

11^{ème}

Fête de l'Ortie

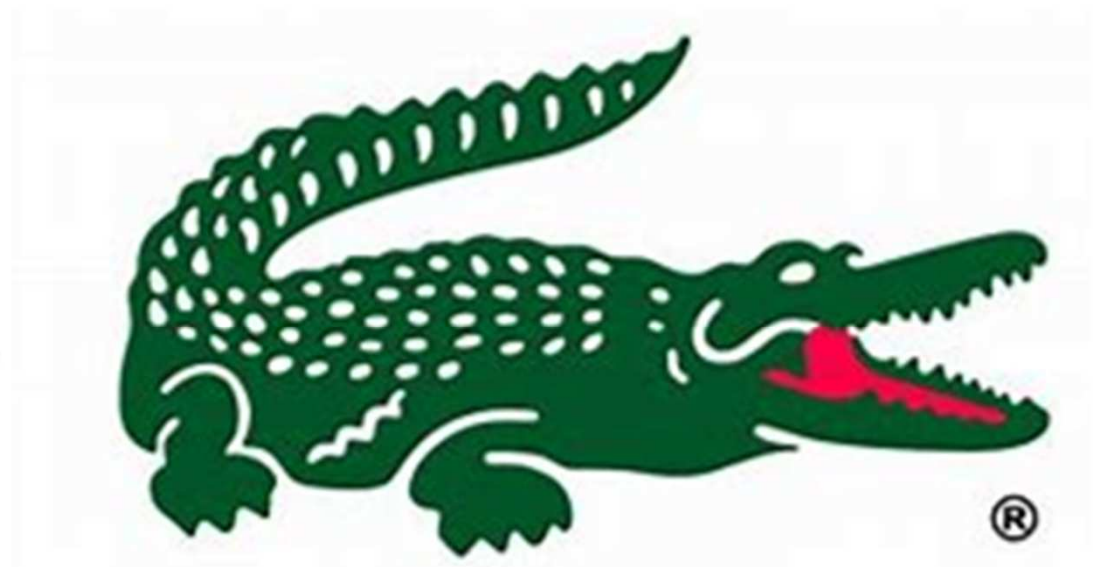
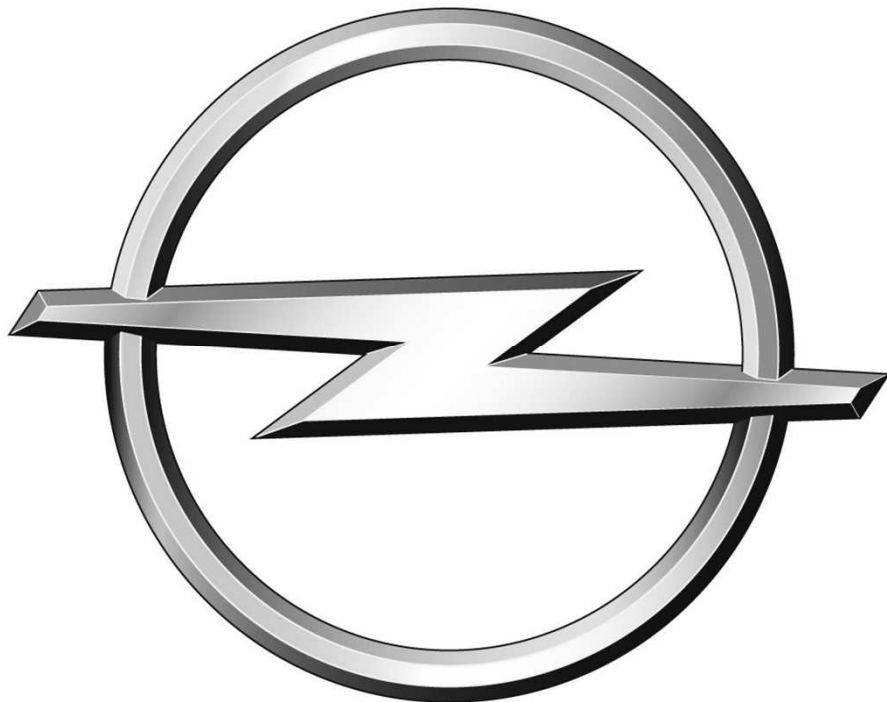
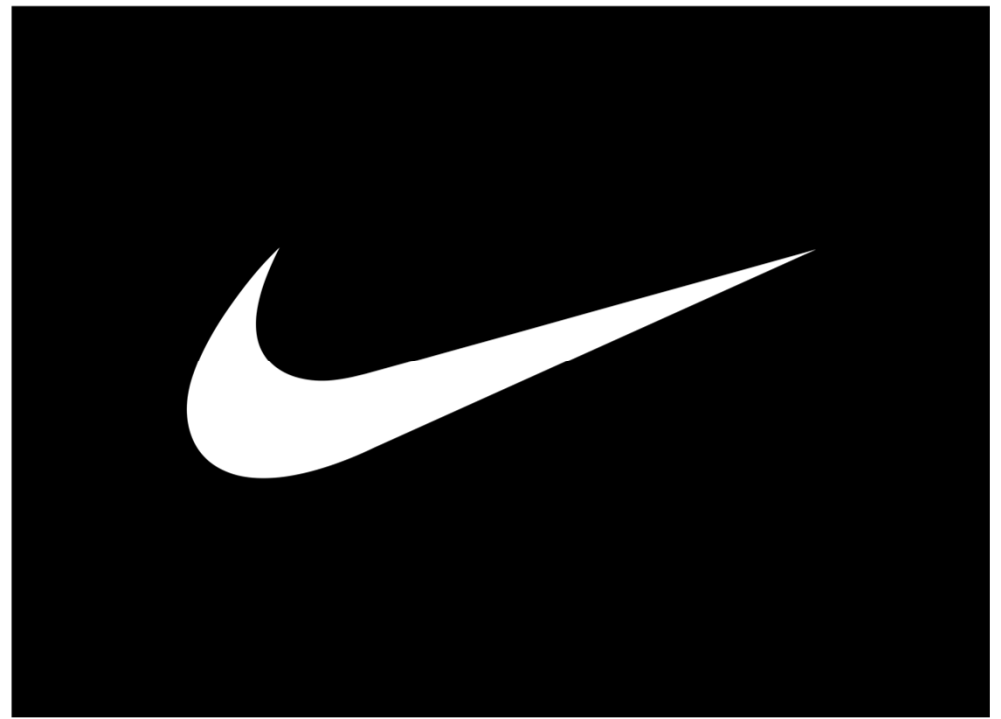
à Rebecq

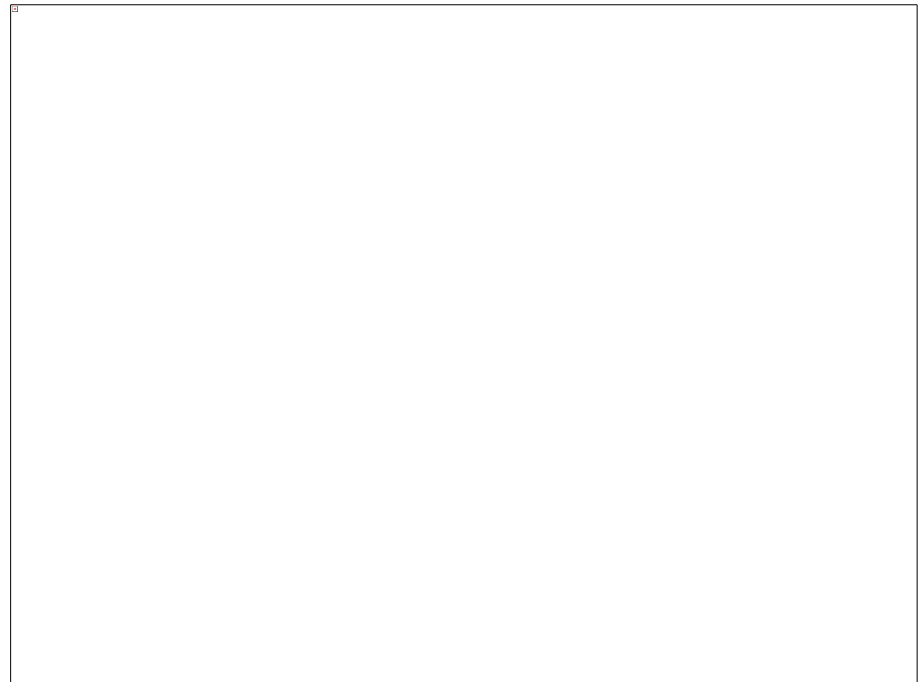
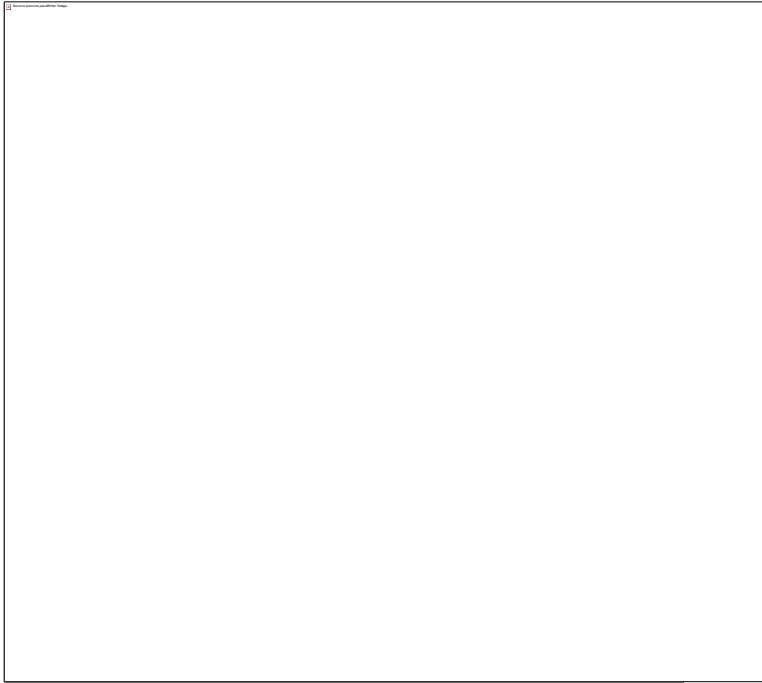
dimanche 19 mai 2024

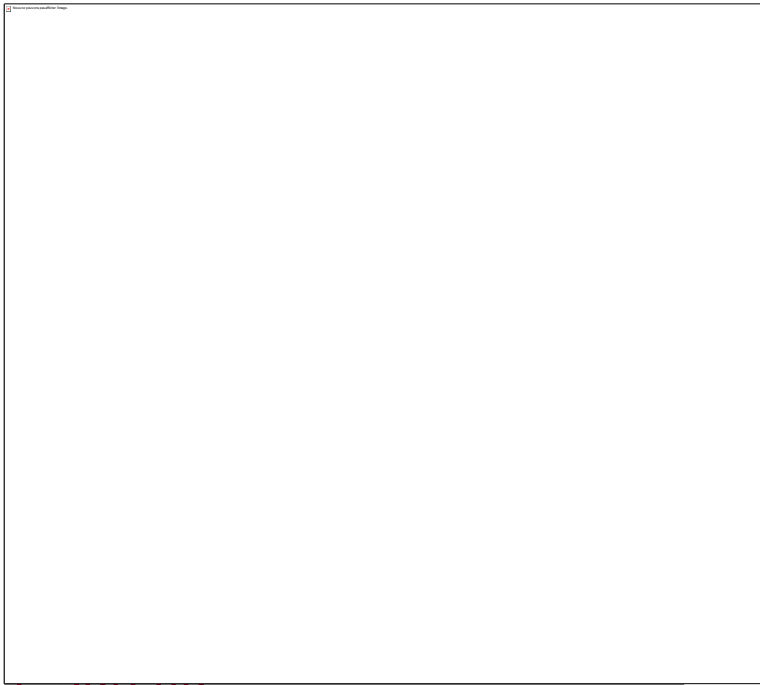


Si un homme naît ignorant, de parents ignorants, dans une société ignorante, vit une vie d'ignorance, alors l'ignorance est la norme.

Ainsi, l'endoctrinement peut être appelé éducation, l'hypnotisme peut être appelé divertissement, les criminels peuvent être appelés leaders, et les mensonges peuvent être appelés vérités, parce que son esprit n'a jamais été vraiment le sien.







1. Saule

Aulne glutineux

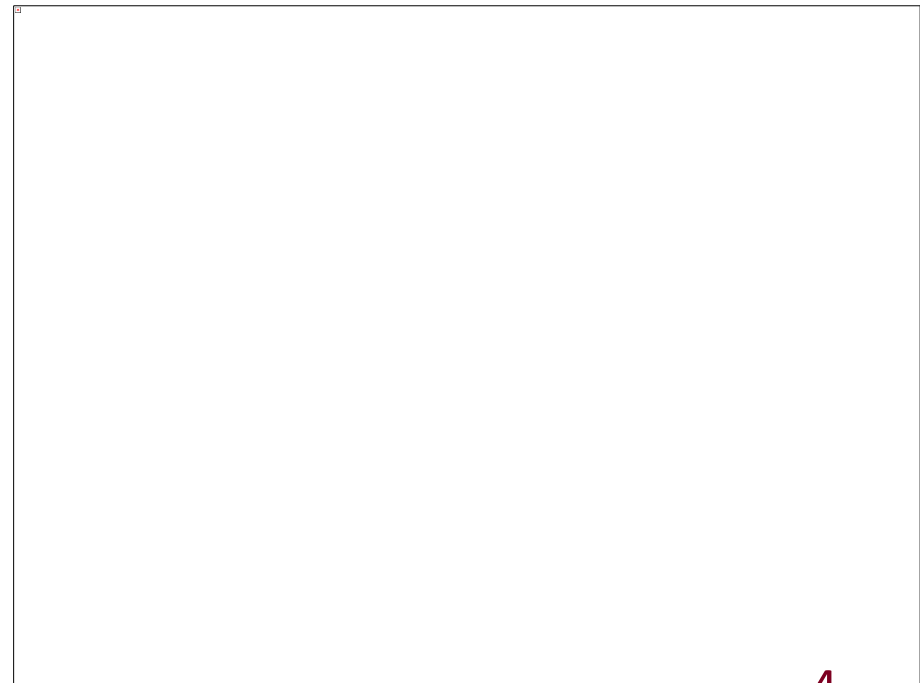


2.



3. Tilleul

Bouleau



4.

•Perte de connaissances « essentielles »

→ Perte d'autonomie, d'indépendance

→ Soumission aux forces économiques productivistes, aux multinationales qui ont la mainmise sur nos vies (semences, alimentation, santé, énergie...)

→ Ex : interdiction des semences paysannes sous Vichy => appauvrissement de l'alimentation (variétés et qualités nutritionnelles / organoleptiques).

•Mission des Cercles Horticoles : **re-partager les connaissances** pour retrouver autonomie, savoirs-faire, développer la résilience.

•Pourquoi ne pas initier des ateliers pratiques au sein du Cercle Horticole de Rebecq ? Dites-nous les recettes, les savoirs-faire qui vous intéresseraient et mettons-les en pratique.

A la découverte des arbres comestibles

(Il n'y pas que la bûche de Noël !)



**PROMENONS-
NOUS
DANS LES BOIS
TANT QUE LE LOUP
N'Y EST PAS...**

**... Ou plutôt au jardin,
pendant que court le lapin !**

Programme des festivités

1. L'arbre dans son contexte écosystémique

L'air • l'eau • le sol • l'énergie

2. Les arbres sauvages (ou pas) de mon jardin

Actinidia (kiwi) • **Aubépine** • **Eglantier** • **Aulne glutineux** • **Bouleau** • **Buis** • **Cassis** • *Cerisier* • *Charme* • **Châtaignier** • **Chêne & Gui du chêne** • *Chèvrefeuille* • *Clématite* • *Cytise* • *Erable* • *Framboisier* • *Frêne* • *Fusain* • *Genêt* • *Ginkgo* • *Glycine* • *Groseillier* • **Hêtre** • *Houblon* • *Laurier* • **Lierre** • *Marronnier d'Inde* • *Mélèze* • **Merisier** • *Néflier* • **Noisetier** • **Noyer** • *Olivier* • *Orme* • *Peuplier* • *Pin* • *Poirier* • *Pommier* • **Prunellier** • *Prunier* • **Ronce** • *Rosiers* • **Sauge** • **Saules** • **Sorbiers** • *Sumac* • **Sureau** • **Tilleul** • *Vigne*

3. Quelques arbres originaux

Aliboufier • *Amélanchier* • *Arbousier* • **Arbre de Judée** • *Argousier* • *Bourdaine* • *Camérisier* • *Canneberge* • *Caroubier* • *Cognassier* • *Figuier* • **Robinier faux-acacia** • *Kuzu* • *Ginkgo* • *Cerisier du Tibet* • *Caragancier* • **Eleagnus** (*Olivier de Bohème*)

Rôles des arbres dans l'écosystème



Rôles des arbres dans l'écosystème



1. L'arbre et l'air

CO2, effet de serre, bouleversement climatique... Voilà bien des sujets sur toutes les lèvres aujourd'hui ! Et de considérer les arbres comme notre planche... de salut, la déforestation comme un crime contre l'Humanité, un écocide...

