mère disait : mets-y une feuille de plantain ! Il y en avait partout dans les prés l'été. L'hiver ils avaient des bas donc ils s'y griffaient moins. »* Plusieurs plantes portent d'ailleurs le nom *« d'herbe à la coupure »* et sont souvent *« crassulentes »* avec d'épaisses feuilles riches en suc, tels le nombril de Vénus, la joubarbe ou le sedum. Ainsi, on coupe une feuille de sedum (dit aussi *« herbe de Notre-Dame »* ou *« reprise »* en Bauges) en deux et on l'applique sur la coupure. *« Il y a comme un liquide visqueux à l'intérieur. On met cette face sur la coupure et on laisse. Ça fait cicatriser rapidement tout en nettoyant la plaie. »*

On utilisait aussi les feuilles de renouée ou des pétales de rose, ou bien les fameux pétales de fleurs de lys conservés dans de l'eau-de-vie et qui, appliqués directement sur les plaies, tirent le mal mais font aussi cicatriser plaies et ulcères de jambe. Ou bien un mélange avec la précieuse poix de sapin : *« sur les plaies, le mieux c'est la*





Une cuisine
en Combe de Savoie.

poix de sapin, elle fait des boules dans l'écorce qu'on appelle « bjon », on mélangeait ça avec du beurre et de la sauge et on mettait sur les plaies. Le beurre nourrit la plaie, la poix cicatrise et la sauge contient de l'aspirine alors ça calme la douleur. » Et même, parfois, des applications de toiles d'araignée.

Le « papier Fayard et Blayn que l'on trouvait en pharmacie : dans un étui en bois, il y avait un rouleau de papier un peu comme du scotch. On en coupait un bout et on le collait sur la plaie. Ça sentait la poix de cordonnier » ; ou la « toile souveraine » (riche en oxyde de plomb qui l'a fait interdire depuis), vieilles préparations pharmaceutiques, étaient très appréciées.

Pour les brûlures enfin, « on mettait de l'eau froide et des cataplasmes de pommes de terre crues râpées, parfois additionnées de carottes et de feuilles de chou, ça empêchait le feu de rentrer ». Les fleurs de souci ou de millepertuis macérées dans de l'huile d'olive, ou encore les traditionnelles fleurs de lis dans de l'eau-de-vie soulageaient aussi volontiers. Enfin on allait voir le coupeur de feu, ce personnage ayant le don d'arrêter les douleurs et de favoriser la cicatrisation en apposant les mains et en récitant parfois prière ou formule magique : « c'est un secret qui se transmet de père en fils. »



Dépuratif

Avec l'arrivée des beaux jours, dans une conception proche de l'extraction du mal, il faut donc nettoyer le corps, en faire sortir les humeurs corrompues, en particulier au printemps, après de longs mois d'une alimentation monotone et pauvre en légumes. Ce que les phytothérapeutes appellent aujourd'hui le drainage était donc pratiqué couramment sous forme de cures dépuratives.

Il s'agit de stimuler l'évacuation rénale, de réveiller un foie paresseux à la sortie de l'hiver, mais aussi de vidanger le tube digestif, de façon parfois drastique avec des purges, dont se souviennent avec acuité ceux qui les ont pratiquées enfants. Les plantes les plus utilisées sont les pissenlits - première salade sauvage que l'on mange avec délice - et qui font à la fois uriner, comme leur nom l'indique, tout en stimulant le foie. Certains, plus rarement, ramassent leur racine, la font sécher « *comme les racines de gentiane* » et la boivent en décoction « *pour nettoyer le sang* ».

Aux côtés du pissenlit, on cueille aussi les premières salades sauvages, comme l'oseille « *ma grand-mère faisait un jeûne de deux jours tous les printemps, à l'équinoxe : elle ne buvait le soir qu'un bouillon dépuratif avec de l'oseille (la première plante verte qui poussait), de l'ail et de l'oignon. À cette époque, on respectait les cycles de la nature* ».

On mange aussi les jeunes pousses d'ortie et la jeune racine de bardane. En tisane, c'est la pensée sauvage qui nettoie le corps et rend la peau éclatante : « *ma grand-mère nous faisait*

faire des cures de pensées sauvages, beaucoup. On les ramassait l'été après la culture de blé, dans l'éteule, les chaumes. C'est dépuratif. Elle nous donnait ça avec un Ave Maria, je sais pas ce qui marchait ! »

« *La pensée sauvage, on allait dans les champs de pomme de terre qui avaient été labourés, l'année d'après il poussait toujours des pensées sauvages, des petites pensées. Ça, on ramassait, mais on n'utilisait pas tout le temps, ça, c'est quand on avait des boutons, pour l'acné, pour des choses comme ça. Une semaine, on buvait ça régulièrement, puis voilà.* »

Le chiendent, les feuilles de frênes ou de noyer sont aussi considérés comme de bons dépuratifs. Les queues de cerises sont précieusement gardées pour faire uriner en cas de fièvre ou de « douleurs urinaires », la reine-des-prés « *c'est pour les reins, ça ; ça fait pisser...* ».



**Le printemps arrive,
il est temps de nettoyer
la maison et le corps.**



En Bauges on utilise aussi le cidre : « un pharmacien avait dit qu'il vendrait moins de médicaments car les Baujus avaient fait beaucoup de cidre ».

Citons encore la camomille (la grande), le sureau, l'achillée millefeuille, la sauge en soupe, les barbes de maïs, la véronique, ou la racine de gentiane, séchée, coupée en morceaux, puis mise en macération dans du vin ou de l'eau-de-vie. « On faisait aussi une préparation avec des écorces d'orange et des racines de gentiane. On laissait macérer, on filtrait et on s'en servait comme dépuratif. »

L'ail des ours, quant à lui, peu utilisé traditionnellement dans ces deux massifs, est devenu aujourd'hui un grand classique de la purification du corps. « Au printemps, j'utilise toujours l'ail des ours, l'ortie et le pissenlit. Vous savez l'ail des ours c'est le meilleur dépuratif, on n'a pas encore trouvé de médicament qui puisse rivaliser pour purifier le sang au printemps. »

Mais si les cures dépuratives sont toujours d'actualité et si les salades de pissenlits font toujours le bonheur des gourmands au printemps, « en salade avec des œufs durs, et je fais la sauce avec un œuf mollet et de l'huile de noix. C'est tellement bon que ça me réveille la nuit ! », on oublie souvent que, avant d'être un mode de vie, cette habitude alimentaire au printemps était avant tout due à la pénurie de nourriture pour les populations isolées en montagne.

Quand le printemps arrivait, on avait fini de consommer la viande et le pain durant l'hiver, les derniers légumes étaient mangés, on se rabattait donc vers les premières plantes sauvages du printemps, qui assuraient la subsistance jusqu'aux récoltes suivantes.

Le changement de contexte sociétal et culturel, ainsi que la plus grande circulation des hommes et des savoirs, influent fortement sur cette tradition dépurative. Certains usages sont ainsi appris

dans les livres et reproduits avant de faire peut-être souche dans le patrimoine local, comme la sève de bouleau, par exemple. « C'est Monique qui m'a dit. Elle sait beaucoup de choses, elle prend des cours, elle lit. »

L'évolution des pratiques ne va d'ailleurs pas sans heurts. Le cas de la germandrée petit chêne, également citée lors des entretiens pour son utilisation en tisane lors de cures dépuratives, est également très parlant. Cette plante a été interdite à la vente en 1992 après des cas d'hépatite, dont certains mortels, chez des patients la consommant en gélules amaigrissantes.

L'usage, et en particulier les doses ingérées, n'ont pourtant rien de commun entre une tisane amère que l'on buvait durant quelques jours et des gélules concentrant sans commune mesure les principes de la plante, avalées qui plus est parfois durant des mois. Paracelse disait que « tout est poison, rien n'est poison, tout est question de dose ». Le cas de la germandrée nous révèle comment des usages contemporains mettent à jour des toxicités qu'un usage traditionnel plus modéré permettait d'éviter. Il démontre aussi que notre époque retient les usages qui font sens (et commerce) pour elle : les plantes dépuratives deviennent amaigrissantes et drainer se résume souvent à stimuler rein et foie. On oublie les cures drastiques telles les vomissements volontairement provoqués par le sirop d'ipéca ou les purgations au sulfate de soude : « J'ai souvent vu mon père, il se purgeait au sulfate de soude et, au printemps et à l'automne, il restait un jour couché et faisait la diète. »



Jean-Marc Rey

Jean-Marc est né ici et n'a jamais quitté la vallée des Entremonts. Il y vit, y travaille et y cueille toutes sortes de plantes pour la coopérative de cueilleurs de cette même vallée. Il perpétue ce que son père Constant faisait. Enfant, ils ramassaient la feuille de frêne ensemble, et depuis, il n'a jamais cessé de fouler chemins, prés et forêts à la recherche des plantes. On le croise parfois au détour d'un chemin la besace pleine d'euphrase ou de bourgeons de sapin. On peut le voir, aussi, les soirs d'été piocher la gentiane au soleil couchant, après une journée de travail. Il connaît tous les coins où l'on trouvera les plantes en quantité suffisante pour répondre à la demande des laboratoires pharmaceutiques ou cosmétiques. Il fait partie des rares personnes qui continuent cette activité. Complément de revenu ou de retraite, c'est avant tout pour le plaisir d'être



dans la nature que la plupart continue cette activité parfois pénible. Qu'il pleuve ou qu'il vente, il faut aller chercher les plantes demandées par les laboratoires. Mais entre la mondialisation du marché et une relève qui n'est pas assurée par les plus jeunes, quel est l'avenir de cette coopérative ?

Rhumatismes

« Quand vous avez le genou dur comme un caillou, mettez-y du chou, il deviendra tout mou ! »

Malgré les cures dépuratives employées pour éliminer les impuretés et les toxines accumulées dans l'organisme, le corps demeure constamment sollicité physiquement, aussi bien par les travaux des champs et les travaux domestiques que par le climat frais et humide de ces massifs. Ces conditions de vie parfois rudes peuvent provoquer des douleurs musculaires ou articulaires. Courbatures, arthrose et autres maux sont souvent rassemblés sous le terme de rhumatismes. Les rhumatismes sont une cause fréquente de souffrance contre laquelle les habitants ont trouvé diverses solutions pour les apaiser.

On boit, par exemple, des tisanes de feuilles de frêne. Les feuilles se ramassent vertes de début juin jusqu'à fin septembre, puis sont mises à sécher avant d'être infusées. Il n'est pas rare d'avoir recours à plusieurs plantes en association, comme les queues de cerises avec les feuilles de cassis ou de mélisse des bois, ou des racines de chiendent et de pissenlit.

Plus rarement, on trouve l'emploi des baies de genévrier en infusion, d'écorce de saule ou de feuilles de prêle, alors que revient souvent dans les discours la fleur de reine-des-prés parce que « *c'est bon pour l'arthrose, j'en prends en teinture mère, comme j'ai beaucoup de douleurs...* » Elle s'emploie fraîche. Il faut aller la cueillir souvent près des ruisseaux et dans les lieux humides, puis elle est mise à bouillir longtemps avant d'être bue sans modération. « *Quand elle a commencé à souffrir, elle en buvait des seaux...* » Quant aux plus courageux, ils sucent des racines de gentiane, qui sont terriblement amères !

Les applications locales de plantes sont également une forme de remède. On frotte les articulations douloureuses avec de l'essence de

térébenthine, additionnée d'huile camphrée, ou on se frictionne avec des feuilles de plantain mélangées à du beurre. L'eau-de-vie, avec ou sans fleurs d'arnica, soulage les membres contractés ou les articulations noueuses. « *Ben, il se frottait avec de la gnôle, mon père avait de la gnôle puis, pour faire glisser, il mettait du savon de Marseille, et puis il se faisait des massages comme ça... Mais des plantes... ben c'est bien des plantes, puisque c'est dérivé du raisin !* »

Il y a également les cataplasmes que l'on applique sur une articulation. Ainsi, les cataplasmes d'avoine ou de sable chauffés au four, de fleurs de souci macérées dans du saindoux ou des feuilles de chou, sont appréciés dans les deux massifs. Et si « *vous avez mal au genou, vous mettez le soir les feuilles de chou autour du genou, vous bandez parce que c'est pas facile, vous verrez que le lendemain votre chou il est tout mouillé, ça tire l'eau !* » Pour que le traitement soit complet et qu'il agisse même lorsque le corps se repose, certains dorment sur des tapis de bruyère ou de grande fougère.

L'ortie, quant à elle, rassemble tous les modes d'administration. Elle se mange, elle se boit en tisane, on s'en fait des compresses et on s'y roule, ou on se fouette avec !

En Chartreuse, « *un voisin se piquait aux orties, après il n'avait plus de rhumatismes. Il disait qu'il s'ortellait !* » En Bauges, « *à la fruitière, un homme en utilisait. Il suppliait même de le frapper avec tellement il avait mal !* »

De nombreux usages plus contemporains ont été adoptés, comme acheter du macérât huileux d'angélique, de feuilles de lierre ou de consoude à une productrice locale en Chartreuse, ou encore de la teinture mère de bouleau. Ils démontrent le dynamisme de la médecine populaire, prompte à se réapproprier de nouveaux remèdes.



Digestion

La médecine populaire prend en compte l'ensemble des maux de ventre, en y incluant les digestions difficiles, les problèmes de foie et les diarrhées. Si la vulnérable est parfois citée dans ces indications, c'est l'arquebuse qui est le remède souverain de certains Chartrousiens mais elle est surtout mentionnée dans les Bauges : « *c'est sûr, en Chartreuse ils avaient leur vulnérable, nous, on avait notre arquebuse ! C'était une plante du jardin, on en mettait dans l'eau-de-vie pour la digestion et contre le mal de ventre.* » En Chartreuse, il existe une herbe souveraine contre « *tous les maux de ventre ! Un peu les indigestions, les choses comme ça* » qui est appelée « *l'herbe de mal de ventre* », mais l'usage du botryche, car c'est de lui qu'il s'agit, tend néanmoins à disparaître. Les plantes ou les liqueurs amères ont évidemment une place de choix, tel un petit verre de Fernet-Branca, l'alchémille ou les fleurs de camomille en tisane (la grande camomille en Chartreuse) « *pour le foie, les lendemains de fête* », ou la racine de gentiane dans de l'alcool ou en décoction.

Lorsque l'estomac se tord et se contracte, l'huile de millepertuis en application locale, « *je trouve que ça fait bien, sur les maux de ventre aussi. Justement, des fois je me prends des genres de spasmes ou quoi, et ben, ça me décontracte un peu le ventre.* »

La mélisse des jardins ou des bois, selon le massif, est également utilisée. La verveine officinale, à distinguer de la verveine citronnée cultivée en pot, la camomille, l'absinthe, le fenouil, le serpolet, la menthe, la fleur d'aubépine, la pensée sauvage en tisane, la confiture de myrtilles, reviennent souvent dans les témoignages. Cette dernière est citée pour les maux de ventre, mais elle est aussi efficace contre les diarrhées. Une dame se souvient qu'« *avec une amie, un jour où il y avait du brouillard et qu'on*

ne faisait pas les foins (on espérait toujours qu'il pleuve pour ne pas travailler, même si on savait que c'était simplement reporter le labeur), on avait mangé beaucoup de myrtilles et on était revenues toutes barbouillées ! » Mais il ne faut pas en abuser, « *la myrtille, c'était pour la diarrhée. On en faisait des gelées* ». Pour les diarrhées toujours, le coing ou le pastis pur ont bonne réputation, surtout depuis qu'on ne trouve plus d'éllixir parégorique, autrefois remède souverain des diarrhées grâce à la teinture d'opium qu'il contenait !

À l'inverse de la diarrhée, la constipation est traitée par les barbes de maïs, la mauve entière en tisane et comme adoucissant dans la soupe, la fleur ou le fruit du sureau, ou encore l'oseille. Le romarin ou le thym, la badiane et le génépi, bien que ces derniers ne poussent pas naturellement ni en Bauges ni en Chartreuse, sont bien connus, en tisane ou dans l'alcool pour le génépi, pour favoriser les digestions difficiles.

