Contribution à l'étude des médicaments d'origine végétale constituant la médecine populaire de la vallée de l'Ubaye (Alpes de Haute-Provence)

Robert-Dominique Novaretti

▶ **To cite this version:**

Robert-Dominique Novaretti. Contribution à l'étude des médicaments d'origine végétale constituant la médecine populaire de la vallée de l'Ubaye (Alpes de Haute-Provence). Médecine humaine et pathologie. Université Paul Verlaine - Metz, 1983. Français. NNT : 1983METZ010S . tel-01775658

HAL Id: tel-01775658

https://hal.univ-lorraine.fr/tel-01775658

Submitted on 24 Apr 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : ddoc-theses-contact@univ-lorraine.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4
Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10
http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php
http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm

EXCLU
DU
PRET

Robert NOVARETTI

CONTRIBUTION A L'ETUDE DES MEDICAMENTS D'ORIGINE VEGETALE CONSTITUANT LA MEDECINE POPULAIRE DE LA VALLEE DE L'UBAYE (ALPES DE HAUTE-PROVENCE)

TOME I

Thèse pour obtenir le grade
de
Docteur de l'Université de Metz

Mention Ecologie

Metz 1983

UNIVERSITE DE METZ

CENTRE DES SCIENCES DE L'ENVIRONNEMENT

T1

"CONTRIBUTION A L'ETUDE DES MEDICAMENTS D'ORIGINE VEGETALE CONSTITUANT LA MEDECINE POPULAIRE DE LA VALLEE DE L'UBAYE (ALPES DE HAUTE PROVENCE)"

T H E S E

Présentée et publiquement soutenue

BIBLIOTHEQUE UNIVERSITAIRE - METZ
N° inv. 19830195
Cote S/Mz 83/10
Loc

Le 1er Juillet 1983

par

Robert-Dominique NOVARETTI
né le 4 Septembre 1944 à Marseille

pour obtenir le grade de Docteur de l'Université de METZ
Mention ECOLOGIE

Examinateurs :

Président M. le Professeur PELT

Assesseurs M. le Professeur CANO
M. le Professeur BALANSARD
M. le Professeur MORTIER

Travail réalisé dans le Laboratoire de Matière Médicale du Professeur BALANSARD (UER de PHARMACIE de MARSEILLE) et dans le Laboratoire de Biologie Végétale et de Pharmacognosie du Professeur PELT.

Je dédie mon travail à la mémoire de Monsieur le Professeur Pierre BERNARD qui m'a fait bénéficier de sa vaste culture et de son esprit de méthode. Il m'a transmis les éléments nécessaires à l'exercice de mon métier.

Je lui devais déjà l'orientation de ma carrière au sein de la Faculté de Pharmacie de Marseille.

En me suggérant d'envisager la préparation d'une thèse d'Université, Monsieur le Professeur BERNARD, m'a témoigné toute son affection.

En cette occasion, nul plaisir ne pouvait être plus grand pour moi que de lui rendre hommage et d'exprimer à travers Madame BERNARD et ses enfants toute ma reconnaissance et mon fidèle attachement.

A Monsieur le Professeur J.M. PELT, Président du Conseil d'Administration de l'Institut Européen d'Ecologie.

C'est un grand honneur que vous nous faîtes en acceptant de juger ce travail et de présider le Jury de thèse.
Vous avez su par vos qualités humaines et votre compréhension nous réserver un accueil des plus chaleureux et bienveillant dans votre Service.
Nous vous exprimons toute notre déférente gratitude et notre sincère admiration.

A Monsieur le Professeur J.P. CANO, Doyen de la Faculté de Pharmacie de Marseille.

Vous avez accepté de juger ce travail malgré les charges multiples qui vous incombent dans l'exercice de vos hautes responsabilités.
Nous ressentons une vive émotion devant ce témoignage d'amitié et nous tenons tout particulièrement à vous remercier de cet insigne honneur.
Nous vous prions de croire, à l'assurance de nos sentiments dévoués et respectueux.

A Monsieur le Professeur G. BALANSARD,

Vous avez bien voulu vous intéresser à ce thème de recherche après la cruelle disparition de notre Maître, Monsieur le Professeur Pierre BERNARD.
Vous nous avez donné de précieux conseils en particulier quant à la présentation de ce travail.
Qu'il nous soit permis de vous exprimer nos remerciements et tout notre respect.

A Monsieur le Professeur F. MORTIER,

Très sensibles à l'honneur que vous nous faîtes en acceptant de siéger à notre Jury de thèse, nous vous exprimons nos sincères remerciements.

A tous ceux qui nous ont singulièrement aidé dans ce travail :

M. et Mme BARNAUD de la Bréole
Mme BONNENFANT de Champcontier
Mme BOURILLON des Sanières
Mme CHARBONNIER de Champcelas/Ubaye
M. et Mme CHEVALIER de Champcelas/le Lafons
Mme DAO du Lauzet/Ubaye
Mlle DONADIEU du Lauzet/Ubaye
Mme GILLY Angèle du Lauzet/Ubaye
M. et Mme GOIN de Bayasse
M. LAURENT du Villard
Mme LEAUTAUD du Lauzet/Ubaye
Mlle LEAUTAUD du Lauzet/Ubaye
Mme LIONS de Faucon de Barcelonnette
Mme MANQUA de Revel-Méolans
M. MARTIN de Dramonasc
M. REYNAUD des Herbez
Mme REYNIER-SICELLO du Lauzet/Ubaye
Mme ROUGON de Tournoux

et les Bergers des montagnes pastorales de l'Abbaye du Laverq, de Bernardez, du Col-Bas, du Jas et de Pré-Grand,
Nous les prions de trouver ici le témoignage de notre reconnaissance.

A la mémoire de mon Père

A ma Mère,

qui a toujours su me soutenir dans les moments difficiles.

A ma Femme,

qui m'a apporté toute son affection et sa compréhension dans ce travail qui est également le sien.

A mon Fils,

A ma famille,

A tous mes Amis

avec toute mon affection

A Monsieur le Docteur B. REBAUDO, Docteur en Biologie Appliquée et Ingénieur Ecologue.

Tu n'as pas ménagé ton temps pour m'aider dans l'édification de ce travail.
Ton érudition et ta disponibilité m'ont permis de découvrir ce domaine complexe qu'est la Géologie.
Sois assuré de ma profonde gratitude.

A Mademoiselle Monique OUDARD
Pharmacien à Barcelonnette,

Vous êtes devenue très rapidement une amie dont le soutien nous a permis de réaliser ce travail.
Soyez assurée de notre sincère amitié.

Nous ne saurions oublier,

Mademoiselle NGUYEN, Madame BACHASSON, Madame LECLERE, Madame IZZO, Monsieur MORAND et Monsieur ORSINI,

dont les efforts conjugués ont permis la mise en forme de ce travail.

SOMMAIRE

Pages

I - REGARDS SUR LA VALLEE DE L'UBAYE

Introduction
Historique 1
Orographie 4
Climatologie 7
Géologie 10
Végétation 16

II - ETUDE DE LA PHARMACOPEE TRADITIONNELLE DE LA VALLEE DE L'UBAYE

Avant-propos 19
Méthodes 21
Monographies 24 à 410
Classification pharmacodynamique 411 à 415

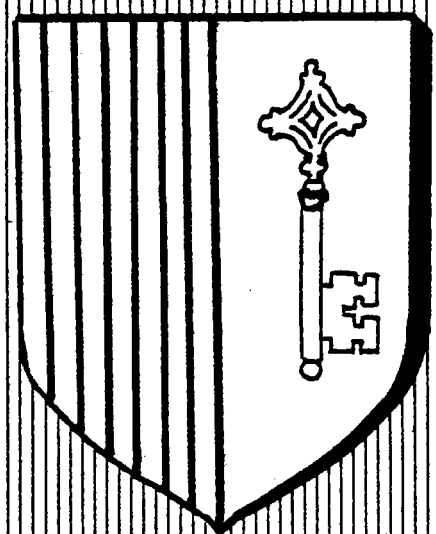
III - CONCLUSION 416

IV - BLIBLIOGRAPHIE

Je crois que nous avons tous fait alliance, à un certain moment de nos premières années, avec le peuple des champs, et l'entreprise est vaine de vouloir enseigner les herbes quand elle ne trace pas un chemin qui aide d'abord à les retrouver.

Pierre LIEUTAGHI

REGARDS SUR LA VALLEE DE L'UBAYE



I N T R O D U C T I O N

La PROVENCE doit à sa situation géographique, à la fois maritime et montagnarde au voisinage direct de l'ITALIE et à la proximité de l'ESPAGNE, d'avoir conservé une originalité faite d'unité et de complexité.

Ainsi s'exprime Marcel BRION dans son ouvrage sur la Provence.

Si l'on pense immanquablement à MARSEILLE et surtout à la Vallée du Rhône quand on évoque cette région, la HAUTE-PROVENCE, terre d'élection de GIONO, mérite également d'être citée car elle apporte un goût de terroir encore plus marqué.
C'est la partie montagnarde de la Provence puisqu'elle s'étend jusqu'aux ALPES avec des limites souvent floues.

Le climat et la végétation distinguent nettement une Provence géographique qui s'étend au deçà du défilé de Donzère et du Col Bayard sur les Alpes du Sud et les plaines du Bas-Rhône et de la Durance.

Mais au cours des siècles, les termes de Provence ont défini des ensembles plus vastes. La "PROVINCIA" organisée au premier siècle de notre ère, s'étendait largement à l'Ouest du RHONE dans le LANGUEDOC méditerranéen.

La langue provençale groupe tous les parlers de la FRANCE du Midi ; au Moyen Age de la CATALOGNE à la LIGURIE, tous les peuples méridionaux avaient conscience d'appartenir à une même communauté ethnique et linguistique.

Ce n'est qu'à partir de la dislocation de l'Empire Carolingien que le Rhône constituera une frontière politique définitive.

La limite septentrionale, la seule qui ne soit pas naturelle va se fixer au cours des siècles d'une manière arbitraire.

Le COMTE DE DIE et la Vallée du Champsaur qui appartenaient encore au COMTE DE PROVENCE du XIème siècle ont été définitivement perdus et deux siècles plus tard, l'Embrunais et le Gapençais ainsi que la majeure parties des Baronnies de MEVOUILLON et de MONTAUBAN ont été rattachées elles aussi au DAUPHINE.

Dans la Vallée de la Durance, SISTERON devient la porte septentrionale de la Provence et de cette ville jusqu'aux Alpes, la limite suivit désormais la DURANCE puis les crêtes qui séparent la Haute-Vallée de celle de l'Ubaye, son affluent. Encore faut-il préciser qu'à l'Est, à la fin du XIVème siècle la secession de la Provence Orientale à la faveur des guerres familiales des princes d'ANJOU et de ceux de DURAS, mit pendant cinq siècles sous domination Savoyarde les régions situées à l'Est du Var puisque si la Vallée de Barcelonnette redevient provençale au traité d'UTRECHT en 1713, ce n'est qu'en 1860 que le COMTE DE NICE a été définitivement rattaché à la FRANCE.

C'est donc à l'extrême limite Nord-Est des ALPES DE PROVENCE que se situe la région qui nous intéresse particulièrement :

LA VALLEE DE L'UBAYE

H I S T O R I Q U E

d'après ARNAUD (9), COSTE (71),
MEYRAN, CHARBONNET, VIRE, EBRAD, GOUY (4).

Peut-être les habitants de la Vallée de Barcelonnette ont-ils été au premier millènaire avant Jésus-Christ, des bergers LIGURES venus des rives de la Méditerranée, lors des premières transhumances, mêlés à des éléments gaulois, la VALLEE étant une des grandes voies du monde ancien, de la péninsule IBERIQUE à la plaine du Pô, à l'HELVETIE et à la GERMANIE par le Col de l'Argentière. Cette Vallée a indiscutablement subi l'influence civilisatrice des GRECS de Phocée et elle a été visitée par les IBERES et les CELTES. Ne prétend-on pas d'ailleurs que le nom d'Ubaye tire son origine du mot basque "Ibara" qui désigne la rivière.

D'autre part, on admettait traditionnellement qu'avant les campagnes de CESAR et d'AUGUSTE en GAULE, diverses peuplades vivaient dans la VALLEE, les deux principales étant les ESUBIANI (moyenne et haute Ubaye), et les NEMOLANI (basse Ubaye), l'une et l'autre mentionnées sur le trophée d'AUGUSTE à la TURBIE.

Les études faites depuis quelques décennies ont profondément modifié les données admises précédemment. Les ESUBIANI restitués en (V) ESUBIANI, ont été attribués à la Vallée de la VESUBIE et les NEMOLANI "à quelques cantons de la rive gauche de la moyenne Durance". La moyenne vallée de l'Ubaye est identifiée à la VALLIS RIGOMAGENSIS dont le Centre ROGAMAGUS fut le siège d'un évêché éphémère, tandis que les vallées de l'Ubayette et de la Haute Ubaye ou Val-des-Monts, sont rapportées à la VALLIS MOCCENSIS, l'ensemble étant le territoire probable de SAVINCATE (cf. BARRUOL Guy).

Cette vallée longtemps ignorée des légions romaines faisait partie, à la fin du 1er siècle avant Jésus-Christ, du royaume de SUSE dont les souverains DONNUS, contemporain de César et COTTIUS, contemporain d'Auguste, avaient accepté une politique d'amitié avec ROME qui transforma lentement leur royaume en une province de l'Empire Romain. La Vallée de l'Ubaye fut ainsi rattachée à la NARBONNAISE, puis à la NARBONNAISE SECONDE, et à la PROVINCIA, changeant successivement de juridiction.

En 476, lors de l'écroulement de l'empire d'occident, la Vallée partagea les destinées de la PROVENCE.

Elle fût ballotée entre le royaume d'ITALIE en 843 et en 863, le royaume de BOURGOGNE en 855 et le royaume d'ARLES en 873 à qui elle dût de passer en 1032 sous le sceptre de l'Empereur d'ALLEMAGNE.

C'est en 1162 que la VALLEE fut donnée par FREDERIC 1er BARBE-ROUSSE (Empereur d'Allemagne) à Raymond BERENGER II et peu de temps après en 1176 elle passa sous la Direction de la Maison BARCELONE-ARAGON.

La Vallée de Barcelonnette fut dès lors rattachée alternativement au COMTE DE PROVENCE et à la Maison de SAVOIE avant d'être définitivement incluse dans le royaume de FRANCE au début du XVIIème siècle.

Au commencement du XIIème siècle, des colons, originaires d'ITALIE, vinrent s'installer dans l'Ubaye restée, depuis fort longtemps à peu près inhabitée. Ils la défrichèrent et la mirent en culture. Sous leur impulsion, les habitats primitifs, choisis en raison soit de leur situation au centre d'un bassin fertile ou sur une éminence facile à défendre, devinrent des villages qui, s'étant organisés avec sagesse, acquirent assez vite une réelle importance et fondèrent par une charte, en 1231, la ville de BARCELONNETTE, qui devait s'appeler "Barcelone de Provence".
Bien que d'un accés difficile, jusqu'en 1867-1875, la VALLEE perdue dans la montagne, isolée par les neiges sept mois de l'année, complétement fermée à tout charroi, n'était sillonnée que par des sentiers et des chemins muletiers tracés cahin-caha, de village à village, de village en hameau, puis vers un Col, traversant les torrents sur des ponts en planches, parcourant tel vallon pour communiquer avec le PIEMONT, avec le COMTE DE NICE, avec la PROVENCE et le DAUPHINE, et bordant parfois des précipices pour ménager les cultures, comme par exemple les terribles tourniquets du Pas-de-la-Tour ou du Pas-du-Lauzet, lacets aux pentes vertigineuses qui marquaient la limite entre la SAVOIE et la PROVENCE, elle a subi néanmoins l'invasion des troupes sarrasines et fut empruntée par différentes armées allant ou venant d'ITALIE (Annibal peut-être,encore que cela soit assez vraisemblable ; puis par la suite François Ier, Louis XIII, Louis XIV ....).

Ce n'est qu'à la suite de la Paix d'UTRECHT (11 Avril 1713) que l'UBAYE fut définitivement liée à la FRANCE grâce à l'intervention personnelle du Duc de BERWICK, Maréchal de France et Chef des Armées des Alpes.

Même à l'époque de la souveraineté de la Maison de SAVOIE, la VALLEE garda une certaines indépendance grâce à des privilèges assez larges qu'avait accordés AMEDEE VII le ROUGE en 1388.

C'est ainsi que l'UBAYE a toujours conservé la langue française pour les personnalités ; le peuple parlait et parle encore un dialecte proche du provençal et cette attache avec le provençal de la région d'Aix-Marseille explique qu'à la Paix d'UTRECHT l'Ubaye a demandé et a été rattachée au parlement de Provence de préférence à celui du Dauphiné.

C'est en Décembre 1714 que LOUIS XIV accepta cette requête, confirmant que l'UBAYE, géographiquement et historiquement faisait partie de la PROVENCE dont elle était l'extrême limite Nord-Est.

Malgré ces multiples changements, on peut affirmer que la VALLEE a vécu pendant de longs siècles une vie relativement calme à l'écart des grands événements politiques, troublée quelque fois par les seules calamités naturelles ou par les guerres d'ITALIE et aussi par le passage de troupes engagées dans la guerre de succession d'AUTRICHE. On peut dire que rien ne se passa en UBAYE, à l'époque révolutionnaire, la plupart des libertés exigées par la FRANCE entière étaient déjà l'apanage de la Vallée depuis des siècles : administration des communautés, justice ; par contre elle fut perdante sur le système fiscal. La question religieuse ne suscita aucune difficulté majeure, que ce soit avec le Clergé réfractaire ou avec le Clergé assermenté.

Les guerres de la Révolution et de l'Empire ne touchèrent pas la Vallée, de même que les différents régimes du XIXème siècle.

L'émigration saisonnière du siècle précédent vers la PROVENCE, la BOURGOGNE et les FLANDRES fut remplacée en 1830 par l'émigration vers le MEXIQUE qui se poursuivit durant cent vingt ans environ. Entre 1880 et 1910 "Les Barcilonnettes" possédaient au MEXIQUE plus de 130 établissements dispersés dans tout le pays et la colonie comptaient alors de 3500 à 4000 membres. Les "Barcilonnettes" contrôlaient : banques, assurances, industries textiles, alimentation, brasserie. Puis, la communauté s'amoindrit progressivement en raison tant d'événements extérieurs (révolutions, guerres, mutations dans le monde Américain, démographie galopante, etc...) qu'internes à la colonie.

Si l'on examine au point de vue humain l'incidence de cette émigration sur la population de la Vallée, on doit constater qu'au plus fort de son importance, elle n'a pas aggravé la dépopulation de cette région, en effet pendant la même période, d'autres secteurs de montagne, frappés seulement par l'exode rural connaissaient des diminutions égales ou supérieures, de sorte qu'il est difficile d'imputer à la seule émigration mexicaine le mouvement de dépopulation de la seconde moitié du XIXème siècle ; par ailleurs, les émigrants par les subsides adressés à leurs familles ont très souvent contribué à maintenir en place la population et à en retarder le départ ou la disparition. Enfin, l'émigration au MEXIQUE a eu des conséquences notables sur l'espace de la Vallée ainsi que sur la vie politique et administrative locale. Le paysage urbain de BARCELONNETTE et de JAUSIERS a été transformé par les somptueuses "villas mexicaines" qui furent construites par quelques émigrants à leur retour.

Mais si l'émigration au MEXIQUE n'a pas pour autant bouleversé la vie économique locale comme elle aurait pu le faire avec l'investissement sur place des capitaux amassés outre Atlantique, elle n'en a pas moins contribuée à la création de PRALOUP par une prise de participation "mexicaine" qui a été un événement hautement symbolique.

La première guerre mondiale n'a pas laissé de traces sur le pays lui-même mais, par contre, elle a fait de nombreuses victimes parmi les mobilisés-combattants car les troupes alpines ont été les plus éprouvées (dans le Vallon de FOURS 20 morts sur les 46 mobilisés).

Entre les deux guerres, la montagne se vide et la population vieillit, la décadence est accélérée par :

- l'essor industriel national qui provoque la disparition de l'ancienne industrie textile locale (1834 : 120 métiers à soie à Jausiers).
- Le désenclavement et la disparition du colportage.
- la topographie et le relief tourmenté de la Vallée qui font que la plupart des parcelles cultivées sont petites et ne répondent plus à l'évolution de l'Agriculture.
- l'effectif réduit des garnisons etc.....

La deuxième guerre mondiale a amené l'occupation italienne suivie de l'occupation allemande avec toutes leurs conséquences comme en témoignent les nombreuses destructions et la perte de nombreux enfants de la

Vallée. La dépopulation générale s'accentue, les villages détruits entre LARCHE et MEYRONNES ne retrouvent pas leur population.