Et de s'écrier que la forêt amazonienne est le **poumon** de la Planète, pas touche, ~~Bolsonaro~~ Lula ! Il n'y pas de mensonge plus éhonté ou d'image plus fausse que la comparaison de la forêt à un « poumon » planétaire. Pourquoi ? (réponses des participants) (2)

Effectivement les arbres absorbent le CO2 de l'atmosphère et le stockent sous forme de bois, de feuilles, de racines ; ils se servent du carbone pour fabriquer des sucres indispensables à leur développement et à celui de leur mycorhize, cet enchevêtrement racinaire de champignons symbiotiques (qui, en échange, leur apportent eau, nutriments, minéraux, protection, décomposition de la lignine à la mort de l'arbre, etc). Les arbres participent donc bien à la décarbonation de l'atmosphère, à la réduction de l'effet de serre et à l'atténuation du changement climatique. Son rôle est cependant à relativiser, et ce pour plusieurs raisons. Lesquelles ? (réponses des participants) (3)

Rôles des arbres dans l'écosystème



Rôles des arbres dans l'écosystème

2. L'arbre et l'eau

Canicules, sécheresses, gigantesques incendies... Voilà d'autres sujets d'actualité qu'on nous rabâche à toutes les sauces.

« S'il ne pleut pas dans le désert, c'est parce qu'il n'y a pas d'arbres, et non l'inverse ! ».

Une vie sans arbres est tout simplement impossible. L'arbre est le grand régisseur, le régulateur du cycle de l'eau.

• « Économiser l'eau » en supprimant les arbres, est-ce une bonne idée ? (réponse des participants) (4).

• Par l'évapotranspiration, il rejette dans l'atmosphère d'énormes quantités d'eau (un chêne adulte = 1000 L d'eau / jour) qui formeront les nuages et donneront la pluie. (Anecdote des moines défricheurs v/s Paolo Lugardi au cœur de l'Amérique du Sud). Il participe donc à la recharge des nappes phréatiques.

• Par ses racines ancrées dans la terre et grâce à ses feuilles caduques qui la couvrent, il combat l'érosion des sols et les enrichit d'humus. L'humus peut retenir jusqu'à 90% de son poids en eau ==> moyen supplémentaire de parer aux inondations et à l'érosion.

• Par son ombrage, il protège les cultures (agroforesterie) qui exigent

• Grâce à son action positive sur le climat, il réduit les canicules et la

Rôles des arbres dans l'écosystème

3. L'arbre et le sol

Erosion, appauvrissement des sols, désertification... Voilà d'autres préoccupations bien actuelles !

Or les arbres ont un rôle essentiel pour la fertilité des sols :

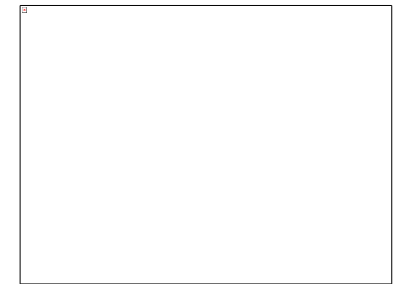
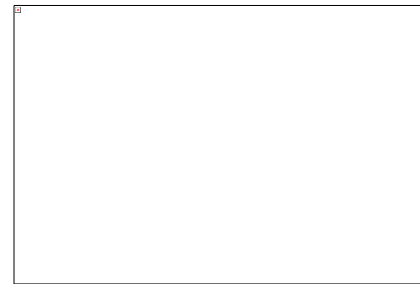
- Arbres comestibles pourvoyeurs d'azote : Arbre de Judée (jeunes feuilles, fleurs), Robinier faux-acacia (fleurs), Glycine (fleurs), Caragancier (gousses comestibles), Argousier, Eleagnus (Olivier de Bohème), Aulne glutineux, Kuzu (feuilles, fleurs, racines en fécule)...
- Le Robinier faux-acacia est-il un arbre invasif ? (5)
- Arbres comestibles améliorant et dépolluants les sols : sureau, bouleau, saule...
- Grande productivité agricole : Noyer 7,5 T /ha, Châtaigner 5 T/ha, noisetier 3 T/ha (froment 8 à 10 T/ha)
- Cultiver des légumes dans les sols bourrés de mycorhizes
- Les arbres créent et stabilisent les micro-climats : protection contre les vents, en été : plus frais, protection contre le soleil direct. En hiver : plus doux
- Planter des noyaux => arbres aux racines puissantes, autonomes en eau, bien ancrés dans le sol, très bons porte-greffe

Humus, champignons, ombrage ≠ sols agricoles à nu => érosion (ces terres n'absorbent qu'un mm d'eau)

Variation des systèmes racinaires des arbres : racines pivotantes, semi-pivotantes, semi-traçantes, traçantes-drageonnantes, mixtes-drageonnantes

- Tailler les arbres réduit leurs racines => elles se décomposent (vie du sol), broyat, BRF (humus, vie du sol)
- + de synergie que de concurrence entre les plantes
Attention cependant à la luminosité : Eleagnus + Pommier => + 30% de productivité
- Moins de perte d'humidité en maraîchage (courges à mi-ombre, choux plus gros...)

•



Rôles des arbres dans l'écosystème

4. L'arbre et l'énergie

Pénurie de gaz, augmentation du prix de l'énergie, fin du pétrole bon marché... Voilà z'encore des sujets dont on nous bassine à longueur d'infox, pardon, d'informations « vérifiées » à la télé ! L'arbre serait-il LA solution aux problèmes énergétiques ?

Peut-être pourrait-il en tous les cas, faire humblement partie DES multiples solutions...

• Dans le secteur de la construction : grand consommateur de matériaux non recyclables, non renouvelables, non bio-sourcés (50% des ressources mondiales qui partent en déchets), le bâtiment « acier-béton » est aussi un grand consommateur d'énergie et producteur de GES. Savez-vous à combien de degrés il faut chauffer le ciment pour la fabrication du béton ?

(réponses des participants) (6). Combien de CO₂ dégage la production d'une tonne d'acier ? (réponses des participants (7). Et une tonne de bois ? (réponses des participants) (8)

• Le bois est un matériau bio-sourcé, isolant, recyclable et non polluant, il stocke de carbone sur le très long terme dans le bâti.

• Le bois fournit une importante biomasse renouvelable qui peut être convertie en énergie motrice, en chauffage, de manière durable, sans investissements gigantesques, sans pollutions et sans risques (contrairement au nucléaire, à l'éolien, au photovoltaïque...)

• Quels sont les bilans énergétiques du nucléaire (béton/acier à la constr

• L'agriculture pourrait se tourner vers l'agro-foresterie : moins d'irrigati

• Et au niveau des particuliers ?

→ Plantez vos pelouses d'arbres utiles (fruitiers, source de combustible

→ Plantez des haies (subsides de la RW)

→ Laissez une partie du jardin sauvage (==> buissons, arbustes naturels

→ Ce n'est pas anecdotique : en France, les jardins des particuliers repr

Le Grand Gaspillage

99 millions d'arbres

sont abattus par an pour nous torcher le derrière.

Soit 3,2 arbres chaque **seconde** pour en faire...

du papier toilettes !



Réponses aux questions

(1) La **plus grande salade du monde** pousse dans notre galaxie, sur la Planète Terre et s'appelle...



(2) La forêt, **poumon** de la Planète ???

Comment fonctionne un poumon ?

Il capte l'oxygène et rejette du CO₂,
exactement **l'inverse des arbres** !



Il serait sans doute plus approprié de les appeler des « pompes à CO₂ » ou des « puits à carbone »...

(3) Le **captage de CO₂** par les arbres ?

Relativisons...

• Certes, les arbres captent bien le carbone de l'air et produisent de l'oxygène. Mais ils **ré-absorbent** une grosse partie de l'oxygène émis !

• Le réchauffement climatique global fragilise et détruit à petit feu (enfin, façon de parler) certaines forêts ; nous le verrons dans la suite de la discussion. Au-delà d'une certaine température, l'arbre ferme ses stomates pour éviter une évapotranspiration excessive ; à ce stade il ne capte plus de CO₂ et n'émet plus d'oxygène..

• A cause de températures extrêmes et du stress hydrique (et surtout d'une **mauvaise gestion** évidente des forêts et des sols —voir techniques des aborigènes d'Australie), de gigantesques incendies se déclarent de plus en plus fréquemment aux quatre coins du monde en rejetant des quantités astronomiques de CO₂.

Réponses aux questions

• Les **océans**, eux, ont peu de chance de prendre feu rapidement (source : observations des scientifiques suisses : « Y a pas le feu au lac »).

• Raison de plus pour protéger efficacement de toute urgence les océans. Ils participent bien plus à l'absorption du CO₂ et à la production d'oxygène grâce au phytoplancton, dont les cyanobactéries (2/3 de la production d'O₂ sur terre)

→ Importance de protéger les gros mammifères marins, cétacés et grands poissons (baleines, cachalots, dauphins, thons, cabillauds, requins...) qui sont les pourvoyeurs d'azote permettant au phytoplancton de croître

→ importance de préserver les poissons plus petits qui leur servent de nourriture

→ quotas de pêche, refuser la pêche industrielle, consommer moins de poisson.

Réponses aux questions

(4) L'arbre et l'eau

- Couper les arbres pour « économiser l'eau » est une erreur d'analyse : lorsqu'il pleut, faute d'arbres, l'eau fuit vers
- Les arbres transpirent la même quantité d'eau que celle qu'ils absorbent et de ce fait « fabriquent » la pluie et enti

Robinier est un arbre au bois dur, imputrescible, qui peut
avantageusement remplacer
les bois exotiques.

Ses fleurs, aux vertus calmantes,
antispasmodiques et cholagogues
sont comestibles (beignet,
sirops, vins...).

Excellente source de nectar pour les abeilles, ses fleurs odorantes trouvent un débouché en parfumerie. En fourrage

L'arbre et l'énergie

(6) Température nécessaire à la fabrication du ciment : 14!

(7) Emission de CO2 à la production d'une tonne d'acier : 1

(8) Emission de CO2 à la production d'une tonne de bois :

(9) Durée de vie des déchets nucléaires :

Iode 131 = 8 jours

Iode 125 = 60 jours

Césium 137 = 30 ans

Plutonium 239 = 24.000 ans

Si nos ancêtres nous avaient laissé de tels déchets,

jus 24.00

Voila pour l'introduction. Pas trop long ? Entrons
dans le vif du sujet :

**Comment mange-
t-on les arbres ?
Et lesquels ???**

Accrochez-vous, on va beaucoup parler de **tanins**

C'est quoi un **tanin** ?

C'est le mari de la **tanière** ?... Qui a dit ça ?!?

• Les tanins sont partout ! Omniprésents dans le monde végétal y compris les algues et les fleurs, et dans le vin et le thé. Et même dans les sols.

• Ce sont eux qui donnent :

→ la couleur aux fruits, légumes, fleurs, feuilles des arbres, écorces...

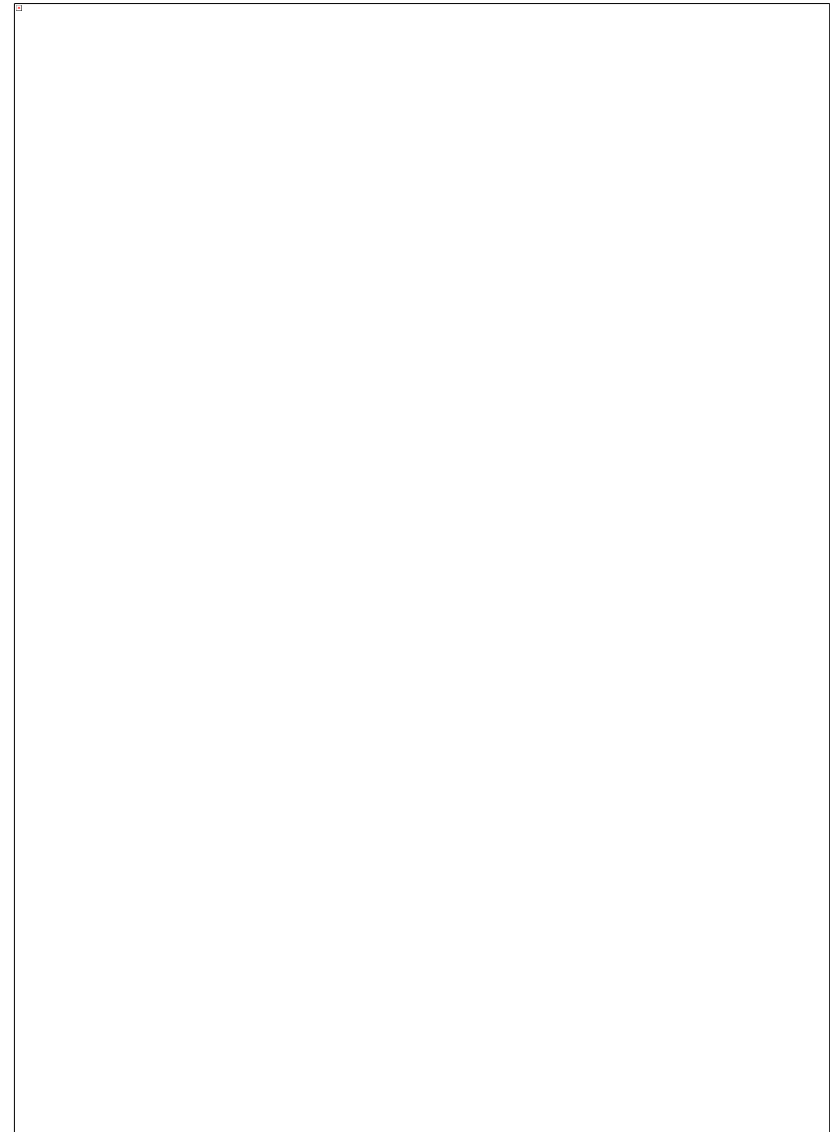
→ La saveur : douce, amère, chaude, aromatique, épicée, âpre... et la texture, l'astringence

→ Ils sont aromatiques et colorants

→ Bouclier de défense des plantes contre les maladies (virus, bactéries, champignons), les ravageurs (insectes, chenilles), les parasites, les prédateurs (herbivores, omnivores)

→ Ils peuvent guérir ou tuer, donner du plaisir (gustatif, olfactif, visuel) ou rendre malade

• Dans l'alimentation et en médecine, on les appellent « polyphénols », « alcaloïdes », « anthocyanes », « anti-oxydants » : une famille de molécules phénoliques composées d'atomes de C liés à des atomes d'H, greffées d'un ou plusieurs hydroxyles.



Aubépine (1)

Crataegus sp, Crataegus monogina, Epine blanche.



J'ai longtemps confondu l'Aubépine avec l'Eglantier... Mais les fleurs de ce dernier sont rose pâle et ses fruits plus ovoïdes que ceux de l'Aubépine qui sont sphériques. Et ils contiennent beaucoup de pépins, alors que l'Aubépine ne contient qu'un ou deux petits noyaux, parfois trois.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Haies, bonne barrière grâce à ses épines
- Appréciée des oiseaux (refuge, nourriture), des pollinisateurs, papillons, lézards, fauvettes, hérissons, etc.

En cuisine :

Au début printemps : jeunes feuilles en salade

Fin avril-début mai : tisanes de fleurs, déco de salades, de desserts...

En automne : fruits de l'aubépine (« cenelles »)

- ressemble au cynorrhodons de l'Eglantier, mais ne contient qu'un noyau (Aubépine monogine) à 2-3 noyaux (Aubépine commune ou épineuse)
- A consommer frais bien mûrs, parfum entre la pomme et la poire, légèrement farineux.
- Meilleur en sirop ou en confiture, en purée dans les pâtés végétaux, en compote avec d'autres fruits, dans des biscuits
- En purée, cuire dans très peu d'eau pour ramollir, enlever

Aubépine (2)

Crataegus sp, Epine blanche.

Santé :

fleurs et fruits

- Problèmes légers de cœur (tachycardie, palpitations, hypertension)
- Anti-stress, insomnie

Bourgeons

Le macérât de bourgeons d'aubépine est connu pour :

- Améliorer l'irrigation du myocarde et le débit coronarien
- Augmenter la force de contraction du cœur (tonicardiaque), ainsi
- Améliorer la micro-circulation, réduire l'inflammation et l'oxydation
- On l'utilise donc pour presque tous les troubles cardiaques, en prévention

Eglantier (1)

Rose des chiens (“cyno”+“rhodon”), Gratte-cul

Rosa canina, Rosa cinnamomeæ, Rosa rugosa...