Enfin plus spécifiquement pour nettoyer le foie, la camomille, le fumeterre, la fleur de petite gentiane et la racine de grande gentiane sont considérés comme de bons dépuratifs. « *On ramasse aussi, quand elle est fleurie, la racine de gentiane qu'on coupe en morceaux et qu'on fait sécher dans une boîte en fer, ça se conserve longtemps. Il faut bien la connaître, les feuilles qui sont bien parallèles parce que les feuilles qui sont en quinconce c'est du poison... C'est amer ça, ça tue pas... Et ça nettoie le foie et ça met en appétit. On fait bouillir au moins dix minutes à petits bouillons et on peut aussi la sucer. Moi j'aime bien cette amertume, c'est très bon pour le foie* ». La véronique, la racine de pissenlit et la sauge des prés ont un usage équivalent. Un habitant des Bauges a mis au point une recette qui mérite d'être contée. Elle illustre l'inventivité de la médecine populaire, mais on ne peut pas



pour autant la recommander. « À la Saint Jean, s'il fait beau (s'il ne fait pas beau, il faut trouver une autre date qui se rapproche de la Saint Jean), après la rosée, donc vers midi, je sors me promener avec un bocal d'alcool à 90° et je cueille toutes les plantes que je trouve sur mon chemin, en nombre impair, toutes les parties possibles (que ce soit des feuilles, des fleurs, des bourgeons), même les plantes vénéneuses, et je les mets dans mon bocal. Quand je reviens à la maison, l'alcool est déjà vert. Je laisse macérer quelques mois, puis je le mets en bouteille. Ça

soigne à merveille les maux de ventre, les indigestions, les maux d'oreille. » Peut-être même les maux des femmes, mais ça, c'est une autre histoire...

**Entre gargouillis
et borborygmes,
mon ventre ballonne !**

Maux des femmes



D'anecdotes en histoires, de récits de vie en témoignages, on nous raconte qu'être une femme dans ces massifs des Bauges et de Char treuse n'était pas toujours de tout repos, et qu'elles devaient se débrouiller seules ou entre elles pour traiter les imprévus. La contraception n'est pas systématique, le gynécologue est loin et trop cher, et puis, de toute façon, on ne va pas chez le médecin pour des maux bénins, aussi embêtants soient-ils.

Les femmes n'abordent pas facilement leurs petits et leurs grands maux, quant aux hommes, ils n'en parlent quasiment jamais. C'est seulement lorsqu'elles vous connaissent bien qu'elles vous entretiennent de leurs misères et encore, elles n'entrent pas dans les détails : *« si on veut résumer, l'achillée c'est la plante pour la femme, elle peut vous servir pour plein de choses. [...] Ça m'est arrivé de faire l'alcoolature d'achillée, d'en boire pour équilibrer des trucs. Mais voilà, après il vous faut un bouquin ! »* L'achillée, parfois dite *« herbe au charpentier »* et réputée contre les blessures, serait efficace en tisane dans les hémorragies. On lui ajoute volontiers l'alchémille qui, dotée d'une activité progestative et astringente pour les phytothérapeutes d'aujourd'hui, aurait donc une double action dans nombre de saignements gynécologiques, mais il ne faut pas avoir peur d'avaler ces tisanes durant des mois ! Les règles posent problème lorsqu'elles peinent à se déclencher, mais aussi lorsqu'elles sont douloureuses. Les femmes avaient très souvent recours alors à l'armoise vulgaire, à la sauge des prés ou à la sauge officinale. *« Et dans tous les jardins il y avait de la sauge. On utilisait aussi bien la sauge de jardin, mais aussi des fois la sauge sauvage (bleue). Il y a un proverbe qui dit :*



Qui a de la sauge dans son jardin ne voit jamais le médecin. » La sauge est aussi considérée comme bienfaitrice pour la ménopause et après l'accouchement. La mélisse, qui ne désigne pas la même plante en Bauges et en Chartreuse, serait même une panacée pour ces dames : *« si femme savait, de la mélisse, elle en mettrait jusque dans sa chemise »* est un dicton sujet à quelques variantes mais retrouvé dans toutes les Alpes. *« Elle servait en infusion pour la fièvre et aussi pour les maux de ventre des femmes »* et certaines ajoutent que pour la circulation, il y a la sauge. Enfin elles utilisaient, mais plus rarement, l'ortie blanche, le serpolet, la bourse-à-pasteur, le lierre terrestre, les camomilles. Dans le Massif des Bauges, certaines femmes se préparaient à l'accouchement avec les vapeurs d'une tisane de mauve. *« La plante est mise en infusion dans un seau et la femme s'assoit sur le seau. Ce sont les vapeurs qui font effet, c'est radical ! Ça coupe la douleur et ça doit dilater car cela évite les déchirures. »*

Ensuite, elles luttèrent contre l'infection avec le tilleul. *« Quand une femme accouchait, on disait qu'il ne fallait pas changer les draps pendant quelques jours pour éviter les hémorragies [...] Ça puait terriblement au bout d'un moment !. Il fallait aussi que la mère se nourrisse très peu les jours suivant la naissance. Si elle avait de la fièvre, elle prenait des décoctions de tilleul [...], l'eau était « rouge comme de la teinture d'iode » à force de bouillir toute la journée. »* Pour arrêter l'allaitement, elles consommaient le céleri en tisane ou elles l'appliquaient localement, ou elles mangeaient aussi du persil ou du chou. Enfin des usages plus contemporains apparaissent tel le macérât huileux de racines d'angélique pour les règles. Sur les plantes abortives, pas un mot ne nous a été dit bien que, dans toutes les sociétés, les femmes aient essayé diverses pratiques pour se débarrasser d'une grossesse encombrante. Cela restera leur secret...

Vermifuge

« Les médecins ne reconnaissent plus les vers, que ça peut être la base de certaines maladies. »

Cette phrase nous l'avons souvent entendue de la part des personnes âgées de 60 à 100 ans.

Les symptômes attribués aux vers sont variés : fesses qui démangent, douleurs abdominales, énervement. Les vers décrits sont des oxyures ou des ténias qui infestent fréquemment le petit enfant. Alors, tous les mois, enfants et animaux étaient systématiquement soumis à une vermifugation, en fonction de la lune. « À la pleine lune ou à la nouvelle lune, ça agit. »

La non-reconnaissance par les médecins n'empêche pas certains de pratiquer encore la vermifugation de manière empirique et selon ce qui leur a été transmis. « J'imagine que mon père ne l'a pas inventée ni lue, je pense que ça vient

de ses parents, des petites choses comme ça. »

Mais elle se fait de moins en moins, au grand dam de certaines grands-mères qui usent de stratagèmes pour soigner leurs petits-enfants.

« Elle écrase de l'ail sur les doigts, pour quand ils dorment, parce que sinon c'est pas trop agréable. Elle leur passe comme ça sous le nez. »

Selon une informatrice, les enfants blonds seraient plus sujets à l'infestation que les autres.

« Mais ça, c'est peut-être des trucs de bonnes femmes, ça doit bien avoir une réalité. Mais c'est vrai tout ça, j'ai eu mes enfants, j'ai vu. » Personne ne saura dire pourquoi, telles sont les croyances populaires.

On traite donc avec le cycle lunaire, à la nouvelle ou à la pleine lune avec l'ail qui est, sans conteste le remède le plus utilisé, autant en Bauges qu'en Chartreuse. Ail que l'on avale bien sûr, mais aussi que l'on porte en collier ou que l'on respire après en avoir frotté ses doigts. Rappelons que le port

[ci-dessous] Un pensionnat de filles à Fréterive...
et les joies de l'hiver pour les garçons
au Châtelard [à droite].





d'un collier ou l'inhalation des vapeurs de la plante sont des restes de pratiques de contact avec le végétal autrefois bien plus usitées : on portait certaines plantes en collier, en ceinture ou on en mettait dans les oreillers.

Dans d'autres coins des Alpes, on mettait une ceinture de gousses au nourrisson atteint par ce mal. L'autre grand remède est le *semencontra*, surtout en Chartreuse. Ce terme dérivé du latin *semen contra vermis*, graine contre les vers, désigne le plus souvent la tanaisie mais en d'autres lieux, il peut s'agir d'une armoise (telle l'absinthe ou l'aurone, dite arquebuse), toutes également dotées de propriétés vermifuges et d'une certaine amertume. Les fleurs de la tanaisie, ces « *petites boules jaunes* », ou plus rarement une partie de la plante entière, sont avalées seules ou avec du sucre ou du café. Et tout le monde, sauf exception, s'accorde à leur trouver un goût épouvantable. « *Les plantes qui vermifugent, c'est les plantes les pires, les trucs dégueulasses, l'ail, la tanaisie.* » On achetait aussi de l'élixir Guillet, on avalait du sirop de pommes reinettes ou on pratiquait une bonne purge à l'huile de ricin qui expulsait les vers et le reste. Les autres plantes citées plus rarement sont la grande camomille, les graines de courge (dont il a été confirmé qu'elles sont efficaces contre les vers plats que sont les ténias et que la médecine

conseille encore) à avaler ou encore en collier, les graines d'anis, le sirop de serpolet, l'ail des ours macéré dans de l'eau-de-vie, une espèce de fougère, des cataplasmes de poireaux ou encore... un cataplasme de vers appliqués sur le ventre !

« *Le Père Guillot (famille de médecins de génération en génération aux Échelles) donnait des médicaments contre l'épilepsie à une petite fille. Les crises étaient pourtant de plus en plus fortes. Quelqu'un a dit à la mère d'aller voir quelqu'un pour les vers. Elle a fait des analyses de selles, et il y avait des vers. Ils s'implantent aux intestins, et ils projettent un liquide qui va jusqu'au cerveau. Après, elle n'a plus eu de crise.* »

Cet extrait d'entretien montre comment médecine populaire et médecine académique peuvent se retrouver sur un diagnostic, mais pas sur les causes de cette maladie. Le traitement conseillé ou suivi n'est par conséquent pas le même. La personne ne raconte pas quel remède a soigné la petite fille, mais il semble avoir été efficace contre ces vers que les médecins ne reconnaissent plus.

Quand ce n'est pas le gratte-à-cul qui démange !



Usages vétérinaires

Les soins vétérinaires sont de toute première importance dans ces pays d'élevage où le bétail représente le principal moyen de subsistance. Certains remèdes sont communs aux hommes et aux bêtes, tels l'arnica pour les blessures, le botryche, la camomille (dans une tisane à la gnôle pour « engorsoler » les vaches), l'arquebuse, l'hysope et la gentiane pour les troubles digestifs, la reine-des-prés pour les rhumatismes, le souci ou le plantain pour les blessures.

D'autres sont plus spécifiques mais là encore, les premiers soins, et même au-delà, sont dispensés par les éleveurs eux-mêmes : « *le vétérinaire c'était cher, comme le médecin, il n'arrivait pas à toutes les portes, on commençait par se soigner soi-même* », « *dans tous les villages il y avait au moins une personne qui savait soigner les bêtes avec des onguents* ». Lorsqu'une bête était affaiblie certains commençaient en Chartreuse par « *l'herbe de sang* » ou bétoine, ainsi que par des tisanes de pensées ou de violettes : « *malades de quoi ? Ben, la vache elle peut pas t'y dire ! Maintenant c'est antibiotique, tac ! C'est piqûre et pan !* »

On veille en premier lieu à ce que les vaches ruminent correctement, avec force remèdes comme les tisanes de camomille, les infusions de menthe, des racines de gentiane ou des brins d'hysope, ou bien du marc de café mélangé à de l'eau-de-vie. « *Pour les vaches qui avaient des indigestions ou du mal à ruminer (pour faire revenir le rumène)* on donnait de l'eau-de-vie avec du café bien fort. L'eau-de-vie c'était du marc, mais c'était mieux quand c'était de la gentiane. Pour la mise bas, il y avait bien des gens à venir aider quand ça se présentait mal.

Mais tu sais la vache elle est faite à 90 % pour faire le veau toute seule ! »

Pour les génisses qui s'empoisonnaient, « *on ramassait les racines du chiendent pour le bétail, c'est un diurétique, on leur donnait quand elles s'étaient empoisonnées avec les colchiques ou les crocus. Ça, c'était mauvais, surtout pour les génisses dans leur première année. Les autres elles ne mangeaient pas, elles savaient que ce n'était pas bon. Les jeunes elles mangeaient les crocus, s'empoisonnaient, et on les décongestionnait en leur faisant boire des tisanes de racines de chiendent.* »

Lors des premières mises au pré au début du printemps, il arrivait que les vaches gonflent. Dans ce cas, on les trocardait ou on « *y mettait un coup d'Opinel dans la panse et ça dégonflait, ça la sauvait* ».

L'avoine est alimentaire, mais fait aussi d'excellents cataplasmes (parfois additionnée de vin rouge) pour soigner les coups de froid. « *Pour réchauffer les chevaux après les labours ou l'hiver, on donnait de l'avoine avec du vin rouge* ». On faisait aussi des cataplasmes de « *brise de foin* » ou de feuilles de blettes trempées dans du lait. Car le coup de froid est tout autant redouté pour les bêtes que pour les hommes : « *juste quand elles prenaient froid, par des fois elles guenillaient, pis elles en mouraient, quoi...* »

Le vêlage est également un moment délicat. On fait boire à la vache des tisanes de betterave, de guimauve ou un bouillon à l'oignon, quand ce n'est pas du vin chaud ou de l'eau-de-vie, dont on frotte aussi les nouveau-nés. Les infusions de

**Les bêtes,
c'était notre vie,
il ne fallait pas
qu'elles soient malades**

[à gauche, en haut] Hippolyte Muller lors des labours au Sappey-en-Chartreuse.

[en bas] Coucher de soleil sur l'Arcalod.

consoude et de pariétaire favorisent la déli-
vrance. Les jeunes veaux sont sujets à des diar-
rhées que l'on traite par des tisanes de fleurs ou
de plants entiers de mauve ou de guimauve.

D'autres plantes servent à soigner les mille maux
de l'étable : l'huile de millepertuis, le beurre
persillé, la cendre mélangée au vinaigre. Les infu-
sions de mauve soignent les mammites. Les
poireaux font uriner les chevaux épuisés. Les
feuilles de bardane ou de consoude (parfois la
racine dans l'huile) sont appliquées pour guérir
les blessures. Les poux et puces sont éliminés
par une application de décoction de racine de
verâtre, la teigne par celle de pensée sauvage.
Pour certaines maladies spécifiques comme la
fièvre aphteuse, *« on pelait des ails, on les écrasait et on donnait une poignée à chaque bête, avec le sel »*. Pour les bêtes souffrant de la four-
milière, une cavité pathologique créée par le
décollement entre la corne et les tissus sous-
jacents des sabots, *« de l'huile de cade pour désinfecter et brûler quand elles avaient la four-
milière qui pourrissait. Parce que ça, si ça pourrit, ce sont des bêtes perdues. L'huile de cade, machule en patois bauge, servait aussi pour les gerçures sur les pieds des animaux. »*

Côté alimentation, la feuille de berce ou corcasse
est donnée à manger aux lapins, cependant que
les orties le sont à la volaille ou aux cochons, à
qui l'on donne aussi des feuilles de pétasites
lorsque les patates viennent à manquer. Quant

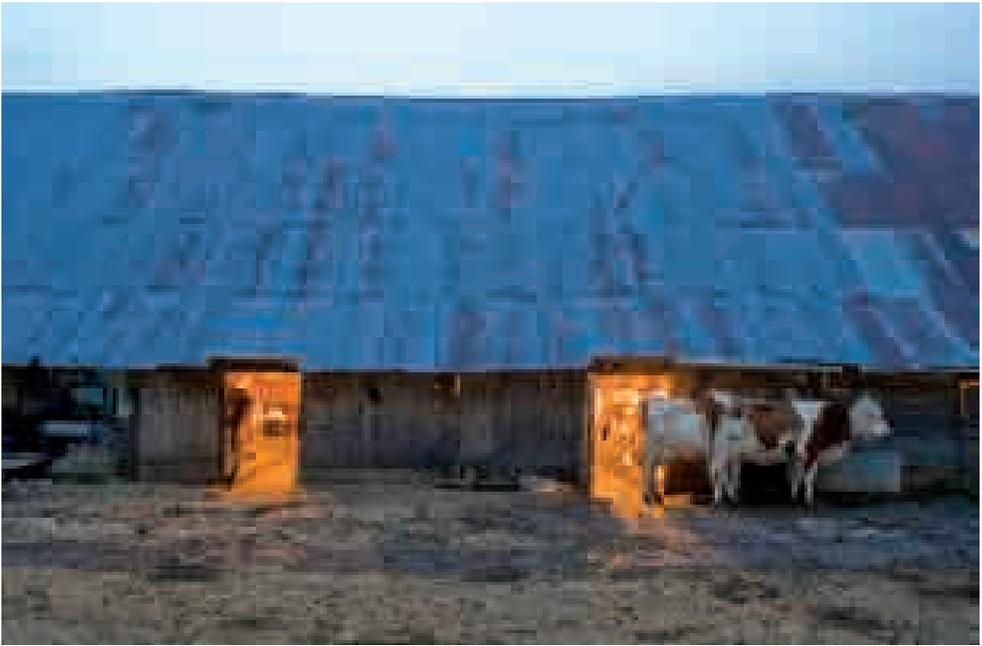
au frêne, *« c'est surtout un excellent aliment pour les chèvres et les vaches : grâce aux frênes elles avaient toujours à manger même pendant les périodes de sécheresse, mais en plus ça les tenait en bonne santé. Les vieux disaient souvent : lâche tes bêtes dans les frênes, ça leur fera du bien. »*

Dans les étables, plantes et animaux sont intime-
ment liés et on retrouve des plantes au sol ou bien
pendues au plafond : les feuilles de frêne suspen-
dus dans l'étable sont considérées comme
souveraines contre les rhumatismes en Char-
treuse (et servent aussi de fourrage). En Bauges
ce sont des feuilles de houx que l'on suspend pour
prévenir les maladies. Les bouquets de menthe
éloignent les rats et les mouches. La blache et la
bauche servaient de litière.