Le miracle des sports d'hiver voit la revanche des "Ubacs" si défavorisés jusque là. Les Hautes-Vallées des ALPES se sont dépeuplées jusqu'en 1962 mais elles commencent à renverser la tendance. En 1975, la Vallée de l'Ubaye comptait 6900 habitants soit un accroissement de la population de 1,2 % par an depuis 1968 mais par rapport au maximum démographique de 1881 (18733 habitants) la Vallée a donc perdu près des deux tiers de ses effectifs.

Dans le temps où l'espace agricole perdait de sa valeur, l'essor du tourisme lui donnait une signification nouvelle comme support des activités de loisirs et en particulier, les sports d'hiver.

Actuellement, la VALLEE qui continue sa vocation agricole millénaire, vit une période de tourisme estival et hivernal en plein essor.

Les Ubayens sont des gens à l'esprit rationnel, imprégnés de l'amour de la liberté et fiers de leur provençalité, c'est en ces termes que Jean MEYRAN concluait son regard sur l'histoire de la Vallée.

O R O G R A P H I E

d'après ARNAUD (9), BLANCHARD (35), PEGUY (190), CHARDONNET (60).

L'Ubaye a la particularité d'être tout à la fois une rivière torrentueuse et une étroite vallée.

- Souvent, appelée "Vallée de Barcelonnette", du nom de son centre le plus important, elle est la plus méridionale des unités intra-alpines des Alpes Françaises et se situe entre le 44° 15' 50'' et le 40° 39' 45'' de latitude Nord et le 6° 17' et le 6° 57' de longitude Est du méridien international. Sa superficie est de 938 Km^2 et son altitude moyenne est très élevée. Selon BLANCHARD en 1950, elle de 2127 m pour l'ensemble de l'Embrunais-Ubaye.

- La rivière prend sa source au Lac du Longet à une altitude de 2641 m, tout près de la frontière italienne au pied du Brec de RUBREN dans un site sauvage dominé par le Mont-Viso.

- Orientée d'abord vers le Sud-Ouest, puis à partir de JAUSIERS vers l'Ouest, enfin à partir du hameau du MARTINET qui est situé au pied de l'imposant et pittoresque massif des Séolanes, vers le Nord-Ouest, l'ubaye se jette aujourd'hui après un cours d'environ 80 kilomètres, dans les eaux du barrage de SERRE-PONCON, qui ont envahi son cours terminal au confluent avec la Durance. Aucune autre vallée transversale des Alpes du Sud n'offre un pareil développement si bien que l'UBAYE sera un axe de passage dès les temps les plus reculés.

- Environnée de toutes parts par des crêtes de 2500 à 3000 m qui culminent à 3400 m d'altitude, la VALLEE n'est en fait qu'un long couloir s'élargissant par endroits pour faire place à des villages ou des hameaux entourés de quelques cultures. Seule, la partie moyenne offre un bassin plus large dans lequel s'est développé la ville de BARCELONNETTE.

- Verrouillée à l'aval par une gorge étroite qui fut pendant longtemps la frontière politique et économique de la Vallée. L'Ubaye et son principal affluent l'Ubayette forment une région de haute montagne bien délimitée au sein des Alpes du Sud ou ALpes de Lumière.

A l'EST, la Haute-Ubaye et l'Ubayette sont séparées des Vallées italiennes par un alignement de massifs très élevés qui sont du Sud au Nord, la Tête de l'Enchastrayes (2955 m), l'Enclaux (2712 m), la Tête de Vauclave (2878 m), la Tête de Moyse (3104 m), la Tête de Sautron (3159 m), le Brec du Chambeyron (3389 m), le Brec de RUBREN (3340 m) et la Tête des Toillies (3175m). Cette barrière montagneuse n'est interrompue qu'en trois endroits :
- au Col de Larche (1995 m), le seul praticable, et qui fait communiquer toute l'année l'UBAYETTE avec la Haute STURA et le PIEMONT.
- au Col de Mary (2641 m) vers la vallée de la MAIRA.
- au Col du Longet (2646 m) vers la vallée de la VARAITA.

Ces cols ne sont pas suffisants pour que l'Ubaye puisse profiter réellement des précipitations et de l'humidité qui affectent la zone périphérique du Mont Viso. De même, le massif culminant au Pic de la Font Sancte (3373 m) et au Pic de PANESTREL (3254 m) isole parfaitement la Haute-Ubaye des Vallées Queyrassines du Cristillan et de l'Aiguille Blanche.

Le Col de Vars (2108 m) par contre fait aisément communiquer le bassin de SAINT-PAUL et les pays de VARS.

AU NORD, la ligne de crêtes qui court du Massif de l'Eyssina. Parpaillon (2990 m) au Grand Morgon (2326 m) en passant par le Grand Bérard (3048 m), la Grande Epervière (2883 m), l'Aupillon (2917 m), la Montagnette (2811 m), le Joug de l'Aigle (2494 m), la Tête de la Gipière (2443 m), reste élevée mais ne provoque pas le même effet de barrière pour les végétaux que les alignements précédents. Par contre, contrairement à ce que l'on pourrait penser, le débouché de l'Ubaye dans la Vallée de la Durance ne constitue pas une voie de pénétration très importante pour les influences occidentales. Le resserrement de la Vallée qui est réalisé au niveau du verrou du LAUZET constitue à cet égard un obstacle efficace.

A l'OUEST, l'Ubaye est séparée des bassins de SEYNE-LES-ALPES et de la BLEONE par les crêtes de la montagne de la Blanche depuis le Pic des 3 Evêchés (2819 m) jusqu'à Dormillouse (2505 m).
Cette barrière interrompue au Col Bas (2112 m) et au Col la Pierre (2433 m) ne permet pas une isolation parfaite du Vallon du Laverq.

Enfin AU SUD, un double rempart sépare la Vallée de Barcelonnette des Hautes Vallées méridionales du VERDON, du VAR et de la TINEE, on peut distinguer :

. un alignement méridional depuis la Grande Séolane (2909 m), la Tête de Vescal (2516 m), le Petit et le Grand Cheval de Bois (2839 m), le Cemet (3020 m) jusqu'au Mont Pelat (3052 m).
Les deux cols élevés d'Allos (2250 m) et de la Cayolle (2326 m).

. un alignement septentrional séparé du précédent par le Vallon du Bachelard, avec les sommets du Pain de Sucre ou Mée (2560 m), du Chapeau de Gendarme ou Lan (2685 m), du Chevalier (2886 m), le Restefond (2692 m) ouvert à la circulation quatre mois par an, coupe cette ligne de crêtes.
Ces massifs sont suffisants pour empêcher les migrations méditerranéennes (précipitations) qui empruntent les couloirs Nord-Sud que constituent les Vallées du VERDON, du VAR et de la TINEE.

- La Rive Droite ou Adret est fortement ensoleillée et présente une longue suite de pics. Non seulement les sommets se pressent les uns contre les autres, formant bien la limite naturelle extrême de la PROVENCE ; mais ils sont appuyés sur d'imposants contreforts qui dominent directement la rivière. L'Adret apparaît selon TINCHANT en 1980 comme le domaine " des reboisements " et aussi malheureusement comme la terre d'élection des torrents, ceux-ci sont impétueux et très courts à l'exception du Parpaillon.
De MEOLANS à JAUSIERS, les cônes de déjections se succèdent le long de l'Ubaye : l'Abéous, la Bérarde, le Riou-Bourdoux les torrents de Saint Pons et la Valette, de Villevieille, de Faucon, du Bourget, des Sanières.
On serait tenté de dire que là se trouvent tous les grands torrents, affluents capricieux, de l'Ubaye ; mais ce serait faire injure au Riou-Chanal (Uvernet) aux torrents de Poche, d'Abriés, du Riou-Versant (tous trois sur Jausiers) et à tant d'autres qui peuvent fort légitimement prétendre à quelques notoriétés.
A l'époque romaine la forêt couvrait alors la Vallée et lui avait valu le nom de "Vallis Nigra". D'après ARNAUD en 1898, elle avait retapissé et fixé les profondes déchirures des anciens torrents post-glaciaires, sur des pentes de 15 % comme à GIMETTE.
Tous ces torrents avaient fait leur oeuvre, évasé leur bassin de réception, creusé leur gorge, étalé leur cône de déjection dans la vallée, mais les croupes supérieures, les berges et les cônes étaient couverts d'une puissante végétation et le torrent n'était plus qu'un cours d'eau inoffensif.

Les besoins augmentant avec la population, les Esubiens défrichèrent peu à peu les cônes de déjection des anciens torrents, si riches de l'argile

des boues glaciaires et si faciles à arroser par le ruisseau sortant de la gorge boisée.On poursuivit le défrichement pour nourrir les troupeaux et dès le XVème siècle, le déboisement était fort avancé. Les arbres finirent même par faire disparaitre la pelouse et l'activité torrentielle se réveilla. Toute cette prospérité fut engloutie sous un océan de blocs, de pierres et de boue noire. Les torrents de Sanières, du Bourget, du Riou-Chanal et surtout du Riou-Bourdoux dévalant en quelques kilomètres plus de mille mètres de dénivélation traçèrent des immenses crevasses dans leurs lits. Ils couvrirent leurs vallées d'une couche de pierres au milieu desquelles quelques arbres rachitiques végétaient difficilement, accumulant dans la partie inférieure de leur cours, de puissants amas de boue et de débris rocheux qui descendaient à chaque crue sous forme d'une lave visqueuse et dévastatrice.

L'oeuvre de restauration à accomplir était si considérable au XIXème siècle qu'elle dépassa les possibilités des collectivités locales et que seul l'Etat assuma l'oeuvre de redressement. Les travaux débutèrent dès 1864 et revétirent progressivement une ampleur considérable. Un grand forestier DEMONTZEY anima et coordonna les actions non seulement en UBAYE, mais aussi dans l'ensemble du Département. Grâce aux remarquables travaux d'endiguement ainsi que par les barrages et le reboisement exécutés par l'Administration des Eaux et forêts, nous pouvons considérer ces cours d'eau comme très assagis, certes la Vallée reste à la merci de catastrophes comme celle de 1957 ou l'Ubaye à noyé JAUSIERS sous plus d'un mètre d'eau. Mais heureusement, cette année là les torrents à laves, corrigés, et dont les berges sont à nouveau boisées, n'ont point ajouté leurs méfaits à ceux de l'Ubaye en crue.

L'action se poursuit pour la protection de la Vallée. Elle vise d'abord à sauvegarder l'acquis par la gestion précédente des peuplements et un entretien suivi des ouvrages. TINCHANT en 1980 nous assure qu'elle se diversifie aussi : la haute fréquentation de l'Ubaye en hiver rend nécessaire un accroissement des moyens de lutte contre les avalanches. Elle prend enfin un visage nouveau s'étendant à l'ensemble des risques naturels et visant de plus en plus à la prévention.

- La Rive Gauche ou Ubac est relativement plus humide, couverte de belles forêts naturelles (Saint Vincent les Forts, le Lauzet, les Thuiles) d'un aspect moins imposant, nous constatons jusqu'au niveau de JAUSIERS une très grande différence entre le manteau végétal qui couvre le versant de la

vallée exposée au Nord : forêt de sapins, épicéas, mélèzes et celui des versants exposés au Sud (Adret) : maigres peuplements de pins si l'on excepte les reboisements artificiels. les pentes de l'Ubac sont plus douces et la forêt prend racine dans le fond de la vallée et s'élève en bien des points tout près des cols. Sur ce versant les dépressions sont nombreuses et les passages assez aisés et les affluents sont importants.

. En premier lieu, l'Ubayette qui prend sa source dans le vallon du LAUZANIER, puis grossie de l'Oronaye, elle s'insinue entre deux barres montagneuses avant de se jeter dans l'Ubaye au lieu dit "Les GLEIZOLLES" en Amont de la CONDAMINE-CHATELARD.

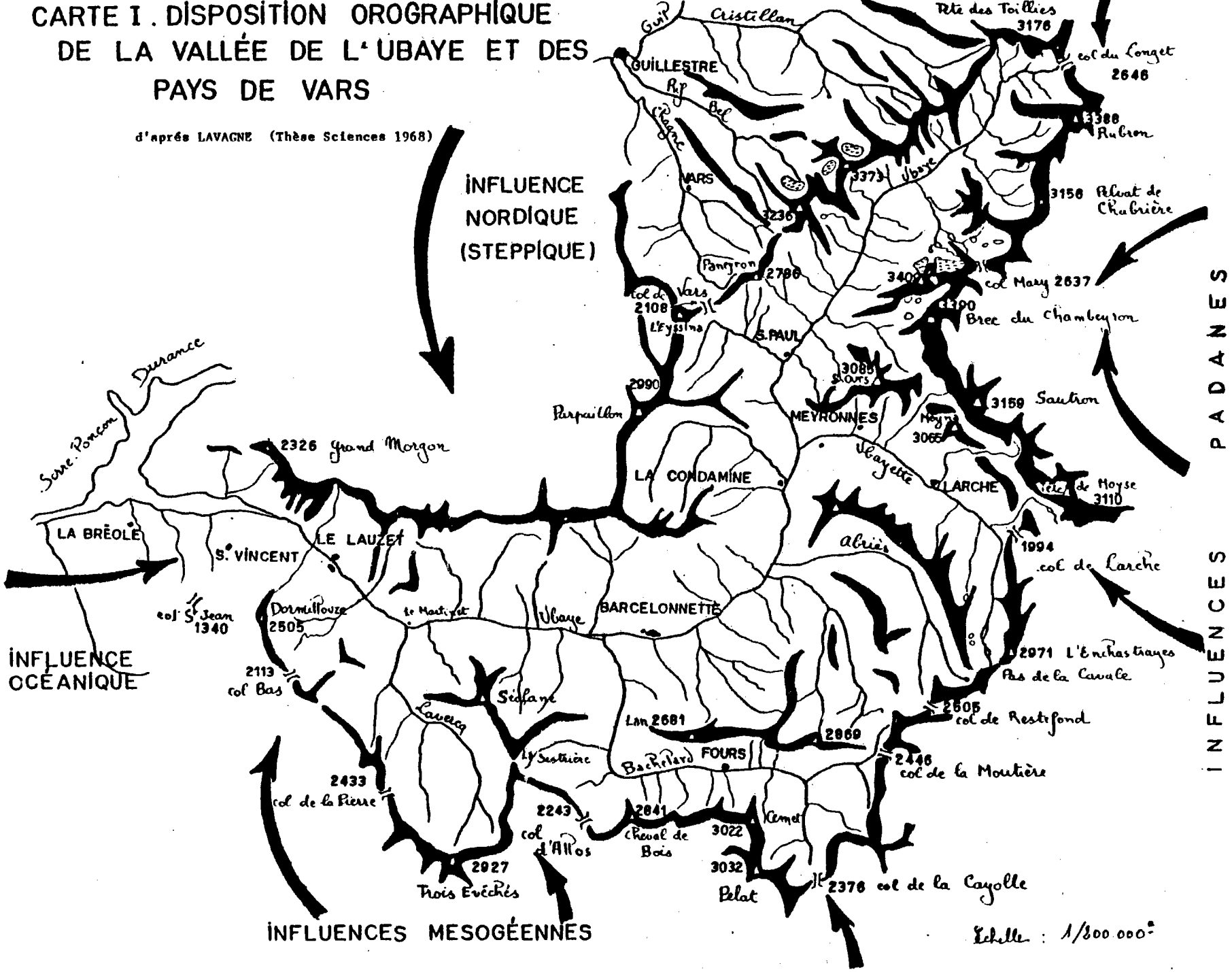
. Le torrent d'Abriés formé des ruisseaux de Granges communes et de Pelouse, conflue avec l'Ubaye à JAUSIERS.

. Le Bachelard descend du Col de la CAYOLLE et coule sur 30 kilomètres. C'est le plus fort affluent de L'Ubaye ; il arrose ou plutôt ravage cette vallée de FOURS qui s'est dépeuplée à vue d'oeil. Du dernier hameau de FOURS au village d'UVERNET à son entrée dans la Vallée de Barcelonnette, le Bachelard traverse une gorge étroite, creusée à pic dans le roc et qui forme une des plus belles clues des Alpes du Sud. A ce niveau de son parcours, la route du col de la Cayolle est dangereuse en toute saison par les chutes de pierres et elle devient impraticable par temps d'orage et au printemps à cause des avalanches.

. Le Grand Riou de la Blanche prend sa source "au Glacier de la Blanche" sur les pentes de la tête de l'Estrop (2927 m); après avoir étiré son cours entre les grands versants boisés et herbus du Vallon du LAVERQ, après avoir traversé le hameau du MARTINET, il mêle ses eaux limpides à celles de l'Ubaye.

CARTE I. DISPOSITION OROGRAPHIQUE DE LA VALLÉE DE L'UBAYE ET DES PAYS DE VARS

d'après LAVAGNE (Thèse Sciences 1968)



C L I M A T O L O G I E

d'après BENEVENT (26) et BLANCHARD (35)

1) Les précipitations :

La faible pluviosité dans la Vallée de l'Ubaye est due essentiellement à "l'effet de barrière" exercé par les massifs environants.

On peut décrire un double gradient de croissance des moyennes annuelles.

Le premier, orienté d'Ouest en Est, correspond à l'épuisement des formations d'origine océanique. C'est ainsi que le LAUZET, à l'aval de la Vallée et à 900 m d'altitude reçoit encore 860 mm d'eau mais le resserrement de la vallée en amont du village, puis le coude de l'Ubaye au MARTINET et enfin, le verrou de REVEL-MEOLANS, ont pour conséquence une élimination progressive de l'influence occidentale et les précipitations annuelles à BARCELONNETTE (1135 m), ne sont plus que de 725 mm. Plus à l'Est, la pluviosité n'augmente que très lentement avec l'altitude : 764 mm à la CONDAMINE-CHATELARD (1283 m), 806 mm à SERENNES située pourtant à 1531 m d'altitude.

Le second gradient, orienté Sud-Nord correspond à l'affaiblissement des précipitations d'origine néditerranéenne et décroit encore plus rapidement que le premier. Si ALLOS (1420 m dans le Haut Verdon) et ENTRAUMES (1200 m dans le Haut Var) reçoivent respectivement 1170 mm et 1348 mm par an, FOURS dans le vallon du Bachelard (1680 m) n'en reçoit plus que 939 mm. Seul le secteur du Laverq, profitant des ouvertures situées au Sud-Ouest de la Vallée, est bien arrosé : 1157 mm à SAINT-BARTHELEMY dont l'altitude est de 1210 m.

Quant aux précipitations d'origine padane elles sont pratiquement nulles.

L'étude de la répartition annuelle des pluies donne la sériation suivante :

1- Automne ; 2- Printemps ; 3- Eté ; 4- Hiver

caractéristique d'un climat intra-alpin à tendance méditerranéenne. Les chutes de neige compensent légèrement la faiblesse des précipitations pluviales. Les quantités de neige augmentent avec l'altitude. 0,63 m au LAUZET (900), 1,31 m

à BARCELONNETTE (1135 m) et 2,41 m à SERENNES (1430 m) et également du Nord au Sud : SAINT-BARTHELEMY (1200 m) reçoit 2,15 m et FOURS (1680 m), 3,25m.

La fréquence des jours de neige augmente aussi avec l'altitude : pour l'Ubaye, nous dénombrons en moyenne 29 jours alors qu'ABRIES (1552 m), ARVIEUX (1553 m), et SAINT-VERAN (2040 m) dans la vallée voisine du QUEYRAS comptent au moins 40 jours de neige par an.

Un enneigement supérieur à la moitié de l'année se trouve en général lorsqu'on dépasse 2000 m d'altitude ; il en est ainsi au fin fond de la Haute Vallée de l'Ubaye.

Enfin, on doit signaler que les précipitations sont très irrégulières et varient considérablement d'une année à l'autre, ce qui n'est pas sans poser des problèmes au couvert végétal.

2) Les températures :

L'étude des températures moyennes annuelles permet de rapprocher l'Ubaye des Vallées des Alpes du Nord : 6°81 à BARCELONNETTE (1130 m) ; 6°33 à CHAMONIX (1040 m), mais 9°95 à SAINT-MARTIN de VESUBIE (950 m).
Il faut dire qu'au fond de cette étroite vallée, les périodes d'ensoleillement sont courtes en hiver :

6 H. 30 à Barcelonnette
6 H. à Jausiers
4 H. à la Condamine-Châtelard
2 H. à Saint-Paul et au Lauzet

Méolans ne voit pas le soleil pendant 42 jours. Ici, la différence entre l'Adret er l'Ubaç est net. La moyenne d'exposition au soleil pour toute la région est de 9 H. seulement, ce qui allonge l'hiver et raccourcit l'été.