Ancêtre des rosiers, arbuste sauvage des haies de 2 à 5 m originaire d'Europe et d'Asie Mineure (± 200 variétés dans le monde) fleurit en mai-juin (églantines), fructifie de la fin de l'été jusqu'en hiver : cynorrhodons. Vit au moins 50 ans. Existe sur Terre depuis 40 millions d'années, cultivé et transformé depuis 5000 ans pour donner nos rosiers actuels.
Tous les églantiers sont comestibles et médicinaux.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

Refuge pour les auxiliaires du jardinier (oiseaux, petits mammifères, pollinisateurs, araignées)

Divers : poils à gratter qui entourent la graine dans le cynorrhodon (faux fruit)

Eglantier (2)

Rose des chiens (“cyno”+“rhodon”)

Rosa canina, Rosa cinnamomeæ, Rosa rugosa...



•Décoction : 30 g de **cynorhodons** hachés entiers grossièrement / :

•Infusion : 2 cuillères à café de **fleurs** (fin du printemps) séchées / :

•en macérât glycéринé de **bourgeons** : 5 gouttes 3 fois par jour dilu

•en confiture de **cynorrhodons** : anti-diarrhéique

Les églantines, produit de beauté

Le macérât huileux de pétales d'églantines resserre les tissus et s'a

Pour le faire vous-même, recouvrir d'huile végétale un bocal rempli

En cuisine :

•Infusions, décoction, macérât, vinaigre, oxymel, alcoolature, élixir, sirop, crème crue de cynorrhodons, confiture, crumble, gelée, ei

Eglantier (3)

Rose des chiens ("cyno"+"rhodon")

Rosa canina, Rosa cinnamomeæ, Rosa rugosa...



Santé :

- Dans l'Antiquité, ses racines guérissent des morsures de chiens enragés
- Afrique du Nord : baies écrasées pour guérir de la rage (moutons, vaches, chiens)
- Peuples premiers (Nouveau Mexique, Alaska) : idem, mais pour les humains
- Cataplasmes de baies en bouillie pour plaies sévèrement infectées
- Toute la plante est astringente, resserre les

tissus, les fleurs sont cependant laxatives (mais digestives)

- Vitamine C : 400 mg à 2000 mg / 100 g selon moment et période de récolte, et type d'églantier (apport journalier recommandé = 40 à 200 mg) • Teneur en vitamine C baies de goji = 150-200 mg / 100 g, orange = 50-60 mg / 100 g)
- Cueillir avant les gelées ==> contient + de vit C
- Tonifie les glandes surrénales, améliore vitalité, action calmante, favorise sommeil.
- Harmonise syst. hormonal, thyroïde, meilleure assimilation du fer, fixe le calcium osseux
- Forte teneur en provitamine A, E, K, B1, B2, B3
- Bonne source de sélénium, potassium, phosphore, Oméga 3 et 6
- Riche en fibres et pectine (bon pour le cœur)
- Riche en polyphénols ==> anti-inflammatoire
- Gripes, maladies infectieuses
- Vermifuge (fruits cuits)
- Soigne les reins et les intestins
- Soulage les articulations douloureuses : flavonoïdes + vitamine C ==> formation du collagène
- Protège des maladies cardiaques et du diabète, perte de poids
- Raffermit la peau / vieillissement
- Cocktail de vitamines et antioxydants pour soutenir et fortifier le système immunitaire

Aulne glutineux (I)

Alnus Gaertn



Arbre de 20-25 m de haut, il ne vit pas plus de 100 ans. Son bois (une fois coupé) est pratiquement imputrescible s'il reste immergé, alors qu'il supporte mal les alternances de sécheresse et d'humidité : Venise est bâtie sur des pilotis d'Aulne

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

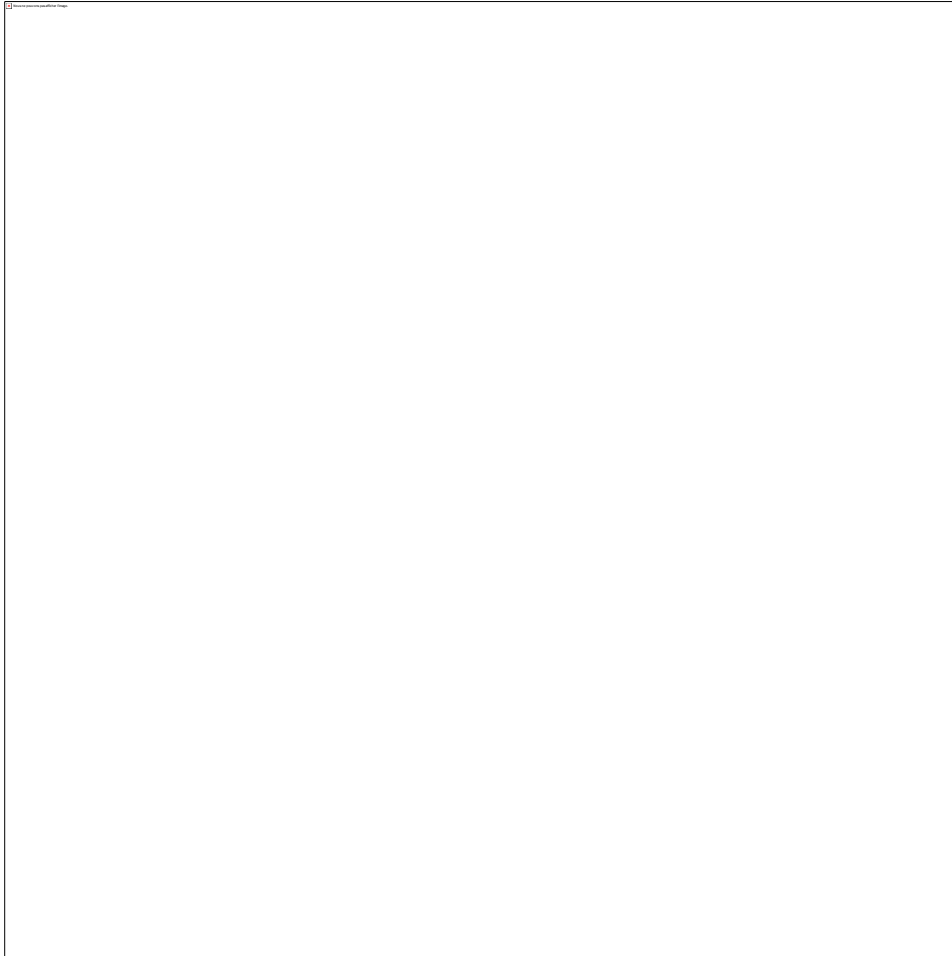
- Peu décoratif, l'Aulne rend cependant de grands services au jardin et en agriculture: assèchement de zones trop humides, forte évapotranspiration, apport d'azote (jusqu'à 200 kg / ha / an) via ses nodosités à effet de « légumineuses » (Actinomycètes symbiotiques), anti-érosion (fixateur de berges), acteur de reboisement, croissance rapide, facile à bouturer
- Anti-puce (poulailler, maison), anti-mouches en décoction (chevaux, bétail)

En cuisine

Pas d'usages culinaires

Aulne glutineux (2)

Alnus Gaertn



Santé

Délaissé aujourd'hui, l'Aulne a été apprécié en médecine depuis le Moyen-Âge pour ses feuilles et l'écorce de ses jeunes rameaux :

- **Feuilles** Anti-inflammatoire, en emplâtre pour les enflures et les tumeurs, pieds fatigués par la marche
- Sudorifiques, détersives, cicatrisantes, anti-galactogènes
- Anti-rhumatismales (« bain de feuilles ») : guérison complète en 1 semaine (1932)
- En décoction, gargarisme pour maux de gorge, ulcérations de la bouche
- **Ecorce** : fébrifuge. Proche de l'écorce de Saule et de Chêne (très tannique) ; l'un des meilleurs succédanés du Quinquina
- Astringente
- Mêmes usages externes que les feuilles

Aulne glutineux (3)

Alnus Gaertn



Autres usages

Léger et facile à travailler, le bois d'Aulne a servi (ou sert encore) à :

- à fabriquer sabots, ustensiles de ménage (assiettes, vases, cuillères), meubles (dont les chaises), objets divers : talons de chaussures, bobines, navettes, instruments de dessin, meule fine cf saule blanc, sculptures, jouets, modèles de fonderie, échelles, ...
- Autrefois, bois des boulangers et des verriers (chaleur rapide et intense, peu de fumée), bois de fumage de viandes et poissons
- Tannage de peaux
- Teinture (écorce et surtout cônes) de couleur noire pour les feutres des chapeaux (écorce ou cônes macérés avec limaille de fer)

Bouleau (I)

Betula (nom d'origine celtique)

Le bouleau c'est la santé.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Plante pionnière : les autres plantes viennent ensuite, car elle se disent : « Si le bouleau s'y met, on va se mettre au bouleau ! »
- Apprécie les sols acides, humides, pauvres, siliceux
- Tamise les rayons du soleil sans les bloquer
- Guérit les terres abîmées ou épuisées ==> rend leur fertilité, phytoépuration de zones polluées
- Compost : planté près du compost, favorise la fermentation. Ajouter des feuilles de bouleau au compost
- Innombrables variétés

En cuisine :

En mars-avril : Champagne de bouleau

- 5 L de **sève de bouleau** fraîche + 200g de miel
- 1 citron coupé en morceaux • 1 poignée de raisins secs
- 2 càs de gingembre frais râpé avec peau
- Laisser fermenter à 15°C, une semaine en jarre fermée hermétiquement => bulles naturelles (lacto-fermentation) • Filtrer et mettre en bouteilles

==> boisson détox et revitalisante en cure de 3 semaines

Bouleau (2)

Betula (nom d'origine celtique)



Très jeune feuilles tendres en salade, **bourgeons**

Bois : pain scandinave (sciure bouillie, séchée, pulvérisée et incorporée à la farine)

Ecorce interne : mâchée par les Amérindiens (friandise sucrée), farine (Laponie), accompagnée d'œufs d'esturgeon (Sibérie)...

Ecorce de racine de bouleau à papier : substitut de thé.

Sève : consommée telle quelle, en soupe, en sirop, en mélange avec la sève d'érable, en vin pétillant, bière...

Bouleau (3)

Betula

Santé

Sève

Action diurétique : 95 % d'eau + nombreux oligo-éléments dont le silicium qui favorise l'élimination de l'aluminium par les reins.

Action drainante : ses acides phénoliques, ses polyphénols et ses acides aminés (isoleucine, valine, asparagine et glutamine) évacuent les déchets hors du corps.

Action reminéralisante : contrairement à de nombreux produits drainants, la sève de bouleau contient de nombreux minéraux (potassium, calcium, magnésium), ce qui redynamise l'organisme au lieu de le fatiguer.

Renforce l'immunité : grâce à l'écorce de l'arbre, la sève de bouleau fraîche est chargée en bonnes bactéries (lactobacilles) bénéfiques pour notre microbiote.

Elle contient 17 acides aminés, des minéraux (potassium, magnésium, sélénium, phosphore, calcium, manganèse, fer), des vitamines (A, B, C, E), des antioxydants, des saponines (action anti-cholestérol) et des enzymes.

Favorise le sommeil, réduit l'inflammation, lutte contre les douleurs articulaires, les ulcères, les calculs rénaux.

Feuilles en infusion, en décoction

Les feuilles sont également diurétiques, dépuratives : en infusion pour élimination rénale et action digestive.

Combat l'insuffisance urinaire, l'hydropisie (œdèmes).

En cataplasme / en infusion : combat le rhumatisme, arthrite, goutte, infections urinaires, maladies de la peau.

Eruptions cutanées, eczéma, psoriasis : en cataplasme.

En lotion : pellicules et chute de cheveux.

Parfois : obésité, cellulite.

Bouleau (4)

Betula clark

Ecorce (en décoction ou huile essentielle) : fièvres intermittentes, inflammation, rhumatismes, arthrite, arthrose, tendinite, crampes musculaires.

Excellente pour les problèmes de peau (usages interne et externe).

Bourgeons : engorgement des ganglions lymphatiques anti-inflammatoire, diurétique, excès d'urée, cholestérol.

Traitement de **nombreux cancer** grâce à l'acide bétulinique (cytotoxique).

Remarque : Vous trouverez dans le commerce, de la sève de bouleau pasteurisée longue conservation (et donc chauffée à moyenne ou haute température). Celle-ci n'a aucun intérêt pour la santé car, certes, les mauvaises bactéries seront détruites, mais les bonnes également ainsi que la plupart des vitamines...

La lacto-fermentation artisanale de nos ancêtres reste l'unique façon de conserver et bonifier votre sève de bouleau.

Champignon : le Polypore

- Utilisation médicinale du Polypore oblique du bouleau, un champignon qui pousse directement sur le tronc :
 - Chair tranchées peut servir de pansement sur une petite plaie.
 - Propriétés antifongiques, antiseptiques => cicatrisation.

Contre-indications :

- Hypersensibilité au pollen, œdèmes liés à une maladie cardiaque ou rénale.
- Pas d'utilisation pour les femmes enceinte et enfants de < 12 ans.

Buis

Buxus sempervirens

Arbuste spontané de nos régions, il était déjà utilisé au Néolithique (7000 ans BP) comme combustible. Il croît lentement, peut vivre jusqu'à 600 ans et atteindre une hauteur de 10 m.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Remarquable adaptabilité à la luminosité, il peut orner les coins les plus sombres du jardin et occuper des sous-étages (au pied d'autres arbres p.ex)
- Il reste vert toute l'année, bon refuge pour les hérissons
- Engrais (en litière du bétail ou en décomposition sur les champs)

En cuisine

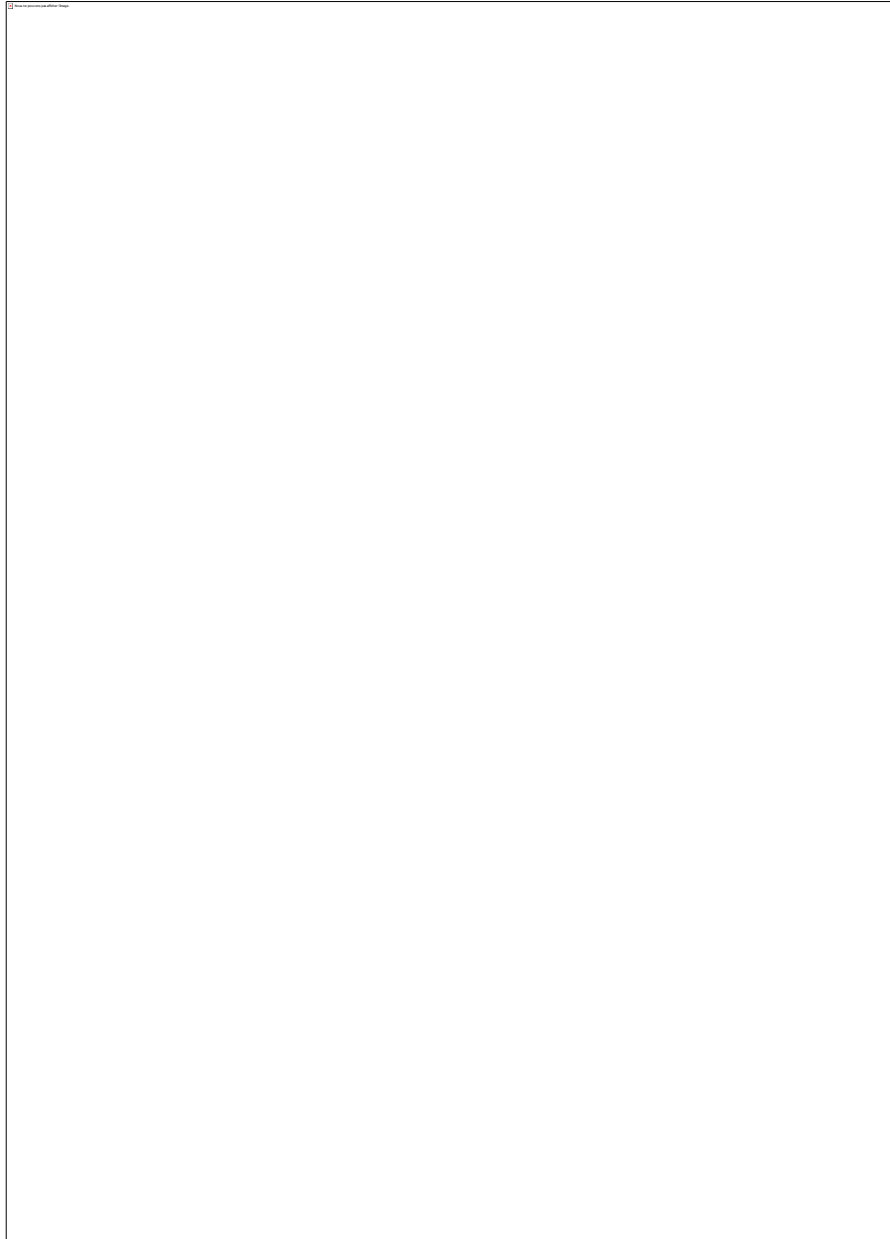
- Toxique, à l'amertume prononcée, le buis n'a pas d'usage culinaire

Santé

- **Feuilles, bois et racines** sont utilisés en médecine (infusion de feuilles sèches, décoction, alcoolature de racine râpée)
- Dépuratif
- Au XVI^e s. antisypilitique (équivalent du Gaïac)
- Actuellement, sudorifique avéré => anti-rhumatismal, arthrite, goutte, réactions secondaires de la syphilis, pleurésie.
- Fébrifuge plus puissant que la quinine : fièvres intermittente de l'angiocholite, jaunisse
- Laxatif
- Ferait repousser les cheveux (XVIII^e s.)