De nos jours, l'agriculture a évolué, les éleveurs
sont moins nombreux, et surtout la vie dans ces
massifs a drastiquement changé. La vie de
famille n'est plus aussi intriquée et calquée sur
le rythme de l'élevage bovin ou ovin. *« Les bêtes étaient traitées autrement autrefois, un peu comme des membres de la famille. Quand mon père a vendu ses dernières bêtes, il s'est caché pour pleurer, c'était un déchirement pour lui, et il ne nous l'a dit que plus tard. »*

Nombre de ces pratiques ont aujourd'hui disparu,
seuls quelques usages survivent encore dans les
mémoires.







Magico-religieux

Outre l'usage de plantes à des fins fonctionnelles, les récits de vie récoltés ont mis en évidence une relation beaucoup plus symbolique entre l'homme et le végétal. En effet, les pratiques qui relèvent de la religion, comme les fêtes religieuses célébrées dans les massifs, jusqu'à des formes nouvelles de rites magiques ou animistes, utilisent souvent le végétal comme support pour véhiculer une croyance.

Cette utilisation de plantes ayant une valeur magico-religieuse existe, mais elle est très peu contée et développée. Sans doute y avait-il une part de secret, voire de tabou, et le peu d'informations sur ces pratiques pourrait s'expliquer à la fois par une perte de transmission des savoirs et par une diminution des pratiques religieuses ou magiques.

Les fêtes religieuses sont l'occasion de partager une croyance commune, de se réunir après des mois d'isolement hivernal afin de célébrer le retour des beaux jours, des activités estivales et

d'entretenir le lien social entre les gens. Les enfants étaient les premiers concernés, ils étaient responsables de la cueillette des fleurs, tâche qui devenait une occasion bénie pour eux de dévaler les prés, gerbes de fleurs multicolores à la main, dans les tabliers ou les paniers, en se construisant des histoires ou des jeux que seul l'imaginaire d'un enfant sait inventer.

« Pour la fête de Dieu, en juin, tous les enfants, la veille, allaient dans les champs et ramassaient des fleurs sauvages, et pour la fête d'honneur à



Dieu, on allait dehors et on jetait les fleurs. » Parfois, ils étaient désignés pour décorer l'église de bouquets de reine des bois (aspérule) ou de boule de neige (viorne obier) dont la blancheur ou le parfum délicat répandait un air de fête.

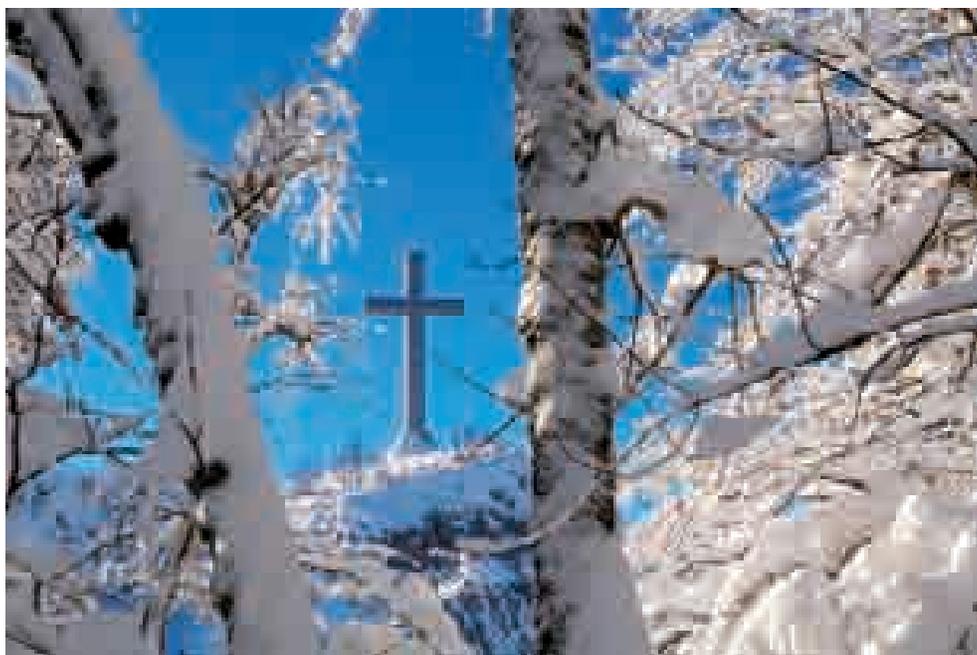
Pour les communions, alors qu'on s'endimanchait pour l'occasion et que l'on décorait les tables, « *ce sont surtout les fleurs du moment qui étaient cueillies, il fallait qu'elles soient blanches* », on offrait des narcisses, des pivoines blanches, du muguet ou des marguerites. Ainsi, aux robes immaculées des jeunes communicantes vient s'ajouter la blancheur des fleurs, incarnant manifestement l'état de pureté des jeunes filles en référence à la Vierge Marie.

La fête de Noël, devenue une fête d'opulence, déconnectée pour beaucoup de son empreinte religieuse, symbolisée par le traditionnel sapin au pied duquel on se réunit et amasse les présents destinés aux enfants, était célébrée plus simplement avec du gui, sous lequel on s'embrasse pour se porter bonheur. Le houx orné de ces petites boules rouges décorait l'âtre des cheminées ou les portes des maisons.

La croix du Nivolet sous la neige.

Le dimanche qui précède Pâques, « *il y avait les rameaux de buis, pour la fête des Rameaux. Pour celui qui n'était pas allé à la messe, on lui en donnait après qu'il ait été béni.* » Il y avait également les roses de Noël (qui fleurissent à Pâques !) D'ailleurs, on ne se souvient plus tellement ni de la fleur, ni de l'époque. Les souvenirs se fanent en même temps que les cérémonies des fêtes ne se pratiquent plus.

Aux fêtes populaires aussi, on offrait des fleurs. Ainsi, la fête des Mères, bien avant qu'elle ne devienne une fête commerciale, était une occasion unique de porter à sa mère les fleurs cueillies dans les champs et l'on s'efforçait de leur choisir les plus belles, les plus parfumées, ou les plus rares. Ainsi, narcisses, lilas, sabot de Vénus devenaient l'expression d'amour et de reconnaissance envers celle qui nous a donné la vie. « *Pour la fête des Mères, le narciss, car les fleurs étaient dans les champs. Elles sont blanches et parfumées, on aimait beaucoup. On offrait plus facilement les narcisses que les jonquilles.* » Quant au sabot de Vénus, interdit de cueillette car protégé, on enfreignait la règle pour « *deux trois fleurs, ça suffit, un petit bouquet à l'occasion...* »





Mme B.

Originaire de Cruet, Mme B. habite avec son mari à Saint-Jean-de-la-Porte depuis 1947. Elle exerçait le métier d'aide-soignante à l'hôpital de Saint-Pierre-d'Albigny. Avec ses yeux vifs de couleur noisette, Mme B. regorge d'histoires vivantes de son enfance et elle aime les raconter. Les plantes, elle s'en souvient, parce que petite, elle allait ramasser les fleurs de violettes, de tilleul ou des pétales de fleurs d'égantier. Puis ses parents les faisaient sécher avant de les envoyer à l'herboriste de Lyon. Elle montait chercher des graines de genévrier à la Tour du Chafar, au-dessus de Cruet. Sa mère en mettait dans la cheminée pour que ça sente bon et dans les braises du chauffe-lit pour parfumer les draps. Elle utilisait le serpolet, le tussilage, la camomille sauvage pour les rhumes. Elle mettait aussi les graines de genièvre

dans l'eau-de-vie ou dans du lait chaud avec du miel, comme tisane contre les coups de froid.

Mme B. cultive un jardin chaque année, dans lequel poussent pommes de terre, tomates, poireaux, salades, persil et haricots. Dès que la chaleur se fait moins mordante, elle bine, nettoie, arrose et cueille les carottes et feuilles de bette dont elle a besoin pour sa soupe.

Elle a un pot de feuilles de verveine séchées dans son placard. Elle en fait une liqueur verte avec de l'eau-de-vie. Petite, elle était fluette, son grand-père l'appelait le *posra*, ce qui signifie le moineau en patois. Alors, afin qu'elle se fortifie, sa mère lui donnait des racines de gentiane trempées dans du vin blanc à boire avant les repas. Son père allait arracher les racines dans les prairies vers La Thuile. Elle trouvait que c'était très amer et surtout peu efficace, car aujourd'hui elle demeure toujours aussi fluette, mais pas moins dynamique !



Lorsque le moment n'est plus à la fête mais qu'il faut accompagner un mort vers l'au-delà, on s'efforce de décorer sa tombe avec les fleurs que l'on trouve, avec le peu de moyen dont disposent les gens sans avoir recours aux fleurs trop onéreuses du fleuriste. « *Au cimetière c'était beaucoup des fleurs des champs.* » « *Quand on avait du lilas, des jonquilles, on les mettait sur les tombes. Les plantes avaient leurs places. Les gens n'achetaient pas.* » C'est ainsi que les fleurs des champs redonnaient vie aux âmes perdues mais non-oubliées et que les pierres froides et désolées du cimetière s'habillaient de mille couleurs.

Pour la fête des Morts, « *à la Toussaint, les gens mettaient du jardin sur les tombes, des lavatères, des centaurées, qui n'étaient pas gelées* », des chrysanthèmes, « *mais pas celle du fleuriste* » ! Au-delà des contraintes économiques qui imposent de ne pas acheter des plantes du fleuriste,

il y a une volonté manifeste d'utiliser des plantes qui viennent de chez soi ou de la nature, comme pour transposer des éléments de la vie quotidienne dans des événements religieux ou festifs. Les simples fleurs des champs ou du jardin sont alors dotées d'une dimension plus importante, voire sacrée, parce qu'elles deviennent le vecteur d'une croyance, d'une foi. Certes, les plantes ont une fonction esthétique lors de ces fêtes, mais elles sont aussi une preuve d'amour pour Dieu. Madame G. raconte : « *Ma mère était très croyante, mais les farfeluchettes, elle n'y croyait pas. Ce n'était pas une adoration les plantes, c'était vers le ciel. Avec onze enfants, elle avait autre chose à faire qu'entretenir des chapelles. Ils avaient une vie dure avant, c'est la foi qui les faisait tenir.* » Cette foi en Dieu permet de surmonter les conditions de vie parfois difficiles des milieux montagnards, l'isolement, la rudesse des travaux des champs et agricoles. Pour se rassurer, on s'en remet à Dieu, que l'on aime autant qu'on le craint, mais plus que tout, on redoute le diable, et pour s'en protéger, on recourt parfois à des plantes. « *Rose nous a raconté qu'ils accrochaient les branches de genièvre à la fontaine, à la source, avec des papiers de papillotes vides au pied, le 31 décembre. Et le 1^{er} janvier au matin, le premier levé brûlait d'autres branches de genièvre pour éloigner le diable.* »

Le changement des modes de vie a fait son effet sur ces fêtes religieuses « *Avec le temps, c'est bien diminué maintenant. C'est peut-être dommage, mais bon enfin, c'est comme ça. Et puis du fait qu'on ramasse les enfants pour aller dans les collèges en bas, ça a un petit peu bouleversé quand même ces habitudes de campagnes, eh oui !* » Et avec elles, l'utilisation des plantes et leur valeur symbolique se sont modifiées. Aujourd'hui, on assiste à d'autres formes d'usages symboliques et d'autres croyances spirituelles qui impliquent tout autant les plantes.

Plus que l'emploi d'une plante pour ses propriétés médicinales ou pour sa qualité esthétique, il y a aussi sa valeur intrinsèque ou l'importance d'exister en tant que telle. Monsieur

C. défend l'importance de l'intervention de l'homme pour préserver ce patrimoine naturel, notamment avec des politiques de gestion de la flore, développées dans les Parcs naturels régionaux. *« Ah ben les moyens de préservation, c'était de la faire connaître déjà, le mieux possible, et puis en reconnaître l'utilité. »*

Au-delà du seul besoin de préserver des plantes avec des dispositifs de gestion de la nature, il y a aussi l'importance de sensibiliser et d'informer les populations sur l'existence d'une flore qui s'inscrit dans un écosystème fragile, et d'en reconnaître sa valeur intrinsèque, comme des êtres vivants que l'on doit respecter parce qu'ils existent.

Par ailleurs, certaines personnes inscrivent les plantes dans un registre beaucoup plus spirituel où la plante est considérée comme un être vivant doté de capacités d'échange énergétique avec le monde qui l'entoure, et notamment avec les humains. Cette conception de croire que les plantes, les arbres ou la nature communiquent avec les humains, relève de l'animisme, qui consiste à considérer que toute chose de la nature possède une âme. *« Si tu veux, les plantes, pour moi, elles ont toutes une personnalité, selon où elles vivent et comment elles survivent. »*

La plante qui soigne entre en communication et en communion avec la personne soignée et *« il y a plus que le principe actif, il y a aussi le rituel »*. Autrement dit, l'efficacité thérapeutique d'une plante utilisée à des fins médicinales ne dépend plus uniquement de ses propriétés mais aussi du comportement que l'on adopte envers celle-ci. De même, on assiste aujourd'hui à un renouveau pour les plantes médicinales, pour la phytothérapie, l'aromathérapie. Cet engouement pour une médication plus naturelle ne va pas sans l'exploitation de la disponibilité biologique et des transformations par des industries pharmaceutiques qui se sont saisies d'un marché juteux, et qui ont tendance à désenchanter cette image d'Épinal de pureté, de naturel que véhicule la tisane de notre grand-mère ou le baume à l'arnica « fait maison ». En réaction à cette déshumanisation des produits phytosanitaires, se sont développées des formations d'« herboristerie familiale » ou des ateliers de plantes sauvages, qui ont pour but premier de faire connaître les plantes et leurs usages, mais aussi de recréer un lien familial et culturel avec le végétal. C'est ainsi qu'un professionnel

La Compôte sous la neige.





enseigne à ses élèves à être réceptifs à l'énergie que dégage une plante. « *Moi, pour étudier une plante il me faut la sentir, la toucher, la manger si possible et la faire en tisane.* »

Aussi, s'instaure un immense respect pour la plante, qui prend parfois la forme d'un rituel, comme de se recueillir en silence avec la plante avant de la cueillir ou de l'utiliser. S'opère alors un retournement de situation où c'est la plante qui donne des indications, et désormais il faut « *arriver à connaître le message de la plante* ». Non seulement est accordée à la plante une capacité de communication avec les hommes, mais il faut être suffisamment sensible, réceptif à ce message pour pouvoir l'entendre. Cette capacité de communiquer avec les éléments naturels a déjà été étudiée dans les pratiques chamaniques dans lesquelles un être spirituel, un chaman, sert de messenger, ou de vecteur, entre le monde des esprits et celui des humains. De la même manière cette capacité à décrypter les signes des plantes ne s'apprend pas, mais résulte d'un don ou d'un pouvoir. Ce don s'acquiert

dans des moments précis comme la cueillette, qui est un instant privilégié, presque intime où le lien avec la plante est très fort. « *Si je n'avais pas fait de cueillette, mon savoir ne se serait pas incarné dans mon corps.* » C'est dans cette communion solennelle que le savoir se transmet de la plante à l'homme, voire que la plante transcende charnellement l'élue(e) de son savoir.

Cette relation particulière aux plantes reste marginale dans les massifs des Bauges et de Chartreuse, mais ces témoignages singuliers reflètent une réalité dans l'évolution de la conception du rapport entre l'homme et le végétal, et la nature plus généralement.

Alors que ces massifs s'ouvrent au monde et se modernisent vers des modes de vie plus matérialistes, les plantes qui, jadis, avaient une position centrale dans le quotidien parce qu'utiles et que les croyances relevaient davantage de superstitions religieuses, deviennent aujourd'hui l'apanage d'une recherche de spiritualité et sont l'objet de pratiques dénonçant une absence de lien fondamental avec tout semblant de nature.

Usages domestiques

Lors des entretiens ethnobotaniques, les usages médicinaux sont cités en premier lieu et en plus grand nombre : toux, mal de ventre, mal de tête, otite... tout y passe, enfin presque. Mais les domaines d'utilisation des plantes sont nombreux et c'est ce que l'on découvre au fil de la discussion et des tasses de café ou de tisane qui se vident. On se rend compte alors de la place qu'occupaient les plantes, les arbres et les arbustes dans la vie quotidienne, et qu'ils occupent encore un peu aujourd'hui. Objets domestiques ou jouets, le végétal se découpe, se taille, se sculpte ou se tisse entre les mains averties de celui ou celle qui façonne ces objets comme il façonne l'Histoire et son histoire.