Le phénomène le plus important est la variabilité des conditions thermiques. Les écarts au cours d'une saison, d'un mois ou même d'une journée sont considérables : le profil des températures mensuelles de BARCELONNETTE montre un hiver froid, une augmentation tardive mais rapide au printemps suivie d'un été chaud et d'une chute rapide à l'automne. Les températures d'Automne et d'Hiver sont voisines de celles mesurées dans les Alpes du Nord et très inférieures à celles des Alpes du Sud. Par contre, au printemps et au début de l'été, BARCELONNETTE est largement excédentaire, non seulement par rapport aux Alpes du Nord mais aussi, ce qui est plus surprenant par rapport à des stations situées plus au Sud.

Cette chaleur du Printemps et du début de l'Eté peut expliquer, au moins en partie, l'altitude élevée atteinte par les forêts dans la Vallée de l'Ubaye (2200 m).

Les amplitudes de variations sont très importantes tant au cours de la journée ($\Delta T°$ = 18°8 à Barcelonnette en Juillet) que d'une saison à une autre : 30° chaque année en Juillet, presque tous les ans en Août, un an sur deux en Juin et Septembre, mais aussi : - 20° tous les deux ans en hiver dans la même ville.

Les gelées sont fréquentes (170 jours par an) et peuvent se manifester jusqu'en Eté. Le phénomène est sans doute responsable de la rareté des essences feuillues (Hêtre, Chêne blanc) alors que les résineux sont beaucoup plus résistants.

L'insolation, la sécheresse et la dominance des vents secs se traduisent par une évaporation considérable et une transpiration extrême des végétaux. Cela explique la grande extension du Mélèze espèce particulièrement adaptée à ces conditions hygrométriques FOURCHY in LAVAGNE en 1968.

3) Position ombrothermique

LAVAGNE (154)

Si on dresse le diagramme ombrothermique de la Vallée (diagramme où les tempèratures moyennes annuelles sont portées en abscisse et les précipitations annuelles en ordonnée), on constate que la plupart des stations se groupent pour former un nuage qui se superpose à peu près à celui établi par BARTOLI en 1966 pour une autre vallée des Alpes internes : la MAURIENNE. Seul, SAINT-BATHELEMY du LAVERQ s'éloigne de ce nuage et vient se placer au voisinage des stations du Haut-Verdon, du Haut-Var et de la Haute-Tinée.

4) Les vents :

Selon AVOCAT en 1979 les indications concernant les vents, leur direction, leur fréquence et leurs caractères sont malheureusement très lacunaires pour les Alpes du Sud, et ne permettent guère d'avoir une vue d'ensemble du phénomène.

- La Bise, nom employé communément dans toutes les Alpes du Nord et même dans une partie des Alpes méridionales jusqu'à la latitude du VENTOUX et de SISTERON.

où il céde alors la place à un vocable provençal, celui de "Mistral", c'est un vent nonseulement le plus remarqué parmi les courants atmosphériques issus des régions Nord mais encore comme celui qui se manifeste avec le plus de fréquence et d'intensité. La Bise ou Vent du Nord, froide et sèche quelle que soit la saison, ne correspond qu'à 7,1 % des situations ventées dans les montagnes de Lumière (Briançonnais, Embrunais, Queyras, Ubaye), tandis que les Vents du Nord, Nord-Est soufflent dans 10,5 % des cas et ceux du Nord, Nord-Ouest dans 1,7 %.
La violence de la Bise est parfois très grande mais son orientation est assez variable selon la disposition du relief : à BRIANCON, c'est le "Vent du Galibier", à SAINT-PAUL/S/UBAYE, c'est le "Vent du Col de Vars".

- Le vent d'Ouest, appelé parfois "travers" ou "traverse" parce que ce vent prend par le travers toutes les lignes générales du relief, est au contraire porteur de nuages et annonciateur de pluie, de grêle ou de neige.
Là encore, du fait du relief, il subit diverses déviations.

- Le vent d'Est, est encore moins fréquent 3,8 % des situations. Sans doute cela correspond-il à l'influence réelle de "la Lombarde" qui est un vent sec et chaud de type foehn qui descend au Printemps et à l'Automne par les cols frontières : c'est "le Vent du Col de Larche" plutôt associé à la neige qu'à la pluie, il pénêtre dans le Vallon de l'UBAYETTE par le Sud-Est.
C'est aussi "le Vent du Col du Longet" ou celui "du Col Mary" qui déferlent sur le hameau de MAURIN dans la Haute-Ubaye.

- Les vents locaux sont des brises de vallée, courants cycliques alternativement diurnes et nocturnes, qui se retrouvent dans chacune des vallées des ALPES.
La Brise se manifeste au LAUZET vers 10 heures, à 12 heures à JAUSIERS, pour être à 14-15 heures à LARCHE où elle atteint le maximum de force avant de mollir en fin de journée si la Lombarde ne vient pas la contrarier entre temps.
Les courants descendants s'effectuent pendant la nuit, ils peuvent être localement très violents : au LAUZET, le "Vent des Séolanes" est une véritable bourrasque qui dure quelques minutes nous dit AVOCAT dans son ouvrage en 1979.

En général, les Brises ont des répercussions heureuses car elles atténuent les écarts thermiques partout où les gelées tardives ou précoces sont à craindre. En revanche, elles aggravent la sécheresse en accentuant l'évaporation particulièrement en été pendant la période de végétation.

En résumé, l'UBAYE pourrait se répartir en trois districts climatiques

- Le premier, typiquement intra-alpin comprendrait la Haute-Ubaye, l'Ubayette et la Moyenne-Ubaye au Nord du Bachelard et à l'Est des Thuiles.
- Le second, encore intra-alpin mais à faible tendance méditerranéenne, correspondrait à la Basse-Ubaye, au Bachelard et à la partie Sud-Ouest de la vallée moyenne.
- Le troisième du type mésoalpin, plus humide et plus chaud serait représenté par le Laverq.

Selon AVOCAT en 1979 les conséquences sont ici très importantes : d'un côté, la couverture végétale est particulièrement fournie avec un manteau presque continu de forêts (épicéas, sapins), sur les basses pentes et les prés-bois recouvrant toutes les croupes aux formes alourdies en altitude (Mélèzes, Pins Cembro) ; l'autre l'enneigement est abondant notamment au-dessus de 2000 m. C'est dans le Vallon du Laverq que la neige tombe en premier et c'est là qu'elle part en dernier.

G E O L O G I E

d'après KILIAN (148) ; GULLER-WAHL (181) ;
CHARDONNET (60) ; LAVAGNE (154) ;
KERCKHOVE (147) ; AVOCAT (15)

1) - Tectonique :

D'Est en Ouest, on peut observer une alternance de formations calcaires compactes représentant la partie mésozoïque des nappes et de terrains plus tendres qui correspondent à la couverture nummulitique de ces unités.

On peut distinguer deux nappes :

a) les grands alignements qui barrent la Vallée à l'Est sont formés par la nappe du Briançonnais, encadrée au Nord-Est par les Schistes lustrés piémontais (de Maurin au Col du Longet) et au Sud-Ouest par le Flysch de l'Embrunnais (Ubayette, Ubaye entre Jausiers et Serennes, col de Vars...).

b) au Sud et à l'Ouest de la Vallée, une seconde nappe dite subbriançonnaise est composée de quatre digitations :

- Digitation de Chabrières que l'on observe au Nord de la Vallée (Escouérous, Col des Orres, Jausiers) et au niveau des sommets du Chapeau de Gendarme ou Lan et du Chevalier.

- Digitation des Séolanes (Séolanes, Pain de Sucre ou Mée, gîte du Chamois).

- Enfin, digitation externe que l'on peut identifier çà et là (Peyron, Aupillon, Autapie à l'Ouest, secteurs du Lac d'Allos et de restefond plus à l'Est).

Ces écailles subbriançonnaises sont encore recouvertes en grande partie par le flysh qui constitue d'ailleurs la plupart des sommets de cette partie de la vallée (Cemet, Pelat, Col d'Allos, Col de la Cayolle, etc.....).

Enfin, les terrains autochtones sont visibles par endroits à la faveur de fenêtres d'érosion. Il s'agit :

- des terres noires callovo-oxfordiennes dans le secteur de Barcelonnette.
- des marnes noires crétacés du Haut Bachelard et d'Allos.
- des grès d'Annot , présents sur toutes les marges méridionales de la Vallée depuis le Lauzet à l'Ouest jusqu'au Lauzanier à l'Est.

2) - Lithologie :

L'Ubaye est donc constituée essentiellement de roches sédimentaires de nature calcaire.

Il est bien évident cependant qu'il existe au niveau du couvert végétal des différences importantes selon que le substrat est formé par la nappe elle-même (calcaires compacts) ou par son enveloppe de flysch (substrats meubles se délitant facilement). La végétation est toujours plus développée et moins xérophile dans le second cas que dans le premier.

Les quelques affleurement siliceux peuvent se répartir en quatre types :

- les roches cristallines (andésites, gabbros, serpentines ...) des coulées de l'Oronaye et du Martinet, du Longet et de Maurin (marbres)

- les quartzites et les verrucanas contenus dans les sédiments de l'aire briançonnaise (La Barge de Maurin, le Vallon du Tronchet).

- les grès des couches terminales du flysch à helminthoïdes (Parpaillon, Fouillouze, Meyronnes, vallon de la Druyère).

- Les grès d'Annot dont nous avons déjà précisé la répartition.

Ces substrats siliceux peuvent localement induire la présence de groupements végétaux particuliers,

. Série de la Fétuque de Haller à l'étage Alpin,
. Série du Génévrier nain à la frange supérieure du subalpin (LAVAGNE en 1968)

Etriquées entre les bassins hydrographiques qui les enserrent au Nord comme au Sud, les montagnes de l'Ubaye offrent tous les types de paysages des Alpes du Sud :

- en Aval la gorge,
- dans la partie moyenne un bassin allongé,
- en Amont la Haute montagne.

- LA GORGE de l'UBAYE ou BASSE-UBAYE -

Quoique modifiée et raccourcie par le plan d'eau du barrage de Serre-Ponçon, cette gorge rappelle la grande clue du Guil. Elle est dominée par les formidables escarpements calcaires du Morgon et de la Croix d'Ubaye sur l'Adret.

Le Morgon se détache nettement des autres massifs par sa structure très compliquée de plis couchés, d'écailles et par le type particulier d'érosion qui l'attaque (érosion Karstique et ruissellement forcené dans les gypses). Entre les deux barres principales de lias calcaire, deux escarpements plus modestes sont séparés de vires schisteuses et correspondent au coeur du synclinal. L'ensemble forme une crête puissante, réhaussée de rouge, interrompue seulement par les ravins synclinaux (torrents de la Blache, et de la Gourette) et monoclinaux (torrent des enfers). Ces abrupts donnent accès à des plateaux de formes émoussées, recouverts de gypses à l'Ouest et de flysch schisteux à l'Est ; les alpages de la Gourette et de la Gypière dominent au centre du massif les barres rocheuses calcaires de DRAMONASC et de la LAUZE. Puis les calcaires liasiques ressuscitent des escarpements puissants au Grand Ferrant, au Joug de l'Aigle, et à la Montagnette qui sont à nouveau des pics. A l'Ubac, Dormillouse se dresse vigoureusement au-dessus du sillon déprimé de SEYNE-LES-ALPES.

En remontant la vallée, on note que les replats s'agrandissent et se rejoignent si bien qu'à partir du LAUZET, premier village de la vallée, un bassin effilé et étroit succède à la gorge. Les maisons du LAUZET se tapissent derrière une bosse rocheuse qui barre la vallée. Ces lieux sont agrémentés d'un petit lac.

Puis, plusieurs hameaux s'égrènent le long de la route jusqu'au MARTINET. Le substratum de cette partie de la vallée et les flancs inférieurs de ses versants sont constitués par des schistes noirs jurassiques et crétacés avec intercalation au LAUZET d'un synclinal de Grès d'Annot.

Les escarpements du Caire jalonnent en amont du MARTINET, une troisième section de la grande gorge de l'Ubaye. Les versants se rapprochent entre le Caire et la rapide retombée du massif des Séolanes. L'Ubaye bondit à nouveau dans les étroits calcaires dominés par le Clochet perché de MEOLANS et ce n'est qu'à partir du doublet de Revel-Méolans que commence le pays largement ouvert du bassin de Barcelonnette. Assez paradoxalement, c'est dans une vallée affluente, celle du Riou de Blanche, que les paysages s'adoucissent et s'humanisent. Cette VALLEE DU LAVERQ est restée à l'écart de l'évolution comtemporaine dans la mesure où elle n'a été que très récemment et très partiellement désenclavée par une route sinueuse, mal ou pas revétue du tout.

Les altitudes s'échelonnent de 1000 mètres environ à 2961 m (sommet de la grosse Barre qui ferme la vallée au Sud) soit plus de 2000 m d'amplitude altitudinale. L'ensemble affecte grossièrement la forme d'un U ouvert au Nord, de SAINT VINCENT LES FORTS à l'Ouest, à MEOLANS à l'Est et s'étend sur une centaine de kilomètres carrés environ. Cette vaste conque est nettement délimitée par une série de pics : Dormillouse, Bernadez (2430 m) l'Aiguillette (2610 m), Roche close (2739 m) sur la face orientée Nord/Nord-Ouest Sud/Sud-Est ; la Sèche (2822 m) la Sestrière (2571 m), la Grande et la petite Séolane, la Séolane des Besses (2423 m) à l'Est. L'ensemble définit une gouttière centrale à forte pente. Les terrains sont variés : grès d'Annot très épais (4 à 500 m) donnant les sommets du fond de Vallée (Estrop, Grosse Barre), calcaires massifs (Jurassique et Crétacé) des Séolanes, flysch à helminthoïdes de la nappe de l'Autapie "emballant" les précédents, sans oublier les dépôts superficiels, d'origine glaciaire surtout (moraines, rocks, glaciers). Les formes, développées dans ces différents matériaux sont très intéressantes au double point de vue de la paléogéographie et de la géomorphologie subactuelle et actuelle : grand versant monotone du flysch, falaises verticales des Séolanes, reliefs monoclinaux développés dans le grès d'Annot, rembourrage glaciaire des zones basses, moraines anciennes ou récentes ; un peu partout la déglaciation date d'hier et elle n'est pas totale.

- LA MOYENNE UBAYE -

Après tant de défilés et d'escarpements, on s'étonne de déboucher brusquement dans une plaine spacieuse.

A vrai dire, de MEOLANS à la Crête d'ABRIES qui sépare la Moyenne Ubaye de la vallée de Larche, la dépression de Barcelonnette change plusieurs fois d'aspects.

Elle est précédée, de MEOLANS aux THUILES, d'une sorte de vestibule ; les torrents de l'Abéous et de Rioclar l'ont affouillée dans les Terres noires, plus de reliefs hardis, hormis les escarpements de la tête de Louis XVI et ceux de la Montagnette. Les croupes herbues et boisées fourmillent de hameaux et d'écarts. Au sud, le massif des Séolanes domine toujours la vallée et de sauvages ravins, tel le ravin de Gimette, s'encaissent brutalement sur ses flancs.

A partir des THUILES, le paysage change brusquement et un vaste bassin au fond quasiment plat se substitue aux gorges sévères de l'Ubaye. Il s'étire sur près de 15 kms des Thuiles à Jausiers, sa pente longitudinale est faible (120 m au maximum) en revanche sa largeur est importante: 1600 à 1700 mètres de dénivellation entre les crêtes et le fond de la cuvette.

Les montagnes sont toujours là, par leurs formes molles, régulières et monotones, elles ressemblent étrangement à l'Embrunais. L'opposition des versants apparaît dans toute son ampleur. D'un côté, un bel adret ensoleillé qui regarde vers le Sud ; la vallée hisse ses champs et ses hameaux le plus haut possible car les torrents ont quelque peu restreint les terres cultivables de la Vallée.

De l'autre coté, le versant méridional est un ubac caractéristique assombri par les forêts qui escaladent les pentes intermédiaires au-dessus desquelles s'étendent de vastes alpages.

La plaine d'inondation de l'Ubaye est en réalité une "fenêtre" qui fait apparaître, sous les nappes de l'Embrunais, les terres noires du Jurassique (marnes essentiellement) le contact entre les deux se suivant difficilement par suite de multiples écaillages et plissotements.

Structuralement la cuvette de Barcelonnette est installée à l'emplacement d'un dôme moulé dans l'autochtone et déversé vers le Sud-Ouest.

Les éléments qui composent le paysage sont variés et donnent à la moyenne Ubaye son originalité :

- au Nord, dominant le cône assagi du Riou-Bourdoux, les pentes du Parpaillon où se voit nettement la superposition des couches du flysch aux terres noires de l'autochtone, le tout hachuré de ravins multiples dégringolant vers les formes plus douces des moraines latérales ou des terrains glissés, en général boisés.

- à l'Est, l'écran montagneux apparaît continu : c'est le fond de la fenêtre, constitué par le corps principal de la nappe du Parpaillon qui empile sa série rythmée sur plusieurs centaines de mètres d'épaisseur (massif de Restefond).

- au Sud-Est, le passage est très différent, avec des formes élancées qui apparaissent inopinément au sein des terres noires : ce sont les écailles transportées à la base de la nappe du flysch (donc au contact de l'autochtone

et déballées par l'érosion selon un alignement de klippes : à l'Est, les Brecs premier et second (calcaires triasiques briançonnais), au centre le Lan ou Chapeau de gendarme où sont mélangés, de façon complexe, des terrains briançonnais (au sommet) et subbriançonnais (à la base), à l'Ouest enfin, la pyramide assez massive du Pain de Sucre ou Mée est constituée de calcaires subbriançonnais appartenant à la série des Séolanes.

- au Sud, la trouée du col d'Allos sépare deux éléments fortement contrastés : à l'Est, le massif du Cheval de Bois (écaille subbriançonnaise), à l'Ouest les pentes molles du secteur d'Allos (flysch de l'Autapie).

- au Sud-Ouest enfin, sur un balcon dominant l'Ubaye, la station de Praloup colonise une écaille subbriançonnaise en contrebas des klippes volumineuses du Massif des Séolanes qui ferment l'horizon dans cette direction.

Cette ample dépression fait figure de "bon pays" face aux montagnes encadrantes : des espaces plats - les seuls à vrai dire de toute la vallée - des revêtements morainiques ou alluviaux donnant de bonnes terres de culture, un climat très ensoleillé grâce à l'effacement de l'écran montagneux, des communications faciles avec Barcelonnette, la capitale locale. Il n'en fallait pas plus pour qu'apparaisse et se développe une solide communauté rurale exploitant les ressources complémentaires de la terre, de l'herbe et de l'arbre malgré certains inconvénients dont les paysages portent la trace : déchaînement de l'érosion dans les assises fragiles et friables de terres noires, vigueur des torrents exacerbée par les contrastes d'altitude et la raideur des hautes pentes, divagation des eaux sur de gigantesques cônes de déjection (Riou-Bourdoux) l'importance de la Moyenne Ubaye vient de ce qu'elle est à la fois le centre de l'activité agricole, celui du grand tourisme de la neige avec les stations du Sauze et de Pra-Loup et qu'elle abrite l'unique centre urbain de la vallée, bien que de dimensions modestes.

Le Vallon du Bachelard a rassemblé jusqu'en 1973, deux communes (Uvernet et Fours) qui ont aujourd'hui fusionné. UVERNET est encore dans la cuvette de la Moyenne Ubaye tandis que Fours est au coeur d'une petite unité (110 km2) bien individualisée et d'altitude moyenne élevé (2100 m), le fond du talweg s'échelonnant entre 1800 m au hameau de BAYASSE (1783 m) et 1450 mètres au hameau du Villar d'Abas. Ce petit bassin est en réalité "une fenêtre" réplique méridionale et

réduite de celle de Barcelonnette que l'érosion a déblayé au niveau d'un dôme structural. Le fond est excavé dans les terres noires alors que les contreforts sont sculptés dans le calcaire. La disposition Est-Ouest du Bachelard entre BAYASSE et le Grand Pont permet d'opposer des versants très dissemblables ; au Sud, un Ubac caractéristique drapé d'un beau Mélezein descendant jusqu'à la rivière et surmonté de vallons pastoraux débouchant sur les cirques de l'arête du Cémet (3020 m) et du Petit Cheval de Bois (2754 m); en face, un adret typique ayant permis aux hommes de hisser leurs habitations à des altitudes élevées.

- LA HAUTE UBAYE -

Brusquement à JAUSIERS, un amphithéâtre de Montagnes clôt ce long bassin déprimé de Barcelonnette. Le haut cours de l'Ubaye s'encaisse alors dans des détroits.

La gorge de Jausiers est la porte d'une région plus âpre : comme le Haut Queyras, la Haute Ubaye est un domaine de Haute montagne, où les reliefs queyrassiens voisinent avec de puissants escarpements calcaires dignes du Briançonnais.