Cassis (1)

Ribes nigrum, « Groseiller noir »



Rarement sauvage, on le voit cependant pousser de manière spontanée dans les forêts humides des dpts de la Meuse et de la Meurthe-et-Moselle. Ses fruits sont connus de tous. Intéressons-nous plutôt aux vertus de ses feuilles.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Facile à bouturer ou à marcotter, il forme des haies coupe-vent comestibles, servent à délimiter le potager
- Ses fleurs et ses fruits font le bonheur des butineurs et de la petite faune du jardin

En cuisine

- Le goût très fort de ses baies sera avantageusement masqué par des préparations sucrées ou alcoolisées : gelées, pâte de cassis, liqueurs
- Feuilles : macérées à froid (30-60 g dans 1 litre d'eau légèrement sucrée et corsée de 4 càs d'eau-de-vie)

Cassis (2)

Ribes nigrum, « Groseiller noir »

Santé

.Feuilles

- ➡ Au XVI^e s. : utilisées pour guérir les chiens de chasse des morsures de vipères
- ➡ Décoction des sommités contre les œdèmes
- ➡ XVIII^e s. : considérées comme une panacée contre
 - ➡ la peste, les fièvres en tous genres
 - ➡ la jaunisse
 - ➡ la gravelle
 - ➡ cicatrisant les plaies
 - ➡ anti-venin

Cassis (3)

Ribes nigrum, « Groseiller noir »

Santé

- ➡ Ajd en usage interne (**feuilles** séchées début d'été) :
- ➡ action diurétique (huiles essentielles) : augmentation des urines + élimination de l'acide urique
- ➡ Contre rhumatismes et goutte, douleurs arthritiques (usage quotidien) : protège et régénère les cartilages, assouplit les articulations
- ➡ Hypertension, congestion des viscères, artériosclérose
- ➡ Tonique du foie et de l'appareil digestif ==> cures dépuratives en association avec le Frêne
- ➡ Digestion difficile et migraines (en infusion)

- ➡ En usage externe (décoction concentrée) :
- ➡ Maux de gorge en gargarismes
- ➡ Lotion pour plaies, ulcères, dermatoses
- ➡ Feuilles fraîches : cataplasmes sur furoncles, panaris. Frottées sur piqûres d'insectes

- ➡ Gelée de **fruits** diluée dans eau chaude : gargarismes contre maux de gorge
- ➡ Fruits : « déboucheur des artères », fortifie la paroi des vaisseaux sanguins

Châtaignier (1)

Castanea sativa

C'est le plus gros de nos arbres et l'un de ceux qui vivent le plus longtemps : 1500 ans pour les plus vieux spécimens. On l'appelle « l'arbre à tout faire ».

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Nourrit la même faune variée que les glands du Chêne.
Très mellifère (miel de châtaignier)
- Ecologie : très nourrissant ET nourriture locale (et gratuite si vous les ramassez en forêt)
- Se développe le long des lisières ; adepte des sols acides, sablonneux, très pauvres en calcaire
- Intéressant pour les grands jardins pour son ombre rafraîchissante

En cuisine

- Les châtaignes ont représenté longtemps la base alimentaire dans certaines régions pauvres et montagneuses (Cévennes, Limousin, Corse, Portugal...).
- On la retrouve aujourd'hui encore dans une série d'aliments et de préparations culinaires : pain, saucisses, dinde à Noël, marrons chauds ou marrons glacés, confiture, purées et soupe de châtaignes...

Châtaignier (2)

Castanea sativa



Autres préparations

Châtaignes grillées, en conserve dans un bocal avec petit fond d'eau, en purée, poêlée (avec des champignons), en farine... Pratiquement toutes les préparations faites avec les glands.

Autres usages

- Arbre aux vertus médicinales grâce à ses tanins contenus dans la peau des fruits, dans l'écorce et le bois (==> lutte contre la dysenterie, la diarrhée)
- Bois d'œuvre de qualité : meubles, perches, piquets, parquets, pâte à papier.
- Les feuilles servaient d'emballage de denrées alimentaires (fromage p.ex)

Châtaignier (3)

Castanea sativa

Santé

Parties utilisées en thérapeutique : bourgeons, fleurs, fruits, feuilles et écorce pour faire le plein de vitamines et de minéraux essentiels.

Combat une dizaine de maladies

- Antitussif, expectorant, anti-infectieux, coqueluche :

- feuilles** en infusion, macérât de bourgeons

- Gastro, diarrhée, crampes : **fleurs** en infusion, écorce en décoction

- Remontées acides, brûlures d'estomac : chair du **fruit**

- Problèmes circulatoires : **bourgeons** en gemmothérapie (tonifiant des petits vaisseaux sanguins)

- Circulation lymphatique, varices, œdèmes, jambes lourdes, cellulite : cataplasme ou massage de macérât de **bourgeons**

- Rhumatismes, hémorroïdes

- Fatigue générale, mémoire : vitamines du groupe B, potassium, cuivre, calcium, flavonoïdes, zinc, fer

Chêne (1)

Quercus robur (« pédonculé »), *Q. alba*, *Q. bicolor*, *Q. macrocarpa*, *Q. rubra*, *Q. petraea* (« sessile »)... + de 500 espèces)

Symbole de puissance et de pérennité, le Chêne est un arbre sacré dans de nombreuses traditions. « Quercus » son nom latin d'origine celtique, signifie « Arbre par excellence » ; il était considéré comme un temple par les Celtes.

Certains spécimens vivent jusqu'à 1000 ans (les Chênes, pas les Celtes!). Il était déjà consommé au Néolithique.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Abondante nourriture pour les écureuils, campagnols, mulots, chevreuils, cerfs, sanglier, (ours), pigeons ramiers, pics, sittelles, geais des chênes, dindons sauvages, ...
- Nourriture pour les cochons (==> Jamon iberico) : meilleur gras que les cochons nourris conventionnellement : contient de l'acide oléique, principal acide gras de l'huile d'olive
- En biodynamie (Rudolf Steiner) : utilisation, en quantité infinitésimale, de l'écorce pour dynamiser composts et purins
- Travaux en cours pour fabriquer un engrais à base de glands de chêne

Chêne (2)

Quercus robur (« pédonculé »), *Q. alba*, *Q. bicolor*,
Q. macrocarpa, *Q. rubra*

En cuisine

Les fruits du Chêne sont consommés depuis la préhistoire jusqu'à très récemment, particulièrement en période de guerre ou de disette.

Les glands des chênes blancs, bicolores et « à gros fruits » sont relativement doux, donc à privilégier pour la consommation, contrairement à ceux du chêne rouge.

COMMENT CUISINER LES GLANDS ?

- Rôtis ou séchés pour en faire de la farine (épaississant de soupes et veloutés & autres préparations, crêpes, cakes, tartinades, pâtés, ajoutée à du bouillon de canard...)

- Pour réduire les tanins (amers), mis dans des paniers enterrés tout l'hiver dans la terre boueuse. Actuellement, cuire à plusieurs eaux 3 à 5 fois (concassés)

- En poêlées (avec des champignons p.ex)

- Confits au sucre comme des marrons glacés

- Crème de glands (cf crème de châtaigne)

- Sirop, tisanes, liqueurs

- Torréfiés comme substitut de café

- Pressés pour en extraire de l'huile (=> liquide blanc à faire bouillir et récupérer l'huile en surface)

- Ecorce de glands (ou feuilles de chêne) pour clarifier un vin maison riche en pectine

- Apporte au vin des arômes de barrique de chêne

Chêne (3)

Quercus robur (« pédonculé »), *Q. alba*, *Q. bicolor*,
Q. macrocarpa, *Q. rubra*

Santé

C'est surtout l'écorce intérieure de branches de 5 à 10 ans, du *Quercus robur*, qui est utilisée : le « tan ».

• Richesse en **tanin**, propriétés astringentes, usages externes

- Combat eczéma, maladies cutanées, transpiration des mains et des pieds, gerçures, engelures
- Inflammation de l'œil (orgelet), hémorroïdes
- Arrête la progression de la gangrène
- Douche vaginale pour traiter les pertes blanches et les métrites
- En gargarisme contre les angines, stomatites, pharyngites, inflammation des muqueuses

• Par voie interne (écorce, feuilles, glands), en **décoction**:

- Hémorragies, règles trop abondantes
- Tuberculose
- Gastralgies
- Pertes blanches
- Diarrhée, gastro-entérite
- Incontinence urinaire
- Faiblesse générale

Gui du Chêne (1)

Viscum album

Arbrisseau parasite des arbres, véritable exception aux règles de la vie végétale, il est disséminé par les fiente des oiseaux (Grive draine, Fauvette à tête noire), mais les graines sont mangées par les Mésanges bleues, les Sittelles, Pigeons ramiers.

Au contraire des autres graines, les semences du Gui germent à la lumière, mais la croissance se fait dans l'obscurité. Leur latence est quasi-nulle, elles doivent germer aussitôt déposées sur l'arbre auquel elles se fixent par leur pulpe collante.

Elles développent un « suçoir » qui s'enfonce dans l'écorce (et non une radicelle et des cotylédons) par la force d'aspiration de l'arbre. Ensuite le Gui émet des sortes de stolons qui, eux-mêmes, seront absorbés par l'arbre et développeront de nouveaux suçoirs qui donneront naissance à de nouvelles touffes.

Le Gui se nourrit directement de la sève de l'arbre hôte, tout en se développant grâce à sa

Gui du Chêne (2)

Viscum album

*Le Gui du Chêne (« **Loranthus** ») est rare, sans doute à cause de la charge tannique du chêne qui le protège. Il est recherché pour ses vertus médicinales.*

Santé

- De l'Antiquité au XVIII^e s., connu pour guérir l'épilepsie et résoudre les tumeurs diverses
- Du Moyen Age à aujourd'hui : soigne les maladies de poitrine, la jaunisse, la goutte, l'hémoptysie, les vers
- Au XX^e s., reconnu comme hypotenseur, lutte contre certains cancers
- Contre-indications : s'agissant d'une plante toxique, son usage doit être placé **sous surveillance médicale**.
Déconseillé aux femmes enceintes
- Antispasmodique : états épileptiques, convulsions, asthme convulsif
- Hypotenseur, vasodilatateur (parties vertes de la plante), anti-hémorragique, hémoptysie tuberculeuse, métrorragie, saignements de nez, artériosclérose, troubles de la ménopause.
- Elimination de l'urée, néphrites, diverses maladies rénales
- Abortif

Gui du Chêne (3)

Viscum album

Santé

•Anti-cancer : de nombreuses recherches suggèrent que le Gui est le seul médicament efficace en phytothérapie contre le cancer. En injection au voisinage des cellules cancéreuses, l'extrait de Gui détruit celles-ci, ainsi que les éléments cancérigènes dans les tissus musculaires, alors que les tissus sains ne sont pas ou peu touchés.

==> Disparition des douleurs, amélioration de l'état général, reprise de poids, arrêt et même disparition de la tumeur.

Hêtre (1)

Fagus sylvatica

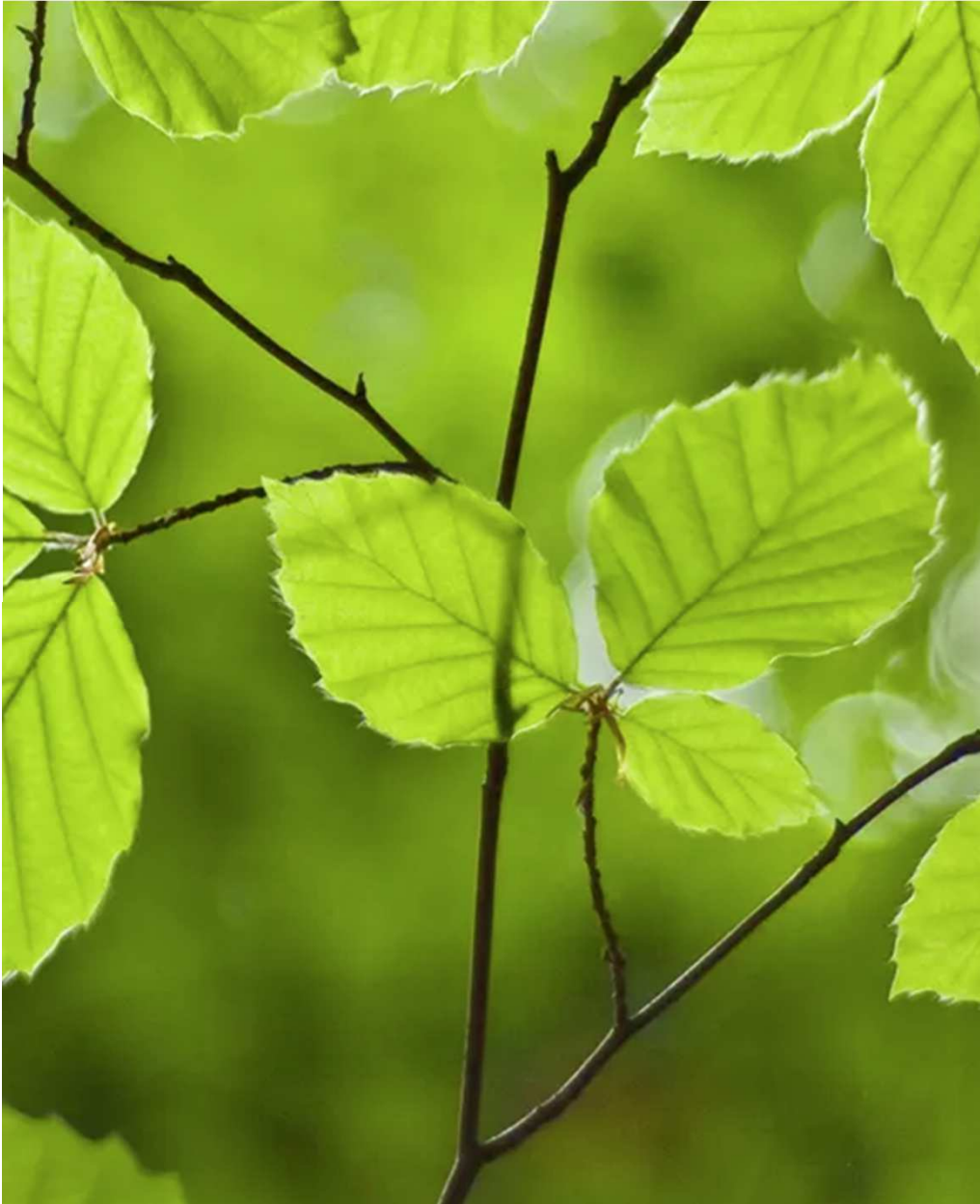
Cet arbre préhistorique qui date du Pliocène (5,33 - 2,58 millions d'années) se reconnaît en forêt à son tronc gris et lisse qui ressemble à des pattes d'éléphant.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Peu exigeant quant à la nature du sol ; son feuillage dense étouffe la végétation sous lui. Aime les régions fraîches, tempérées et humides. Le réchauffement climatique risque de le faire fuir vers les régions plus montagneuses de l'Est, créant un impact sur les espèces qui s'en nourrissent.
- Une quarantaine de cultivars en Europe.
- Il est brouté, jeune, par les cervidés. Ses fruits, les faînes, sont une importante source de nourriture pour les animaux sauvages (cf Chêne et Châtaignier).
- Il ne fructifie qu'au terme de 60 à 80 ans et vit jusqu'à 200 ans (son âge moyen).
- Il vit en forte symbiose avec les champignons qui lui prodiguent eau, protection contre les bactéries, alimentation en minéraux et nutriments : bolets, lactaires, amanites, girolles...
- Produit des faînes : goût délicieux de noisette, « super-aliment » local, bio et gratuit (90% des noisettes <= Turquie, 96% des amandes <= Californie, 70% des noix <= USA, 87% des noix de cajou <= Inde, Viêt-Nam)

Hêtre (2)

Fagus sylvatica



En cuisine

- Les toutes **jeunes feuilles** au printemps (fin avril-début mai), d'une saveur acidulée qui tire sur le chou, en salade (période de récolte < 15 jours), ou sautées au beurre.
- Pesto : 2 belles poignées de jeunes feuilles de Hêtre, 1 poignée d'amandes grillées à sec, zeste d'1/2 citron râpé, fleur de sel, huile d'olive.
- Un peu plus tard, blanchies pour faire des roulades (makis...) ou en soupe acidulée.
- Les **faînes** grillées au four et consommées comme des pignons de pin au goût de noisette (accompagnement de salades, amuse-bouche, pesto, pâtés, boudins, etc).
- Pressée, la faîne produit la meilleure huile qui soit.
- Utilisée en farine (de faînes) après élimination des tanins.
- **L'écorce** interne (« liber » ou seconde écorce) : en bouillie, en farine.
- En Scandinavie : **sciure** de hêtre bouillie, séchée, pulvérisée et mélangée à de la farine pour faire du pain (cf sciure de bouleau).
- Fumage de viandes et de poisson.
- **Précaution** : ne pas abuser des faînes, car elles contiennent de la *fagine* (alcaloïde) irritante pour l'organisme à forte dose (présente dans la peau qui entoure la faîne, le péricarpe).