Ce sont d'autres moments de vies que l'on partage alors avec Régine, Robert ou Élise : les travaux agricoles et forestiers, les veillées, les lessives, etc. Et ces moments de vies, pour beaucoup, sont révolus. Ils correspondent à une époque où les échanges se faisaient peu avec l'extérieur des massifs, particulièrement pour les deux cœurs de ces derniers. Beaucoup ne quittaient pas la vallée ni le village, surtout pendant les longs hivers. L'environnement était source de survivance et de subsistance dans laquelle les habitants ont su et dû puiser.

**Chaque chose a sa plante,
chaque plante a sa chose.**



La tradition de l'argenterie des Bauges.

C'est à travers certains de ces usages domestiques que l'on voyage dans le passé, bien plus qu'avec les violettes pour la toux ou la camomille pour le mal de cœur, remèdes qui ont encore cours aujourd'hui. La prêle pour récupérer les casseroles ou le bouleau pour fabriquer les balais nous ramène à une vie qui n'existe plus, mais que certains cherchent à faire resurgir afin de renouer avec leur environnement et aussi échapper à une ultra-modernité galopante souvent insensée. Désormais, ce sont d'autres manières de vivre ensemble et de partager le quotidien au sein d'un village qui lient les hommes. Point de lessive ou de veillées pour se retrouver, mais l'on discute au coin de la rue, au détour d'un chemin ou sur le pas de la porte.

Les ligneux, arbres et arbrisseaux, occupent la première place dans le domaine domestique, détrônant les plantes herbacées. Rien de plus normal que de choisir l'« immortel » et l'indestructible face à l'éphémère et le destructible quand il s'agit de fabriquer des objets pour la vie quotidienne. Herbes et fleurs, une fois arrachées, fanent à vue d'œil, tandis que les bois, fibres et écorces durent et perdurent des centaines d'années. En témoignent les charpentes des maisons baujues et chartrousines, les manches de charrue et autres outils agricoles, ou les draps

en chanvre toujours aussi rêches malgré les années.

La fabrication des objets domestiques (panier, seille, corbeille et manches d'outils) se faisait souvent lors des veillées au coin du poêle ou pendant les longues journées d'hiver enneigées qui empêchaient les déplacements et les travaux des champs.

Les éclisses de noisetier sont façonnées et assouplies à l'aide du genou puis assemblées afin de former les corbeilles. L'osier, paré de ses plus belles couleurs, est tordu et tressé pour donner des paniers très utiles dans la vie quotidienne. « *Pour faire des paniers, la vannerie ! Il faut les ramasser avant qu'ils bourgeonnent. Il n'y en a plus beaucoup maintenant dans le pays. Avant on attachait les vignes avec, on en avait tous, dans les talus.* »

Les manches d'outils, les piquets et autres objets utiles à la ferme étaient fabriqués sur place avec le bois environnant « *en noisetier, en frêne. On faisait tous les manches, c'est tout nous qu'on faisait les manches, l'hiver. On avait un établi, on travaillait tout l'hiver à faire les râteaux, les fauchés, les manches de fourches tout ça. On préparait toujours pour la saison au moins une sizaine de manches de réserve au cas si on casse !* » L'acacia, au sud de la Chartreuse, et l'if en son cœur, sont reconnus pour leurs bois résis-







tants et imputrescibles et sont toujours utilisés de nos jours pour la confection de piquets.

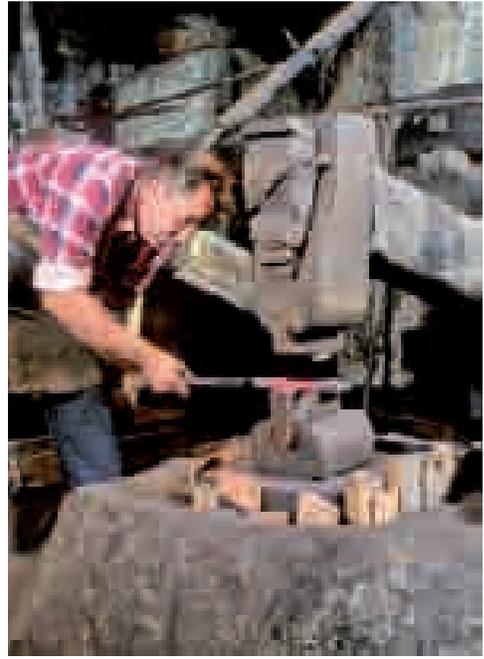
Les balais pour les écuries ou les cours des fermes étaient également fabriqués avec des arbustes et des arbrisseaux tels que l'amelanchier et le genêt à balai, côté balcon sud de la Chartreuse, et avec du sorgho et du bouleau pour le reste de la Chartreuse et dans le Massif des Bauges. « *Je sais que mon père en a eu fait du sorgho. Une grande plante comme le maïs, avec plein de graines au bout des tiges, c'était pour faire les balais, quoi.* » Le seigle servait à faire les toits de chaume et à attacher les vignes. Il y a vingt ans de cela, il était encore cultivé à Saint-Pierre-d'Entremont pour être ensuite mis en fagot, appelé alors *cruet*, puis donné aux bêtes.

Pour les paillasses des bébés c'est principalement le hêtre qui était utilisé mais on retrouve également le maïs. « *Les feuilles de hêtre quand on savait qu'on allait avoir un bébé. On a fait des paillasses pour nos trois enfants ! Le hêtre c'est le fayard, il fallait que les feuilles soient bien sèches, on les ramassait carrément par terre. Le berceau en osier c'est trop petit pour les matelas en laine. En plaine ils faisaient avec les feuilles qui enveloppaient les épis de maïs.* »

Pour les animaux, les litières étaient confectionnées avec des feuilles de fougère, de sapin, de maïs, de noisetier ou de hêtre. Les bouquets suspendus de menthe et de houx dans les étables ou les chèvreseries éloignaient les insectes vecteurs de maladies.

Chaque famille avait sa parcelle de chanvre, lequel était transformé en corde ou en drap après plusieurs étapes de préparation. « *J'ai entendu dire, mais c'était bien avant nous, qu'on faisait du chanvre et on le traitait sur place, il y a même encore des vestiges du passé, à Mont-Saint-Martin. Dans le ruisseau, ils trempaient le chanvre, et ils devaient bien faire des cordes, oui. Mais c'est plus vieux que moi, ça.* » À notre époque, vouloir cultiver une parcelle de chanvre dans le but de perpétuer une tradition, comporte certains risques... « *Mon neveu en avait cultivé parce qu'il voulait faire sa corde, là-haut derrière chez lui, ben ils sont venus tout lui piquer les fleurs et tout. Pourtant ils étaient bien entourés de haies et tout. Ils ont tout piqué pour faire leur drogue.* »

À l'intérieur de la maison et pour les tâches ménagères, les plantes sont indispensables. Les lessives, dont la tâche revenait aux femmes,



avaient lieu au lavoir. Elles employaient la saponaire en guise de savon. *« C'était pour les lainages, les linges qui étaient délicats. Nous, on la faisait sécher, la plante, on la ramassait, on la pendait au grenier... Toute la plante. Et après on faisait une décoction et puis après, c'est là-dedans qu'on lavait les lainages, ça faisait comme savonneux, c'est vrai. Et pour le linge noir. On lavait les tabliers noirs de l'école. »*

Afin de parfumer les savons faits maison, c'est la verveine citronnée ou la rose qui sont utilisées de nos jours. Pour nettoyer les casseroles, la prêle et l'oseille étaient utilisées. *« La prêle, il y a la grosse et la fine. C'était pour gratter les casseroles. »* Dans les maisons, il n'est pas rare de voir sur la table de la cuisine ou suspendus dans un coin des bouquets de pensée, de pervenche, de bouillon blanc et d'autres fleurs sauvages. Certaines plantes revêtent alors un double usage passant de l'utile, du médicinal, à « l'inutile », au sens noble du terme, où seule la beauté compte. Avant la mise en place des réglementations de cueillette, lis martagon, narcisse ou sabot de Vénus embellissaient et embaumaient les maisons de leurs fleurs somptueuses. Pratiquement aucun usage cosmétique n'a été

cité, seules des infusions à verser sur les cheveux afin de « maintenir » la couleur originelle sont utilisées : l'ortie et la camomille conviennent aux blondes tandis que les brunes préfèrent la noix et le lierre terrestre. *« Ma mère disait toujours que les feuilles de noyer c'était pour les brunes et la camomille pour les blondes. »*

Restons dans le domaine de la couleur avec cet usage récent né entre les mains d'une artiste : celui des encres et teintures végétales. Madame I. triture coquelicot, prêle, sureau, bouleau, etc., pour en extraire leurs essences colorées. Tiges, feuilles, fleurs et racines renferment des pigments balayant toutes les palettes de couleurs. Que reste-t-il de tous ces usages ? Certains continuent de les pratiquer, perpétuant ainsi des gestes transmis par les parents ou les grands-parents, d'autres y reviennent par choix et apprennent ces gestes auprès des « anciens » ou dans les livres, tandis que d'autres encore laissent s'accumuler la poussière sur ces objets oubliés, sans même les regarder.



Jeux

Les végétaux peuvent être source de divertissement et de créativité transformés en poupées, en instruments de musique et autres jouets au bord d'un chemin, assis dans l'herbe tendre ou dans les bois. Sur les chemins de l'école, buissonnière ou non, et sur ceux qui conduisaient aux vaches que les enfants devaient garder après l'école, les plantes étaient façonnées, taillées, sculptées pour naître sous d'autres formes éphémères ou durables entre les doigts des petits et des grands. « *Quand on gardait les vaches, on s'amusait comme on pouvait. On faisait des habits avec les feuilles d'arbres, qu'on assemblait avec des tiges* ». Il n'y avait évidemment pas toute l'offre actuelle de jouets. Pour certains, ils restaient inaccessibles financièrement et pour d'autres, il n'était pas pensable de dépenser de l'argent pour ces objets superflus que la nature « offre » différemment et simplement à qui veut bien la regarder. Ces jeux végétaux non coûteux sont associés à



une vie pauvre et, dans notre société actuelle où « *l'on est ce que l'on possède* » c'est parfois faire preuve de résistance que de préférer une poupée coquelicot vêtue d'une robe rouge à une poupée en plastique mondialement connue vêtue d'une robe rose.

Certains de ces jeux tombent dans l'oubli et la transmission de leur fabrication se perd dans ces contrées. « *Avec le plantain, on faisait des chaises ! On s'est tous amusés avec, ça se tisse, les tiges sont souples. Mais je ne saurais plus faire. C'était un autre mode de vie.* » Mais des ouvrages contemporains redonnent vie à ces traditions.

Au printemps, quand champs et bords des chemins fleurissent et que tussilage, violette, coucou, pissenlit et bardane redonnent de la couleur aux paysages, les visages s'ouvrent et se dérident. Pour les grands c'est la fin d'une période hivernale toujours trop longue et pour les enfants c'est un terrain de jeux immense qui s'offre à eux. Pour faire de la musique, les fleurs, les branches et les écorces font vibrer le vent et les notes : il faut souffler dans la fleur de primevère (côté tube) ou tailler les petites branches de frêne et de sureau pour en faire des sifflets, tout comme l'écorce de noisetier.

« *La trompette avec l'écorce de noisetier. Faut dérouler l'écorce autour et on enroule, puis au bout en bas un petit bout de frêne, d'écorce de frêne et ça fait de la musique. Autrement, il y avait le sifflet avec le noisetier, on en faisait pas mal. Des branches de noisetiers. Faut qu'il y ait bien la sève aussi, pour que ça se décolle bien la peau. Autrement, ça faisait un sifflet comme on achète, pareil.* »

Pour fabriquer des poupées, il suffit de renverser les pétales de coquelicot qui se transforment en robe rouge soyeuse ou alors « *le soir on tricotait. Il y avait des poupées avec du son dedans, et une patate pour la tête* ».

Les grandes feuilles de pétasite, appelées « feuilles de pattes », que l'on trouve abondamment dans les milieux humides, servent à faire des chapeaux

Poule ou coq ?

et des jupes. *« On faisait des chapeaux avec. On la fauchait avec la blache, elles poussent le long des rivières. »* Afin de compléter la panoplie du costume en se parant de bijoux colorés, le cynorrhodon est à portée de main. *« Et ben ça, je crois qu'il y en avait qui faisaient la confiture, je n'en ai jamais fait... autrement, il y avait les gamins, ils s'amusaient à les enfiler pour faire des colliers ou des bracelets tout petits. »* Et les glands de chênes ou les cerises qui se transforment en boucles d'oreilles.

En Bauges et en Chartreuse nombreux sont ceux, tous âges confondus, qui ont parlé de la clématite, appelée aussi « la liane » et *vialle* ou *jaroui* en patois chartrousin. Cette plante se fume souvent à l'abri du regard des adultes... *« La tige, elle est creuse. Il suffit d'allumer un bout, ça remplaçait le tabac. On le faisait pour faire comme les garçons... L'essai n'a pas été concluant ! J'ai été aphone tout un été, j'ai été soignée avec la ronce noire. »*

Et qui n'a pas soufflé sur un pissenlit, en faisant un vœu, afin que toutes les graines s'envolent pour qu'il se réalise ?

Le lancé des graines de bardane est un classique, elles s'accrochent aux vêtements ou aux poils d'animaux et de cette manière, se propagent vers d'autres horizons. *« Et c'est autre chose ça !*

Je ne sais pas si c'est pas bon pour quelque chose aussi, vous savez, c'est ce qu'on se jette, on appelle ça les agletons en patois, mais je ne sais pas pourquoi... »

Certaines plantes font office de sucrerie, la fougère réglisse, le lamier rose, le pain des oiseaux ou le coucou édulcorent les rires des enfants dans les champs ou les forêts. *« Avec une certaine sorte de fougère, on arrachait la racine, elle avait un goût de réglisse. On suçait le suc du coucou sur le chemin des vaches. L'aubépine, aussi, on en mangeait quand ça avait gelé. »*

Outre la branche de sureau, la racine de ce dernier servait également à faire du bruit mais de manière moins mélodieuse... *« À l'école les enfants faisaient des pétards (qu'ils appelaient « la flar ») avec de grosses racines de sureau. Ils la creusaient, mettaient deux boules de chanvre de chaque côté et avec une baguette poussaient jusqu'à ce que la pression fasse claquer. « C'était dangereux on pouvait se crever un œil ! Mais quand on est gosse on ne se rend pas compte du danger ! » L'instituteur les avait interdits, les avait confisqués et tout mis au feu. »*

Longue est la liste de ces plantes qui, entre nos mains et notre imagination, peuvent se transformer en jouet sur les chemins de notre enfance.



Alimentaire

Pour finir cette découverte des massifs des Bauges et de Chartreuse, au travers des hommes et des plantes, allons voir du côté des usages alimentaires. Ail des ours, salade sauvage, asperge, épinard sauvage, ortie... cuits ou crus, en tarte, en pesto, en quiche ou autres préparations, ils trônent désormais sur nos tables bien plus qu'une tisane d'herbe à la saignée pour nettoyer le « sang noir » ou qu'un collier d'ail pour chasser les vers. Dans les supermarchés, on peut trouver des mélanges de fleurs en sachets pour décorer les salades, et à la campagne il suffit de tendre la main, dans son jardin ou sur les chemins, pour que pétales de calendula ou fleurs de bourrache donnent de la couleur aux plats. Que cette envie de « manger sauvage » soit un effet de mode, un « besoin » de vivre en harmonie avec la nature ou tout simplement par goût c'est, chez les habitants de souche de 25 à 50 ans et chez les néoruraux, la catégorie d'usages la plus citée. Les usages médicinaux ou domestiques passent désormais au second plan.

Depuis toujours l'homme n'a dépendu que de ce qu'il pouvait cultiver, cueillir ou chasser pour se nourrir. Ce constat, qui n'a plus cours dans nos pays industrialisés aujourd'hui, s'est pourtant trouvé avéré jusque dans les années 1950. À cette époque, l'agriculture est encore une agriculture de subsistance principalement destinée à la consommation familiale, surtout dans les territoires de montagne où la mécanisation indispensable aux grandes cultures est impossible. L'alimentation des familles repose donc très majoritairement sur ce que l'on sème et récolte, mais aussi sur ce que l'on va cueillir dans les prés et forêts autour des villages.

C'est ainsi que dans l'alimentation de tous les jours, on retrouve, aux côtés de la viande et du

La cuisine buissonnière



fromage, de nombreuses plantes qui complétaient les repas. Ces plantes sont souvent celles qui bordent les maisons ou les chemins empruntés quotidiennement : contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, rares sont les occasions d'aller cueillir des plantes miraculeuses vers les sommets.