Les contrastes n'y sont pas ménagés, d'abord, de hautes parois encombrées de couloirs d'éboulis, des murailles abruptes montent au Siguret (3032 m) et rappellent les versants décharnés de certaines montagnes de l'Embrunais ; un rocher parfois barre l'étroite vallée, comme le verrou du CHATELARD. Quelques gorges latérales s'encaissent profondément pour raccorder au niveau de l'Ubaye un gradin de confluence. Le Parpaillon s'enfonce ainsi de plusieurs centaines de mètres. La Vallée est ressérée, le soleil y pénètre difficilement presque plus de cultures, seulement çà et là des prairies et les bois montent partout jusqu'à 2200 m d'altitude.

La Haute Ubaye comprend le vallon de Maurin et la Vallée de l'Ubayette, elle abrite quatre communes (La Condamine-Chatelard, Saint-Paul, Meyronnes et Larche) qui colonisent un vaste territoire (360 km^2) dont l'altitude moyenne est très forte (2334 m). Ce bassin que BLANCHARD considérait comme "l'une des régions les mieux dotées de l'Ubaye" a hébergé autrefois une imposante communauté humaine : 1802 habitants en 1831, 945 en 1911 et seulement 221 en 1975.

Il y a là pourtant un domaine agricole de vastes dimensions, par exemple : la commune de SAINT-PAUL (1500 m) s'étend sur 20.000 hectares, mais les conditions topographiques sont défavorables : encaissement, enneigement prolongé, isolement, jachère climatique, etc...
On comprend, dans ces conditions, que les habitants se soient dispersés en abandonnant les hameaux les plus élevès.

En quittant l'Ubaye aux GLEIZOLLES,on escalade le gradin que l'Ubayette franchit en gorge et on débouche brusquement à MEYRONNES , dans une Auge spacieuse, suspendue d'environ 200 m au-dessus de l'Ubaye, à nouveau bien ensoleillée. Les maisons, les villages s'y accrochent à l'Adret, laissant au versant occidental les bois et l'ombre.

La Vallée de l'Ubayette ou Vallée de Larche ressemble à une oasis de vie au milieu de montagnes abandonnées. C'est elle qui permet le passage facile à travers la chaine Alpine Centrale par le Col de Larche.

De la pointe escarpée du Crêt de Viraisse (2767 m) un splendide paysage de montagnes se dévoile à nos pieds, le long sillon de Larche s'aligne du Nord-Ouest au Sud-Est et semble, par delà les sommets aplatis et émoussés de la Tête de l'Homme, prolonger les dépressions de Vars. La Vallée est barrée à l'Ouest par un long crêt qui domine le bassin de Barcelonnette. Le flanc Sud-Occidental est long et agrémenté de beaux vallons latéraux comme celui du Lauzanier (ex-réserve naturelle);tous offrent entre 2400 m et 2100 m une nette rupture de pente qui limite une section d'amont en pente douce et pierreuse, dominant des pentes plus fortes qui, jusqu'au fond de la vallée, sont revêtues de splendides futaies et sapins et d'épicéas. Le versant opposé, plus court et plus complexe (anticlinal éventré de l'Oronaye) est au contraire à peine vallonné : de LARCHE et de CERTAMUSSAT s'élèvent des pentes moyennes sans replats, sauf la banquette de SAINT-OURS , et il porte un ensemble de crêtes aigües et d'Aiguilles déchiquetées dépassant 3000 m d'altitude .

En Amont du défilé du Pas de la Reyssolle, l'Ubaye traverse un monde de formes complexes. De JAUSIERS à SERENNES , dans la Vallée et sur les flancs au-dessus des soubassements suprajurassiques, s'étendent des formations de Flysch tertiaires. Ce sont des calcaires marneux ou des grès fins qui alternent avec des Schistes argileux foncés, séparés de la série du fond de la vallée par des témoins triasiques.

Le Vallon de Maurin. De Saint-Paul à Maurin, il y a 14 kms à franchir, d'abord en traversant le village si pittoresque de SERENNES ; la Vallée est redevenue assez large. Aux pentes boisées qui, au Sud, s'élèvent mollement vers la Tête de l'Homme, répondent, au Nord, les bosses herbeuses de la Tête de Paneyron. Puis, le rocher du châtelet ferme si bien la vallée que l'Ubaye a dû creuser pour passer une brèche à pic de 110 mètres de hauteur que franchit tout en haut un pont d'une seule arche, construit en 1882, qui permet de gagner le hameau de FOUILLOUSE dans le Vallon du même nom, point de départ de nombreuses ascensions dans le Massif du Chambeyron. Passé le Châtelet, le relief devient plus hardi. La Vallée se retrécit, dominée par d'immenses abrupts calcaires. Ce sont les formidables escarpements des Grands Becs et de la Souvagea, puis de chaque côté de la gorge, vallons et crêtes aigues se serrent dans un rigoureux parallélisme : leurs versants régulièrement dissymétriques, opposant toujours leur flanc oriental abrupt aux pentes occidentales moins raides. Tous bordent de puissants reliefs dont l'énergie et la forme acérée, rappellent les plus hauts sommets des ALPES. Passé le hameau de SAINT-ANTOINE, nous suivons une gorge désolée, un vrai chaos de blocs énormes entre des roches surplombentes à perte de vue, sans arbre ni brin d'herbe. Cependant, au bout de 3 km, c'est la BLACHIERE, une véritable oasis de verdure.

Au nord, le massif de la Font-Sancte culmine à plus de 3000 m ; au Sud, les splendides cirques glaciaires du Chambeyron dominés par l'aiguille acérée du Martinet et derrière elle, le Chapeau aplati et incliné du Brec du Chambeyron.

En Amont du hameau de LA BARGE qui avec MALJASSET et COMBREMONT forment l'habitat portant le nom de MAURIN (autre point de départ de nombreuses excursions et ascensions dans la Haute-Ubaye) le paysage change une nouvelle fois, le relief paraît s'aérer. Les pentes s'affaiblissent dans une roche schisteuse plus délitable. La rivière rencontre à Maurin, les marbres roses, blancs et verts du Jurassique supérieur, puis les quartzites et enfin des schistes lustrés et des serpentines. La Vallée, bien que moins boisée, par ses prairies verdoyantes rappelle le Queyras voisin.

La Haute Ubaye schisteuse. De la Barge au Col du Longet, on n'y retrouve plus la dissymétrique ordonnance du relief queyrassin : l'inflexion synclinale recoupe à peu près suivant l'axe médian l'ensemble montagneux,

qui se divise en deux groupes de crêts : deux réseaux de vallons orientés de Nord-Ouest au Sud-Est se raccordent orthogonalement à l'Ubaye (vallons du Col Albert et des Blavettes au nord, vallons de Mary, de Chabrière, de Rubren et du Loup au Sud).

Tronquée à l'Amont dès le pliocène ancien, la Haute Ubaye schisteuse constitue la plus petite des régions naturelles dans les montagnes intra-alpines. Les formes de relief y sont néanmoins plus variées. Les calcaires triasiques affleurent au Rocher de l'Echasse et au Péouvou, les quartzites triasiques constituent la crête de la Pointe Haute de Mary aux Dents de Maniglia. Ces roches dures donnent des sommets plus énergiques et ont davantage conservé le modelé glaciaire.

Ajoutons à ces formes déjà vigoureuses de larges pointements serpentineux au fond de la vallée de l'Aiguille des Toillies, au Nord-Ouest, les pointes du Cristillan, au Sud-Est la pyramide du RUBREN.

Un trait distingue l'Ubaye du Briançonnais : autour de Briançon, le groupement des Vallées donne au pays briançonnais une sorte de "point d'ossification" tandis que l'Ubaye, beaucoup trop étirée, disperse ses reliefs sur plus de 80 kilomètres d'Ouest en Est.

Les altitudes sont plus élevées que dans l'Embrunais et le Queyras.

On trouve enfin, dans la Haute Ubaye, le contraste brutal entre des pays très escarpés, de SERENNES à LA BARGE, et à l'Amont, des formes plus régulières qui rappellent le Queyras. Toutefois, cette section n'est pas la copie exacte du Queyras : la régularité dans la dissymétrie, la forme molle des sommets y sont moins constantes. Mais, c'est principalement à l'Aval de la BARGE à SERENNES qu'apparaît l'originalité de la Haute Ubaye: le torrent s'y est encaissé dans le prolongement méridional des zones briançonnaise et bas-queyrassine.

Quelle différence toutefois avec la région de Briançon ou du bas Guil, 7 à 8 km suffisent pour traverser une zone de relief qui dépasse 25 km plus au Nord.

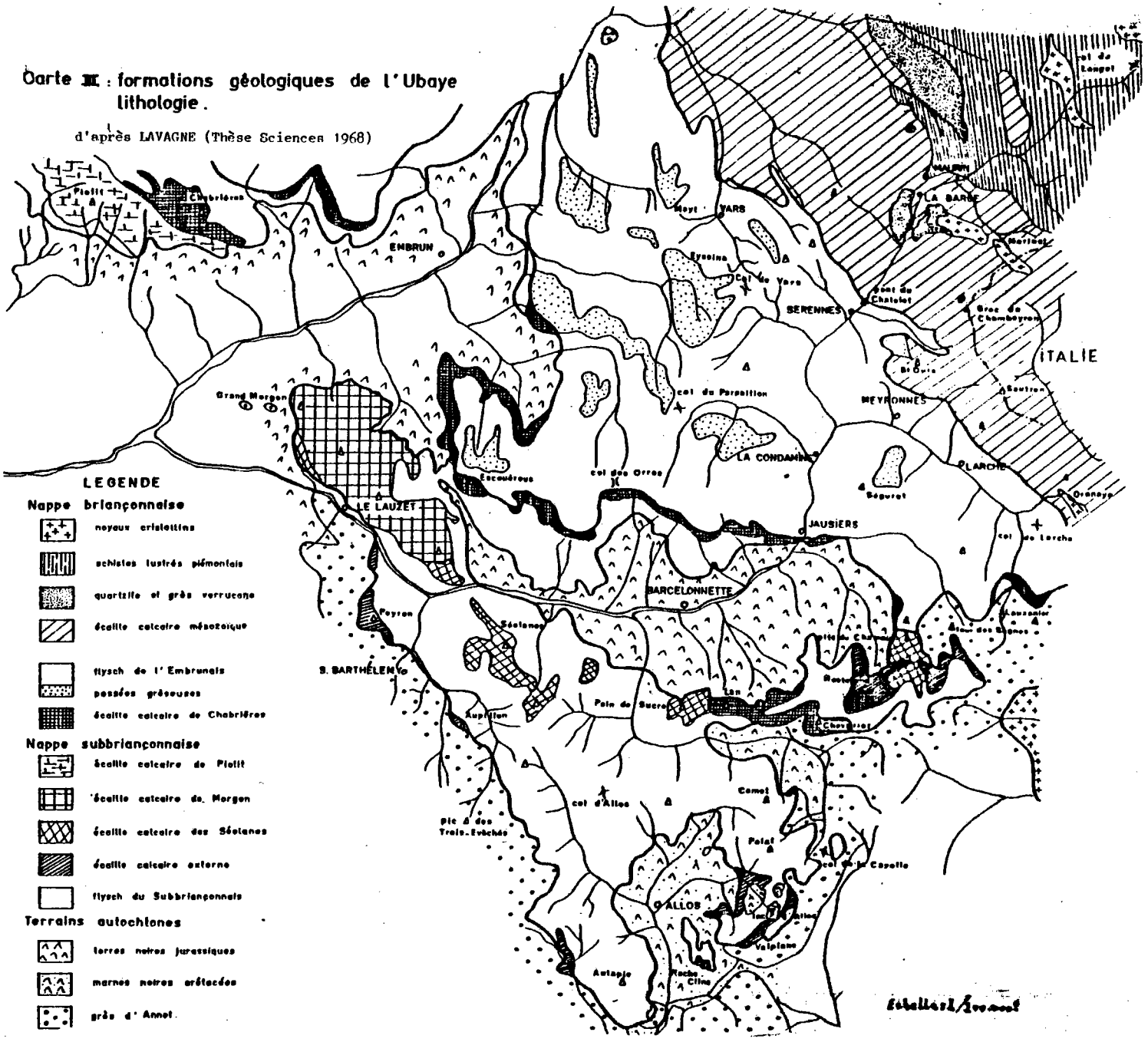
Bien plus, les Crêtes se serrent, s'entassent les unes contre les autres, toutes ont un versant en pente moins forte vers l'Ouest et très rapide à l'Est.

Nous sommes loin de l'éventail régulier du Briançonnais.

Ainsi, par la multiplicité de leurs directions, par l'absence de grande concentration hydrographique , par leur altitude élevée, les montagnes et les Vallées de l'UBAYE se distinguent et différent profondément, par leur aspect et leur forme, des régions intra-alpines auxquelles elles confinent au Nord et à l'Ouest.

Carte III : formations géologiques de l'Ubaye
lithologie.

d'après LAVAGNE (Thèse Sciences 1968)



V E G E T A T I O N

Pour rédiger les pages suivantes, nous avons consulté la thèse de LAVAGNE en 1968 qui a étudié en détail la végétation forestière de la Vallée et la publication d'AUBERT et al. en 1965 qui intéresse la Haute Ubaye et les pays de Vars.

Ces auteurs ont montré que la végétation des pays de l'Ubaye est essentiellement Intra-alpine, ce qui confirme ce que nous avons déjà dit à propos du climat.

Les séries internes dominent longuement ce qui doit être mis en rapport avec la sécheresse et l'excédent thermique de l'été.

Les séries préalpines (série supraméditerranéenne du chêne pubescent au Collinéen et série de la Hêtraie-sapinière au Montagnard) sont étroitement localisées à l'Ouest et au Sud-Ouest de la Vallée dans le secteur climatique à altération mésogéenne dont nous avons parlé plus haut.

1°) L'ETAGE COLLINEEN

Cet étage est occupé essentiellement par la série interne du chêne pubescent dont le climax est le Campanulo-Quercetum pubescentis Br. BL ,1961,. Ce groupement forme quelques ilôts sur les adrets entre 1300 et 1500 m d'altitude dans le secteur de la Condamine et au lieu dit "La Malune" en contre-bas de la route du col d'Allos. On doit également lui rapporter les taillis caducifoliés (Sorbus aria, Acer opalus et Coryllus avellana) bien développés sur les Adrets du Bachelard et qui peuvent atteindre 1900 m d'altitude.

. La série supraméditerranéenne du chêne pubescent, de type préalpin n'apparaît qu'au niveau de Champanastay. Elle correspond au Busco-Quercetum pubescentis Br. BL ,1932, et se distingue de la précédente par la présence d'espèces mésogéennes comme le Buis (Buxos sempervirens L.) et le Fustet (Rhus cotinus L.).

Les bois situés sur la rive droite de la Basse-Ubaye (depuis Serre-Ponçon jusqu'au Martinet) entre 900 m et 1400 m d'altitude ont une composition floristique intermédiaire.

2°) L'ETAGE MONTAGNARD

a) - l'étage montagnard sec :

correspond aux groupements des Erico-Pinetalia Horvat , 1959 , avec deux alliances :

. l'Ononido-Pinion Br. BL. , 1949 , pinèdes xérohéliophiles d'Adret définissant la série interne du Pin sylvestre.

. L'Erico-Pinion Br. BL , 1939 , pinèdes rigo-sciaphiles d'Ubac, définissant la variante intra-alpine de la série mésophile du Pin sylvestre.

1-1 - Les pinèdes à Légumineuses de l'Onodido-Pinion s'étendent largement sur les versants Sud de la basse-Vallée et de la Vallée moyenne jusqu'à 1600-1700 m. Elles ne pénètrent guère par contre dans la Haute-Ubaye et dans les Vallées adjacentes (Laverq, Bachelard).

Deux associations existent dans l'Ubaye :

. L'onobrychisdeto-Pinetum Br. BL , 1931 , la plus xérophile.

. L'Onodido-Pinetum Br. BL 1946 , ces pinèdes se dégradent dans des fructicées à Juniperus sabina (Astragalo-Juniperetum sabinae Br. BL.1961) puis dans des pelouses à Brome (Alliance du Bromion).

1-2 - Les pinèdes de l'Erico-Pinion

. L'Erico-Pinetum Br. BL , 1939, et le Calamagrostido-Pinetum Oberdorfert , 1957, qui est un simple groupement de substitution du premier cité, sont absentes de la Basse Vallée de l'Ubaye, mais sont bien représentées à la partie supérieure des Ubacs de la Vallée-Moyenne depuis le thalweg jusque vers 1300-1400 m. Elles atteignent leur plus beau développement dans le secteur de la CONDAMINE-LES-GLEIZOLLES (Forêts des Tardées, de Meyronnes, de Tournoux). On les rencontre encore, plus discrètes, en Haute-Ubaye.

b) - l'étage montagnard humide :

est beaucoup plus localisé que le précédent. Il correspond à deux séries bien distinctes :

. la première, dite, série de la Hêtraie-Sapinière de type préalpin est définie par le Trochisceto-Abietum Br. BL. , 1961, On doit lui rapporter les hêtraies de la Basse Vallée de l'Ubaye (Morgon, Saint-Vincent-les-Forts),

les hêtraies Sapinières du Clot du Dou, les Sapinières pures de la Basse Vallée et de la Vallée Moyenne (La Fère, Gimette). Ces forêts caractérisées par l'Ombellifère Trochiscanthes nodiflorus et le Géranium nodosum, appartiennent à l'alliance du Fagion

. La seconde série, dite série interne du Sapin ou série de la Pessière-Sapinière admet pour climax l'association à Prenanthes purpurea et Veronica Urticifolia Lavagne , 1965 , qui appartient à l'alliance de l'Abiéto-Piceron. Les Sapinières de la Haute-Ubaye doivent lui être rattachées de même que les Pessières du Laverq.

3°) L'ETAGE SUBALPIN

a) - l'étage subalpin : série intra-alpine du Pin à crochet :

Cette série n'est pas très étendue dans les pays de l'Ubaye. On l'observe surtout dans la Haute Ubaye (contreforts du Massif du Chambeyron, Forêt du Châtelet ...) et au Sud-Est de JAUSIERS au lieu dit "Les Terres Blanches", au Bois Noir face à Lans sur la route du col de Restefond.

Le pin à crochets occupe des terrains assez pentus à toutes les expositions depuis 1600 m jusqu'à la limite supérieure des Forêts mais toujours sur des calcaires compacts. La composition floristique des sous-bois est variable et dépend de la gestion sylvo-pastorale.

Les pins s'installent dans des pelouses subalpines (association à Ononis Cristata ou O. Cenisia et Astragalus sempervirens ou bien association à Sesleria coerulea). Au sous bois initial à Epervières (Hieracium Caesium et H. Bifidum) succède après introduction du troupeau, un stade neutrophile à Graminées (Calamagrostis varia et Brachypodium pinnatum) puis un stade acidophile à Anthoxanthum odoratum et Deschampsia flexuosa. Dans l'Ubaye, l'évolution ne va pas au delà, la remise en exploitation de la Forêt provoquant un retour au stade initial à Epervières. Le climax de la série serait théoriquement le Mugeto-Ericetum Br. BL , 1939 , que l'on peut observer non loin de l'Ubaye dans le bas vallon des Escreins (Vars-Guillestre).
Des groupements permanents saxicoles doivent également être rattachés à cette série.

- Association des fentes de rochers à Potentilla caulescens et Saxifraga diapensoides.

- Association d'éboulis calcaires à Achnatherum calamagnotis et Centranthus lecoquii ou C. Angustifolia.

b) - l'étage subalpin humide :

2-1 - La série subalpine de l'Epicea :

Cette série, peu répandue, occupe certains Ubacs entre 1850 m et 2050 m d'altitude (Futaie du Bois de Gache, Bois de Balaor, Grand Bois de Jausiers). Le groupement climatique correspond au picetum subalpinum mytilletosum br. Bl (1936). Dans les pays de l'Ubaye, Luzula luzulina ou L. flavescent est une bonne caractéristique de cette association.

2-2 - Les Mélézeins :

Avant de citer les séries auxquelles appartient naturellement le Mélèze, il est nécessaire de signaler que cette essence descend très fréquemment dans les séries montagnardes (série mésophile du Pin sylvestre, série de la Hêtraie - Sapinière, de la Sapinière Pessière) et même dans la série du Chêne pubescent. Il y constitue de simple forêts de substitution d'origine anthropogène.

Les mélezeins naturels "in situ" selon la terminologie de LAVAGNE, se répartissent en deux séries :

- série supérieure (série du Mélèze et du Pin Cimbro) occupe les pentes fortes aux altitudes les plus élevées 1900 - 2300 m. Le Climax correspond au Rhodoreto-Vaccinietum Br. Bl ,1927, largement répandu en Haute Ubaye et dans l'Ubayette. Le stade initial de la série est la pelouse à Sesleria caerulea et Helictotrichon montanum ou Avena montana. L'enrésinement entraine le développement d'un sous-bois acidophile à Deschampsia flexuosa et Anthoxanthum odoratum auquel succède la rhodoaie climacique. Dans l'Ubaye le Mélèze est en général dominant par rapport à l'Arole. Au dessus des melezeins existent parfois des rhodoraies extrasilvatiques à Azalée (Empetro-vaccinictum Br. Bl. ,1927,.