Hêtre (3)

Fagus sylvatica

Santé

• Depuis l'Antiquité jusqu'à Rabelais et Jean Ruel (XV et XVI^e s) : contre les morsures de serpent

• Ecorce séchée, en poudre :

- ➔ Fébrifuge (grâce à ses tanins) cf quinine et sudorifique
- ➔ Goutte, rhumatismes
- ➔ Hydropisie
- ➔ Affections cutanées rebelles
- ➔ Vermifuge, antiparasite (faînes broyées en beurre ou pressées en huile)
- ➔ Charbon de bois de hêtre : bactéricide, lutte contre la tuberculose ; dans le vin : calculs, gravelle
- ➔ Le hêtre est surtout utilisé de nos jours par l'industrie pharmaceutique qui extrait de son bois un goudron : "la créosote" désinfectant puissant des poumons se retrouvant dans de nombreux sirops.

• La faîne : qualité nutritionnelle exceptionnelle

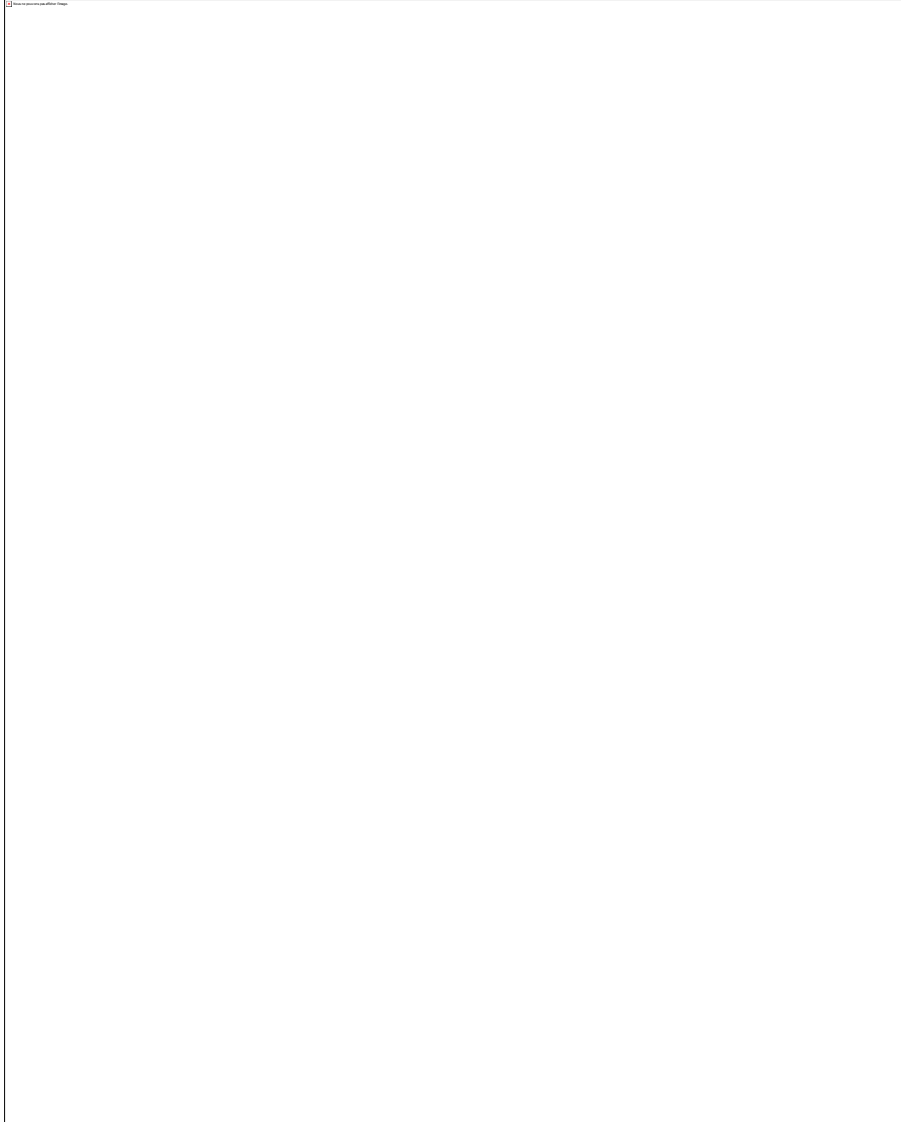
- ➔ Tocophérol, anti-oxydant. Protège nos cellules de la pollution, tabac, rayons UV
- ➔ Caroténoïdes, anti-inflammatoires
- ➔ Acides gras essentiels Oméga 6 : acide linoléique (essentiel pour la peau)

• Bourgeons

- ➔ combat la sclérose du système rénal : néphrite, calculs rénaux
- ➔ Blocages psychologiques suite à des chocs émotionnels

Lierre grimpant (1)

Hedera helix ("hedere" s'attacher + "helix" en spirale)



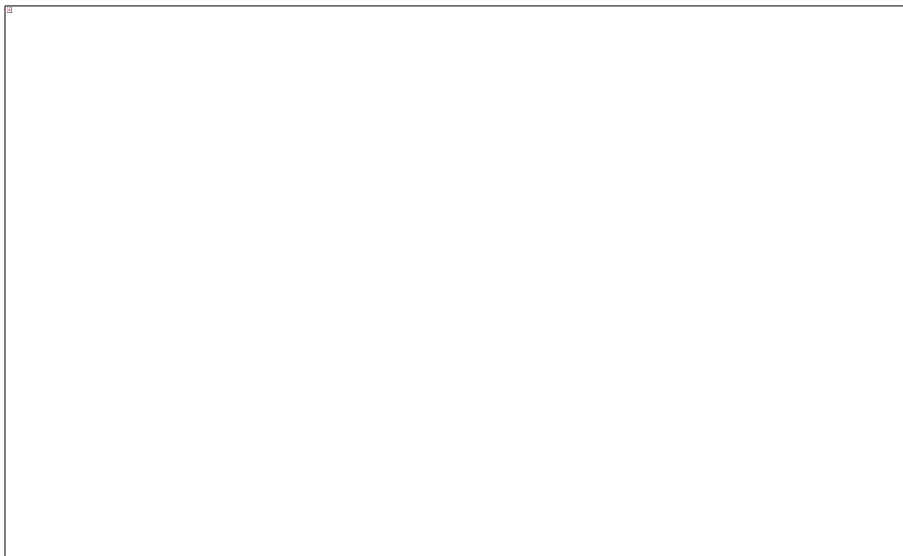
Cette liane de 30 m de haut et 100 m de long, apparue au temps des dinosaures, il y a 90 millions d'années et qui a survécu aux ères glaciaires peut vivre 500 ans (mais il existe des spécimens de 4000 ans !), elle est la cousine du ginseng.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Sa floraison tardive est très mellifère (dernier miel de l'année) et profite à plus de 200 insectes.
- Ses baies nourrissent les oiseaux en février, ses feuilles persistantes abritent insectes, chrysopes, syrphes, coccinelles et araignées contre la pluie et le froid, ses fleurs nourrissent de nombreux papillons.
- Allié contre le réchauffement climatique, c'est une des rares plantes qui absorbent le CO₂ en hiver ; isolante, elle lutte contre la chaleur en été, tant pour les bâtiments que pour les arbres sur lesquels elle grimpe allègrement.
- Apporte de la matière organique au pied des arbres, garde le sol frais et humide, les protège contre les parasites (action chimique du lierre), champignons, bactéries.
- Dépolluante, elle absorbe le benzène, le formol, les particules toxiques de l'air, le plomb et le cadmium.
- Haies coupe-vent ou brise-vue.

Lierre grimpant (2)

Hedera helix (“hedere” s'attacher + “helix” en spirale)



En cuisine

Fruit toxique, pas d'utilisation en cuisine. Pas de consommation excessive des feuilles (saponines).

Santé

Feuilles riches en saponisides tri-terpéniques et en flavonoïdes :

- En tisane contre les bronchites et affections chroniques des voies respiratoires : expectorantes, antitussives, antispasmodique
- On en fait de la lessive écologique (60 g de feuilles hachées par litre d'eau bouillie 15 min / laisser reposer 1 nuit, filtrer – pour le linge blanc, ajouter 1 càs de bicarbonate de soude)
- En huile de massage anti-cellulite, oxygène les cellules et tissus sous-cutanés, dissout les “placards” gras, tonifie l'épiderme et les vaisseaux sanguins.
- En décoction : compresses contre arthrose, rhumatismes et migraines
- Contient un peu d'iode => régule les hypothyroïdies légères

Merisier (1)

Prunus avium, « Cerisier des oiseaux »

Ancêtre sauvage de nos cerisiers cultivés (on en trouve la trace dans les stations Néolithiques), mais parfois cerisiers cultivés retournés à l'état sauvage ou hybridés (fruits plus pâles que les merises véritables).

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Sur les branches, les merises font le régal des merles, grives, mésanges, moineaux, fauvettes, étourneaux, des lérots, loirs...
- ... mais au sol aussi, les renards, martres, fouines, blaireaux ou sangliers se régaler !
- Excellent porte-greffe des clones de cerisiers cultivés
- Fleurs très mellifères
- Ecorce découpée en lanières : vannerie. Ecorce entière : récipients

Merisier (2)

Prunus avium, « Cerisier des oiseaux »

En cuisine

Mêmes usages que les cerises cultivées, mais souvent moins savoureuses quand elles sont crues.

- Clafoutis, gâteaux, confitures, gelées...

- Kirsch : distillation du vin de merises + noyaux concassés. L'Alsace est le premier producteur de kirsch véritable.

- Précaution : l'amande du noyau, les feuilles et l'écorce contiennent de l'amygdaline produisant de l'acide cyanhydrique, redoutable poison (comme l'amande amère).

- Alcool et liqueurs de merises : marinées quelques mois dans de l'eau-de-vie, sucrer.

- Ratafia de Grenoble: moitié jus de merise, moitié eau-de-vie + noyaux concassés, zeste de citron râpé, 250 g de sucre / L.

Merisier (3)

Prunus avium, « Cerisier des oiseaux »



Santé

Riche en vitamine A, comme la cerise

Pédoncules des fruits (« queues de cerises ») : dépuratifs et diurétiques, en tisane

- Soignent les inflammations des voies urinaires (cystite, calculs rénaux...)

- Éliminent toxines de l'organisme

Fruits

- Sédatifs pour toux violentes, coqueluche

- Laxatifs en frais, astringents séchés

Noyaux concassés, marinés dans du vin, en teinture :

- Nettoie les reins, gravelle, calculs, douleurs néphrétiques

Gomme (suintement de l'écorce)

- Adoucissante, expectorante

- Apéritive, diurétique

Noisetier (1)

Corylus avellana, « coudrier », « avelinier »

Aux vertus semblables à celles de l'Hamamélis (N-E USA), cet arbrisseau préhistorique est une mine d'or pour l'être humain depuis la nuit des temps. Les premiers Cro-Magnon le semaient déjà, plusieurs milliers d'années avant la naissance de l'agriculture.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Arbre « truffier » qui peut vivre en symbiose avec les truffes noires du Périgord.
- Intéressant pour former des haies nourricières.
- Peu exigeant quant à la nature du sol, belle capacité d'adaptation.
- Améliore le sol grâce à ses feuilles alcalinisantes.
- Nectar abondant pour les abeilles et autres pollinisateurs.
- Bourgeons et fruits nourrissant pour la faune sauvage (écureuils, mulots, sittelle, pic épeiche... Sangliers).
- Tiges intéressantes pour fabriquer des barrières, clôtures, nasses, claies, tuteurs, rames, cannes à pêche, arc et flèches ... Baguettes de sourcier.
- L'écorce fournit d'excellents liens végétaux.

Noisetier (2)

Corylus avellana, « coudrier », « avelinier »



En cuisine

- Huile de grande qualité, comme celle du noyer, elle ne peut pas se cuire et doit se conserver au frigo. Sa composition est proche de celle de l'huile d'olive (80% d'acide oléique, 10% d'acide linoléique). Vermifuge doux pour les enfants.
- Pâte de noisettes, pâte à tartiner chocolatée (très connue !)
- Mêmes usages culinaires que les noix, dont des liqueurs de noisettes: fraîches, grillées à sec, ajoutées aux pestos pour les texturer, pâtés végétaux, tourtes...

Santé

Noisettes : riches en protéines, en minéraux, en oligo-éléments, en vitamines B et E, en antioxydants, en fibres et en huile.

• Lutte contre le cholestérol, diabète de type 2, cardiopathies, Alzheimer, prévention des cancers (antioxydant)

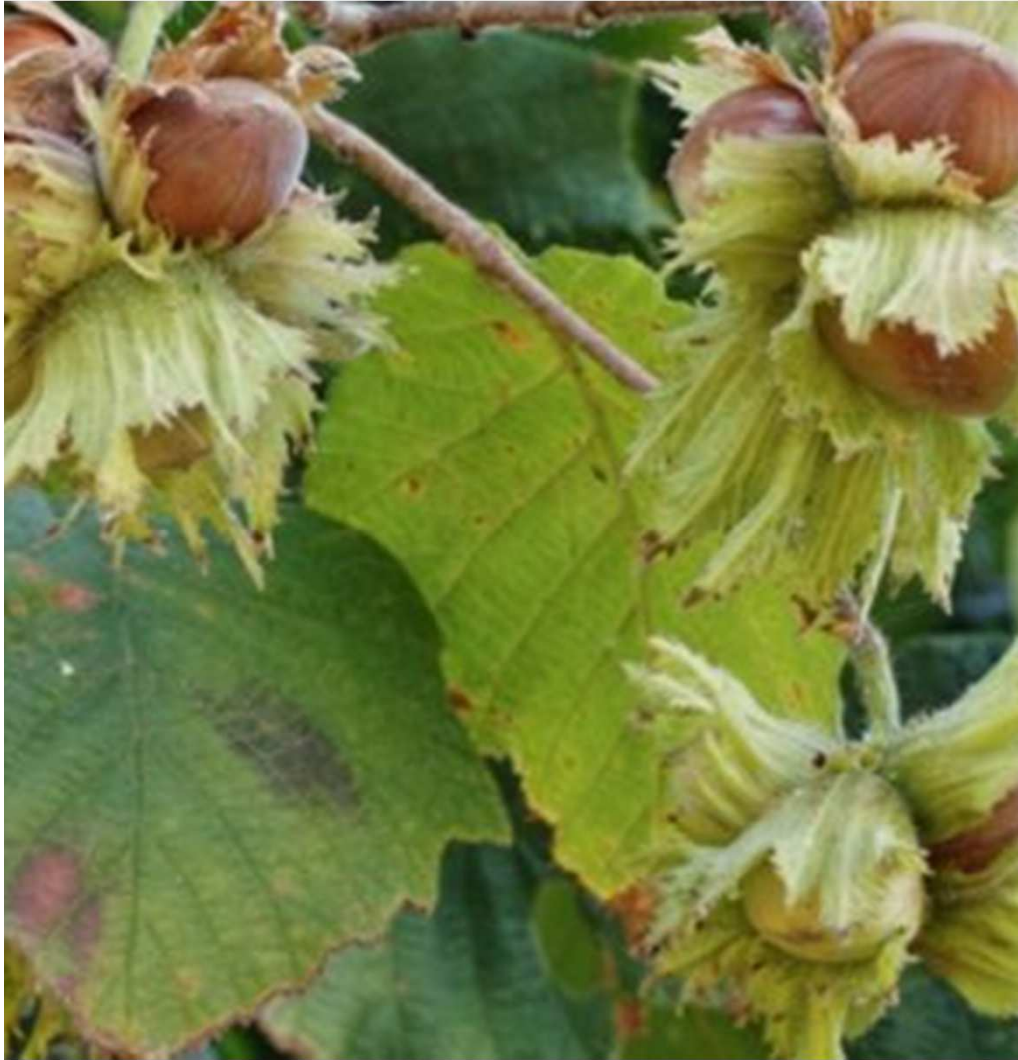
Huile : protection contre les maladies cardiovasculaires et métaboliques

• Intéressante pour la peau : nourrissante, pénétrante, adoucissante, assouplissante, apaisante, antioxydante

• Cuir chevelu : nourrit et apaise

Noisetier (3)

Corylus avellana, « coudrier », « avelinier »



Santé

Ecorce en décoction :

- fébrifuge
- hémostatique (arrête les saignements), coupures, règles excessives et douloureuses (30 g dans 1 L d'eau bouillante, macérer pendant 1 heure).