« On ne va pas monter à l'Arclusaz chercher de la gentiane... les gens n'avaient pas le temps de faire des excursions. Quand ils étaient ici, ils restaient avec leurs vaches, leur travail... »

Pour commencer, on retrouve de nombreuses céréales cultivées qui sont ensuite transformées en farine pour nourrir la famille, ou bien données telles quelles aux bêtes. Sont cités pêle-mêle : l'avoine et le blé, le maïs, l'orge et le seigle.

« Oui, chacun avait un petit lopin d'orge pendant la guerre, presque tout le monde labourait un



petit peu, on avait des poules... Il y avait une batteuse qui venait d'ailleurs et qui s'arrêtait aux Égaux. Elle ne pouvait pas aller plus loin parce que le chemin était trop étroit : quand ça sortait c'était tout propre. Ailleurs, dans les autres hameaux, ils avaient une petite batteuse qui mélangeait tout et après il fallait tout trier, le grain était tout mélangé avec la poussière, il fallait tout y vanner. »

Coté potager et verger, on y retrouve les choux, les navets, la pomme de terre, les topinambours, le poireau, l'ail des jardins, le céleri, la chicorée, la rhubarbe, le fenouil, les pommes, poires et prunes, le cassis, la framboise et la groseille. On y trouve aussi la lentille, surtout en Chartreuse : *« Avant, Saint-Même c'était le pays de la lentille, des lentilles. Alors j'en ai fait un peu cette année. Les anciens ils disent qu'il faut les faire dès que la neige est partie. Donc, mars. Comme ils les faisaient d'abord par les côtes, les côtés pentus, donc, c'est des terres, en général, ils retournaient la terre à la main, ils pouvaient pas y labourer. Alors la neige, elle partait de bonne heure et ils faisaient les lentilles au mois de mars. Moi, je les ai faites au mois de mai. Donc, elles ont eu du mal à mûrir. Je les ai ramassées fin septembre, et eux ils les ramassaient au mois d'août. Je les ai pendues pour qu'elles sèchent. Alors là, faut trouver un moment pour les battre, mais j'ai pas encore trouvé le fléau. »*

Mais surtout le potager est un lien embaumé par toutes les aromatiques que l'on fait pousser, et qui servent à assaisonner les plats l'année durant : aneth, serpolet, romarin, cerfeuil, ciboulette, basilic, persil, origan, verveine, sauge, genièvre, sarriette, marjolaine, coriandre, laurier-sauce, thym, oseille, etc.

L'huile est obtenue par pression de divers oléagineux, suivant le lieu d'habitation et les récoltes réalisées. Ainsi on utilise principalement le colza, les noix ou les noisettes, mais pendant la guerre, on a pu utiliser d'autres fruits pour obtenir de l'huile, comme les faînes de hêtre, les glands de chêne, le pavot ou bien le chanvre. Les popula-

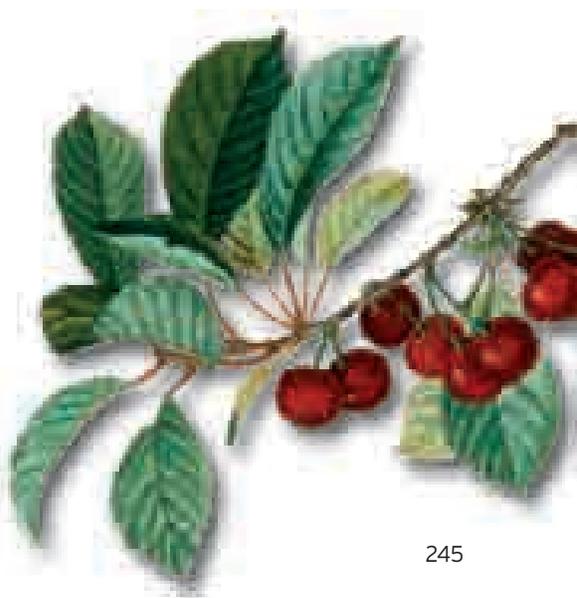
tions s'adaptaient aux conditions et circonstances en trouvant dans d'autres végétaux, d'habitude souvent négligés, de quoi survivre pendant les périodes de pénurie alimentaire.

Marcelle, 80 ans, habitante de Saint-Jean-de-la-Porte, se souvient : *« L'été, on allait aux noisettes, on faisait de l'huile de noisettes. On allait chercher, on avait des bidons, on remplissait des bidons, et puis mon père venait à Saint-Pierre faire l'huile, où il y a le moulin, cette grosse maison. On leur portait les noisettes défaites, qu'on décortiquait l'hiver et quand on en avait mettons 15 kilos, ils faisaient une dizaine de litres d'huile. Et pendant la guerre, on n'en trouvait pas, on a toujours fait de l'huile, mais avec autre chose. »*

Pour l'alimentation des animaux, on retrouve la bardane et les glands de chêne pour les cochons, la luzerne, les graines de plantain qui nourrissent les oiseaux, les feuilles de berce ou de pissenlit pour les lapins, les feuilles et les rameaux de frêne pour les vaches et les chèvres.

« Mais surtout c'est un excellent aliment pour les chèvres et les vaches : grâce aux frênes elles avaient toujours à manger même pendant les périodes de sécheresse, mais en plus ça les tenait en bonne santé. Les vieux disaient souvent : Lâche tes bêtes dans les frênes, ça leur fera du bien. »

Au-delà du potager mais non loin des maisons, et pour compléter cette alimentation de base, une





grande partie des plantes sauvages ramassées sont de jeunes plantes, fraîchement sorties de terre, dont les feuilles font souvent office de salades lors des repas. On retrouve ainsi dans les assiettes nombre de plantes aux goûts amers ou acides comme l'arroche sauvage, l'oseille épinard et l'oseille sauvage, le chénopode bon-henri ou l'épinard sauvage, le pourpier, la pimprenelle, la doucette (la mâche) et bien sûr le pissenlit.

« Il y avait les doucettes. Les doucettes on en a ramassé autrefois dans les champs de blé, des sauvages, ils venaient bien, on en ramassait beaucoup. Le chénopode, on le mangeait comme des épinards. » nous raconte Djan, 80 ans.

« Oui, il poussait beaucoup en alpage, mais pas beaucoup autour de la maison. On le mange en plat, en soupe, en salade, comme l'oseille sauvage. La bourrache aussi en salade » confirme Danielle, 60 ans, tout en ajoutant : « Les pissenlits, je les mange en salade. Et puis au printemps, avant qu'on ait les salades, parce que je ne veux pas acheter des salades en supermarché, je ne les trouve pas bonnes, je vais cueillir les premières pousses de plantain, primevère,

violette et pissenlit. Après ça, vous ne pouvez même pas manger de la salade, c'est trop fade, et on rajoute ces plantes partout. »

Sont également mangées en salades les feuilles de plusieurs fleurs, comme la bourrache, l'aegopode, la primevère, la violette ou l'oxalis, le plantain, l'épiaire des bois ou la mélisse. Quelques fleurs aussi, comme le souci, la bourrache, le coquelicot, l'ornithogale, la raiponce, les pâquerettes. Et comment ne pas citer ici la reine des plantes sauvages comestibles, l'ortie, qui est consommée en soupe, mais aussi en gratin ou en salade !

« L'ortie c'est vraiment une plante importante : je la mange en soupe, en plat, en tisane. Au printemps je la cueille et je la fais sécher, comme ça, j'en mange toute l'année. Après une anesthésie par exemple, l'ortie aide à éliminer les méfaits de l'anesthésiant. »

Quelques légumes sont également cueillis dans les champs ou les prés, où ils poussent à l'état sauvage : l'amarante, l'asperge, la berce, la carotte, l'oseille, le poireau, la consoude, le salsifis des prés - dit *barbabon* en patois chartrois.

« Il y avait une plante qu'ils mangeaient, le barbabon. Ils mangeaient la tige, un peu comme la rhubarbe, il y a une fleur jaune, elle est dans les prés, pas de partout, dans les bordures des chemins. C'est une plante qui a un drôle de vert, pas comme les autres plantes. Elle a une fleur jaune et d'autres fleurs sur les côtés. »

« Comme O., elle mangeait de la berce alors que moi, j'avais dans l'idée que c'était un poison. Quand la fleur est encore dans son bourgeon, elle fait des gratins. Elle cuisine beaucoup avec des plantes. On en ramassait aussi pour la coopérative. »

L'ail des ours, quant à lui, participe plus d'une néotradition que d'un ancrage local et traditionnel. « L'ail des ours n'était déjà plus utilisé du temps de ma grand-mère, mais aujourd'hui il revient à la mode pour cuisiner. »

Rappelons ici que les cures dépuratives de printemps, très à la mode aujourd'hui, trouvent leurs racines dans ces pratiques alimentaires des anciens. Ail des ours, ortie, pissenlit, oseille, pensée sauvage ou gentiane étaient consommées pour « aider la circulation de sang quand il était trop épais ». La pensée sauvage était bue en tisane et la gentiane sous forme d'eau-de-vie.

Mais les autres trouvaient leur place à table, en tant que plantes alimentaires avant tout, mais également comme plantes médicinales. Ainsi on mange l'ortie en soupe, l'ail des ours en soupe ou en gratin, les pissenlits « en salade avec des œufs durs, et je fais la sauce avec un œuf mollet et de l'huile de noix. C'est tellement bon que ça me réveille la nuit ! » Alors bien sûr, « à cette époque, on respectait les cycles de la nature », et c'est souvent ce que cherchent certains néoruraux dans leur mode de vie, ils souhaitent retrouver une harmonie avec la nature. Mais on oublie souvent qu'avant d'être un choix de pratiques alimentaires, cette habitude, au printemps, était avant tout due à la pénurie de nourriture pour les populations isolées en montagne. Cet exemple illustre très bien la persistance, ou la réappropriation d'un usage traditionnel, qui trouvait ses racines dans (ou qui s'expliquait par) un contexte historique, et qui revêt une nouvelle signification dans notre société actuelle.

Outre les salades et légumes sauvages, nombre de fruits et fleurs sauvages sont cueillis et appréciés pour leurs qualités gustatives. Ainsi les fleurs d'acacia sont ramassées au printemps pour en faire de délicieux beignets, tout comme les feuilles de consoude. Que l'on soit enfant ou



adulte, on suce ou on chique les racines d'angélique, de guimauve et de réglisse pour leur goût caractéristique. Les enfants s'amuse à sucer les fleurs de coucou ou de trèfle pour ce délicat goût sucré sur la langue.

« Ma grand-mère s'en servait comme condiment ou alors elle nous donnait de l'angélique à sucer. On suçait aussi la guimauve, d'ailleurs. »

On fait des confitures avec des fruits sauvages tels la mûre, le cynorhodon, la fraise, la myrtille, la framboise. L'été arrivant on confectionne des sirops de cassis, de menthe ou de pissenlit pour se désaltérer entre les divers travaux des champs. On ramasse les châtaignes pour les faire griller dans la cheminée à l'automne. Les limonades sont également de la partie, avec notamment la limonade de frêne ou de fleurs de tilleul.

« Et une autre chose que maman faisait, c'est de la limonade de tilleul, avec les fleurs, du sucre et du citron. Je ne me souviens plus de la recette, mais elle faisait ça et c'était délicieux, ça doit être la même recette que pour la limonade de sureau. »

Pour accompagner les veillées, l'eau bout sur le poêle et on sirote des tisanes de feuilles de cassis ou de frêne, de camomille allemande, de millepertuis, de bourgeons de sapin, de pensée sauvage, de verveine ou de violette.

« Les violettes, on s'en faisait en tisane, mais juste le temps de la floraison et sans but médicinal. Dédé en parlant de sa mère : « au printemps pour se débarrasser de nous elle nous envoyait chercher les violettes. »

On sucre ces tisanes avec la racine de polypode, qui a un puissant goût sucré. *« Pendant la guerre surtout, on se servait des racines de polypode pour sucrer les tisanes. »*

Et n'oublions pas le sureau, cet arbre qui pousse près des maisons et des villages en raison de son affinité pour les sols riches en azote. Cette véritable plante compagne va porter fleurs et fruits, qui outre leurs propriétés médicinales, seront dégustés sous forme de gelée pour les fruits, de beignets, de sirop, de tisane ou de limonade pour les fleurs.



« Oui, maman faisait de la gelée avec les fruits, et des beignets avec les fleurs. Et moi je fais du sirop avec les fleurs, c'est un antigrippe, si on en fait une cure à l'automne on passe l'hiver sans souci. »

Et puis, et puis, bien sûr, la gnôle. Dans les Alpes comme partout en France, chaque village faisait son eau-de-vie avec les fruits dont il disposait. Que ce soient les pommes en Normandie, le raisin en Bourgogne, la poire..., chacun faisait distiller ses fruits lors du passage du bouilleur de crû. Outre le réel rôle et lien social que revêtait cette tradition, la gnôle était utilisée dans la vie quotidienne pour maints usages. On la buvait pour se réchauffer, mais également pour guérir les coups de froid. En cas de douleurs articulaires, on se frictionnait également à l'eau-de-vie, et elle pouvait aussi servir de désinfectant en cas de blessures. Lors de mises bas des bêtes, on fait également boire de l'eau-de-vie à la vache et à son veau, et on frictionne le nouveau-né avec pour le réchauffer.

De plus, elle servait à conserver fruits et plantes, et à réaliser des liqueurs plus ou moins fortes

que l'on dégustait ensemble, après un repas ou à la veillée. Sont ainsi mis dans l'eau-de-vie des fruits divers, comme les baies d'aubépine, les framboises, les poires et les pommes, les coings ou les pêches, les fruits du sureau, les prunelles et les cerises, les noix (vertes, mûres, ou seulement la peau entre les cerneaux). *« À la Saint-Jean on faisait de la noix verte. On fabriquait ainsi l'eau-de-noix. On mettait les noix avec 12 ou 14 litres de marc de raisin dans une bombonne. On laissait tremper un mois, cela faisait un liquide marron, on y ajoutait du vin, du sucre... Parfois certains y ajoutaient quelques feuilles de menthe, chacun l'arrangeait à sa façon, mais les recettes des ménages étaient plus au moins secrètes. C'était bon ! »* Cette recette, partagée par Marie, 90 ans, fait écho à une multitude de recettes de vin de noix, aussi bien dans le Massif des Bauges qu'en Chartreuse.

« Par contre je me souviens d'une chose que maman faisait et qu'on ne fait plus : elle nous demandait d'aller cueillir les prunelles noires après le gel et de casser les noyaux. Elle en faisait une liqueur qui avait un bon goût de verdure.



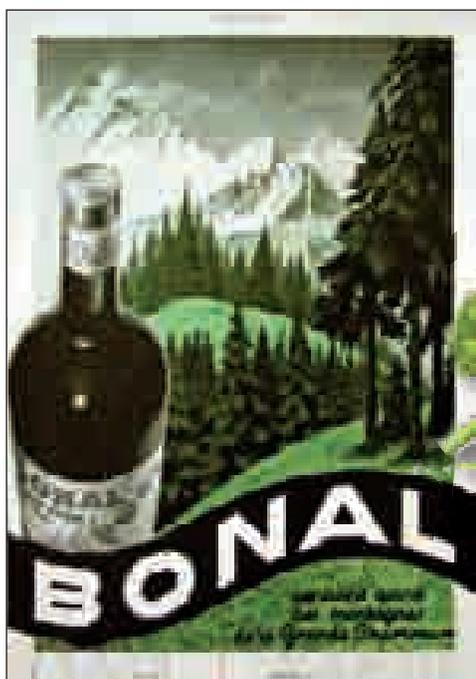
Mais c'était embêtant tous ces noyaux à casser. » C'est comme la « confiture des vieux garçons », c'est-à-dire les fruits qu'on met dans l'alcool à mesure qu'il y en a : abricot, pêche, raisins, cerise, prune. On mangeait les fruits gorgés d'alcool, drôle de confiture... Les aromatiques du jardin comme l'hysope, la marjolaine, le basilic, la mélisse, le serpolet, l'armoise, la menthe, le romarin, ou l'angélique sont aussi mises à macérer dans l'alcool et ainsi libèrent leurs meilleurs parfums.

On y met également des plantes, telles l'arceuthobium dans les Bauges, la verveine, le genépi, le frêne, le sapin pour faire la fameuse sapinette, les fleurs de pissenlit ou d'acacia, l'aspérule odorante, la vulnéraire des Chartreux en Chartreuse, les baies de genièvre, les fleurs de coucou ou de pensée, les feuilles de pêcher, ou bien la racine de gentiane. Sans oublier le thé des Alpes que toutes les populations alpines vont cueillir et mettent à macérer dans de l'alcool. Pour le curieux qui tentera d'identifier la plante en observant les brins qui flottent dans la bouteille, pas d'affolement si elle ne semble jamais être la même. En effet, chaque territoire a « son » thé des Alpes. Cette appellation vernaculaire couvre

plusieurs espèces de plantes. Dans le massif des Belledonne, c'est la dryade octopétale, dans les Bauges et la Chartreuse, c'est la crapaudine. Ne vous trompez pas ! Et si vous voulez identifier quel thé vous avez dégusté la veille, il faudra aller le cueillir avec votre hôte !