- Série dite inférieure, dont la signification phytosociologique et phytodynamique est d'ailleurs très controversée, correspond aux Près-Bois à Hautes herbes méso-hygrophiles des bas de versant, des thalwegs, des Ubacs

francs, des zones de suintement. Dans la zone étudiée, on les rencontres dans le vallon de l'Ubayette, la Haute et même la Moyenne-Ubaye entre 1700 et 1900 m. Selon LAVAGNE, la succession se fait surtout à partir d'un stade initial à Petasites paradoxus ou P. niveus Baumg et Adenostyles glabra, beaucoup plus rarement à partir des prairies à Trisetum flavescens ou des pelouses à Festuca paniculata ou F. Spadicea. Après un stade intermédiaire à graminées neutrophiles (Association à Poa nemoralis et Hieracium prenanthoïdes LAVAGNE 1964), on aboutit au Près-Bois à hautes herbes caractérisé par Geranium sylvaticum et Chaerophyllum hirsutum. Le Climax serait une mégaphorbiaie de l'Adenostylo-Cicerbitetum Br. Bl. 1948. Cette interprétation est contestée par OZENDA (1966) qui voit plutôt dans le Près-Bois à Geranium et Chaerophyllum, une manifestation de l'Acen-Fagetum ou un simple faciès à Mélèze de la Pesseire subalpine.

- La Forêt occupe en Ubaye une place importante tant par sa superficie (32000 ha soit 33 %) que par son rôle : écologique, économique et touristique. Les forêts peuvent aussi se classer en deux catégories d'après leur origine : NATURELLE ou ARTIFICIELLE, les premières correspondent en gros aux forêts communales et particulières (18700 ha), les secondes sont issues de plantations ou de semis faits de main d'homme, aux forêts domaniales (12700 ha).

4°) L'ETAGE ALPIN

On retrouve dans l'Ubaye, la plupart des groupements alpins décrits dans le reste des Alpes méridionales.

a) - Sur les pentes fortes, la pelouse à Sesleria Caerulea et Helictotrichon montanum au niveau inférieur (Sesleria - Avenetum montanae GUINOCHET, 1938, puis la pelouse à Festuca varia au niveau moyen, enfin la pelouse à Carex Curvula et Elyna myosuroides au niveau supérieur.

b) -Sur les pentes faibles et les replats où la neige s'accumule longtemps, on rencontre la prairie à Festuca paniculata et la Centaurea Uniflora au niveau inférieur, puis la pelouse à Festuca violacea et Trifolium thalii au niveau moyen, enfin les associations de Combes à neige de Salicetalia herbacea Br. Bl. ,1926,.

c) - Au niveau supérieur, divers groupements pionniers ou intermédiaires participent à cet étage :

. Groupement rupicole à Primula marginata et Valeriana saliunca, LAVAGNE ,1963;.

. Eboulis calcaires (Leontodetum montani GENNY-LIPS (1930), Thlaspectum rotundifoliae Bl. Br. ,1926,

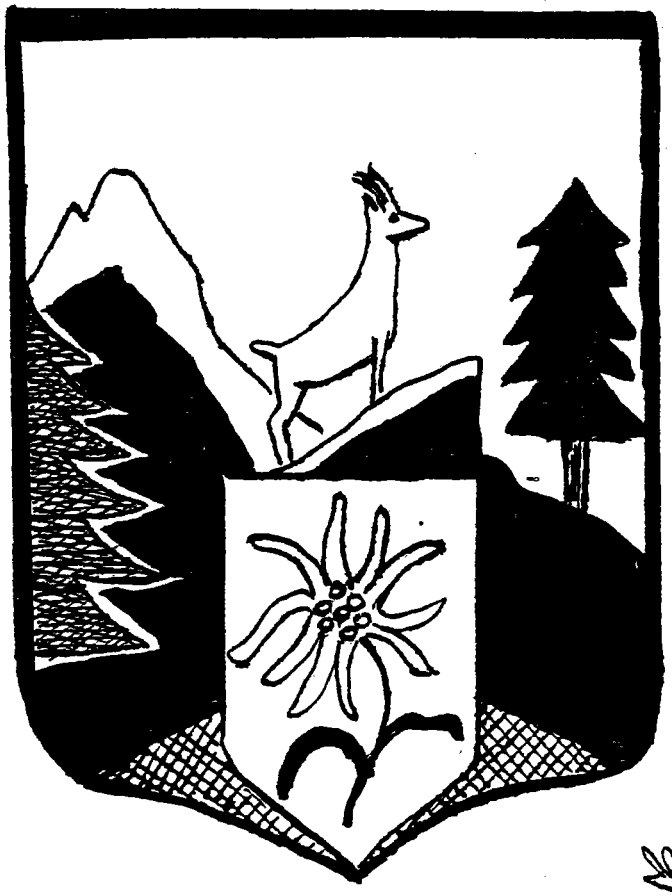
. Berardretum lanuginosae GUINOCHET ,1935,

. Eboulis silicieux (Oxyrietum digynae Br. bl. ,1926, et Luzuletum spadiceae Br. Bl. ,1926,.

. pelouse à Festucahalleri des croupes grèseuses

Telle est l'UBAYE qu'on a tour à tour appellée, au cours des âges, Vallis Nigra, Vallis Montium, Vallis Mutri, Terres adjacentes, Hautes montagnes, Hautes Terres ou Terre Neuve de Provence et qu'on nomme communément, depuis le XIIIème siècle, Vallée de Barcelonnette, qu'enfin, depuis toujours, ses habitants, dans leur amour du sol natal, appellent entre eux LA VALLEE, comme s'il n'y en avait pas d'autre au monde.

ETUDE DE LA PHARMACOPEE TRADITIONNELLE DE LA VALLEE DE L'UBAYE



AVANT - PROPOS

Depuis les temps les plus reculés, l'Homme qui souffre, a cherché ses remèdes parmi les végétaux.

Le British Museum conserve actuellement des tablettes d'Argile datant du VIIe siècle avant Jésus-Christ, sur lesquelles sont mentionnées des Drogues comme l'Opium et la Jusquiame.

Mages et Sorciers ont fondé leur puissance sur les mystérieux pouvoirs des herbes : plantes redoutables et redoutées aux mille sortilèges, plantes hallucinogènes pourvoyeuses de rêve et d'évasion.

Pendant de très nombreuses années, les espèces végétales endémiques ou exotiques ayant des propriétés médicinales reconnues ont représenté l'essentiel de la Pharmacopée. De nos jours, il n'est pas rare de constater que dans nos campagnes de nombreuses plantes sont encore largement utilisées de façon empirique. Telle plante est employée pour telle affection. Cette tisane ou cette préparation est reconnue par le bon sens populaire comme une médication sans égal pour telle fièvre ou telle éruption cutanée. Les progrès de la Chimie ont permis de mieux connaître la composition des végétaux et l'on s'est attaché alors à rationnaliser l'usage des plantes médicinales, en confirmant les observations empiriques des traditions ancestrales par un apport scientifique fondé sur les essais chimiques et physiologiques.

Dans son discours d'ouverture aux Premières Rencontres Internationales Pharmaceutiques de Montpellier, en Septembre 1980, Monsieur le Président PECKRE rappela que la plante médicinale et plus précisément la drogue végétale répond à la définition du Médicament (Art. L.511 du Code de la Santé Publique) ; toutefois, de la plante elle-même à la spécialité, de nombreuses recherches sont effectuées de façon à assurer la fiabilité du médicament et le contrôle des doses de principes actifs végétaux administrés.

L'étude des drogues, fournissant des principes actifs commercialisés par l'industrie pharmaceutique, révèle la richesse du monde végétal au travers du large éventail des spécialités rencontrées.

Certaines spécialités sont anciennes et ne sont plus que très rarement utilisées de nos jours. D'autres, malgré leur présence depuis des années sur le marché, ont toujours une place de choix, les molécules

chimiques de découvertes récentes n'ayant pas réussi à les détrôner. Enfin, grâce aux techniques modernes d'analyses et aux nombreux travaux réalisés, des découvertes récentes ont encore enrichi l'arsenal thérapeutique.

Au sein de chaque classe parmacologique, l'importance des médicaments d'origine végétale est variable. Bien représentés dans le groupe des médicaments du système cardiovasculaire, de l'appareil digestif et respiratoire, il n'y a que peu de représentants parmi les anti-inflammatoires et les médicaments du système nerveux central.

Un certain emballement thérapeutique a peut être abouti à une consommation massive de médicaments de synthèse (toniques, anticonceptionnels, tranquillisants, anorexigènes).

Aujourd'hui, le public semble avoir un regain d'intérêt pour tout ce qui est "naturel". Tisanes, huiles essentielles connaissent la faveur populaire. L'usage de ce mode thérapeutique retrouve une place de choix dans l'Officine.

Toutes ces considérations nous ont amenés à envisager de procéder à une enquête sur l'usage des plantes médicinales. Nous avons choisi, pour cette étude la "VALLEE de l'UBAYE" par attachement à cette contrée des ALPES de HAUTE PROVENCE où nous venons en villégiature depuis notre enfance ; mais aussi, pour sa situation en haut des terres provençales, pour son climat, son histoire, sa renommée au travers des récits d'Emigration vers le Mexique et de colportage vers le Lyonnais, la Bourgogne, les Flandres, la Belgique et la Hollande, enfin pour sa personnalité profonde notamment ses nobles traditions du savoir : en effet, l'UBAYE a fourni au XVIIe et au XVIIIe siècle une cohorte de maîtres à lire et à écrire et à toutes époques, elle a donné sans compter à l'Eglise les plus généreux et les plus dévoués de ses enfants.

METHODES

Le but de notre travail a été de recenser les médicaments d'origine végétale constituant la médecine populaire de la Vallée de l'Ubaye. Nous avons rédigé pour chaque plante étudiée une fiche particulière comprenant une étude bibliographique et des travaux personnels.

Afin de clarifier la présentation et d'éviter les répétitions, nous indiquerons ici les références bibliographiques dont nous nous sommes inspirés pour la rédaction de chacune des monographies.

I. PHARMACOPEE

- Codex 1949, 1965, 1972 et
  suppléments 1974, 1976, 1978, 1979 et 1980
  (Côte n° 194)

II. NOMS VERNACULAIRES, ETYMOLOGIE, DESCRIPTION ET DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE DE LA PLANTE

- Flore complète illustrée de France, Suisse et Belgique par G. BONNIER (Côte n° 39)
- Flore Alpine par H. CARREVON (Côte n° 50)
- Flore descriptive et illustrée de la France, de la Corse et des Contrées limitrophes par l'Abbé H. COSTE (Côte n° 72)
- Encyclopédie des fleurs et plantes de jardin (Reader's Digest) (Côte n°101)
- Flore et végétation des Alpes par C. FAVERGER (Côte n° 105).

III. DESCRIPTION DE LA DROGUE

- Précis de Matière Médicale, Tomes I, II et III par R.R PARIS et H. MOYSE (Côte n° 189)
- Les plantes médicinales par E. PERROT et R. PARIS (Côte n° 193)

IV. ACTION PHARMACOLOGIQUE ET INDICATIONS THERAPEUTIQUES

- Le Traité pratique et raisonné des plantes médicinales indigènes par F. CASIN (Côte n° 57)
- Plantes agressives et poisons végétaux par P. DELAVEAU (Côte n° 87)
- Le livre des plantes médicinales et vénéneuses de France par P. FOURNIER (Côte n° 111)
- Plantes vénéneuses et toxicologie par C. JEAN-BLAIN et M. GRISVARD (Côte n° 144)
- Plantes médicinales par E. PERROT et R. PARIS (Côte n° 193)
- Médecine vétérinaire, recettes du XIXe siècle par R. WISTEDT (Côte n°243)

V. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

- Fichier personnel avec en guise d'herbier une collection de diapositives sur les plantes de la Vallée.
- Flore de la Vallée de Barcelonnette par Ch. FLAHAUT (Côte n° 107)
- Flore de la Vallée de l'Ubaye et du Département par L. LAURENT (Côte n°108)
- Catalogue des plantes les plus remarquables croissant dans le Bassin supérieur de l'Ubaye par LANNRS (Côte n° 152)
- Excursion botanique dans le Briançonnais et la partie supérieure de la Vallée de l'Ubaye par O. MEYRAN (Côte n° 178)
- Herborisation de Château-Queyras à Saint-Paul-sur-Ubaye par les Vallées de Saint-Véran et de Maurin par N. ROUX (Côte n° 214).

VI. NOMS VERNACULAIRES DANS LA VALLEE ET EN PROVENCE

- Enquête auprès des habitants
- Langage de la Vallée de Barcelonnette par F. ARNAUD et G. MORIN (Côte n°9)
- Dictionnaire Provençal-Français de S.J. HONNORAT (Côte n° 137).

VII. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

- Li remédi de la man de Dieu par Lou BARRALIE (Côte n° 22)
- Mémoire pour servir à l'Histoire Naturelle de la Provence par J. CANONGE (Côte n° 48)
- La Médecine populaire en Provence par G. CAUVIN (Côte n° 56)
- Histoires et légendes de la Provence mystérieuse par J.P. CLEBERT (Côte n° 65)
- Histoire Naturelle de la Provence par M. DARLUC (Côte n° 75)
- La Médecine populaire en Provence au début du XXe siècle par R. DECOLCARD - DESHOMMES (Côte n° 84)
- Le Second livre de Galien à Glaucon contenant les remèdes et manières de curer toutes apostèmes ou tumeurs... (Côte n° 115)
- Histoire des plantes qui croissent aux environs d'Aix et dans plusieurs autres endroits de la Provence par P. GARIDEL (Côte 117)
- Les Commentaires de Monsieur Pierre André MATTIOLI... sur les six livres des simples de Pédacius DIOSCORIDE (Côte n° 173)
- Les plantes médicinales et aromatiques des Alpes Françaises par J. OFFNER et J. PONS (Côte n° 184)
- Voyage dans la Vallée de Barcelonnette par VILLENEUVE de BARGEMONT (Côte n° 235)

VIII. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS

Au cours de notre enquête, nous avons cherché à rencontrer les personnes qui avaient la réputation d'utiliser des plantes à des fins thérapeutiques et ce depuis des générations. Nous avons interrogé 63 habitants de la Vallée dont l'âge varie entre 35 et 95 ans. Parmi eux certains détenaient de bonnes connaissances sur "les simples" pour avoir prodigué des soins en suivant des prescriptions rédigées par des médecins de la Vallée. D'autres savaient parce qu'au sein de leur famille une sûre tradition orale s'était établie et dont le dernier écho nous parvenait. A cinq reprises,

nous avons constaté que la juste connaissance des vertus d'une ou plusieurs plantes avait, pour des familles différentes vivant l'une au Lauzet, l'autre à Faucon pour ne citer qu'elles, une même origine, celle d'un prêtre qui avait exercé son ministère dans le village de Rioclar au début ou dans la première partie de notre siècle.

Nous avons commencé notre prospection par la Commune du Lauzet / Ubaye, puis sur les conseils des uns ou les recommandations des autres, notre cheminement nous a conduits dans les villages de Faucon, de Barcelonnette, de la Bréole-Champcelas, de Revel-Méolans - les Herbez, les Sanières de Jausiers et enfin Fournoux. En outre, à l'initiative de l'association rurale, nous avons participé en Juillet 1980, en collaboration avec les Pharmaciens de Barcelonnette, notamment celle de Monique OUDARD, à une journée de vulgarisation sur les plantes médicinales, journée animée par une centaine d'agriculteurs de la Vallée ainsi que par nos Maîtres de la Faculté : M. le Professeur BERNARD assisté de M. le Professeur BALANSARD et de Madame LALLEMAND, Docteur en Pharmacie.

La majeure partie des conversations que nous avons eues avec les personnes que nous avons interrogées au cours de ces quatre dernières années, furent enregistrées sur bandes magnétiques. Malgré la méfiance pour cette méthode de travail, la confiance ne tardait pas à s'installer entre nous au fur et à mesure des questions que nous leur posions. Il fallait d'ailleurs, le plus souvent, compléter leur savoir par des précisions dont ils étaient friands et qui les incitaient à se remémorer des détails précieux pour notre travail qu'ils recherchaient dans la vie de leurs parents.

Nos investigations ont porté sur le choix des plantes, les lieux de récolte. Comment les cueillir, les conserver ? Quelles étaient les parties utilisées et pour quel emploi thérapeutique ? Le mode d'administration en usage externe ou en usage interne, sous quelles formes : tisane, décoction, macération, bain, bouillon, cataplasme, compresse, emplâtre, fomentation, fumigation, gargarisme, huile, inhalation, lotion, shampoing, sirop, suc, vin, etc...

Il faut noter que quelques familles possèdent une réserve d'herbes ramassées tant sur les alpages que dans la Vallée. D'autres cultivent quelques plants dans leur potager, tels que : l'Angélique, la Balsamite, la

Camomille, les diverses variétés de Chou, le Cerfeuil des jardins, le Cassis, le Fraisier, la Guimauve, le Génépi, la Livèche, le Lys de la Madone, la Menthe, la Réglisse, le Rosier sarmenteux, la Sauge et la Tanaisie.

C'est donc une étude prise sur le vif que je soumets aujourd'hui à mes juges. Sans doute, bien d'étranges panacées ont échappé à mes investigations, je n'ai pu aller partout, un contrôle exact s'imposant et la mémoire de l'Homme n'est pas à l'abri d'une défaillance.

Mais tel quel, ce travail marquera peut être une étape dans le vaste champ que d'autres ont abordé avant moi et où plus d'un me dépassera sans doute. Il garde à mes yeux la valeur d'un effort accompli.

GRANDE ABSINTHE
ou ALUYNE
ARTEMISIA ABSINTHIUM L.
COMPOSEES - RADIEES

I.ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949, monographie 1972 et supplément 1974 (feuille, sommité fleurie).

* NOMS VERNACULAIRES : Absinthe, Aluine, Aloine, Herbe-sainte, Armoise-amère, Absinthe-suisse, Huile aux vers, Absin-menu.

* ETYMOLOGIE : Dédié à "Artémis", déesse protectrice de Carie.

* DICTION : " Amer à la goule, sain au coeur ".

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, herbacée, de 40 cm à 1 m de hauteur, à odeur forte, aromâtique, de saveur amère, dont le rhizome est ligneux et dur.
Elle croît soit à l'état spontané, soit à l'état naturalisé, dans les endroits incultes, pierreux et sur les talus.
La tige florifère est dressée, rameuse, et se termine en grande panicule feuillée.
Les feuilles sont alternes, soyeuses, d'un gris blanchâtre à la face inférieure, verdâtre en dessus, pétiolées dans la partie inférieure de la tige et bi ou tripennatiséquées.
Les inflorescences sont des capitules globuleux, penchés, petits, larges de 3 à 4 mm, disposés en grappes composées et feuillées au sommet de la tige et des rameaux.

Les fleurs jaunes, surtout visibles par leurs involucres d'un vert-blanchâtre, s'épanouissent de puis le mois de Juillet jusqu'au mois de Septembre. Ces fleurs sont gamopétales, toutes en tube et fertiles ; celles du pourtour, disposées sur un seul rang, à corolle à 3 dents, sont uniquement pistillées. Il y a 5 étamines insérées sur la corolle par les filets qui sont libres entre eux, mais les anthères intorses, sont soudées entre elles par leurs bords en un tube au travers duquel passe le style à 2 branches stigmates. L'ovaire est adhérent et uniloculaire.
Le fruit est un akène très petit, lisse, sans aigrette et sans couronne au sommet.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

En France la Grande Absinthe pousse jusqu'à 2000 m d'altitude dans les Alpes et jusqu'à 1600 m dans les Pyrénées.
Elle est assez fréqente en Europe Centrale, Méridionale et Occidentale, en Asie Centrale et Occidentale, en Afrique du Nord et elle a été introduite en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Feuille et sommité fleurie

Antiseptique
Apéritif, Tonique amer, Stimulant
Diurétique
Emménagogue
Fébrifuge
Stomachique
Vermifuge

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

Aménorrhée, dysménorrhée (infusion)
Anémie
Anorexie, inappétence
Chlorose
Constipation, diarrhées (infusion)

Convalescence
Crachement de sang
Croûte de lait
Dartres, herpès
Diabète (infusion)
Dyspepsie (infusion) - digestion difficile, "Cancer de l'estomac" ulcère (suc frais ou décoction), aigreur d'estomac, dilatation d'estomac.
Fièvre (infusion)
Fièvre intermittentes (infusion)
Goître (infusion)
Hydropisie (infusion)
Hypochondrie (infusion)
Hystérie (infusion)
Ictère (infusion) jaunisse
Insuffisance pancréatique (infusion)
Lupus (infusion)
Neurasthénie (infusion)
Parasites, oxyures (infusion)
Psychasténie (infusion)
Somnolence (infusion)
Syncope (infusion)
Transpiration fétide
Vomissements (infusion)

2. Usage externe

Ophtalmie, inflammation des yeux, conjonctivite, taie de la cornée (suc frais ou décoction)
Piqûres d'insectes (suc frais ou décoction)
Plaies fongueuses, infectées (suc frais ou décoction).