→ Cicatrise les ulcères

Feuilles : riches en polyphénols anti-inflammatoires et anti œdémateux, veinotoniques, effet vasoconstricteur => relance la circulation sanguine tout en limitant les saignements. Tanins (anti-inflammatoires, astringents, cicatrisants).

Usage interne : infusion de feuilles (25 g de feuilles sèches par litre d'eau)

→ Jambes lourdes, varices, œdèmes, phlébites, hémorroïdes

→ Muqueuses enflammées, diarrhées légères

Usages externes : décoction de feuilles (30 g par litre d'eau)

→ Cicatrisantes

→ Affections de la peau : eczéma, acné, psoriasis, vitiligo, herpès, zona... Irritation des paupières

→ Affections buccales légères en gargarisme

Bourgeons : assez polyvalents

→ Protège le système circulatoire

→ Régénération du foie et des poumons

→ Lutte contre l'anémie

Noyer (1)

Juglans regia



Arbre familial et nourricier, c'est un grand solitaire un peu égoïste qui se protège des autres végétaux (champignons, parasites et même animaux) grâce à un composé toxique pour eux, la juglone, qui empêche la germination des graines ou des spores et provoque des nausées aux mammifères.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

• Grâce à la juglone qu'il secrète, le Noyer régule son environnement, fait bénéficier les autres plantes de son système de défense et fait un excellent insecticide

En cuisine

• Huile de noix : au goût délicat, elle ne peut pas être chauffée (pas de cuisson à l'huile de noix). A conserver au frigo après ouverture.

• La noix : fraîche, grillée à sec (dans des pâtes par ex.), ajoutée aux pestos pour les texturer, pâtés végétaux, tourtes...

• Vin de noix : boisson délicieuse qui rappelle les meilleurs portos. Ma recette : 10 L de vin (moitié blanc, moitié rouge), 1 kg de sucre de canne blond, 30 cl d'eau-de-vie à 40°, 28 noix vertes coupées en 4, 2 càc de cannelle moulue, 6 clous de girofle, 6 graines de cardamome écrasées, 1 tasse de queues de merises. Laisser macérer 3 mois en mélangeant de temps en temps. Laisser reposer, soutirer sans récolter le fond du récipient, mettre en bouteilles.

Noyer (2)

Juglans regia

Santé

• Les noix sont riches en protéines, en minéraux et oligo-éléments (fer, magnésium, calcium, potassium, phosphore, manganèse, zinc, cuivre), en vitamine B et E, en antioxydants, en fibres et en Oméga 3.

• Prévention des maladies cardio-vasculaires, du diabète de type 2, baisse du cholestérol.

• Utilisations médicinales : feuilles, bourgeons, brou, écorce

• **Feuilles et brou** : la juglone, léger toxique potentiel ne se retrouve pas dans les décoctions (à utiliser de préférence).

Usages internes :

➡ tanins => propriétés astringentes et cicatrisantes.

Antioxydants, antiseptiques, anti-inflammatoires, anti-diarrhéiques

➡ Contre colites, maladie de Crohn

➡ Action sur le pancréas : hypoglycémiant

Noyer (3)

Juglans regia



Usages externes (infusion, décoction, lotion, compresse, onguent, poudre):

- plaies infectées
- Maladie de la peau : eczéma, psoriasis, acné, impétigo, verrues, ulcères, abcès, coups de soleil, petites brûlures, piqûres d'insectes, aphtes...
- Antipelliculaire en masque sur les cheveux, prévention chute de cheveux
- Antimycosique en lavements (muqueuses génitales)
- En gargarismes : inflammation des muqueuses buccales

Bourgeons, en gemmothérapie :

- Agissent sur le système digestif, rééquilibrent le transit intestinal :
 - restaure flore intestinale suite à une antibiothérapie
- Tonique veineux
 - jambes lourdes, hémorroïdes

Prunellier (1)

Prunus spinosa, « Epine noire », « Epinette »

« Epine noire » pour le distinguer de l'Epine blanche, l'Aubépine. Cet arbrisseau touffu, familier des haies se défend très bien grâce à ses nombreuses épines acérées.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Fleurit très précocement (à partir de mars) => nourrit les premiers butineurs de la saison.
- Ses fruits restent longtemps sur ses branches en hiver => nourriture pour les oiseaux
- Excellent refuge des oiseaux grâce à ses épines : pies-grièches, grives, fauvettes...
- On l'a appelé « Mère du bois » car il protège des herbivores les jeunes pousses d'arbres => permet à la forêt de se développer, utile en reboisement
- Clôtures infranchissables mais difficiles à gérer (drageonnement envahissant)

Prunellier (2)

Prunus spinosa, « Epine noire », « Epinette »

En cuisine

• On utilise de préférence le « Prunellier à gros fruits », hybride probable entre le Prunier sauvage et le Prunellier « spinosa ».

• Déjà consommée abondamment par les habitants des cités lacustres (Néolithique). Attendre les premières gelées avant de consommer les prunelles (sinon trop astringentes).

• En **compote** : 1 kg de prunelles cuites dans 1/2 l de vin coupé d'eau + 250 g de sucre, 1/2 zeste de citron râpé, un peu de cannelle et 1 pincée de sel. Tamiser pour retirer les noyaux. Aussi en confiture, gelée, tartes...

• En « **olives** » : laisser macérer en saumure (moitié-moitié eau-sel) pendant 1 semaine ; égoutter, transférer dans un bocal, couvrir d'huile d'olive, ajouter épices (sauge, romarin...). Consommer après 1 semaine de macération dans l'huile.

• **Eau-de-vie** de Prunelles (par distillation après fermentation dans l'eau)

• **Ratafia** de Prunelles : concasser 1/2 kg de fruits mûrs (après les gelées) à macérer dans 1 L d'eau-de-vie à 60° + cannelle et vanille pendant 2-3 mois. Filtrer + 500 g de sirop de sucre

• **Liqueur de noyaux** (de « Kayousky ») : 1 verre de noyaux à macérer 5-6 semaines dans 1 L d'eau-de-vie (agiter fréquemment). Filtrer, ajouter 750 g de sucre caramélisé, bien remuer. Laisser vieillir le plus longtemps possible

• **Vin** de Prunelles : il s'agit plutôt d'une piquette !

Prunellier (3)

Prunus spinosa, « Epine noire », « Epinette »



Santé

- Très riches en tanins et en vitamine C, les **fruits** sont astringents : resserrent les tissus => hémorragies, vomissements et même empoisonnements
- Décoction de fruits mûrs (30 g / L) : soigne diarrhée, dysenterie
- Décoction en gargarisme contre maux de gorge, gingivite, pharyngite...
- Précaution : l'amande du noyau est toxique (amygdaline), comme celle de l'amande amère
- **Fleurs** : laxatif léger, indiqué pour les enfants
- Sudorifiques => pleurésie
- Diurétique => hydropisie
- Feuilles / bois / écorce : dépuratif, astringent. Fébrifuge indigène concurrent du Quinquina

Roncier (1)

Rubus fruticosus

Arbrisseau indigène qui offre les délicieuses mûres sauvages et de fameuses égratignures lors de leur cueillette. A ne pas confondre avec le mûrier, arbre sans épines du sud de la France, qui donne également un fruit comestible ressemblant... à nos mûres !

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Taillis impénétrable, il est un refuge de choix pour de nombreuses espèces sauvages, dont le muscardin et les passereaux qui y nichent.
- Ses fruits régaleront une cinquantaine d'oiseaux et de nombreux mammifères.
- Ses fleurs sont mellifères et le roncier est un hôte de choix pour de nombreuses chenilles de papillons.
- Ses feuilles sont consommées par les chevreuils jusqu'au cœur de l'hiver.
- Il protège la pousse de jeunes arbres et favorise le reboisement des zones en friche (sécheresse, gel, herbivores)
=> « Berceau du Chêne », « Mère du Hêtre »
- Ses tiges (ôtez les épines) font des liens très solides.

Roncier (2)

Rubus fruticosus

En cuisine

Bourgeons et pétales de **fleurs** crus : accompagnent salades et salades de fruits ainsi que les jeunes pousses (« turions ») à la saveur de noisette ou de noix de coco.

Vin de **jeunes pousses** (Orléans) également mangées en salade.

Son **fruit**, la mûre, riche en vitamine C et gamme complète de vitamines du groupe B (sauf B12 quasi-inexistante dans le règne végétal), ravit les palais les plus exigeants

- Crue en frais elle est un délice, en salade de fruits

- En confiture, gelée, jus, sirop...

- Dans les pâtisseries, les desserts, les glaces, les sorbets...

- Kir (« crème de mûres »), vin, liqueurs

Feuilles en tisane (séchées, fermentées ou fraîches) au goût de framboise ou de thé noir quand elles sont fermentées.

Pépins => 13% d'huile riche en oléine et linoléine (cf huile d'olive)

Roncier (3)

Rubus fruticosus



Santé

Plante médicinale très appréciée depuis l'Antiquité (et sans doute bien avant, à la Préhistoire!).

- Astringente => antihémorragique, anti-diarrhéique
- Riche en vitamines C
- Anti-inflammatoire (intestin et bouche en gargarismes, en tisanes)
- Affections de la peau
- Soigne les angines

Saule (1)

Salix



*Déjà présent à l'ère Tertiaire (-66 millions — disparition des dinosaures — à -2,8 millions d'années). Plus de 30 variétés + nombreux hybrides. Des plus petits, *S. herbacé*, *S. rampant* (à chercher avec une loupe) aux plus grands (25 m de haut)*

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Hormone de bouturage (acide salicylique) : morceaux de branches 1 mois dans l'eau => « gel » de bouturage ou fines branches écrasées 48h dans l'eau => « eau » de bouturage
- Saule Marsault : gros chatons à floraison très précoce pour butineurs. Saule laurier et *S. à 5 étamines* : excellent producteur de propolis
- Certaines variétés sont très ornementales : marsault, cendrés, roux, blanc argentea, pourpre, daphné
- Croissance très rapide, brise-vue / brise-vent efficace, mais faible longévité (100 ans)
- Absorbe l'excès d'eau des sols

Saule (2)

Salix



En cuisine

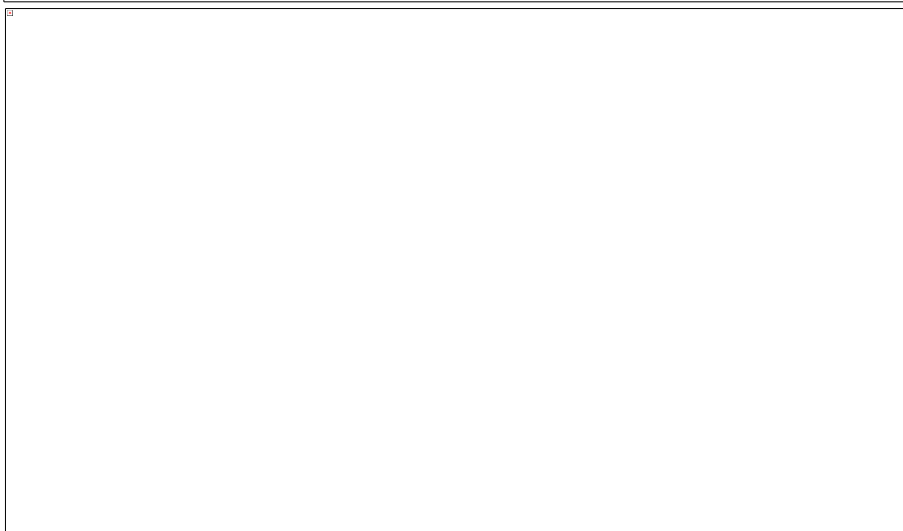
Pas d'usage en cuisine, mais nombreuses vertus médicinales

Santé

- Le saule blanc est le plus utilisé en phytothérapie
- Utilisation de l'écorce des jeunes rameaux, chatons, feuilles, sève
- Ecorce (rameaux de 2-3 ans): astringente et tonique du système digestif. Excellent fébrifuge (salicoside qui donne l'acide salicylique par oxydation), meilleur que le Quinquina. Anti-malaria. Utilisation en poudre dans du vin, en infusion, dans du miel ou confiture. Association avec thym et bourrache contre la grippe. Anorexie, gastralgies, diarrhée chronique
- Chatons en infusion : antispasmodique et sédatifs, maux d'estomac d'origine nerveuse.
- Feuilles : mêmes propriétés que l'écorce et les chatons, en moins puissant. Broyées sur les plaies, hémostatiques (arrête les saignements des plaies, du nez, etc), contraceptives, calment les ardeurs sexuelles, névralgies, palpitations, insomnies, migraine.
- Usages externes de l'écorce en poudre (décoction concentrée): ulcères, plaies, gangrène, antiseptique, cicatrisant.

Saule (3)

Salix



Autres usages

• Peu utilisé de nos jours, le **bois de saule** avait de nombreux usages jadis : charpentes légères, voliges, planches, sabots, boucliers, bois de chauffe pour la boulangerie, perches des arbres têtards, tonnellerie, caisses, sculpture, jouets, barques à fond plat, battes de cricket... aiguisage des couteaux ! (Saule blanc)

• **Saules osiers** : rameaux souples, longs, droits, robustes ; taillés en basse-tige, régulièrement recépés. Espèces : Saule des vanniers, S. à 3 étamines, S. pourpre, S. blanc *Vitellina* (jaune-orangé), S. fragile, différents hybrides

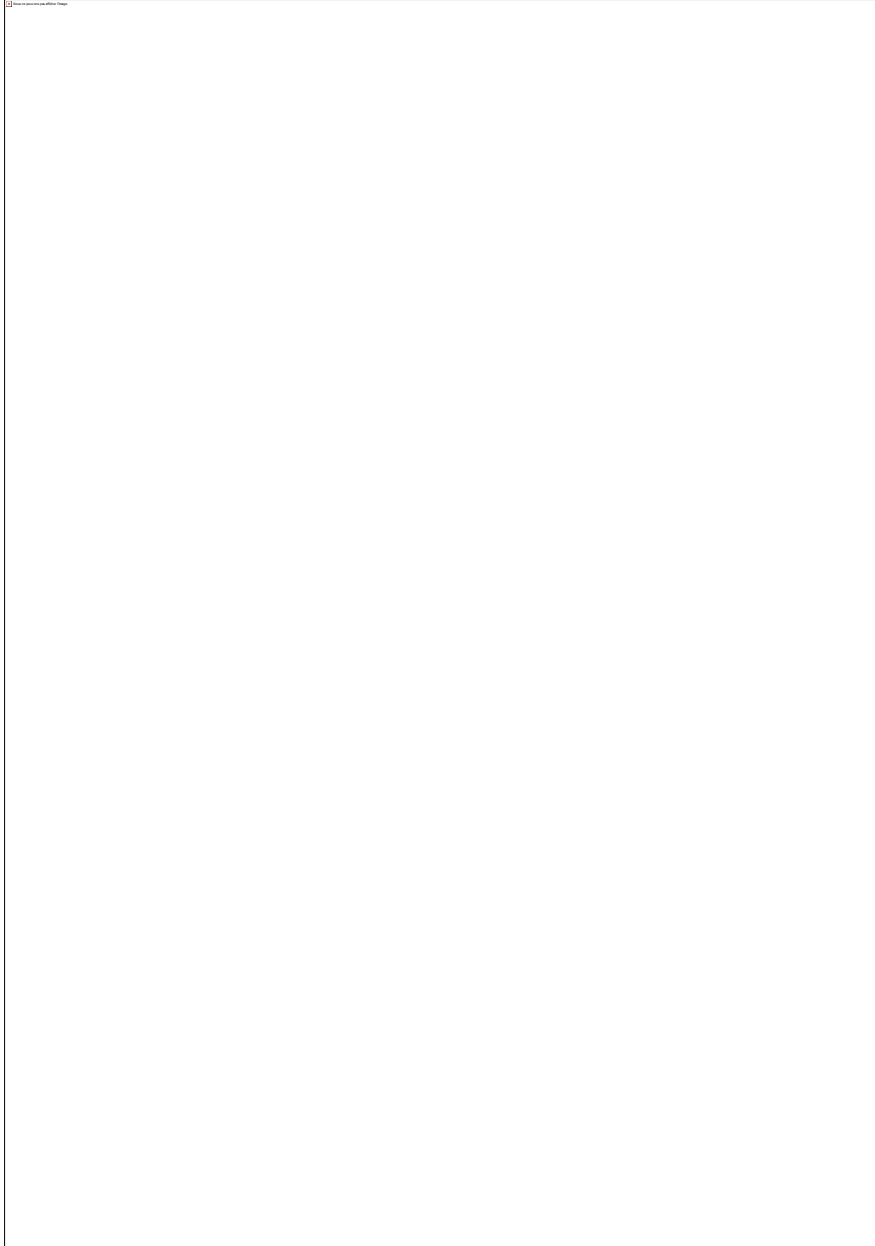
➡ Ont de tous temps servi de liens : assembler des huttes, des toits de chaume, tresser des nattes, attacher les vignes, lier les greffons...