Dans notre pays comme ailleurs, le partage d'une liqueur et le lien qui en découle revêtent un caractère particulièrement important. On ne refuse pas un verre de gnôle, c'est au contraire un symbole d'ouverture à l'autre. Et dans cette gnôle de vulnéraire, de thé des Alpes ou d'arceuthobium, c'est la montagne et la terre que l'on goûte, celle que votre hôte a foulée pour cueillir ces plantes. C'est un peu de l'intimité entre un homme, une plante et un territoire dont on s'abreuve.

Alors, cette vie et ces souvenirs, il faut aussi les sauvegarder et les retranscrire précieusement comme autant de témoignages de ce qui a été, preuves de la volonté de ces Baujous et Chartreux de vivre du mieux qu'ils pouvaient, en harmonie avec ce que la nature leur offrait.



Noëlle Rey

Noëlle, née au hameau des Vassaux à Saint-Pierre-d'Entremont, a suivi son mari à Saint-Même-d'en-bas à quelques petits kilomètres de là. Elle y habite toujours et en est une des mémoires. Elle a ouvert les pages de ses albums photos et de son passé... « *ça m'a ensorcelée de revoir toutes ces photos* ». C'est la vie « d'avant » que l'on découvre : les gantières qui se réunissaient et sortaient leurs machines à coudre sur la route. Parfois, on entend résonner le bruit de ces dernières qui percent le silence et les rires.

Ses enfants habitent le même hameau ou ne sont pas très loin, à Chambéry. Ils « remontent » dès qu'ils le peuvent pour retrouver le calme et la sérénité du lieu de leur enfance. Son fils, c'est Jean-Marc le cueilleur de plantes pour la coopérative. Son mari, c'était Constant.



Il connaissait bien les plantes. Noëlle aussi connaît les plantes, mais ce qu'elle aime faire c'est prendre des photos, les classer, les dater, les légender. Puis écrire des bouts d'histoires de vies sur des bouts de papier, ceux que son voisin de dix ans son aîné lui raconte. Elle se dit que ses enfants les jetteront peut-être, mais elle continue.



Petites consignes

pour la pratique de la cueillette en milieu naturel

Ne récolter que ce qui est identifié avec certitude.

Repérage des lieux

S'assurer que l'espèce à ramasser est présente en quantité suffisante. Ne dévastez pas la station.

Demander, si possible, une autorisation préalable au propriétaire des lieux.

Préférer les sites naturels et non pollués.

Se renseigner sur la législation concernant les espèces protégées et les statuts des sites (réserves naturelles, arrêtés de protection de biotopes, zones sensibles).

Matériel de cueillette

Un bon couteau, une serpette, des ciseaux, une bêche, une pioche ou une gouge selon les parties de plantes à récolter.

Un ou plusieurs paniers ou sacs en papier ou tissu (à préférer au plastique qui n'assure pas toujours la bonne tenue de la plante jusqu'au séchoir). Comme pour les champignons, on ne mélange pas les espèces.

De bonnes chaussures et un bon guide sur la flore de votre région.

Comment cueillir

Ramasser uniquement ce dont vous avez besoin.

Laisser au moins les deux tiers de la population afin d'assurer son renouvellement.

Ne prélever que la partie de plante à récolter, **on n'arrache pas la plante**, sauf pour les racines.

Ne ramasser que des plantes ou parties de plantes saines (sans maladie ni parasites...).

Préférer un temps ensoleillé et sec (les plantes

sèchent et se conservent mal lorsqu'elles sont récoltées par temps humide ou pluvieux).

Laisser le site intact : ne pas dégrader ou piétiner les espèces voisines, ramporter vos déchets (papiers, restes de nourriture...).

Ne pas oublier de refermer les barrières si les sites sont pâturés par des animaux domestiques.

Parties de plantes à récolter

Les feuilles se cueillent avant la formation des bourgeons, en général au printemps. On peut cueillir les feuilles à la main, une à une directement sur la tige, ou couper la tige à la base pour un séchage en bouquet.

Les fleurs se cueillent en principe à la main, avant leur complet développement.

La partie aérienne se cueille en coupant la plante à la base de la tige sans arracher la racine.

Les fruits se récoltent à maturité, généralement en fin d'été.

Les graines se récoltent à l'automne, en secouant la plante au-dessus du panier. On peut aussi couper le haut de la plante et trier les graines de retour chez soi.

Les racines se récoltent au cours de leur troisième année, à l'automne. Il est important de reboucher le trou occasionné avant de quitter le site. On peut y ajouter quelques graines de la plante afin d'assurer sa pérennité.

Et surtout, n'oubliez pas de remercier Dame Nature avant de partir, pour sa générosité et l'abondance de ses bienfaits.



Glossaire
index
bibliographie

Glossaire

Abcès de fixation - plaie suppurante déterminée et entretenue par l'introduction sous (parfois l'application sur) la peau d'un corps étranger irritant, d'une écorce ou d'une racine caustiques. Surtout pratiqué en médecine vétérinaire, parfois aussi chez l'homme, l'abcès de fixation a une fonction dérivative : il « tire le mal ». [Badasson et Cie, *Tradition médicinale et autres usages des plantes en Haute-Provence*, Pierre Lieutaghi, Actes Sud, 2009]

Abortif - qui provoque l'avortement.

Aldéhyde - composé organique, faisant partie de la famille des composés carbonylés, corps chimiques de synthèse pour la majorité d'entre eux, qui ont une odeur très puissante, légèrement grasse. Ils sont utilisés pour donner du volume, de la brillance et du sillage au parfum.

Aménorrhée - absence de menstruation.

Anthropologie - branche des sciences qui étudie l'être humain sous tous ses aspects, à la fois physiques (anatomiques, morphologiques, physiologiques, évolutifs, etc.) et culturels (socio-religieux, psychologiques, géographiques...). Elle tend à définir l'humanité en faisant une synthèse des différentes sciences humaines et naturelles.

Cette discipline vise particulièrement les faits spécifiques à l'homme par rapport aux autres animaux : langages articulés et figuratifs, rites funéraires, politiques ou magiques, arts, religions, costumes, parenté, habitats, techniques corporelles, instrumentales, de mémorisation, de numération, de représentations spatiales et temporelles, etc. Elle s'appuie notamment sur l'étude comparative des différentes sociétés et ethnies décrites par l'ethnologie et envisage l'unicité de l'esprit humain à travers la diversité culturelle.

Antiémétique - contre vomissement et nausée.

Antitussif - qui calme la toux.

Apoximie - mode de multiplication asexué, sans méiose.

Astringent - qui resserre les tissus.

Biotope - du grec *bios* : vie ; *topos* : lieu. Milieu de vie où les conditions écologiques sont considérées comme homogènes et bien définies. Ce milieu héberge un ensemble de formes de vie dont la faune et la flore, composant la biocénose.

Calicole - se dit des espèces végétales qui se développent, exclusivement ou de préférence, sur les sols calcaires.

Cataplasme - préparation étalée entre deux linges et appliquée sur la peau pour soulager une inflammation ou une bronchite.

Croup - ou laryngo-trachéo-bronchite, affection respiratoire.

Détersif - qui assainit les plaies anciennes et les ulcères, résorbent les fongosités et hâtent la cicatrisation. [*Le livre des bonnes herbes*, Pierre Lieutaghi, Actes Sud, 1996]

Dysménorrhée - menstruation douloureuse.

Écrouelles - désigne une maladie d'origine tuberculeuse, l'adénopathie cervicale tuberculeuse chronique, provoquant des fistules purulentes localisées sur les ganglions lymphatiques du cou.

Emménagogue - qui provoque ou régularise les règles, atténue ou dissipe les troubles associés. [*Le livre des bonnes herbes*, Pierre Lieutaghi, Actes Sud, 1996]

Ethnobiologie - discipline de l'anthropologie qui étudie les relations culturelles passées ou présentes entre le monde du vivant, végétal ou animal, et l'humain. Elle est constituée de plusieurs branches : l'ethnobotanique, l'ethnozooologie (dont l'ethnoornithologie, l'archéozooologie), l'ethnopharmacologie, l'ethnoentomologie.

Ethnographie - phase de constitution des matériaux destinés à l'étude ethnologique : enquête orale, exploration de la littérature ancienne à des

fins analogues sont des démarches ethnographiques. [Badasson et Cie, *Tradition médicinale et autres usages des plantes en Haute-Provence*, Pierre Lieutaghi, Actes Sud, 2009]

Ethnologie - à partir de l'observation d'une société (ethnie, terroir, quartier, mais aussi corps de métier, troupe de théâtre, groupe d'âge, etc.), l'ethnologie tente de mettre en évidence ce qui en fait la singularité, ses lignes structurantes, son auto-représentation, l'image qu'elle privilégie au regard des autres groupes, ses pratiques (et les raisons de ces pratiques) dans les registres matériel et symbolique, etc. Le propos central est la compréhension de la nature, de l'image, du fonctionnement de la société en question, des enjeux qui lui sont propres. L'ethnobotanique a le même objet, si ce n'est qu'elle prend à témoin ce qui intéresse la relation au végétal. [Badasson et Cie, *Tradition médicinale et autres usages des plantes en Haute-Provence*, Pierre Lieutaghi, Actes Sud, 2009]

Fébrifuge - qui fait baisser la fièvre ; peut prévenir le retour des accès de fièvres périodiques. [Le livre des bonnes herbes, Pierre Lieutaghi, Actes Sud, 1996]

Furocoumarine - aussi appelées psoralènes, ce sont des agents toxiques photosensibles. Ils sont le résultat de la fusion d'une coumarine et d'un noyau de furane.

Furoncle - infection aiguë et suppurée d'un follicule pilo-sébacé par un staphylocoque.

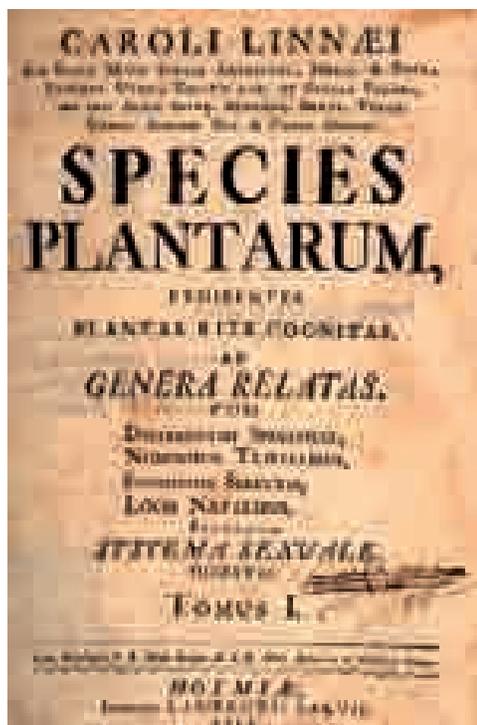
Gnôle - eau-de-vie en patois savoyard.

Héliophile - qui recherche la lumière du soleil.

Hémostatique - qui combat les hémorragies.

Humeur hippocratique - la théorie des humeurs fut l'une des bases de la médecine antique. Hippocrate en particulier en formula les principes. Selon cette théorie, la santé de l'esprit comme celle du corps, est fonction de l'équilibre des quatre humeurs dans le corps : le sang, le phlegme (lympe), la bile jaune et la bile noire (atrabile). Ces humeurs correspondent elles-mêmes aux quatre éléments : le feu, l'air, la terre et l'eau. Ces quatre éléments se voient à leur tour attribuer une qualité propre : chaud, sec, froid et humide - qui détermineront alors, selon leur prédominance, les quatre tempéraments fondamentaux : le bilieux (chaud et sec), l'atrabilaire (froid et sec), le flegmatique (froid et humide) et le sanguin (chaud et humide). Quand déséquilibre il y a, parce qu'une humeur l'emporte sur toutes les autres, ou que l'influence d'un élément est excessive, apparaissent alors les maladies physiques, mais aussi les troubles psychiques.

Hydrothérapie - ensemble des traitements mettant à profit les propriétés de l'eau.





Néoruraux - personnes issues de la ville venant s'installer en milieu rural.

Nitrophile - se dit d'une plante qui pousse sur des sols riches en nitrates.

Nosologie - étude des caractères distinctifs des maladies en vue de leur classification.

Œstrogène - stéroïde qui fonctionne comme une hormone sexuelle femelle.

Pelouse - dans le langage de l'écologie végétale, formation végétale basse constituée en majeure partie de végétaux herbacés associés ou non à des sous-arbrisseaux. [Badasson et Cie, *Tradition médicinale et autres usages des plantes en Haute-Provence*, Pierre Lieutaghi, Actes Sud, 2009]

Pharmacologie - étude des substances médicamenteuses.

Photosensibilisante - se dit d'une substance qui provoque une photosensibilisation, c'est-à-dire une augmentation de la sensibilité de la peau aux rayonnements solaires, notamment aux ultraviolets, souvent due à une substance chimique ou médicamenteuse et se traduisant par une éruption cutanée.

Phtisique - atteint de phtisie, tuberculose pulmonaire.

Phytoremède - remède à base de plantes.

Rebouteux - personne qui remet en place les nerfs « froissés » et les tendons « qui sautent ». Il dénoue les muscles, soigne les « foulures » et les articulations démisées voire les fractures.

Rudérale - qualifie les plantes qui recherchent des milieux très humanisés et, par extension, les

sols nitrates. [Badasson et Cie, *Tradition médicinale et autres usages des plantes en Haute-Provence*, Pierre Lieutaghi, Actes Sud, 2009]

Sanatorium - établissement médical spécialisé dans le traitement des différentes formes de la tuberculose.

Semen contra veris - graine contre les vers.

Stomachique - qui favorise le fonctionnement normal de l'estomac.

Subspontané - plante soit introduite par accident, soit échappée des cultures et se rencontrant généralement dans leur voisinage ou dans les lieux sous influence humaine forte, non intégrée à une végétation indigène permanente. [Badasson et Cie, *Tradition médicinale et autres usages des plantes en Haute-Provence*, Pierre Lieutaghi, Actes Sud, 2009]

Tanin - substance organique contenue dans de nombreux végétaux, notamment dans les écorces et les bois (chêne, châtaignier, acacia), les racines, les feuilles, les fruits et gousses, les galles tannantes (noix de galle du chêne), les sucs et les gommés et qui est utilisée à des usages divers notamment dans le tannage des peaux, la fabrication des encres ou en pharmacologie.

Théorie des signatures - méthode empirique d'observation du monde des plantes médicinales et sa libre association par analogie avec une partie du corps humain que l'on souhaite soigner. Exemple : l'intérieur comestible d'une noix, ayant une ressemblance avec le cerveau humain, va lui être associé par la théorie des signatures.



Glossaire botanique

Totum - l'ensemble des molécules actives de la plante. La notion de totum est propre à l'étude des plantes médicinales. Elle considère que l'effet thérapeutique de la plante totale est supérieur à celui de l'un de ses constituants (ensemble cohérent de principes actifs d'action synergique).

Ventouse - récipient, habituellement en verre et en forme de cloche destiné à soigner en induisant une « révulsion », par effet de succion sur la peau. Parfois, la peau est scarifiée afin de faire sortir « le sang noir », « le mauvais sang » et ainsi s'évacue la maladie.

Vermifuge - détruit ou évacue les vers intestinaux.

Vulnéraire - médicament des plaies et des ulcères, antiseptique, détersif, cicatrisant.

Caducue - se dit d'un organe, notamment les feuilles, se détachant et tombant chaque année.

Capitule - groupement de fleurs serrées les unes contre les autres sur un réceptacle commun et simulant une fleur unique.

Corolle - enveloppe florale intérieure formée de pétales, ordinairement non verte.

Inflorescence - disposition de l'ensemble des fleurs d'une plante.

Labelle - pétale particulier et très différencié des Orchidacées, généralement dirigé vers le bas.

Ligule - désigne chez les *Poaceae*, les *Selaginellaceae* et quelques *Cyperaceae* une pièce foliaire correspondant à une languette membraneuse ou parfois une rangée de poils située à la jonction de la gaine foliaire et du limbe des feuilles. Chez les *Asteraceae*, la ligule désigne la corolle de certaines fleurs fortement développée vers l'extérieur du capitule. Lorsque les fleurs du capitule ne sont pas ligulées, elles sont tubulées.

Poix - suc résineux tiré du pin ou du sapin.

Rhizome - tige souterraine, souvent allongée et horizontale, émettant des tiges et des racines.

Rosette - feuilles étalées en cercle, le plus souvent à la base de la tige.

Sporange - petite capsule renfermant les spores.