C/ Toxicité

L'essence d'Absinthe est un poison convulsivant.
La toxicité est dûe à son constituant principal la Thuyone.
Il est toujours dangereux de dépasser les doses usuelles

et surtout d'avoir recours à l'Absinthe lorsqu'existe une irritation des voies digestives, une simple prédisposition même à ces irritations, une tendance congestive ou simplement un tempérament sanguin.
L'Absinthe est également déconseillée en cas de grossesse.

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

- Basse-Ubaye

  Le Lauzet/Ubaye
  Ubaye (Commune du Lauzet)

- Moyenne-Ubaye

  Les Thuiles
  Barcelonnette

- Haute-Ubaye

  Saint-Paul/s/Ubaye
  Le Mélezin (col du Vars)
  Le Vallon de Maurin
  Le Vallon de l'Ubayette (Larche)

2. NOMS VERNACULAIRES

Uissènt
Absinthe

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Aussen, Eichens, Eissens, Encens (Ety . de la ressemblance qu'on a cru trouver entre son odeur et celle de l'encens), Esses, Eyssens, Incens, Uchen, Ussen.

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Sommité fleurie

Vermifuge
Stomachique
Fébrifuge

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

La cueillette des sommités fleuries à lieu au mois d'Août. On les fait sécher en bouquets puis on les conserve tels quels ou dans un bocal.

B/ Propriétés

Vermifuge : Oxyures et ascaris (chez les enfants)
infusion de sommités fleuries dans l'eau ou dans du lait avec une gousse d'ail écrasée (fiel).

Digestif et apéritif : vin d'Absinthe à jeûn ou avant le repas.
Vin : 50 grs d'Absinthe dans un litre de vin blanc, laisser macérer 3 ou 4 jours puis filtrer, mais il ne se conserve pas.

Maux d'estomac et ballonnements : prendre une tisane d'Absinthe, pour corriger son amertume ajouter quelques morceaux de sucre.

Insectifuge : un bouquet frais dans une pièce.

Usage vétérinaire :

. Contre l'indigestion qui provoque l'étouffement d'un animal, on donne une infusion.

. Lorsque les veaux ont des vers intestinaux, il faut adjoindre à la paille de la litiére "des branches" d'Absinthe.

. Mais, une trop grande quantité d'Absinthe fraîche occasionne la diarrhée des ovins.

ACHILLEE NAINE

ACHILLEA NANA L.

ou ACHILLEA LANATA Lam.

COMPOSEES-RADIEES

I - ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (herbe fleurie).

* NOM VERNACULAIRE : Achillée de montagne.

* ETYMOLOGIE : En l'honneur d'Achille.

* DESCRIPTION :

C'est une petite plante, vivace, odorante, gazonnante dont la souche est rampante, rameuse et émet des rosettes de feuilles.
Ces feuilles très pubescentes sont beaucoup plus longues que larges et une fois divisées en nombreux segments presque linéaires qui sont découpés, divisés ou entiers ; les supérieures sont sessiles tandis que les inférieures sont pétiolées.
Les tigès florifères sont redressées, simples, tomenteuses ordinairement feuillées.
Les fleurs blanches à ligules aussi longues que l'involucre apparaissent en juillet et août sur les rochers, les éboulis et les pâturages de la zone alpine. Les capitules assez peu nombreux sont disposés en un corymbe simple et compact souvent globuleux. L'involucre laineux est hémisphérique et ses bractées sont obtuses au sommet, membraneuses et d'un brun foncé sur les bords. Chaque capitule est porté sur un rameau court et renferme 5 à 8 fleurs ligulées. Les bractées en forme d'écailles situées entre les fleurs sont brunes au sommet.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

C'est une plante qui pousse en altitude entre 1900 et 3500 m de préférence sur des terrains graniteux et schisteux dans les Alpes.

On la trouve surtout dans les Alpes en France, en Suisse, en Italie et au Tyrol.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Herbe fleurie

Usage interne

Tonique
Aromatique
Stomachique
Stimulant
Sudorifique
Anti épileptique

Usage externe

Vulnéraire

B/ Indications thérapeutiques

Crampes d'estomac
Diarrhée
Dysenterie
Faiblesse nerveuse
Gastralgie
Gêne respiratoire des ascensionnistes
Manque d'appétit

C/ Autres usages

Les Achillées de Haute Montagne (Achillea herba-Rotta All., Achillea moschata Jacquin, Achillea atrata L, Achillea nana L) s'utilisent indifféremment comme les génépis, du moins en Suisse et dans les montagnes où elles sont moins rares qu'en France.

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE

Rocailles, terrains granitiques ou schisteux
Côteaux pierreux de l'Adroit

- Moyenne-Ubaye

Pentes de Champeyrous
Pelouses et côteaux de Soleille-boeuf
Rocailles de la zone Alpine de Gimette
Rocailles du Vallon de Grange commune

- Haute-Ubaye

Rocailles du Col du Longet
Côteaux du Vallon supérieur du Chambeyron (2850 m)
Crêts et éboulis de l'Eyssina (col du Vars)
Rocailles du Vallon de l'Oronaye
Rocailles du Vallon du Lauzanier
Rocailles du Vallonnet de Saint Ours

2. NOM VERNACULAIRE

Camomille d'altitude

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Fébrifuge
Digestif
Apéritif

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

Les tiges fleuries ou les sommités fleuries sont récoltées dans les premiers jours du mois d'août.

B/ Propriétés

Apéritif (infusion dans le vin avec du sucre)

Digestif (liqueur)

Etats grippaux (infusion)

Fièvres (infusion)

ACONIT ANTHORA

ACONITUM ANTHORA L.

RENONCULACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (racine).

* NOMS VERNACULAIRES :

Aconit des Alpes, Aconit Vénéneux, Anthore, Maclou.

* ETYMOLOGIE : Du grec " aconé ", pierre, car ces plantes croissent dans les rochers.

* DESCRIPTION :

C'est une plante herbacée, vivace, de 20 à 60 cm de haut, à racine dont les tubercules sont renflés en navet.
Elle croît sur les rochers, dans les prairies sèches et en lisière des forêts.
La tige est dressée , pubescente, simple ou un peu rameuse.
Les feuilles sont profondément palmatipartites, à segments linéaires et décurrents.
Les fleurs sont jaunes, assez serrées, disposées en grappe dressée, courte et ovale. Le calice est irrégulier, à 5 sépales pétaloïdes qui persistent longtemps après que le reste de la fleur soit fané. Le sépale supérieur, en forme de casque convexe-hémisphérique presque aussi large que long, resserré au milieu, enveloppe les sépales latéraux. Les pétales sont réduits, les deux supérieurs à l'intérieur du sépale en casque, sont courbés et portent à leur sommet un éperon contourné.
Le fruit est formé de 5 follicules velus, à graines ridées sur toutes les faces.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cet Aconit peut se trouver aussi bien sur les terrains calcaires que sur les terrains siliceux et se maintient entre 500 m et 2200 m d'altitude.

En France, on le trouve dans le Jura, dans les Alpes, mais il est rare en Haute-Savoie, dans les Corbières et les Pyrénées.

On le rencontre également en Europe Centrale : Jura méridional, Suisse, Tessin, Italie du Nord, Russie, ainsi qu'en Sibérie, dans le Caucase et l'Arménie.

* TABLEAU COMPARATIF

	ACONITUM PLANICULATUM LANK	ACONITUM LYCOCTONUM L.	ACONITUM ANTHORA L.
FLEURS	Bleu-violacées ou panachées de blanc Casque comprimé en croissant bec descendant panicule lache	Jaune-pâle en grappes ovales ou allongées Casque Cylindro-conique plus haut que large étranglé près du sommet	Jaunes en grappes courtes Casque convexe hémisphérique presque aussi long que large resserré au milieu
FEUILLES	palmatiséquées à segments rhomboïdaux bi-partites ou incisés	palmatipartites à 5 ou 7 segments longs incisés, lobés	profondément palmatipartites à segments linéaires décurrents
TIGE	1 mètre, très feuillée pubescente au sommet	1 mètre, pubescente	20 à 50 cm, pubescente
RACINES	Tubercules renflés en navet	Epaisses, charnues et fibreuses	Tubercules renflés en navet

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique et Indications thérapeutiques

Cet Aconit serait moins toxique que les autres espèces. On a utilisé ses tubercules comme contrepoison, en particulier dans les empoisonnements par d'autres aconits, comme vermifuge et comme fébrifuge. Ses feuilles sont dites diurétiques et sudorifiques.

B/ Toxicité

Tous les Aconits contiennent en plus ou moins grande quantité des alcaloïdes toxiques. Ces plantes provoquent des intoxications accidentelles lorsque à l'état jeune, elles sont confondues avec des végétaux alimentaires.

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

- Haute-Ubaye

Prés, bois du Vallon du Bérard

2. NOMS VERNACULAIRES

Antora

Aconit Antora

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE BARCELONNETTE ET LA PROVENCE

DARLUC (1783) dans son ouvrage sur " l'Histoire Naturelle de la Provence " écrivait que le Peuple de la Vallée était persuadé que l'Aconit Anthora était le contrepoison du Napel et que la Nature l'avait placé tout près de l'autre pour servir dans le besoin et que les gens s'en servaient dans les coliques venteuses, bien que sa racine, d'une odeur agréable, soit âcre et un peu amère.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

De nos jours, cet Aconit est peu répandu dans la Vallée ; les quelques personnes qui connaissent les lieux où il pousse, le considèrent, au même titre que l'Aconit Tue-Loup, comme une plante dangereuse et toxique.

ADENOSTYLES des ALPES
ADENOSTYLES ALPINA Bl.et Fing
COMPOSEES-RADIEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Non inscrit.

* NOM VERNACULAIRE : Néant.

* ETYMOLOGIE : Du grec " Aden ", glande et de " Stylos ", style.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace qui mesure de 20 à 40 cm à tige fleurie ordinairement simple. Elle croît dans les bois, sur les rochers, dans les prairies alpines et au bord des sentiers dans les montagnes.
Les fleurs d'un rose-purpurin, rarement blanches s'épanouissent en juillet et août. Les capitules sont allongés, étroits, groupés au sommet des tiges fleuries en corymbe composé et assez serré. Chaque capitule renferme 3 à 6 fleurs. L'involucre est composé de 3 à 6 bractées sans poils et obtuses et avec 1 à 3 bractées supplémentaires situées plus bas.
Les feuilles sont vertes, sans poils sur les deux faces ou avec quelques poils sur les nervures. Les feuilles inférieures et moyennes ont un limbe un peu épais, en forme de rein est assez peu inégalement denté, ce limbe est porté par un pétiole allongé dépourvu de lobes embrassant la tige.
Le fruit est brun, à aigrette blanche et fragile.
Une autre espèce, " l'Adénostyle à tête blanche " (A. ALBIFRONS Rchb) possède des propriétés médicinales analogues.

Cette plante est caractérisée par des feuilles dont le limbe est vert en dessus et blanc-cotonneux en dessous ou pubescent sur les deux faces et très inégalement denté.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

L'Adénostyle des Alpes croît aussi bien sur les terrains calcaires que sur les terrains siliceux, ordinairement limité entre 1000 m et 2200 m d'altitude.
On le rencontre en France dans le Jura, les Alpes, le Mont-Ventoux et en Europe Centrale.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Usage interne

Expectorant

B/ Indication thérapeutique

Néant

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Bois, rochers

- Basse-Ubaye

Bois du Vallon de l'Ambouin
Bois de Montagnac

- Moyenne-Ubaye

Forêt de Gache au Col d'Allos
Près-bois du Riou-Bourdoux
Vallon du torrent des Sagnières
Vallon supérieur du Riou-Chanal

- Haute-Ubaye

La Condamine
Crêtes et éboulis de l'Eyssina (col du Vars)
Route des Gleizolles à Saint-Paul/s/Ubaye
Près-bois de l'Ubac de la Montagne de Larche

2. NOMS VERNACULAIRES

Cacalie des Alpes
Pas d'âne à tige rameuse

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Cougourlier (Ety. parce que ces feuilles ressemblent un peu à celle de la Courge).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

- Feuille
- Propriétés médicinales analogues à celles du tussilage

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Cette plante ne semble plus être employée de nos jours par les Ubayens.

AETHUSE MEUM

MEUM ATHAMANTICUM Jacq.

OMBELLIFERES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (racine).

* NOMS VERNACULAIRES : Méum - Faux - Athamante, Fenouil des Alpes, Cistre, Cistré, Budremoine, Persil de Montagne, Golande, Méon, Fenouil des Montagnes.

* ETYMOLOGIE : du grec "meion" , plus petit, à cause des lobes menus des feuilles.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, glabre, à odeur forte et pénétrante, de 20 à 50 cm de hauteur.
Les tiges sont striées, creuses, simples ou peu rameuses et peu feuillées, présentant au bas des tiges fleuries des débris filamenteux provenant des bases des feuilles développées pendant les saisons précédentes.
Les feuilles sont oblongues dans leur pourtour, à pétiole ascendant, tripennatiséquées, à segments très nombreux et comme verticillés, à lanières fines, courtes, capillaires.
Les fleurs blanches ou rosées s'épanouissent depuis le mois de Juin jusqu'au mois d'Août dans les prairies et les pâturages des hautes montagnes.
Les ombelles portent 6 à 15 rayons très inégaux qui sont dressés lorsque les fruits sont mûrs. L'involucre n'est pas développé et les involucelles sont composés chacun de 3 à 8 bractées filiformes.

Le fruit est oblong, à côtes carénées, très saillantes, et les graines ont une face commissurale concave.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante préfère souvent les terrains siliceux et se trouve dans les zones subalpine et alpine entre 1100 m et 2500 m d'altitude dans les Alpes.

France : Vosges, Jura, Alpes, Forez, Auvergne, Cévennes, Corbières, Pyrénées. On la rencontre également en Europe Occidentale et Centrale.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Racine, fruit

Usage interne

Tonique
Stomachique
Diurétique
Stimulant
Emménagogue

B/ Indications thérapeutiques

- Aménorrhée (infusion de racines)
- Affections de l'utérus
- Atonie digestive
- Catarrhes pulmonaires
- Coliques
- Constipation
- Digestions difficiles
- Dysménorrhée
- Fièvres intermittentes
- Hystérie
- Intoxication digestive
- Maladie du foie
- Maladie des reins
- Maladie de la vessie

} (infusion de racines)

On ne l'utilise actuellement qu'en médecine vétérinaire.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Pâturages, prairies subalpines
Près-bois

Moyenne-Ubaye

Prairies des Agneliers
Pâturages de Soleille-Boeuf
Près-bois de Champérous
Près-bois d'Enchastrayes
Près-bois de la Forêt de Gache
Prairies du Vallon du Bachelard (Fours)

Haute-Ubaye

Prairies de Sainte-Anne-la-Condamine
Pâturages du Vallon du Lauzanier
Près-bois de l'Ubac de Larche

2. NOM VERNACULAIRE

Fenouil des montagnes

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Lou listré

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Racine

Stomachique
Aromatique
Céphalique
Anticatarrhal
Carminatif

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Cette plante ne semble plus être employée de nos jours par les Ubayens.

AIGREMOINE EUPATOIRE
AGRIMONIA EUPATORIA L.
ROSACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (sommité fleurie).

* NOMS VERNACULAIRES :

Aigremoine, Agrimoine, Eupatoire des Anciens, Herbe de Saint Guillaume, Herbe de Sainte Madeleine, Eupatoire des Grecs, Thé du Nord, Thé des Bois, Soubeirette, Francormier, Toute Bonne.

* ETYMOLOGIE : Du grec " Agrios " sauvage, " Monias " solitaire, plantes habitant les lieux sauvages et déserts.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, velue, à racines rameuses, haute de 40 à 60 cm qui croît au bord des chemins et parmi les haies.
Les feuilles inférieures sont relativement grandes, divisées en segments, les uns grands, ovales et bordés tout autour de dents larges et profondes, les autres beaucoup plus petits, entiers ou dentés. Tous ces segments qui constituent presque des folioles sont disposés de part et d'autre d'un pétiole commun avec un segment terminal.
Les fleurs sont jaunes, petites, placées sur des pédoncules très courts, formant des grappes simples qui deviennent très allongées et même effilées. Cette espèce fleurit de juin à août et parfois en automne.

Le tube du calice est marqué de 10 sillons et porte des épines ; les pétales sont ovales et étalées. Dans le fruit mûr, il n'y a qu'un seul carpelle.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

C'est une espèce commune en France qui se rencontre jusqu'à 1200 m d'altitude. Elle est également commune en Europe, en Afrique du Nord et dans le Nord et l'Ouest de l'Asie.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action Pharmacologique

Sommité fleurie

Usage interne

Astringent léger
Diurétique
Faiblement emménagogue
Anthelminthique
Stomachique
Aromatique

Usage externe

Détersif
Résolutif
Vulnéraire

B/ Indications thérapeuriques

1. Usage interne

Calculs urinaires, coliques nephrétiques (décoction)
Crachement de sang
Diabète glycosurie
Diarrhées
Engorgement de la râte
Furoncle
Hématurie
Hémorragie
Ictère, jaunisse, maladie du foie
Incontinence d'urine

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Lieux secs et ombragés

Bords des sentiers, bords des chemins, près

- Basse-Ubaye

Champcelas

Champanastay

Le Lauzet/Ubaye

Le Pellegrin (Commune du Lauzet/Ubaye)

Méolans

Saint-Barthélémy

Le Villard du Lauzet/Ubaye

Ubaye (Commune du Lauzet)

2. NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Agrimen, Agremona, Aigrimen (nom ancien de l'Aigremoine), Grimoina, Grimouena, herbe del verne, Sorbeireta, Soubeireta (Ety . à cause de la ressemblance que les feuilles de cette plante ont avec celles du Sorbier), la Soubeïretto.

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Astringent

Stomachique

Usage externe

Anti-ulcéreux

Vulnéraire

Indications thérapeutiques

Affections du foie et des reins

Amygdalite
Contre les diarrhées
Contre les dysenteries
Maux de gorge
Tuberculose
Ulcère variqueux (lotion)

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

Juillet-août, on ramasse les feuilles et la plante entière fleurie sans les racines. Mettre dans le grenier.

B/ Propriétés

. Traite une crise de foie - infusion (feuilles et fleurs)
On a entendu dire que cette herbe était bonne pour la jaunisse (jadis).

. Facilite la digestion - infusion (feuilles et fleurs).

. Contre l'angine, la laryngite - en gargarisme, en l'associant à des feuilles de ronces, plusieurs fois par jour.

. Employé comme un thé.

. Contre un refroidissement (décoction de feuilles).

Leucorrhée

Obésité

2. Usage externe

Amygdalite, pharyngite, angine, enrouement (gargarisme)

Dermatose (lotion)

Escarres (lotion)

Furoncles

Plaies fongueuses, infectées

Stomatites

AIL

ALLIUM SATIVUM L.

LILIACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 , monographie 1965 , 1972 supplément 1974 (bulbe).

* NOMS VERNACULAIRES :

Thériaque-des-pauvres, Ail commun, Chapon, Perdrix.

* ETYMOLOGIE : Allium du celtique ALL, chaud, âcre, brûlant, sans doute à cause des propriétés thérapeutiques de l'Ail.

* DESCRIPTION :

L'Ail est une plante vivace, bulbeuse, de 20 à 40 cm, à odeur très forte, cultivé depuis l'Antiquité pour ses bulbes dont les caïeux dénommés vulgairement " gousses d'Ail " sont utilisés, crus ou cuits, comme condiment. Il existe plusieurs variétés horticoles : " l'Ail blanc ", " l'Ail rose hâtif ", " l'Ail rouge " etc...

La tige enroulée en cercle avant la floraison est cylindrique, feuillée jusqu'au milieu.

Cette espèce, très communément cultivée en grand dans les champs du Midi de la France, a des fleurs blanchâtres ou rougeâtres qui s'épanouissent depuis le mois de juin jusqu'au mois d'août. Les fleurs, portées par de très longs pédoncules, sont peu nombreuses et forment mêlées à des bulbilles, une ombelle

arrondie, enfermée avant la floraison dans une spathe caduque, univalve, terminée en pointe très longue dépassant l'ombelle . Les étamines, au nombre de 6, attachées à la base des sépales et des pétales, sont plus courtes que le calice et la corolle et les filets sont élargis, à 3 pointes égales dont la médiane porte l'anthère dans les étamines opposées aux pétales.
Dans le genre Allium, les anthères sont fixées par le dos et l'ovaire est incomplètement divisé en 3 lobes, le style qui part du fond de l'ovaire est mince, terminé par un petit stigmate rarement divisé en trois.
Les feuilles sont linéaires, vert-gris, planes et lisses, atténuées en pointe au sommet, renversées et pendantes ; les gaines de plus en plus longues et emboîtées les unes dans les autres entourent la tige jusqu'au milieu.
Le bulbe ou " tête d'Ail " est composé d'une dizaine de gros caïeux oblongs ou gousses qui sont tassés les uns contre les autres et enveloppés dans une tunique membraneuse.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Originaire de l'Asie Centrale, il a été naturalisé dans l'Europe méridionale et notamment en France.