➡ Paniers, corbeilles, nasses à poissons, cage à oiseaux, habillage de bouteilles...

• **Feuilles**: abondant fourrage surtout en période de pénurie. Apport de propolis (S. à 5 étamines). Teinture jaune (S. à 5 étamines) **Fleurs**: abondant pollen et nectar pour les abeilles. Bouquets pour les fleuristes (S. marsault, S. cendré) **Racines**: teinture pourpre (S. fragile)

Sorbier des oiseleurs (1)

Sorbus aucuparia Berberis (« avis » + « capere » = attrapper les oiseaux)



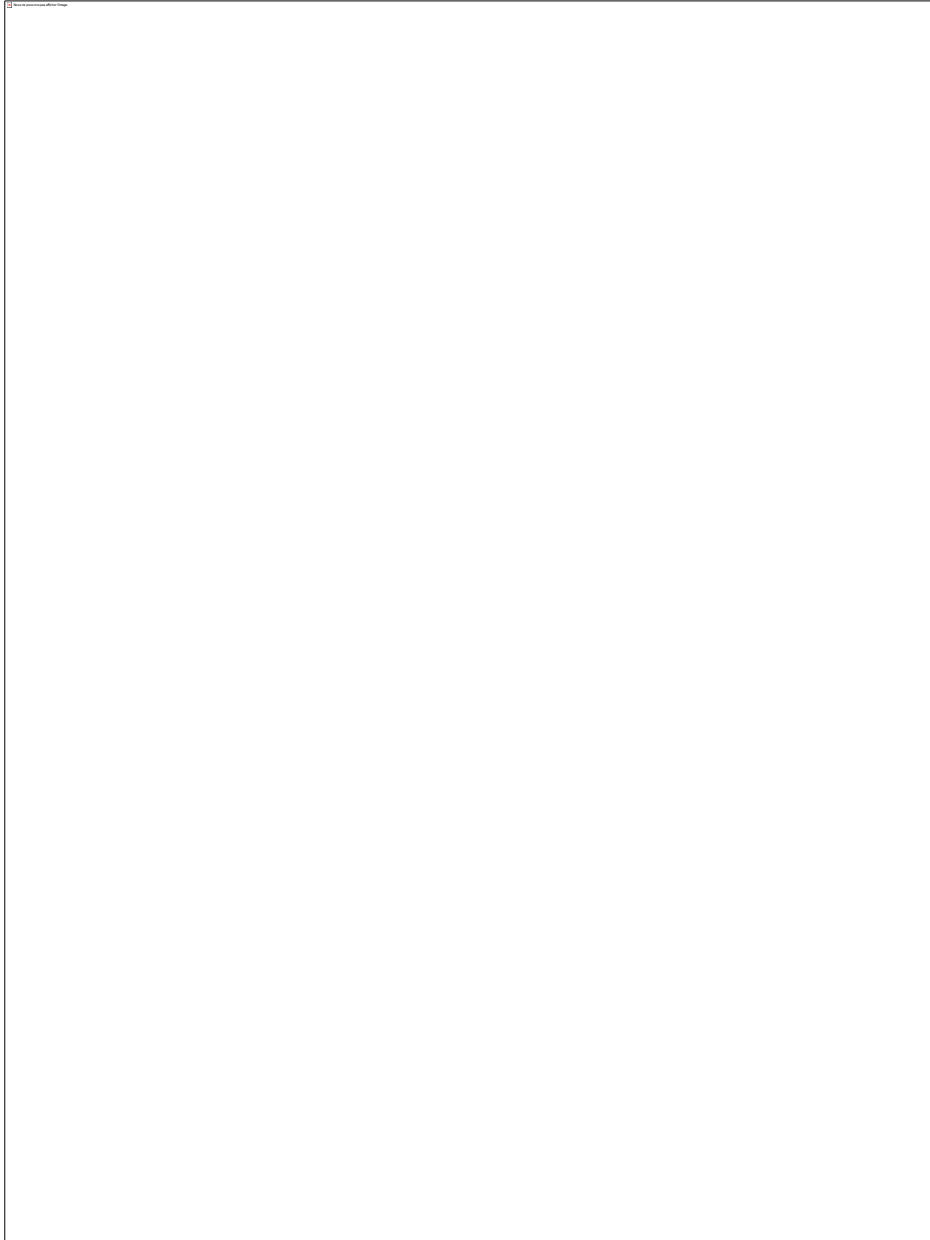
Associé aux rites des druides Celtes, cet arbuste (5 à 15 m) sauvage originaire d'Europe, proche du Sorbier domestique, se reconnaît à sa cime plus étroite, son écorce longtemps lisse et surtout à ses fruits rassemblés en grosses grappes de fruits rouge vif.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Véritable supermarché pour la petite faune du jardin : s'y nourrissent 60 espèces d'oiseaux (grives, pinsons, étourneaux, rouge-gorge...), 30 espèces petits mammifères (loir, écureuil...), 28 espèces d'insectes butinent ses fleurs (abeilles, guêpes, coléoptères, syrphidés et papillons qui mangent aussi les feuilles)
- Très décoratif toute l'année, planté seul ou associé à d'autres arbustes, c'est un excellent coupe-vent (supporte les vents violents), peu exigeant quant au sol (argileux, limoneux, peu profond, rocheux...) et à l'exposition (soleil, mi-ombre, en-dessous d'arbres plus grands)
- Utile pour ombrer un compost
- Résistant aux maladies et à la pollution atmosphérique

Sorbier des oiseleurs (2)

Sorbus aucuparia Berberis (« avis » + « capere » = attrapper les oiseaux)



En cuisine

- Utilisation des fruits (sorbes) et des graines (=> huile)
- Fruits : crus en faible quantité (vomitif, irritant du système digestif au-delà de 8 fruits), astringents, amer
- Attendre les gelées avant de les consommer (ou passer au congélateur)
- Préférez-les cuits, en confiture, marmelade, gelée, « cuir », jus, vin, vinaigre...

Santé

- Modes d'emploi : décoction et infusion de baies séchées, sirop de jus frais, macérat, marmelade de fruits mûrs
- Très riche en vitamine C ==> Prévention des rhumes et refroidissements, maux de gorge, enrouement en gargarisme
- Laxatif doux (2-3 sorbes crues)
- Troubles gastro-intestinaux
- Huile : traitement anti-rides

Sorbier des oiseleurs (3)

Sorbus aucuparia Berberis (« avis » + « capere » = attrapper les oiseaux)



Autres usages

- Bois : excellent, dur, lourd, homogène, résistant. On en faisait jadis des pièces de machines (vis, engrenages, glissières, poulies), crosses de fusils, manches de couteaux, mécanique de piano.
- Bois de sculpture, d'ébénisterie
- Ecorce : tannerie (riche en tannins), teinturerie, (teinture noir à partir des jeunes branches) pharmacie (huile des graines en traitement anti-rides)

Sorbiers et Alisiers (1)

Sorbus domestica

Alisiers et sorbiers domestiques : espèces très proches, voisines des poiriers et des pommiers. Une centaine d'espèces en régions tempérées de l'hémisphère nord.

En cuisine

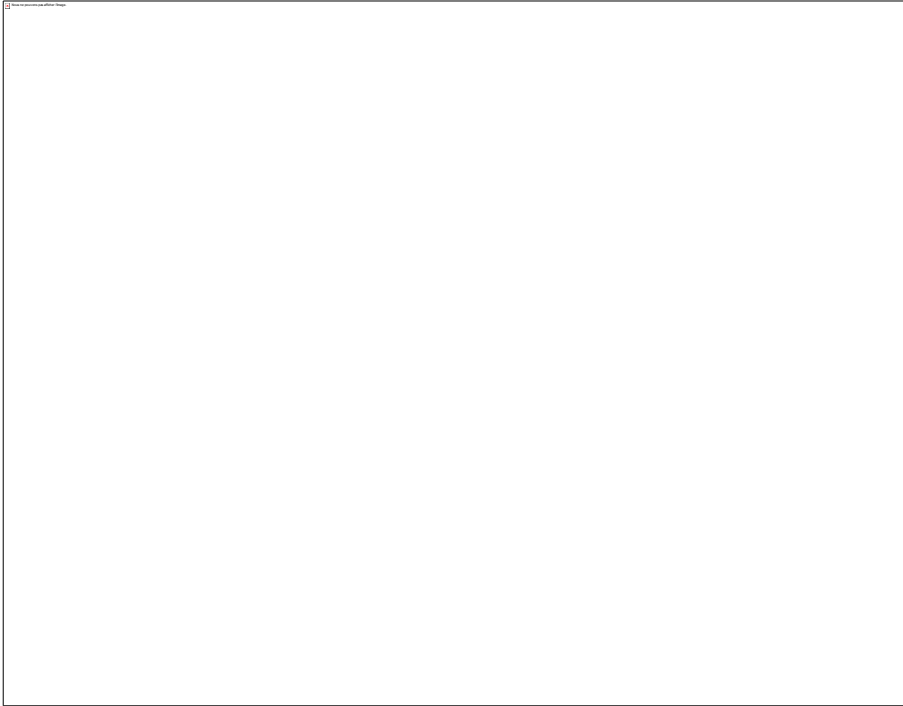
- Boisson fermentée proche du poiré
- La sorbe (le fruit, sorte de mini-pomme ou mini-poire) très astringente crue. Attendre qu'elle soit blette ==> goût acide-sucré
- Compote avec moitié pommes, pâte de fruit (cf coings)
- L'alisier blanc (*Sorbus aria*) a servi de farine (fruits séchés) en période de disette

Santé

- **Fruits** riches en tanins et en pectine : cicatrisant, antiseptique, antihémorragique, remède contre la diarrhée, la dysenterie (attention, l'excès provoque la constipation)
- **Bourgeons** (gemmothérapie) régulateurs de la circulation veineuse, troubles circulatoires, de la ménopause, hypertension, phlébites, varices, jambes lourdes

Sorbiers et Alisiers (2)

Sorbus

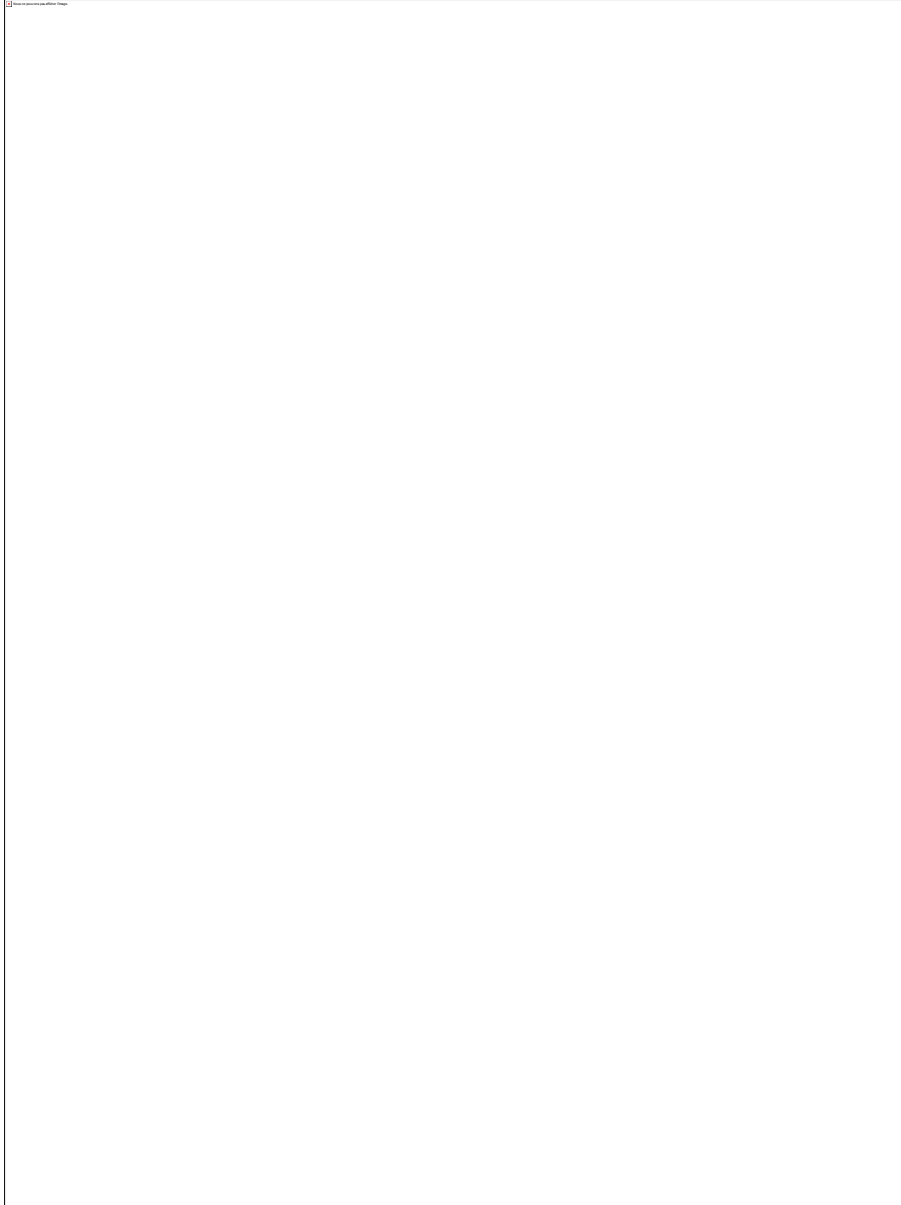


Autres usages

- Bois : excellent, dur, lourd, homogène, résistant. On en faisait jadis des pièces de machines (vis, engrenages, glissières, poulies), crosses de fusils, manches de couteaux, mécanique de piano.
- Bois de sculpture, d'ébénisterie

Sureau noir (I)

Sambucus nigra



Surnommé la pharmacie du pauvre, on plantait le sureau près de la maison pour attirer les bons esprits et protéger la famille. Réinscrit à la pharmacopée française depuis 1976.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

Mellifère, accélérateur de compost, développement des lombrics, abris pour merles et fauvettes (=> régulation des chenilles et larves), tiges creuses (guêpes prédatrices).

Il dépollue les sols.

En purin, répulsif des campagnols et mulots, en décoction éloigne pucerons, petites chenilles, maladie de la tache noire et mildiou du rosier, feuilles éloignent pucerons et altises.

Diversification agricole (sirops, confitures, gelées, vins, limonades, encres, colorants alimentaires, alimentation du bétail comme antiparasite...)

Sureau noir (2)

Sambucus nigra



Santé

Racines, tiges, écorce, feuilles, fleurs, fruits ont des propriétés médicinales reconnues dans le monde entier.