Spore - cellule reproductrice des végétaux tels que fougères, prêles et lycopes.



Index par plantes (noms vernaculaires)

• Absinthe <i>Artemisia absinthium</i> L.	75 . 120 . 218 . 223
• Achillée millefeuille <i>Achillea millefolium</i> L.	214 . 220
• Ail <i>Allium sativum</i> L.	68 . 87 . 212 . 222 . 243 . 245
• Ail des ours <i>Allium ursinum</i> L.	47 . 61 . 66 . 67 . 68 . 69 . 95 . 214 . 223 . 243 . 247
• Alchémille <i>Alchemilla alpina</i> L., <i>Alchemilla montana</i> Willd., <i>Alchemilla vulgaris</i> L.	44 . 170 . 218 . 220
• Ancolie <i>Aquilegia vulgaris</i> L.	187
• Angélique <i>Angelica archangelica</i> L.	216 . 221 . 248 . 250
• Anis <i>Pimpinella anisum</i> L.	223
• Armoise <i>Artemisia vulgaris</i> L.	220 . 223 . 250
• Arnica <i>Arnica montana</i> L.	58 . 70 . 71 . 72 . 73 . 164 . 210 . 216 . 225 . 233
• Arnica cultivé <i>Arnica chamissonis</i> Less.	58 . 72
• Arquebuse <i>Artemisia abrotanum</i> L.	44 . 74 . 75 . 105 . 171 . 173 . 218 . 223 . 225 . 250
• Artichaut <i>Cynara scolymus</i> L.	63
• Aubépine <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	63 . 218 . 242 . 245
• Avoine <i>Avena sativa</i> L.	27
• Badiane <i>Illilium verum</i> Hook.	218
• Bardane <i>Arctium lappa</i> L.	76 . 77 . 212 . 226 . 41 . 242 . 245
• Bauche <i>Carex</i> sp. & <i>Molinia caerulea</i> (L.) Moench	134 . 135 . 226
• Blache <i>Carex</i> sp. & <i>Molinia caerulea</i> (L.) Moench	115 . 134 . 135 . 226 . 242
• Blé <i>Triticum aestivum</i> L. subsp. <i>aestivum</i>	11 . 18 . 27 . 29 . 47 . 85 . 140 . 243 . 246
• Berce du Caucase <i>Heracleum mantegazzianum</i> Sommier & Levier	61
• Bétoine <i>Betonica officinalis</i> L. ou <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan	114 . 115 . 116 . 225
• Betterave <i>Beta vulgaris</i> L.	91 . 149 . 225
• Blette <i>Beta vulgaris</i> L. subsp. <i>vulgaris</i>	225
• Botryche lunaire <i>Botrychium lunaria</i> (L.) Sw.	44 . 45 . 62 . 63 . 78 . 218 . 225
• Bouillon-blanc <i>Verbascum thapsus</i> L. et <i>Verbascum phlomoides</i> L.	80 . 81 . 205 . 239
• Bourrache <i>Borago officinalis</i> L.	173 . 209 . 243 . 246
• Bruyère <i>Erica</i> sp.	216
• Camomille allemande <i>Matricaria chamomilla</i> L.	43 . 44 . 82 . 83 . 84 . 85 . 111 . 187 . 214
• Camomille puante <i>Anthemis cotula</i> L.	221 . 223 . 225 . 231 . 236 . 239 . 248
• Camomille romaine <i>Anthemis nobilis</i> L.	
• Capillaire <i>Asplenium</i> sp.	201
• Carotte <i>Daucus carota</i> L.	211 . 230 . 246

• Cassis <i>Ribes nigrum</i> L.	192 . 216 . 245 . 248
• Céleri <i>Apium graveolens</i> L. var. <i>dulce</i>	123 . 221 . 245
• Cerise <i>Prunus avium</i> L. ou <i>Prunus cerasus</i> L.	212 . 216 . 242 . 249 . 250
• Chanvre <i>Cannabis sativa</i> Mill.	20 . 27 . 47 . 86 . 87 . 88 . 89 . 198 . 236 . 238 . 242 . 245
• Châtaignier <i>Castanea sativa</i> sp.	119 . 258
• Chélidoine <i>Chelidonium majus</i> L.	90 . 91 . 149
• Chénopode bon-henri <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.	92 . 93 . 246
• Chiendent <i>Elytrigia repens</i> L. Desv. ex Nevski	212 . 216 . 225
• Chou <i>Brassica oleracea</i> L.	205 . 210 . 211 . 216 . 221 . 245
• Ciguë <i>Cicuta virosa</i> L. ; <i>Conium maculatum</i> L. ; <i>Aethusa cynapium</i> L. ; <i>Anthriscus sylvestris</i> (L.) Hoffm.	112
• Ciboulette <i>Allium</i> sp.	187 . 245
• Coing <i>Cydonia oblonga</i> Mill.	218 . 249
• Colchique <i>Colchicum autumnale</i> L.	225
• Consoude <i>Symphytum officinalis</i> L.	58 . 94 . 95 . 179 . 209 . 216 . 226 . 246 . 247
• Coucou voir Primevère officinale	22 . 96 . 97 . 209 . 241 . 242 . 248 . 250
• Courge <i>Curcubita pepo</i> L.	223
• Cyclamen <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill.	98 . 99 . 100 . 101 . 200
• Digitale <i>Digitalis purpurea</i> L.	58
• Doronic faux arnica <i>Doronicum grandiflorum</i> Lam.	71
• Dryade à huit pétales <i>Dryas octopetala</i> L.	170 . 250
• Edelweiss <i>Leontopodium alpinum</i> Crass.	58
• Épicéa <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.	24 . 42 . 122 . 159 . 160 . 188 . 205 . 210
• Euphrase <i>Euphrasia</i> sp.	201 . 215
• Fraise <i>Fragaria</i> sp.	20 . 137 . 152 . 199 . 248
• Frêne <i>Fraxinus excelsior</i> L.	11 . 24 . 29 . 44 . 61 . 101 . 103 . 111 . 140 . 188 200 . 201 . 207 . 212 . 215 . 216 . 226 . 236 . 241 . 245 . 248 . 250
• Fumeterre <i>Fumaria officinalis</i> L.	218
• Génépi <i>Artemisia genipi</i> Weber. ; <i>Artemisia umbelliformis</i> Lam. ; <i>Artemisia glacalis</i> L. ; <i>Artemisia borealis</i> Pall.	20 . 104 . 105 . 209 . 218
• Genévrier commun <i>Juniperus communis</i> L.	106 . 107 . 216 . 231
• Gentiane <i>Gentiana lutea</i> L.	20 . 35 . 56 . 61 . 108 . 109 . 111 . 123 203 . 212 . 215 . 216 . 218 . 225 . 231 . 243 . 247 . 250
• Géranium Robert <i>Geranium robertianum</i> L.	110 . 111
• Germandrée petit-chêne <i>Teucrium chamaedrys</i> L.	111 . 214
• Grand plantain <i>Plantago major</i> L.	150
• Grande berce <i>Heracleum sphondylium</i> L.	44 . 112 . 113
• Grande camomille <i>Chrysanthemum parthenium</i> (L.) Bernh	43 . 83 . 218 . 223
• Grande fougère <i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn	216
• Guimauve <i>Althaea officinalis</i> L.	80 . 128 . 129 . 205 . 209 . 225 . 226 . 248

• Hellébore fétide <i>Helleborus foetidus</i> L.	205
• Herbe à la coupure : Joubarbe <i>Sempervivum tectorum</i> . ; Nombriil de Vénus <i>Umbilicus rupestris</i> ; <i>Sedum</i> , <i>Sedum</i> sp. ; consoude <i>Symphytum officinale</i> L.	205 . 210
• Herbes à la saignée : Bétoine <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan. et Salicaire <i>Lythrum salicaria</i> L.	114 . 243
• Herbe aux teigneux : Bardane <i>Arctium lappa</i> L.	76
• Herbe aux verrues : Chélidoine <i>Chelidonium majus</i> L.	90
• Herbe de la Saint-Jean, Millepertuis <i>Hypericum perforatum</i> L.	132
• Herbe de mal de ventre : Botryche lunaire <i>Botrychium lunaria</i> (L.) Sw.	218
• Herbe de Notre-Dame : <i>Sedum</i> <i>Sedum</i> sp.	205 . 210
• Herbe au charpentier, Achillée millefeuille <i>Achillea millefolium</i> L.	220
• Hêtre <i>Fagus sylvatica</i> L.	23 . 24 . 41 . 62 . 103 . 117 . 118 . 119 . 131 . 190 . 238 . 245
• Houx <i>Ilex aquifolium</i> L.	226 . 230 . 238
• Hysope <i>Hyssopus officinalis</i> L.	120 . 121 . 170 . 225 . 250
• Impéatoire peucedan <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) W.D.J. Koch	61 . 122 . 123
• Iris <i>Iris germanica</i> L.	187
• Joubarbe <i>Sempervivum tectorum</i> L.	94 . 205 . 210
• Laïche <i>Carex acutiformis</i> Ehrh et <i>Carex elata</i> All.	134 . 135
• Lamier blanc <i>Lamium album</i> L.	
• Lavande <i>Lavandula angustifolia</i> Mill.	173 . 209
• Lichen d'Islande <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach	124 . 125 . 209
• Lierre terrestre <i>Glechoma hederacea</i> L.	209 . 221 . 239
• Lin <i>Linum usitatissimum</i> L.	87 . 207
• Lis blanc des jardins <i>Lilium candidum</i> L.	126 . 127
• Lis blanc des montagnes <i>Paradisea liliastrum</i> L. (Bertol.)	126 . 127
• Lis martagon <i>Lilium martagon</i> L.	239
• Maïs <i>Zea mays</i> L.	187 . 190 . 214 . 218 . 238 . 243
• Matricaire <i>Chamomilla recutita</i> L.	44 . 83 . 84
• Mauve <i>Malva</i> sp.	80 . 128 . 129 . 193 . 205 . 209 . 218 . 221 . 226
• Mélisse des jardins <i>Melissa officinalis</i> L.	42
• Mélisse des bois (calament) <i>Calamintha grandiflora</i> (L.) Moench.	130 . 131 . 162 . 216
• Mélitte à feuilles de mélisse <i>Melittis melissophyllum</i> L.	42
• Menthe <i>Mentha</i> sp.	173 . 218 . 225 . 226 . 238 . 248 . 249 . 250
• Millepertuis <i>Hypericum perforatum</i> L.	132 . 133 . 211 . 218 . 226 . 248
• Molinie <i>Molinia caerulea</i> (L.) Moench	134 . 135
• Moutarde <i>Brassica</i> sp. ou <i>Sinapis</i> sp.	207
• Muguet <i>Convallaria majalis</i> L.	67 . 230
• Mûrier <i>Morus nigra</i> L.	200
• Myrtille <i>Vaccinium myrtillus</i> L.	90 . 91 . 136 . 137 . 149 . 199 . 218 . 248

• Narcisse <i>Narcissus pseudonarcissus</i> L.	41 . 19 . 230 . 239
• Nepeta <i>Nepeta nepetella</i> L.	42
• Noisette <i>Corylus avellana</i> L.	118 . 245
• Nombriil de Vénus <i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	94 . 110
• Noyer <i>Juglans regia</i> L.	111 . 118 . 138 . 139 . 140 . 176 . 212 . 239
• Oignon <i>Allium cepa</i> L.	187 . 205 . 212 . 225
• Orange <i>Citrus aurantium</i> L. var. <i>Amara</i>	61 . 149 . 214
• Orge <i>Hordeum vulgare</i> L.	29 . 188 . 243
• Ortie brûlante <i>Urtica urens</i> L.	43
• Ortie dioïque <i>Urtica dioica</i> L.,	35 . 141
• Oseille <i>Rumex acetosa</i> L. et <i>Rumex acetosella</i> L.	144 . 187 . 212 . 218 . 239 . 245 . 246 . 247
• Oxalis <i>Oxalis acetosella</i> L.	144 . 145 . 246
• Pâquerette <i>Bellis perennis</i> L.	209
• Pariétaire <i>Parietaria officinalis</i> L.	226
• Pensée <i>Viola tricolor</i> L., <i>Viola arvensis</i> Murray et <i>Viola</i> sp.	146 . 147 . 212 . 218 . 226 . 239 . 247 . 248 . 250
• Pétasite <i>Petasites</i> sp.	241
• Persil <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nyman ex. A.W. Hill	187 . 221 . 231 . 245
• Petite gentiane <i>Gentiana verna</i> L.	218
• Pin <i>Pinus</i> sp.	42 . 122 . 259
• Pissenlit <i>Taraxacum</i> sp.	45 . 58 . 62 . 91 . 148 . 149 . 151 212 . 214 . 216 . 218 . 241 . 242 . 244 . 246 . 247
• Pivoine <i>Paeonia officinalis</i> L.	187 . 230
• Plantain lancéolé <i>Plantago lanceolata</i> L.	150
• Plantain intermédiaire <i>Plantago media</i> L.	
• Plantain commun <i>Plantago major</i> L.	
• Poireau <i>Allium porrum</i> L.	223 . 226 . 231 . 245 . 246
• Pomme de terre <i>Solanum tuberosum</i> L.	18 . 27 . 47 . 51 . 187 . 188 . 211 . 212 . 231 . 245 .
• Pomme reinette <i>Malus pumila</i> Mill.	223
• Prêle <i>Equisetum arvense</i> L.	47 . 61 . 216 . 236 . 239 . 259
• Primevère officinale <i>Primula veris</i> L.	96
• Primevère élevée <i>Primula elatior</i> Hill.	96
• Reine des prés <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.	152 . 153
• Rhubarbe <i>Rheum</i> sp.	187 . 245 . 247
• Ricin <i>Ricinus communis</i> L.	223
• Romarin <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	209 . 218 . 245 . 250
• Ronce <i>Rubus fruticosus</i> L.	22 . 152 . 154 . 155 . 209 . 242
• Sabot de Vénus <i>Cypripedium calceolus</i> L.	157 . 158 . 230 . 239
• Safran <i>Crocus sativus</i> L.	20
• Salicaire <i>Lythrum salicaria</i> L.	114 . 115 . 116

• Sapin <i>Abies alba</i> Mill.	24 . 42 . 103 . 122 . 159 . 160 . 188 . 205 . 209 . 210 . 211
• Saponaire <i>Saponaria officinalis</i> L.	45 . 191 . 239
• Sauge des prés <i>Salvia pratensis</i> L.	162 . 163 . 209 . 218 . 220
• Sauge officinale <i>Salvia officinalis</i> L.	162 . 163 . 220
• Saule <i>Salix</i> sp.	153 . 216
• Scille jacinthe <i>Scilla lilio-hyacinthus</i> L.	67
• Sedum, reprise <i>Hylotelephium telephium</i> (L.) H. Ohba	205 . 210
• Semencontra <i>Tanacetum vulgare</i> L., <i>Artemisia abrotanum</i> L., <i>Artemisia absinthium</i> L.	44 . 223
• Serpolet <i>Thymus serpyllum</i> L.	172 . 173 . 209 . 218 . 221 . 223 . 231 . 245 . 250
• Souci <i>Calendula officinalis</i> L.	73 . 151 . 164 . 187 . 211 . 216 . 225 . 246
• Sureau yèble <i>Sambucus ebulus</i> L.	167
• Sureau noir <i>Sambucus nigra</i> L.	167
• Sureau rouge <i>Sambucus racemosa</i> L.	167
• Tabac <i>Nicotiana tabacum</i> L.	71 . 168 . 169 . 179 . 187 . 199 . 200 . 242
• Tanaisie <i>Tanacetum vulgare</i> L.	75 . 223
• Tilleul <i>Tilia cordata</i> Mill. Et <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	140 . 175 . 176 . 177 . 221 . 231 . 248
• Thé des Alpes <i>Syderitis hyssopifolia</i> L.	170 . 171 . 187 . 250
• Thym <i>Thymus vulgaris</i> L.	172 . 173 . 218 . 245
• Trolle <i>Trollius europaeus</i> L.	199
• Tussilage <i>Tussilago farfara</i> L.	80 . 97 . 178 . 179 . 209 . 231 . 241
• Vêrâtre blanc <i>Veratrum album</i> L.	108
• Véronique <i>Veronica</i> sp.	214 . 218
• Verveine citronnée <i>Aloysia triphylla</i> (L'Hér.) Britton SYN <i>Aloysia citriodora</i> (Cav.) Ortega ex. Pers. (L'Hér.) Britton SYN <i>Verbena citriodora</i> Cav.	180 . 181 . 218 . 239
• Verveine officinale <i>Verbena officinalis</i> L.	180 . 218
• Violette <i>Viola odorata</i> L., <i>Viola canica</i> L. ; <i>Viola hirta</i> L. sp. ; <i>Viola</i> sp.	11 . 79 . 80 . 97 116 . 146 . 147 . 151 . 209 . 225 . 231 . 236 . 241 . 246 . 248
• Vulnéraire <i>Anthyllis vulneraria</i> L.	25 . 35 . 42 . 43 . 44 . 45 . 62 . 63 75 . 115 . 171 . 177 . 182 . 183 . 201 . 203 . 207 . 218 . 250
• Vulnéraire des Chartreux <i>Hypericum nummularium</i> L.	24 . 61 . 105 . 171 . 182 . 250



[à droite, en haut]
Le moulin « Sans Souci »
au Sappey-en-Chartreuse.