* RECOLTE :

L'Ail pousse sur des sols légers, bien fumés et travaillés en début d'hiver. On le plante en décembre ou janvier avec une exposition ensoleillée et surtout sans humidité excessive.
On récolte l'Ail lorque le feuillage vire au jaune, de juin à août. Les plants sont séchés au soleil puis les tiges sont liées en bouquets ou en tresses.
Les bulbes sont conservés dans un lieu sec, frais et protégé du gel.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

- caïeux

Usage interne

Antiseptique
Bactéricide
Apéritif
Digestif

Cholagogue
Expectorant
Stimulant
Vermifuge
Hypotenseur
" Anticancéreux "
Antidiabétique
Diurétique

Usage externe

Revulsif
Résolutif

On ne doit user de l'Ail qu'avec précaution dans les cas d'irritation du tube digestif. Chez les enfants surtout les lavements à l'Ail peuvent produire des accidents graves par diffusion dans l'organisme de ses principes actifs.

B/ Indications thérapeutiques

Usage interne

Artériosclérose
Asthme
Catarrhe des bronches
Circulation sanguine
Coliques
Coqueluche
Dysenterie, Choléra
Dyspepsie
Engorgement des glandes
Faiblesse du coeur
Fièvres
Gangrène
Grippe
Hypertension.
Parasites, vers intestinaux
" Prévention des cancers"
Rhumatisme
Tuberculose

Usage externe

Cors (cataplasme)

Plaies putrides (pansement , cataplasme)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Plante importée d'autres régions.

2. NOMS VERNACULAIRES

Cebilhours (Meyronnes, Larche)

Ail.

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Alhet (Ety . du latin Allium, dérivé du celtique All : chaud, âcre, brûlant)

Ciboulhoun

Pourret

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Contre-poison

Apéritif

Désinfectant

Anti-infectieux

Anthelminthique

Antituberculeux

Anti-pneumonie

Anti-asthmatique

Usage externe

Coricide

Indications thérapeutiques

Embarras gastriques

Engelures

Coliques

Gale

Maladies des dents, de la peau, de la vessie

Morsures de vipères

Pelade

Piqûres d'animaux venimeux

Rage de dent (cataplasme)

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

Les caïeux, plante non indigène, sont utilisés en médecine traditionnelle dans cette vallée.

B/ Propriétés

. Anthelminthique

Contre le vers solitaire : ail pilé et cru : une tête d'ail pour une tasse dans du lait chaud à prendre à jeûn.

Contre les oxyures : une gousse crue le matin à jeûn pendant 3 jours.

. Traitement des rhumatismes

Une gousse d'ail dans le nombril

Un cataplasme d'ail.

. Traitement de l'hypertension

Une ou deux fois par semaine de l'ail cru avant le repas.

. Anticoquelucheux

Décoction d'une tête d'ail dans du lait (chaud)

. Coricide

Ail pilé en emplâtre sur cors et durillons

. Apéritif

Ail cru

. Fluxion d'oreille

Ail pelé et écrasé, mis dans l'oreille malade.

. Insectifuge

Une gousse d'ail mise sous le traversin " empêche les moustiques de piquer "

AIRELLE MYRTILLE

VACCINIUM MYRTILLUS L.

ERICACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (fruit).

* NOMS VERNACULAIRES :

Airelle, Myrtille, Airelle noire, Myrtille noire, Bleuets, Brimbelles, Gueule noire, Maurets, Maurettes, Raisin des Bois, Raisin de Bruyère, Aires, Aradech, Pouriots, Cousines, Lucets, Muret, Vaciet, Cousinier, Ambroches, Ambreselles, Loutret, Gueule de Lion noire.

* ETYMOLOGIE :

Du latin " vacca ", vache, parce que cette plante est broutée par ces animaux dans la pacages.

* DESCRIPTION :

C'est un sous arbrisseau de 20 à 60 cm sans poils, vert, buissonnant à rameaux dressés, anguleux-ailés qui croît en grandes masses dans les bois, les terrains forestiers découverts et sur les sols siliceux.
Les feuilles sont caduques, ovales aiguës finement dentées sur leur pourtour, d'un vert pâle, à nervures en réseau sur les deux faces et courtement pétiolées.
Les fleurs rosées ou d'un blanc plus ou moins verdâtre se montrent depuis le mcis de juillet jusqu'au mois d'août. Ces fleurs sont penchées, solitaire ou groupées par deux à l'aisselle des feuilles.
Le calice présente 5 divisions très larges et très courtes ; la corolle est presque globuleuse, en forme de grelot à lobes courts et renversés.

Les fruits mûrissent en juillet et août parfois en septembre, ils sont globuleux, un peu déprimés à leur sommet,couverts d'une très fine poussière blanche sucrée ; leur saveur est douce et sucrée ou un peu acidulée avant la maturité.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

La Myrtille préfère les sols siliceux ; lorsqu'elle croît sur les terrains calcaires, cela tient à ce qu'il existe une mince couche de tourbe.
Cette espèce ne s'élève guère au-delà de 2500 m d'altitude dans les Alpes.
Elle est commune dans la plupart des montagnes en France ainsi que dans presque toute l'Europe, surtout dans les contrées plus ou moins montagneuses.
Moyen-Orient, Caucase, Sibérie, Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Feuille

Usage interne

Tonique
Astringente
Antiseptique
Antidiabétique

Racine

Usage externe

Détersive
Cicatrisante

Baie

Usage interne

Rafraîchissante
Tonique
Astringente

Désinfectante

Antiseptique

Antidiarrhéique

B/ Indications thérapeutiques

Usage interne

a. Indications dues aux Baies

Apéritif : suc de baies

Blennorragie : infusion de baies

Diarrhée légère de l'enfant : suc de baies

Dysenterie : suc de baies

Enterite, enterocolite : suc de baies

Fièvres : suc de baies fraîches

Infection des voies urinaires, Pyelonephrite : décoction ou suc de baies

Météorisme : baies fraîches

Typhoïde : suc de baies

Vermifuge (ascaris) : baies fraîches

b. Indications dûes aux feuilles

Affection cutanée : infusion de feuilles

Crampe d'estomac : infusion de feuilles

Diabète : décoction de feuilles - injection sous cutanée

Diarrhée chronique : infusion de feuilles

Diurétique : infusion de feuilles

Faiblesse vésicale : infusion de feuilles

Glycosurie : décoction de feuilles

Incontinence d'urine chez l'enfant : infusion de feuilles

Infection des voies urinaires : infusion de feuilles

Nausées: infusion de feuilles

Toux : infusion de feuilles

Usage externe

a. Indications dûes aux baies

Angines : gargarisme avec suc de baies

Dermatite avec démangeaison : badigeon de décoction de baies

Gingivite : bain de bouche avec suc de baies

Hémorroïdes : lavement avec baies fraîches

Rhume de cerveau : fumigation avec décoction de baies

Stomatite : bain de bouche avec suc de baies ou de teinture

Ulcération gangréneuse : teinture de baies

b. Indications dûes aux feuilles et racines

Affections cutanées rebelles : lotion ou fomentation à partir de racines

Brûlures : lotion ou décoction de feuilles

Conjonctivite inflammatoire : lotion ou fomentation avec la décoction de feuilles

Eczema : badigeon avec décoction de racines

Inflammation des muqueuses buccales : gargarisme avec décoction de feuilles

Plaies vives indolentes : décoction de feuilles ou de racines

Autres Usages

Confiture

Sirop

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Sous-bois des forêts de Mélèzes
et de Sapins sur terrains siliceux

- Basse-Ubaye

Forêt du Col la Pierre
Forêt du Vallon de l'Ambouin

- Moyenne-Ubaye

Forêt de Gache (col d'Allos)
Forêt subalpine d'Enchastrayes

- Haute-Ubaye

Forêt de l'Ubac de Larche

2. NOMS VERNACULAIRES

Eiseras
Ese ou Eisee
Petroussiar (Haute-Ubaye)
Petroussin (Basse-Ubaye)
Myrtille

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Aiges (Ety. du grec aigros, aix, chèvre, plante de chèvre, parce que cet animal la broute volontiers ou peut-être de " agi " grain de raisin)

Airadech
Aires
Brimbelas
Maurettes (fruits)

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Astringent (Baies)
Vermifuge (Baies)

Indications thérapeutiques

Contre la dysenterie (Baies)
diarrhées chroniques
entérites
colites muco-membraneuses
stomatite aphteuse

Contre le diabète (feuilles)

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées - récolte

En août-septembre, on cueille les rameaux feuillés que l'on réunit en bouquet, on les sèche dans la grange puis on bat ensuite le tout pour ne récupérer que les feuilles.
Les fruits ou baies sont ramassés lorsqu'ils sont bien mûrs.

B/ Propriétés

Antidiarrhéique :

L'infusion de feuilles combat une diarrhée ou des coliques

Antispasmodique :

L'infusion est anti inflammatoire contres les colites

Stomachique :

Les fruits en confiture soignent les maux d'estomac

ALCEE

MALVA ALCEA L.

MALVACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (feuille, fleur).

* NOM VERNACULAIRE : Mauve-Alcée.

* ETYMOLOGIE : du grec " Malacos " mou, parce que les mauves sont émollientes.

* DESCRIPTION :

C'est une plante polymorphe, vivace, de 0,30 à 1,20 m de hauteur, couverte de poils, la plupart étoilés, à tige dressée et arrondie.
Cette espèce croît sur les côteaux, dans les bois découverts, au bord des chemins, sur les berges des cours d'eau.
Toutes les feuilles sont pétiolées, les inférieures sont suborbiculaires, les caulinaires simplement lobées ou profondément palmatipartites, à segments incisés-dentés. Les stipules sont plus courtes que les pétioles.
Les fleurs roses, grandes, solitaires à l'aisselle des feuilles, s'épanouissent du mois de juin à septembre. Ces fleurs sont fasciculées au sommet. Le calicule est à folioles ovales ou lancéolées, égalant le tube du calice. Le calice est accrescent, à lobes largement triangulaires.
La corolle, à 5 pétales brièvement soudés à la base, est 3 à 4 fois plus longue que le calice.
Le fruit est orbiculaire, déprimé au centre, composé de nombreux carpelles monospermes, glabres ou un peu hérissés, ridés, noircissant à maturité, et rangés en cercle autour d'un axe central.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette plante pousse de préférence sur les terrains calcaires et peut s'élever sur les montagnes jusqu'à 2000 m d'altitude.
Assez commune en France (sauf sur le littoral de la Méditerranée) et dans presque toute l'Europe.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Fleur , feuille

Usage interne

Emollient
Adoucissant
Refrigerant
Diurétique
Pectoral
Laxatif léger

Racine , feuille écrasée

Usage externe

Adoucissant
Emollient
Calmant
Analgésique

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

Utilisation des fleurs

Bronchite (infusion)
Catarrhes bronchique, pectoral et stomacal (infusion)
Constipation des enfants et des vieillards (infusion)
Crachement et vomissement de sang (infusion)
Enterite et enterocolite (infusion)
Irritation des voies respiratoires (infusion)
Rougeole (infusion)
Scarlatine (infusion)
Toux (infusion)

2°) Usage externe

Amygdalite (décoction fleurs et feuilles en gargarisme)
Angine (décoction fleurs et feuilles en gargarisme)
Conjonctivite. (bains, fomentation, enveloppement, décoction)
Furoncle (cataplasme de la décoction de fleurs et feuilles)
Gingivite (gargarisme de la décoction de fleurs et feuilles)
Hémorroïdes (bains, cataplasme de la décoction de fleurs et feuilles)
Inflammation des muqueuses (décoction de fleurs et feuilles)
Inflammation des yeux (cataplasme de racines et feuilles)
Irritation des organes urinaires (injections urétrales)
Irritations vaginales (injection vaginale)
Phlegmon (cataplasme de feuilles et racines)
Stomatite (gargarisme).

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Bois, haies, bordures de champs, prés calcaires.

- Basse-Ubaye

  Champcelas
  Champanastay
  Sous-bois des Blaches (Commune du Lauzet)
  Le Pellegrin (Commune du Lauzet)
  Le Villard du Lauzet

- Moyenne-Ubaye

  Sous-bois des Blaches, La Malune (Col d'Allos)

2. NOM VERNACULAIRE

Guimauve

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Bourdon de St Jacques
Canebas
Passa-Rosa (Ety. plus belle que la rose)
Guimauve alcée

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Nous n'avons pas trouvé d'action pharmacologique et d'indication thérapeutique dans les ouvrages consultés.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Cette plante est utilisée dans les mêmes indications thérapeutiques que celles de la Mauve ou de la Guimauve.

ANGELIQUE SAUVAGE

ANGELICA SYLVESTRIS L.

OMBELLIFERES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (racine).

* NOMS VERNACULAIRES :

Angélique sauvage, Angélique des Prés, faux-Panais, Herbe à la fièvre, Panais sauvage, Impératoire sauvage.

* ETYMOLOGIE : du latin " Angelus " par allusion à des prétendues propriétés surnaturelles et à la liqueur qu'on retire de l'espèce cultivée.

* DESCRIPTION :

C'est une plante bisannuelle ou vivace de 60 cm à 1 m 30 de hauteur, à odeur caractéristique. Elle est répandue dans les prairies, les bois frais, les fossés, au bord des ruisseaux.

La tige, creuse et épaisse, glauque ou rougeâtre, parfois un peu violacée, rameuse dans sa partie supérieure, est striée dans toute sa longueur.

Les feuilles ont des folioles élargies, ovales, bordées de dents aiguës et inégales et ne se prolongent pas sur le pétiole par leur base ; les inférieures sont très grandes.

Les fleurs sont blanches, rarement rosées et s'épanouissent depuis le mois de juillet jusqu'en septembre. Les ombelles ont en général de 20 à 30 rayons, le plus souvent les bractées de l'involucre ne sont pas développées. Les pétales ont leur pointe dressée au moment de la floraison.

Le fruit mesure environ 5 mm de longueur sur 4 mm de largeur, ses ailes sont larges et ondulées.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

cette espèce peut s'élever jusqu'à 1700 m d'altitude sur les montagnes (Prairies, ravins et bois humides).

France : commun en général, sauf sur le littoral de la Méditerranée. Commune dans presque toute l'Europe mais rare en Europe méridionale.

Nord, Ouest et Sud-Ouest de l'Asie.

* TABLEAU COMPARATIF DE QUELQUES ESPECES

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Racine

Usage interne

Stimulant
Antihystérique
Antiépileptique
Tonique nervin
Antispasmodique
Antiasthmatique

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

Bronchite (infusion de racines ou de feuilles)
" Cancer de l'estomac " (décoction)
Colique (infusion de racines ou de feuilles)
Dyspepsie (infusion de racines ou de feuilles)
Faiblesse nerveuse (infusion de racines ou de feuilles)

2. Usage externe

Maux de gorge, laryngite (gargarisme)
Rhumatismes (lotion)

OMBELLIFERES	ANGELICA SILVESTRIS L Angélique sauvage Angélique des Grès Faux-Ganais Herbe à la fièvre	LEVISTICUM OFFICINALE KOCH Livêche Ache des montagnes céleri batard	PIMPINELLA SAXIFRAGA L Boucage Persil de Boue Pied de chèvre Pimprenelle blanche
PLANTE	Bisannuelle ou vivace de 60 cm à 1 m 30 hauteur odeur caractéristique	Vivace, sans poils, à odeur fétide, rameuse dans le haut 1 à 2 m	Vivace, 20 à 60 cm glabre et verte ou cendrée
TIGE	épaisse, glauque ou rougeâtre parfois violacée, creuse en dedans, rameuse, striée dans toute sa longueur	robuste, creuse, striée, rameuse au sommet	grêle, arrondie, pleine, finement striée, rameuse, peu feuillée
FEUILLES	très amples, folioles écartées ovales, dentées-aigues, ne se prolongent pas sur le pétiole parfois, folioles inférieures sessiles, les supérieures décurrentes (A. MONTANA)	les inférieures amples, 2 à 3 fois divisées, les folioles sont larges luisantes d'un vert foncé profondément dentées ou découpées dans leur partie supérieure	les inférieures pennées ; à folioles atteignant la nervure médianes, ovales, larges, sessiles, dentées ; les supérieures à segments étroits ou réduits au pétiole
FLEURS et OMBELLES	fleurs blanches ou rosées. Ombelles grandes - 20 à 30 rayons involucre nul	jaunâtres, ombelles à 8 - 15 rayons involucre réfléchi	blanches, ombelles 6 à 15 rayons sans poils
FRUITS	longs de 5 mm sur 4 de large ovales, ailes marginales membraneuses ondulées	ovales à 10 côtes assez épaisses , ailées, les marginales plus larges que les dorsales	petits, ovoïdes, sans poils, lisses

OMBELLIFERES	HERACLEUM PANACES Berce, fausse acanthe Herbe au diable, Patte de loup	IMPERATORIA OSTRUTIUM L Impératoire Benjoin français	PEUCEDANUM CERVARIA Guss Herbe au cerf Pencedan, grand persil sauvage
PLANTE	Vivace, environ 1 m de hauteur	Vivace, de 40 à 70 cm glabre et verte à racine tubéreuse	Vivace, de 50 cm à 1,20 m de hauteur, glabre à souche garnie de fibres
TIGE	Creuse, hérissée-rude, anguleuse et sillonnée	Striée dans sa longueur creuse en dedans	Robuste, cannelée, creuse
FEUILLES	de base sont divisées en 3 folioles qui sont découpées ou forment des lobes Les caulinaires sont disposées par trois à segments dépassant le milieu de chaque demi limbe	les inférieures trois fois pennées, à folioles ovales souvent lobées, dentées en scie les supérieures sessiles, petites, sur gaine renflée	sont glauques en dessous fermes les inférieures sont 2 à 3 fois divisées, les folioles sont étalées, ovales, dentées et terminées par une pointe épineuse
FLEURS et OMBELLES	blanches, ombelles 12 à 20 rayons l'involucre n'est composé que de quelques bractées renversées.	Blanches ou rosées Ombelles grandes 20-40 rayons grêles, très inégaux involucre nul	Blanches ou rosées Ombelles de 15 à 30 rayons involucre est composé de plusieurs bractées renversées au moment de la floraison
FRUITS	ont un contour plus ou moins ovales, emarginés au sommet	à moins de 5 mm de long, courts et entourés de deux ailes plates qui s'arrondissent au sommet	ovales, elliptiques deux fois plus long que large à rebord étroit

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISTION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Prairies et clairières de bois humides
Champs humides
bords de ruisseaux.

- Basse-Ubaye

Le Pas de la Tour
Forêt de Montagnac
Le Moulin au Lauzet/Ubaye
Le Moulin de ST Barthélémy

- Moyenne-Ubaye

Forêt subalpine de Gimette
Le Pas de Grégoire (Jausiers)

- Haute-Ubaye

Prairies du Vallon de Maurin
Prairies du Vallon du Lauzanier
Les plans (Commune du Tournoux)

2. NOM VERNACULAIRE

Angélique

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Angelica ou Angelica Ourdinari (Ety. du latin " Angelieus " qui tient de l'Ange à cause des grandes vertus qu'on lui attribue).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Racine

Usage interne

Stomachique
Cordial

Usage extene

Vulnéraire

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

Les tiges sont ramassées comme pour la Rhubarbe, au moment où elles sont rouges.

B/ Propriétés

. Apéritif et stimulant énergique en infusion.
. Digestif en cas de langueurs d'estomac et pour expulser les gaz.
. Tonique et digestif

Liqueur d'Angélique : faire macérer 60 g de tiges vertes coupées en petits morceaux avec de la muscade et de la cannelle rapées.
Un bonne semaine après, filtrer et ajouter le sirop (2 kg de sucre pour un litre d'eau). Enfin 2,5 litres d'alcool ou d'eau-de-vie.

Autre usage

Certaines personnes en suçaient comme de la réglisse.
Les pétioles séchés et confits dans le sucre sont une savoureuse friandise.

Remarque

Les Ubayens confondent parfois l'Angélique avec la Berce ou avec l'Impératoire.

ARMOISE

ARTEMISIA VULGARIS L.

COMPOSEES-RADIEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 , 1972 supplément 1974 (feuille, sommité fleurie).