Contiennent, bcp de composés intéressants, entre autres :

Fleurs séchées & huile essentielle de fleurs : huile volatile, mucilage, résine, tanins

- émollientes pour la peau (eczéma, abcès, panaris, pommade contre les brûlures) et les yeux (inflammation)
- dépuratives, soignent le système respiratoire (bronchite, rhume, grippe, maladies de poitrine) et rénal (hydropisie, rétention d'eau)
- l'un des meilleurs anti-inflammatoire (rhumatismes)
- réduisent la fièvre, facilitent la transpiration, sudorifiques

Feuilles, tiges, écorce intérieure, racines : alcaloïde (sambucine), glucoside cyanogénétique (sambunigroside), saponines

.Ecorce (seconde écorce)

- diurétique, laxatif léger, contre rétention d'urine, hydropisie, colique néphrétique, rhumatismes, goutte, anti-œdémateux plus efficace que la caféine, la digitale et les médicaments

.Feuilles, racines

- idem seconde écorce, hémorroïdes, brûlures (acide cyanhydrique), saignement de nez, contusions, mal de dents

Sureau noir (3)

Sambucus nigra

Santé

Fruits : sambunigroside (glucoside cyanogénétique), tyrosine, beaucoup de nitrate de potassium (salpêtre), acides tanniques, malique, citrique, sambucine (colorant)

➡ En frais : baies purgatives

➡ Cuit :

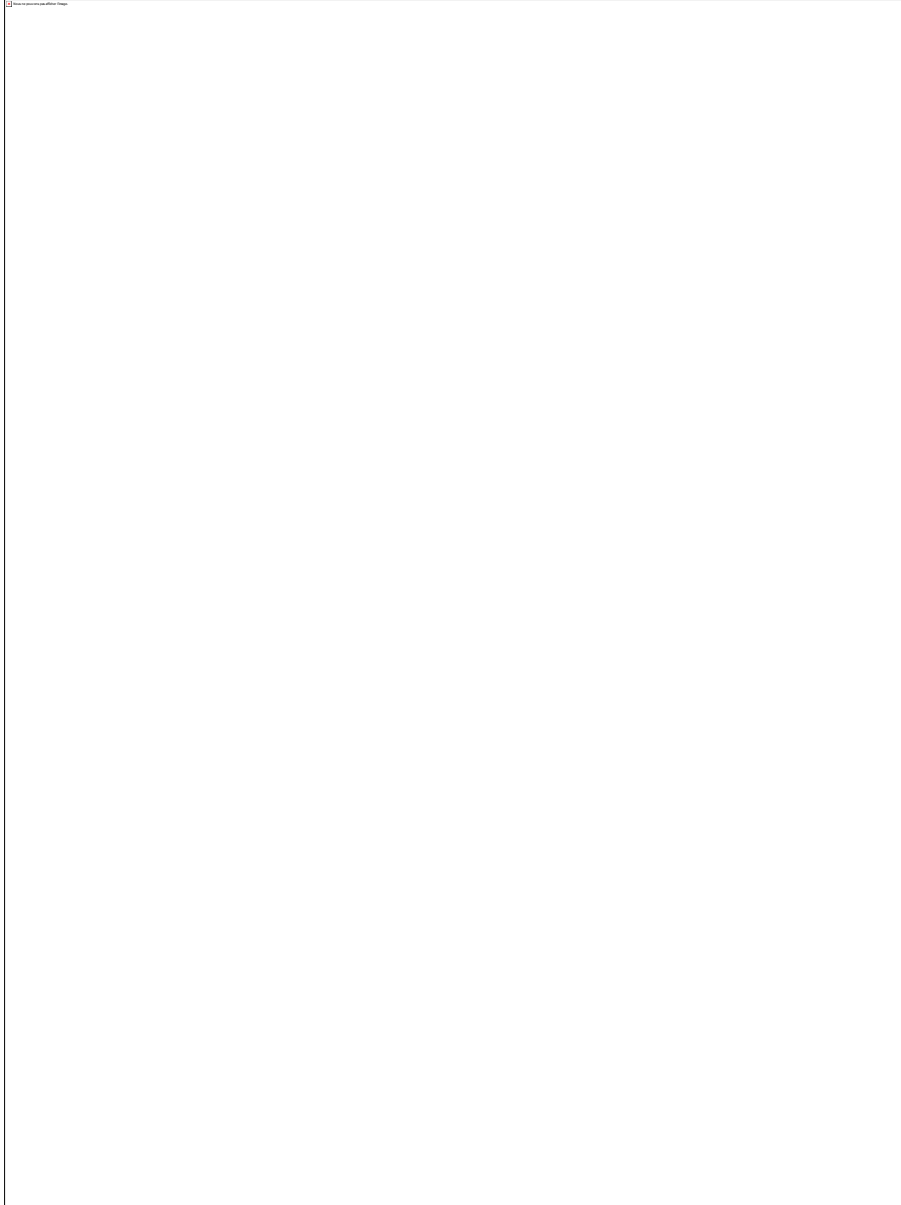
➡ sirop pour la toux, fortes fièvres

➡ concentré de jus contre la grippe, bronchite, maladies fébriles.

En cosmétique : colorant pour cheveux noirs.

Sureau noir (4)

Sambucus nigra



En cuisine

.Fleurs :

- ➡ “Vanille du pauvre” => desserts, beignets, sorbets, flans, crèmes, crêpes...
- ➡ Fleurs séchées + pommes => goût d'ananas.
- ➡ Boutons de fleurs : câpres
- ➡ Limonade, vin, champagne, liqueurs.

Champagne des Fées

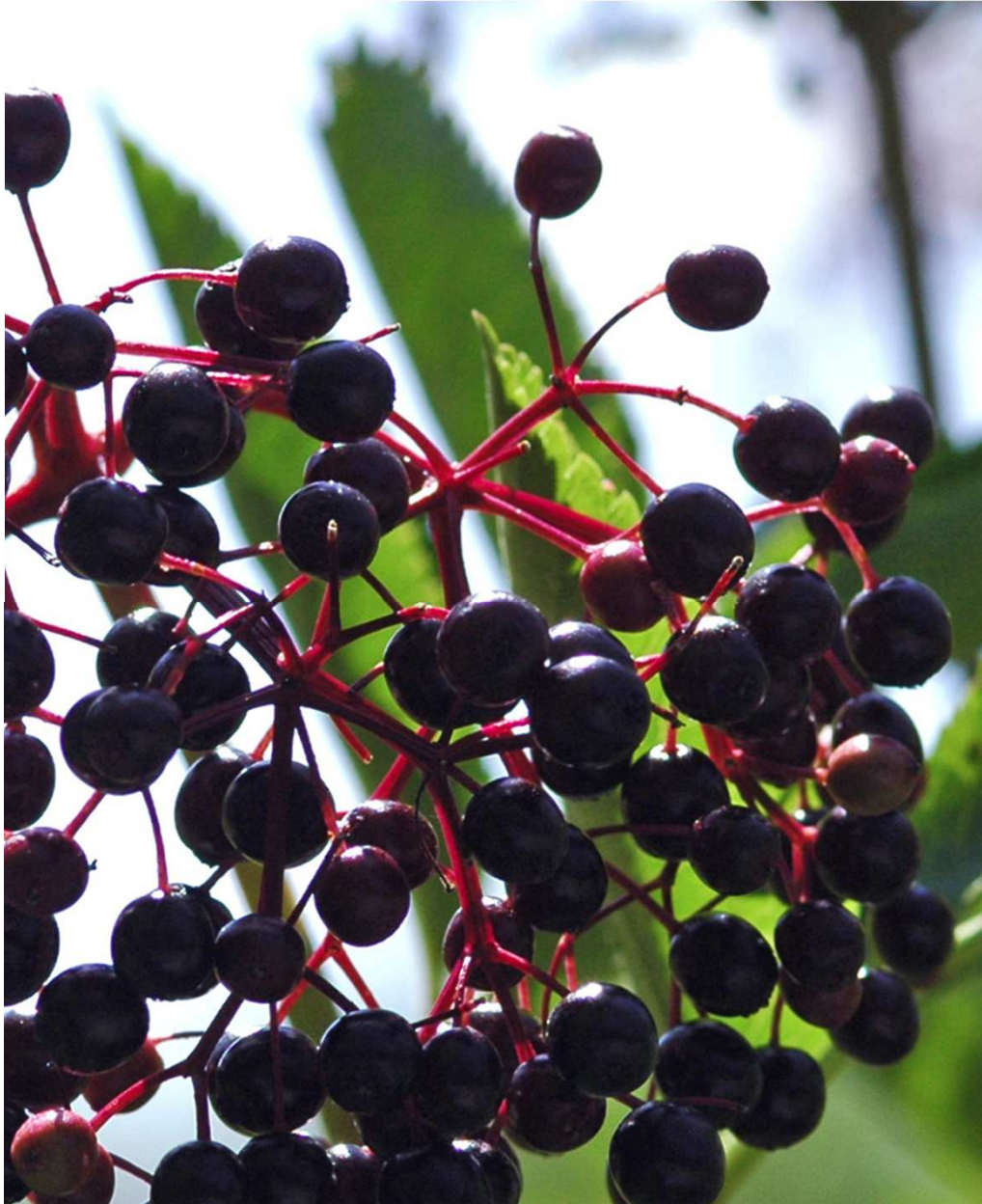
Dans un grand récipient couvert d'un linge : 3 poignées de fleurs fraîches à macérer dans 12 L d'eau avec 1 kg de sucre de canne blond et 1 orange avec le zeste coupée en rondelles et 1 bâton de cannelle émietté. Remuer pour dissoudre le sucre. Laisser macérer 2-3 jours au soleil. Dès que la préparation fermente, mettre en bouteilles champenoises munies d'un bouchon à muselage.

Vin de Sureau

Dans une tourie munie d'un barboteur : 24 ombelles sans les pétioles à macérer dans 10 L d'eau avec 2 kg de sucre + 3-4 pincées de ferment pour vin blanc. En option : jus de 2 citrons. Laisser fermenter, rectifier en sucre si nécessaire. Soutirer dans une autre tourie pour filtrer et éclaircir le vin. Mettre en bouteilles une fois la fermentation terminée.

Sureau noir (5)

Sambucus nigra



En cuisine

Sirop de fleurs de Sureau

Dans un grand bocal, tasser beaucoup de fleurs et couvrir d'eau. Laisser macérer 3 jours en plein soleil, filtrer pour récupérer l'eau parfumée. Ajouter la même quantité de sucre, bouillir et mettre en bouteilles encore chaud.

.Fruits :

- confitures, gelée, tartes
- sirop, rob
- vin rouge

.Moelle des tiges : goût d'artichaut (en plus fade)

.Très jeunes pousses cuites en légume vert

.Les pédoncules des fleurs et des fruits ainsi que les feuilles ne se consomment pas.

Autres usages

.Colorant agro-alimentaire, cachets pour carcasses de boucherie

.Cosmétique : colorant pour cheveux noirs, masque de beauté (argile + infusion de fleurs), lotion tonique pour la peau (+ hamamélis, citron, essence de lavande)

Tilleul (1)

Tilia cordata

Arbre indispensable de 20-30 m (jusqu'à 40 m), il est entièrement comestible et très nutritif. D'une belle longévité (plus de 500 ans et jusqu'à 1000 ans), on en dénombre une trentaine d'espèces.

Au jardin / Rôles pour la biodiversité

- Lors de sa courte floraison (entre juin et juillet), le tilleul est particulièrement mellifère.
- Peu exigeant quant à la nature du sol, il pousse à mi-ombre

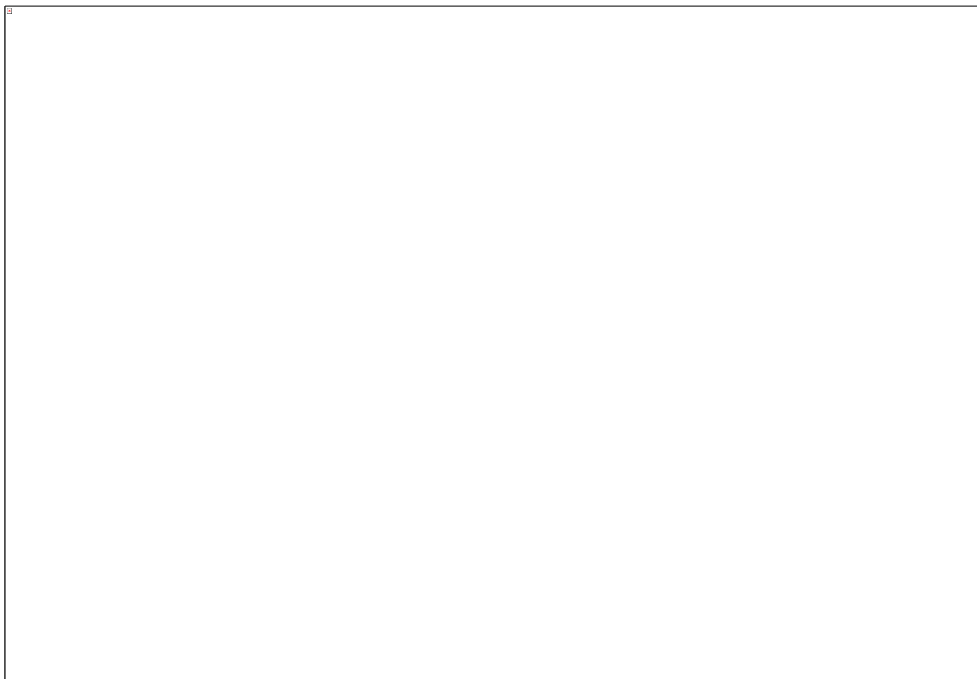
En cuisine

Fleurs, bourgeons, feuilles, aubier, fruits, graines... Tout se consomme dans le tilleul !

- **Feuilles** : riches en protéines complètes (> 25 %) et en sucres assimilables par les diabétiques, se consomment en salade toute l'année. Texture fondante grâce à ses mucilages (Malvacée)
- Séchées et pulvérisées => farine (bouillies, galettes, pain)
- Séchées et fermentées => thé
- **Fleurs** : dans les salades (parfum sucré), riches en vitamine C et manganèse
- **Fruits** : torréfiés => succédané de café
- **Graines** : riches en lipides, saveur entre l'amande et la graine de chanvre

Tilleul (2)

Tilia cordata



Santé

Le Tilleul est riche en flavonoïdes, mucilages, tanins et huile essentielle. Indiqué en cas de refroidissements, toux, troubles du sommeil. Adoucissant pour la gorge irritée,

Propriétés diurétiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques et sédatives.

•**Fleurs**: en infusion ou sirop. Calmantes et sédatives => troubles du sommeil, anxiété, fatigue nerveuse, (adulte et enfant)

•Antispasmodiques => calment les crampes digestives et respiratoires, coliques

•Fluidifie le sang => excellent contre l'artériosclérose

•**Feuilles**: calment la douleur, anti-inflammatoire, mucilagineuses (gel au contact de l'eau) => gastro-entérite

•Gel appliqué sur brûlures, plaies infectées, hémorroïdes, irritations de la peau

•**Aubier** (bois tendre sous l'écorce extérieure) en décoction : à récolter lors de la montée de sève sur branches élaguées. Riche en acide-phénol aux vertus drainantes. Excellent diurétique, lutte contre l'hypertension et le diabète.

•Soigne les reins, le foie et la vésicule biliaire => élimine les déchets organiques du corps, lutte contre calculs, arthrite, rhumatismes, sciatique, migraine et cellulite.

•**Bourgeons** (début du printemps) : action apaisante et sédative => anxiété, relaxation, somnolence, sommeil. Convient aux adultes et aux enfants

Hydropisie : œdème (gonflement d'un organe ou de tissus)

Aubier : partie de l'arbre entre le cœur (dur) et l'écorce extérieure

Liber : partie intérieure de l'écorce de l'arbre

Elixir : Liqueur très parfumée obtenue par une solution de substances aromatiques dans l'alcool ou le vin

Macérat : Résultat de la macération

Oxymel : Préparation pharmaceutique qui se fait avec de l'eau, du miel et du vinaigre

Alcoolature : Médicament liquide qu'on obtient en faisant macérer des substances organiques avec de l'alcool

Gaïac : arbre tropical au bois très dur et très lourd. Vertus : antioxydant, syphilis, tuberculose, arthrite

Angiocholite : inflammation bactérienne de la bile et des voies biliaires

Gravelle : Formation de concrétions solides dans l'appareil urinaire.

Artériosclérose : Une condition où les artères se rétrécissent et se durcissent.

Athérosclérose : dépôt d'une plaque essentiellement composée de lipides (on parle d'athérome) sur la paroi des artères

Métrite : inflammation de l'utérus

Hémoptysie : crachement de sang

Métrorragie : Hémorragie utérine qui se produit en dehors des règles

Néphrétique : en relation avec les reins

Mal de Bright : symptômes de la néphrite et d'autres maladies inflammatoires du rein

Lérot : petit rongeur omnivore (15 cm) arboricole et terrestre

Muscardin : petit rongeur vivant dans les haies et lisières, classé sur la liste rouge des espèces menacées en France

Cités lacustres : villages néolithiques sur pilotis

% de protéines de l'œuf : ± 20 %

% de protéines du bœuf : 22 %