Bibliographie

- Armand M., Gourgues F., Marciau R., Villaret J.-C., *Atlas des plantes protégées de l'Isère et des plantes dont la cueillette est réglementée*, Gentiana, Société botanique dauphinoise Dominique Villars, Grenoble ; Biotope, Mèze (collection Parthénope), 2008.
- Beauvillard Docteur, *Le médecin des pauvres et les 2000 recettes utiles*, 1923.
- Bertaudière-Montès Valérie et Nicolas Montès, *Le genévrier*, collection Le nom de l'arbre, Actes sud, 2004.
- Buloc Pierre, *Le chanvre industriel : production et utilisation*, Guide (broché), France Agricole, 2006.
- Chabert Alfred, *Plantes médicinales et plantes comestibles de Savoie*, Curandera, 1986.
- Chabert Alfred, *Étude sur la géographie botanique de Savoie*, Bulletin de la Société botanique de France, vol. III, 1859.
- Chabert Alfred, *De l'emploi populaire des plantes sauvages en Savoie*, Bulletin genevois de l'Herbier Boissier, tome III, n° 6 et 7 de juin-juillet 1895.
- Constantin Aimé et Gave Pierre, *Dictionnaire des noms populaires des plantes qui croissent naturellement en Savoie ou qui y sont cultivées en pleine terre*, Annecy, J. Abry, 1908.
- Danton Philippe, Thierry Delahaye, Claude Pépin, Vincent Poncet, Patrice Prunier, Sylvie Serve, *Plantes protégées en Chartreuse*, Alzieu, Parc naturel régional de Chartreuse, 2005.
- Delcour Denise, *Plantes et gens des Hauts, Usage et raison de la flore populaire médicinale haut-alpine*, Les cahiers de Salagon 9, Les Alpes de lumière, 2004.
- Gex François, *La clouterie en Bauges*, Revue de géographie alpine, 1993.
- Girard Marie, *De la plante à la santé, cueillette et représentation du corps en Chartreuse*, 1991, DEA d'anthropologie sociale, EHESS Paris.
- Leméry Nicolas, *Dictionnaire universel des drogues simples, contenant leurs noms, origine, choix, principes, vertus, étymologie, et ce qu'il y a de particulier dans les animaux, dans les végétaux et dans les minéraux*, 1698.
- Lieutaghi Pierre, *Le livre des bonnes herbes*, Actes Sud, 1996.
- Lieutaghi Pierre, *Le livre des arbres, arbustes et arbrisseaux*, Actes Sud, 2004.
- Lieutaghi Pierre, *Badasson et compagnie - Tradition médicinale et autres usages des plantes en Haute-Provence*, Actes Sud, 2009.
- Pin-Brancaz Gaëlle, *Le pays des Entremonts 1860-2000 - Histoire de la Chartreuse savoyarde*, Savoie vivante, La fontaine de Siloé, 2001.
- Renaud Christine, *La Chartreuse verte*, mémoire pour l'École lyonnaise des plantes, 1996.
- Rivière-Sestier Madeleine, *Remède populaires en Dauphiné*, Bosc Frères, 1942.
- Thévenin Thierry, *Les plantes sauvages - connaître, cueillir et utiliser*, Lucien Souny 2008.
- Villars Dominique, *Histoire des plantes du Dauphiné*, 1789.
- Villars Dominique, *Catalogue des substances végétales qui peuvent servir de nourriture à l'Homme, dans les départements de l'Isère, de la Drôme et des Hautes-Alpes*, 1794.

Quelques références, pour aller plus loin

- Fleurentin J., Hayon J.-C., *Les plantes qui nous soignent. Traditions et thérapeutique*, Ouest-France, 2007.
- *Phytothérapie, la santé par les plantes*, Sélection du Reader's Digest, 2008.

L'association Jardins du Monde Montagnes

Antenne locale de l'association Jardins du Monde, l'association Jardins du Monde Montagnes (JDMM) est spécialisée dans la sauvegarde et la valorisation du patrimoine ethnobotanique de montagne.

Depuis 2009, en partenariat avec les Parcs naturels régionaux des massifs des Bauges et de Chartreuse, JDMM a mené un projet de recensement des savoirs et savoir-faire traditionnels et contemporains autour du végétal. Durant trois ans, les membres bénévoles ont sillonné les monts et les vallées à la rencontre de personnes afin de collecter les récits de vie, les mémoires, mais aussi des gestes et des recettes sur cette relation singulière que l'Homme entretient avec le végétal. Actuellement, JDMM possède plus

de 5 000 données, conservées dans une base bientôt disponible sur le site Internet de l'association.

La phase de valorisation des données a débuté avec une exposition intitulée *Dis-moi, que faisais-tu, que fais-tu, que ferais-tu avec ces plantes ?* Au travers de textes, de citations, de croquis et de photos, elle relate les usages des plantes parmi les plus emblématiques de ces territoires. Le présent ouvrage est également un aboutissement de ces années de collecte. Il présente la discipline et les outils méthodologiques de l'ethnobotanique, ainsi que les résultats des enquêtes au travers de fiches plantes, de récits de vie et de portraits de personnes-ressource.

D'autres projets à vocation touristique et pédagogique prennent forme, comme la création de réseaux de jardins ethnobotaniques en Bauges et Chartreuse, ou la construction d'une *Route du végétal* qui chemine dans les massifs des Bauges et de Chartreuse à la rencontre d'agriculteurs, de producteurs de plantes aromatiques et médicinales, d'artisans, de musées ou de lieux d'hébergements. Cette route permet de découvrir, au gré des activités économiques des PNR, les liens particuliers que tissent les acteurs de ces territoires avec le végétal.

JDMM envisage d'étendre son investigation vers d'autres contrées montagnardes, les massifs des Belledonne, des Écrins, de la Tarentaise, de la Maurienne et bien d'autres, qui regorgent de savoirs populaires et de pratiques liées au végétal. Aujourd'hui comme jamais, il serait dommage de laisser disparaître ce patrimoine, véritable identité de ces milieux montagnards.





Remerciements

Nous tenons à remercier en premier lieu toutes les personnes qui nous ont ouvert la porte de leurs maisons et de leurs souvenirs, et sans les témoignages desquelles rien de tout cela n'aurait été possible. Ils sont nombreux, en Bauges et en Chartreuse, et se nomment Fernand et Régine Bouvet, Mado Trepier, Djan Canoun, Élise Bardet, Gilbert Perrière, Marcelle Calloud, Céline Baboulaz, Simone Avit, Marcelle Prière, Marguerite Sandraz, Mme Dudouet, Paulette Blondet, Gilbert Nicoud, Lucienne Bouvier, Andrée Chenay, George David et ses parents, Simone Duperrier, Roger et Simone Trepier, Andrée et Roger Janin, Nathalie Duperrier, Andrée et Jean-Marie Chate-lain, Monique Laperrière, Marie Carle, Madeleine Laperrière, Louis Nardin et Jeanine Gonthier, Irène Janin, Gilbert Duperrier, Germaine Carron, Emma Arandel, Marie-Francoise et René Fressoz, Germaine Orset, Mme Maison, Noëlle Boccon-Perroud, Yvonne Prière, Adeline Laperrière, Marie-Jeanne Riondy, Gabrielle Rivoira, Danièle Laplace, Georgette Brichet, Gilbert Nicoud, M. Craco, M. et Mme Dufféal, Jeanne Chatelain, Martine Achat, Christine Bacuzzi, Jérôme Bailly, Mireille Tardy, Paulette Balmain et son amie Christiane, Joseph Rigaud-Peru et sa femme,

Lucienne Bandet, Maurice Bandet, Bertrand Barre, Simone Bas, Valérie Bassot, Emma-Lucie Berland, Damiens Delaye Julie Bernolin, Jeanne Burlet, Annick Carcassonne, Yves Yger, Odile Carron, Mme Cartanaz, Jean-Marc Rey, Gilles et Nathalie Cerruti, Éric et Karine Chardon, Raymonde Claret et sa fille Yolande, André et Lucette Cloître, Louise Cogne, Anne Davis, Jeanne Mazan, Fabienne Decoret, Annie et Jacques Richel, Joseph Doris, Roselyne Fonseca, Myriam Ferreol-Bardet, Martine Galiano, Gislène Garcia, Patrick Gasdel, Catherine Gaudé, Mme Gaudé, Mme Genève, Chantal Gérente, Edmond Gérente, Ghislain Langlade, Daniel Gougoux, Aimé Grattier, Monique Arnaud, Fabienne Ich-tchenko, Antoinette Jacquet, Marie-Jeanne et Paul Janet-Maître, Bernard Jondeau, Anne Krumb, Joël Lachenal, Marie-Thérèse Lambert, Alexandra Lamoureux, Inka Lapière, Virginie Lapière, Mme Lapière-Gérente et sa sœur, Véronique Arpin, Delphine Laurent, Suzanne Lavie, Dominique et Marie Leducq, Lionel Loubi-gnac, Aline Maury, Guy et Hélène Mazan, Élise Mégard, Anne Meyer, Marie-Jo Mollaret, Maurice Berthet, Daniel Monin, Cécile et Gaston Navizet, André Pascal, Philippe Perotin, M. et Mme Pras,





Jennifer Rayot, Gabrielle Renaudin, Albert et Paule Rey, Dominique Rey et son père, Josette Baffert, Pascale Rey, André et Josette Girin, Odile Baffert, Léon Rey, Lise Rey, Cécile Peylin, Nicole Michel- Mazan, Noëlle Rey, Pascal Rey, Paul Rey, Anne-Marie Reymond, Roger Roux-Fouillet, Mme Samsom, Louis Satre, Fabienne Sauge, Bernard Sourd, Fernand et Hélène Sourd, Anna Tardy, Jo Tardy, Michel Raymond, Monique Teppet, Roland Fetaz, Rose Termat, Jo Thievnaz, Lucien Villard, Robert et Solange Vincent.

Nous remercions aussi ceux qui ont souhaité rester anonymes, ceux qui, au détour d'une route ou d'un chemin, nous ont raconté les plantes sans nous dire leurs noms, ceux qui nous ont aiguillés vers les personnes à rencontrer, et ceux qui nous ont quittés depuis.

Un grand merci également à tous les stagiaires et bénévoles qui ont participé à cette enquête, recueilli ce patrimoine précieux et l'ont retranscrit : Andréa Michel, Léna Boissard, Véronique Riondy, Solange Regnaud, Patricia Combet, Claire Vaille, Nathalie Padée, Rachel Payan et Mario Alessandroni, Jos Kaefer, Rachelle Daviaud, Elizabeth Malécot, Marie-Hélène Roussel, Lola Murcena, Marina Dominguez Martin, Guillaume Guibert, Mathilde Mastromauro, Laure Servant, Noémie Bressange.

Sans oublier les producteurs de plantes qui ont accompagné ce projet : Philippe Durand, Isabelle

et Jacques Vial-Dury, Fabienne Decoret ; ainsi que les techniciens, anthropologues, écologues, ethnobotanistes qui nous soutiennent tout au long de l'année : Audrey Stucker, François Besancenot, Michel Delmas, Gérard Hanus, Jean-Pierre Nicolas, Claire Julliand, Thierry Thévenin, et également le groupe Clarins.

Enfin, des remerciements aux photographes amateurs et professionnels dont les photos illustrent à merveille cet ouvrage : Anne Meyer, Michel Delamette, Isabelle Cavallo, Aline Mercan, Ségolène Sanquer, Ilona Genty-Mezei, Mathieu Genty, le Fonds du Musée Dauphinois, le Fonds Henri Bouvier, la Bibliothèque Municipale de Grenoble, Gilles Lansard, Stéphane Perraud, Dolin, PNR Bauges, PNR Chartreuse, C. Baudot / E-Com-Photos, Noëlle Rey, Marie et Dominique Leducq, Frédéric Boissonnas.

Et également les photographes dont les photos alimentent la richesse de la base Créative Commons de Flickr : mll (flavors. me/mll), AnaKreen SkyRider, Brigitte Chanson, Marylise Doctrinal, Nicolas Racine, pierrepaul43, Philippe (Le Potager), Patrick Peltier, Yvette Rockpainting, Mo Westein, Sonia Cantieri / Cozy Memories, Alain Maire, David Lebovitz, Thierry Dacko, Meagen (daitengu23), Mistigree, Jean-Paul (mujepa).

Région Rhône-Alpes

Cet ouvrage a reçu le soutien financier de la Région Rhône-Alpes, qui s'implique et soutient de tels projets de conservation et de valorisation des patrimoines de son territoire.

Région Rhône-Alpes

1 esplanade François Mitterrand
CS 20033 - 69269 Lyon cedex 2
Tél. 04 26 73 40 00
www.rhonealpes.fr



Université Joseph Fourier et le Laboratoire d'Écologie Alpine

Le LECA est une Unité Mixte de Recherche (UMR 5553) associant des chercheurs du CNRS, de l'Université Joseph Fourier et de l'Université de Savoie. Le but des recherches de l'unité est de comprendre le fonctionnement des écosystèmes, le maintien de la biodiversité et prédire leur réponse aux changements en utilisant des concepts et des méthodes issus de disciplines telles que l'écologie et la biologie évolutive.

Université Joseph Fourier

BP 53 - 38041 Grenoble cedex 9
Tél. 04 76 51 46 00

LECA

BP 53 - 2233 Rue de la Piscine
38041 Grenoble Cedex 9
Tél. 04 76 51 42 78
www-leca.ujf-grenoble.fr



Jardins du Monde

L'association Jardins du Monde de Bretagne a pour objectif l'amélioration des conditions sanitaires des populations qui n'ont pas accès au système de santé conventionnel, en valorisant l'usage des plantes médicinales. Ses actions d'ethnobotanique appliquée rentrent dans le cadre d'une charte éthique correspondant aux principes du développement durable, et souscrivent aux politiques prônées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui souhaite valoriser les pharmacopées traditionnelles. Son approche anthropologique vise au respect des cultures et de leur environnement. Les recherches sont effectuées en partenariat avec les communautés locales et les États dans le respect de la propriété des savoirs et des ressources.

Jardins du Monde

15 rue Saint-Michel - 29190 Brasparts
Tél. 02 98 81 44 71
jardinsdumonde@wanadoo.fr
www.jardinsdumonde.org



Conception graphique et mise en page
Atelier le cicero, Chambéry
tél. 04 79 85 72 58

Achévé d'imprimer au mois d'août 2012
Édition originale

ISBN 978-2-9542780-0-1

Dépot légal 3^e trimestre 2012

Cueillettes de mémoires

Les plantes ont toujours accompagné les hommes pour leur santé ou celle de leurs animaux. Toujours ? Pas tout à fait. Avec l'avènement de la chimie, les savoirs ancestraux transmis de génération en génération se sont peu à peu perdus, ou transformés, et d'autres ont été réinventés.

La connaissance des plantes, des modes de cueillettes et de leurs usages n'étant plus une nécessité vitale, les montagnes et les vallées s'étant désenclavées, pourquoi continuer d'enseigner des gestes ou des remèdes à ses enfants ?

Bien que les temps changent, on s'aperçoit que la chimie n'est pas la réponse à tout. Ce savoir a de la valeur simplement parce qu'il est notre héritage, parce qu'il demeure alors que les gens qui savaient s'en sont allés.



**Histoires d'hommes
et de plantes en Bauges
et Chartreuse**

C'est là que l'ethnobotanique intervient : deux ans d'enquêtes, plus de 120 enquêtés et près de 300 plantes citées, des souvenirs partagés autour des tables de cuisine, des histoires d'un temps révolu. Dans ces moments, alors qu'on croit ne plus savoir, les noms de plantes reviennent, les recettes reprennent vie et toute une jeunesse enfouie s'éveille. Une plante amène une odeur, l'odeur appelle un souvenir...

Vous ne trouverez pas en ce livre un traité de phytothérapie, il n'a pas vocation médicale. C'est un livre de mémoire, un livre de transmission.

Toutefois, certaines recettes ou utilisations ont depuis été validées par la science ; dans ces cas, vous trouverez sur celles-ci, ainsi que sur les utilisations à éviter à tout prix, un mémo rédigé par un médecin anthropologue.

Découvrez ou redécouvrez la sagesse et la vie des habitants des massifs des Bauges et de Chartreuse, leurs liens très intimes avec les plantes, qui nous racontent la vie au temps des veillées, le temps d'une tisane.



PRIX 18 €