* NOMS VERNACULAIRES :

Armoise, Armoise-ordinaire, Herbe de la Saint-Jean, Artémise, Ceinture de la Saint-Jean, Herbe de Feu, Remise, Tabac de Saint-Pierre, Herbe aux cent goûts, Carpapudze.

* ETYMOLOGIE : dédié à " Artémis ", déesse protectrice de Carie.

* DESCRIPTION :

C'est une plante herbacée, polymorphe, de 0,70 à 1,25 m de hauteur, odorante et de saveur amère, vivace par sa souche souterraine qui est ligneuse, courte et épaisse.

Elle est répandue dans les endroits incultes un peu frais, les talus des routes et des chemins.

Les tiges florifères sont dressées, souvent rougeâtres, striées en long et à rameaux plus ou moins allongés et étalés.

Les feuilles sont alternes, non ponctuées, d'un vert foncé et glabres en dessus, blanches-tomenteuses en dessous, ovales dans leur pourtour, pennati ou bipennatipartites, auriculées à la base, à segments inégaux, oblongs-lancéolés et aigus.

Les supérieures et les moyennes sont sessiles, les inférieures sont pétiolées à segments décroissants vers la base.
Elle fleurit depuis la fin du mois de juillet et jusqu'en octobre.
Les fleurs jaunâtres ou rougeâtres, sont groupées en petits capitules, ovoïdes, dressés, subsessiles, rapprochés et nombreux sur les rameaux axillaires et formant par leur ensemble une grande panicule feuillée.
Ces fleurs sont toutes tubuleuses, à tube allongé glanduleux ; celles de la rangée extérieure sont uniquement pistillées à stigmate brunâtre et saillant ; les fleurs du centre s'évasent en forme de cloche à 5 dents, les unes sont staminées, les autres staminées-pistillées à 5 étamines insérées sur la corolle. Les filets sont libres entre eux, mais les anthères sont introses, soudées entre elles par leurs bords.
Les bractées sont petites, nombreuses, disposées sur plusieurs rangées, un peu concaves, inégales, blanchâtres,couvertes de poils blancs cotonneux, munies d'une bande verte sur le dos, les extérieures sont lancéolées-aiguës, les intérieures oblongues atténuées à la base, largement scarieuses sur les bords et au sommet.
Le fruit est un akène glabre, oblong, sans aigrette ni couronne membraneuse au sommet.
Le rhizome est ligneux et produit des bourgeons

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette espèce assez commune en France, peut s'élever jusqu'à 1800 m d'altitude dans les Alpes.
Europe occidentale, centrale, septentrionale mais plus rare en Europe méridionale.
Sibérie, Ouest et Centre de l'Asie.
Nord de l'Afrique.
Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Racine, sommité fleurie, feuille, suc frais.

Usage interne

Tonique
Stomachique

Fébrifuge
Antispasmodique
Anti-ictérique
Diurétique
Emménagogue
Vermifuge
Apéritif
Stimulant
Anti-hystérique

Usage externe

Vulnéraire
Détersif

B/ Indications thérapeutiques

Aménorrhée (suc frais, lavements)
Anémie (infusion de racines)
Atonie (infusion de racines)
Convulsions des enfants (infusion de racines)
Dyspepsie (infusion de racines)
Epilepsie (infusion de racines)
Fièvres intermittentes (infusion)
Inflammation de la vessie
Maladies de la peau (infusion)
Paludisme (infusion)
Rhumatismes, goutte (bains de plantes fraîches)
Septicémie (infusion)
Vermifuge (ascarides, oxyures)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Au voisinage des fermes, des jardins, lieux incultes, talus, bords des chemins jusqu'à 1800 m d'altitude.

- Basse-Ubaye

  Champanastay
  Le Lauzet/Ubaye
  Ubaye (Commune du Lauzet)

- Moyenne-Ubaye

  Faucon

- Haute-Ubaye

  Larche
  Vallon de l'Ubayette

2. NOMS VERNACULAIRES

Missimin
Armoise

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Armoisa, Arquemi, Arquemisa, Arsemisa, Arsenisa, Artemésia, Atemisia (Ety. dérivé du grec " Artémisia ", ce nom fut appliqué, par allusion, à la plante dont l'usage provoque l'apparition des règles chez les jeunes filles).
Sinta-de-Saint-Jean
- Prend puces.

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Feuille, sommité fleurie, racine

Tonique
Antispasmodique

Emménagogue

Antiépileptique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

En août, on cueille les sommités fleuries que l'on réunit en bouquet.

B/ Propriétés

1 - Traitement de la circulation sanguine - règles -

* Avant les règles :

. infusion de feuilles, 8 jours avant, ou infusion de sommités fleuries le matin à jeûn 10 jours avant les règles.
. cataplasme de sommités fleuries sur le bas ventre pour " appeler les règles ".

* Pendant les règles :

Si les règles sont douloureuses prendre une infusion faîte à parties égales de sommités fleuries et de morceaux de racine ;
ou prendre un bain de siège (par macération de sommités fleuries) pour favoriser la circulation sanguine.

* Ménopause

Forte décoction de sommités fleuries, surtout le matin plusieurs fois par jour.

* Abortive

Pour provoquer les règles chez une femme enceinte, boire dès le lever et plusieurs fois dans la journée, jusqu'à l'apparition du flux de sang, une infusion concentrée de feuilles et sommités fleuries.

2 - Traitement de l'Hypercholestérolémie

- Infusion de jeunes feuilles d'Armoise.

ARNICA des MONTAGNES
ARNICA MONTANA L.
COMPOSEES-RADIEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 , monographie 1965 , monographie 1972 , 1972 supplément 1974 (Capitule floral).

* NOMS VERNACULAIRES :

Arnica, Tabac des Vosges, Tabac des Savoyards, Souci des Alpes, Plantain des Vosges, Plantain des Alpes, Quinquina des Pauvres, Panacée des chutes, Bétoine de Montagne, Herbe à éternuer, Herbe aux Pêcheurs, Nard de Lobel, Doronic des Vosges, Doronic d'Allemagne.

* ETYMOLOGIE : Par altération de " Ptarmica " : qui fait éternuer.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace de 20 à 70 cm de hauteur d'un vert pâle, à tige dressée simple ou peu rameuse. Elle croît dans les champs, les prairies et dans les pelouses alpines.
Les feuilles sont entières, un peu fermes, sessiles, ovales-lancéolées ou oblongues-lancéolées, glabrescentes ; celles de la base étalées en rosette; les caulinaires,au nombre de une ou deux paires,sont opposées.
Les fleurs d'un jaune orangé, plus rarement jaunes, fleurissent de juin à août. La hampe se termine généralement par un seul grand capitule (rarement trois) qui mesure de 60 à 85 mm de largeur. Les fleurs de la périphérie,

femelles, disposées sur un seul rang, se composent d'un calice représenté par des soies hérissées de fines pointes et d'une corolle ligulée à trois dents ; le pistil se termine par un stigmate bifide . Celles du centre, stamino-pistillées, ont un calice et une corolle tuberculeuse à cinq dents, et cinq étamines soudées en tube par leurs anthères autour du style dont le stigmate est divisé en deux branches recourbées en dehors. L'involucre est composée de folioles égales entre elles, ovales-allongées, aiguës et placées sur deux rangées.
Les fruits sont des akènes surmontés d'une aigrette constituée par les soies persistantes du calice.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

C'est une plante de montagne poussant de préférence sur des terrains siliceux entre 600 m et 2300 m d'altitude dans les Alpes.
On la trouve également en France, dans les Vosges, le Massif Central, les Cévennes, les Pyrénées ainsi que dans toute l'Europe sauf dans la zone boréale et le Sud-Ouest.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmcologique

Fleur, feuille, poudre de feuilles, teinture.

Usage interne

Stimulant
Tonique
Apéritif
Diurétique
Sudorifique
Antispasmodique
Fébrifuge
Expectorant
Emétique
Purgatif
Antidysenterique
Antigoutteux
Emmenagogue

Usage externe

fleur, feuille, teinture

Vulnéraire
Résolutif
Antiseptique
Sternutatoire

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

Pour des doses voulues et employées à propos : infusion ou décoction

Amygdalite, angine
Angine de poitrine, cardiopathies, faiblesse du coeur
Artériosclérose, dégénérescence graisseuse (coeur)
Asthme
Bourdonnement d'oreille
« Cancer de l'estomac »
Congestion cérébrale , apoplexie
Convulsions des enfants
Coqueluche
Crampes d'estomac
Diarrhées, dysenterie (poudre)
Hématurie
Hémorragie
Hypertension
Neurasthénie
Névralgie
Paralysie
Pneumonie
Rhumatisme
Sciatique
Syncope
Tremblement
Varice,circulation sanguine
Vertige

2°) Usage externe

Catarrhes (gargarisme à partir de la teinture)
Commotions

Crachements de sang
Ecchymoses
Eczema
Entorse
Furonculose, anthrax
Madadie de peau
Parasites
Plaies vives, indolentes, putrides (teinture)
Torticolis

C/ Toxicité

A doses élevées, par voie interne, l'Arnica provoque dans la gorge une sensation de brûlure, des nausées, des vomissements avec cephalgie, l'accélération du pouls puis des frissons, des mouvements involontaires pouvant devenir convulsifs, des coliques, des vertiges.
On a constaté également, si la dose est excessive,de l'anxiété, de la cardialgie, des démangeaisons, des sueurs froides, des tremblements, de l'hypersécrétion salivaire et de la diarrhée, du délire, des hémorragies. La mort peut survenir par axphyxie.
C'est donc un médicament qu'il faut manier avec une extrême prudence.

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Prairies de fauche subalpines et pâturages sur terrains siliceux ou granitiques, ensoleillés.

- Basse-Ubaye

  Pelouse de la Gourette
  Pelouse du Vallon de l'Ambouin
  Pelouse du Vallon du Laverq

- Moyenne-Ubaye

  Prairies du Col d'Allos
  Prairies du Col de la Cayolle
  Prés-bois d'Enchastrayes

- Haute-Ubaye

  Vallon du Parpaillon
  Vallon du Bêrard
  Pelouses du Col du Longet
  Pelouses du Col de Vars
  Pelouses du Vallon du Lauzanier

2. NOMS VERNACULAIRES

Betouana, Estrunica
Strunica
Arnica

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Betoina, Estourniga, Estournigo (Ety. de estournigar, éternuer parce que ses feuilles prises en poudre en guise de tabac font éternuer).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE ET LA PROVENCE

Fleur

Cicatrisant

Fleur et feuille

Tonique

Fébriguge

Usage externe

Vulnéraire

Résolutif

Poudre de fleurs

Sternutatoire

Feuille

Succédané du tabac

Racine

Vomitive à haute dose

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

En juillet-août, on ne ramasse que les fleurs qui sont mises soit à sécher soit à macérer dans l'alcool ou dans l'eau de vie.
Parfois les feuilles sont également mises à macérer dans l'alcool de fruit.

B/ Propriétés

1°) Usage interne

Elle ne semble pas être employée.

2°) Usage externe

- Résolutif : contre les écchymoses, les contusions : en compresse
- Cicatrisant : soigne les coupures et écorchures ; les feuilles sont alors utilisées dans les mêmes conditions que le plantain (application de la décoction).

ASPERGE CULTIVEE
ASPARAGUS OFFICINALIS L.
LILIACEES

I - ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 , 1972 supplément 1974 (jeune pousse ou turion, racine, rhizome).

* NOM VERNACULAIRE : néant.

* ETYMOLOGIE : Asparagus du gec " Sparassô ", c'est-à-dire : déchirer, par allusion aux fortes épines que possèdent plusieurs espèces de ce genre.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, rhizomateuse, de 50 cm à 1 m de hauteur, à tige herbacée, verte, ramifiée, dressée, cylindrique, lisse et très finement striée ainsi que ses rameaux qui sont plus ou moins étalés.
Les fleurs jaunâtres se montrent dans les jardins pendant les mois de juin et de juillet. Ces fleurs, disposées sur des pédoncules articulés vers le milieu, sont penchées, dioïques, solitaires ou geminées, les six divisions sont soudées inférieurement, étalées au sommet et munies d'une strie verte sur le dos. Les étamines, au nombre de six, s'attachent par leurs filets entièrement libres et les anthères sont oblongues, mutiques, à peine plus courtes que les filets. L'ovaire, à trois loges, porte un style court terminé par un stigmate à trois lobes.
Les feuilles sont réduites à des écailles et celles qui sont placées à la base des rameaux inférieurs sont pourvues d'un petit éperon non épineux.

Toutes ces écailles portent à leur aisselle des cladodes, verts, filiformes, mous, lisses et fasciculés par trois à huit.
Les fruits sont des baies rouges, de la grosseur d'un pois et contiennent plusieurs graines.
L'Asperge est cultivée pour sa jeune tige tendre et charnue, nommée turion qui provient d'un rhizome aux nombreuses racines rosées , cylindriques. L'ensemble rhizome et racines est appelé " griffe ", une griffe dure environ trois ans puis elle est peu à peu remplacée par un appareil radiculaire qui tend avec les années à devenir plus superficiel et au bout d'une dizaine d'années, il faut renouveler totalement l'aspergeraie.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

L'Asperge est cultivée partout, sauf en altitude élevée.
En France, Suisse et Belgique
Europe centrale et méridionale
Asie occidentale
Afrique septentrionale.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Rhizome, racine et turion
Diurétique
Ses racines entrent dans la préparation du sirop " des Cinq racines " (Codex).

B/ Indications thérapeutiques

Cardiopathie (décoction ou infusion)
Engorgement de la râte (décoction ou infusion)
Goutte (décoction ou infusion)
Ictère (décoction ou infusion)
Jaunisse (décoction ou infusion)
Rhumatismes goutteux (décoction ou infusion)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Jardins de la basse-vallée de l'Ubaye.

L'Asperge sauvage est pratiquement inexistante dans la vallée de l'Ubaye et de ce fait seule est utilisée en Médecine traditionnelle l'Asperge de culture.

2. NOM VERNACULAIRE

Asperge

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Aspergea, Espargou, Espergea.

Aspergea, Ety. du latin Asparagus dérivé du grec (Asparagos) fait du privatif (a) et de (sperma) semence parce que selon Athénée, les plus belles Asperges ne sont pas celles qui viennent de la graine.

LEMERY dans son dictionnaire des drogues ne va pas chercher si loin, l'étymologie de ce mot se trouverait dans le mot latin Aspergendo, parce qu'on se sert de ses feuilles pour asperger.

THEIS le fait venir du grec (Sparassô).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Diurétique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

Racines : récoltées au moment du renouvellement de l'aspergeraie. Séchées au soleil -in situ-

B/ Propriétés

1°) Diurétique

Mais " fait mal aux reins "

2°) Traitement de la jaunisse

Décoction de racines d'Asperge à jeûn (10 à 20 g/litre).

Remarque :

L'emploi de racines d'asperge est relativement récent. Il a été préconisé par les agriculteurs de la Crau qui ont aidé à la propagation de sa culture pour une consommation familiale dans le canton du Lauzet Ubaye.

ASTRAGALE A FEUILLES DE REGLISSE
ASTRAGALUS GLYCYPHYLLOS L.
PAPILIONACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Non inscrit.

* NOMS VERNACULAIRES :

Fausse-Réglisse, Réglisse-Sauvage, Réglisse des Bois, Réglisse-Bâtarde , Racine-douce, Herbe-aux-Dents de Chevaux.

* ETYMOLOGIE : Du grec " Astragalos ", os de talon, par allusion à la forme de la gousse de quelques espèces de ce genre.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace de 30 cm à 1 m, verte, presque glabre, couchée ou ascendante et robuste.
On la trouve au bord des bois, dans les clairières, les endroits herbeux ou incultes, les haies ombragées.
Les feuilles sont imparipennées, à 4-6 paires de folioles grandes, ovales.
Les stipules supérieures sont libres, herbacées et lancéolées-acuminées.
Les fleurs d'un jaune-verdâtre se montrent de mai à juillet, relativement petites ; elles sont réunies en grappes, lesquelles terminent un rameau florifère plus court que la feuille à l'aisselle de laquelle, il est placé. Le calice est glabre, en cloche, à dents plus courtes que le tube.
Les gousses ont de 35 mm sur 5, dressées, conniventes -serrées, cylindriques-trigones, arquées, acuminées, glabrescentes et les graines sont nombreuses.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Elle est fréquente dans les lieux secs et arides du Midi où elle préfère les terrains calcaires et ne s'élève guère au-dessus de 1500 m d'altitude.
En dehors du Midi, elle est commune en France et dans presque toute l'Europe ainsi qu'en Asie septentrionale et orientale.

* TABLEAU COMPARATIF DE DEUX ESPECES :

	ASTRAGALUS GLYCYPHYLLOS L.	GLYCYRRHIZA GLABRA L.
Noms	Réglisse-Sauvage	Réglisse, Bois doux
Plante	Vivace 30 cm à 100 cm Verte, presque glabre Couchée ou ascendante Robuste	Vicace 50 cm à 100 cm Herbacée, glabrescente, dressée Robuste à souche ligneuse
Feuilles	Imparipennées 4 à 6 paires de fioles Grandes, ovales	Imparipennées 4 à 8 paires de folioles elliptiques ou oblongues, entières, visqueuses en-dessous
Stipules	Supérieures libres, herbacées, lancéolées-acuminées	Très petites, peu apparentes
Fleurs	Jaune-verdâtre ou livide en grappes ovales	Bleuâtres ou violacées Assez petites Grappes spiciformes Etendard dressé, cône aiguë
Calice	Glabre, en cloche Dents plus courtes que le tube	Pubescent, en glanduleux Tubuleuse, bossu à la base 2 lèvres et 5 dents peu inégales plus longues que le tube
Gousses	30 à 35 mm Dressées-conniventes, serrées, arquées	Oblongues, bosselées très comprimées, veinées
Distribution	Bois, lieux incultes et herbeux	Fossés et prairies du Midi

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Feuille, racine, graine

Usage interne

Adoucissant
Rafraîchissant
Sudorifique
Diurétique
Purgatif doux

B/ Indications thérapeutiques

Affections urinaires et rénales (infusion)
Dartres, herpés (infusion)
Goutte, (infusion)
Rhumatismes (infusion)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Bois
Talus herbeux
Sentiers forestiers
Endroits frais et ombragés
Cultivés dans certains jardins

- Basse-Ubaye

Jardin de Dramonasc (hameau du Lauzet/Ubaye)
Talus et sentiers du Vallon de l'Ambouin et du Bois de Montagnac
Au bord des prés du Villard du Lauzet/Ubaye
Forêt du Lauzet/Ubaye

2. NOM VERNACULAIRE

Bouesc dous

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Regalisssi-fer

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Les ouvrages consultés ne mentionnent pas d'indications thérapeutiques.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées

Racine

B/ Propriétés

Cette "réglisse sauvage" est employée comme masticatoire et sert à préparer une boisson désaltérante.

GRANDE ASTRANCE
ASTRANTIA MAJOR L.
OMBELLIFERES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (Racine).

* NOMS VERNACULAIRES :

Grande Astrance, Sanicle, Sanicle-femelle, Sanicle des Montagnes, Radiaire, Grande Radiaire.

* ETYMOLOGIE : Du latin " Aster ", étoile, par allusion à l'involucre étalé en étoile.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, glabre dont le rhizome est développé et la tige florifère, dressée, quelques fois simple, plus souvent rameuse dans sa partie supérieure, à rameaux généralement opposés, quelquefois semblant partir du même point au-dessus d'une feuille supérieure.
Leur aspect élégant est dû surtout aux bractées veinées des involucres qui sont étalées autour des fleurs et forment comme des étoiles blanches ou rosées, encore très décoratives lorsque les fleurs sont passées.
Les feuilles, luisantes, sont placées pour la plupart à la base de la tige, les inférieures présentent un long pétiole et leur limbe est divisé en 3 à 9 segments, ovales ou en losange, dont les bases atténuées en coin allongé, viennent confluer vers le point d'attache du pétiole. Ces segments sont inégalement découpés et dentés, à dents aiguës.

Les feuilles, situées le long de la tige, sont peu nombreuses, les supérieures sont plus petites : leur limbe, placé sur un pétiole court, est ordinairement divisé en 5 segments ou en 3 segments vers le haut des tiges. Quelquefois, les feuilles supérieures sont réduites à des bractées non divisées.
Les fleurs sont blanches ou rosées, le calice porte à son sommet 5 dents membraneuses sur les bords et plus longues que les pétales qui sont ovales-allongés, entiers, à longue pointe repliée en dedans, dressés ou assez rapprochés les uns des autres par leur sommet. Les ombelles sont simples et portent un assez grand nombre de fleurs placées sur des pédoncules fins et allongés. L'involucre est formé de nombreuses bractées ovales, aiguës au sommet, blanches ou roses, à nervures disposées en réseau, plus longues que les fleurs.
Les styles sont écartés l'un de l'autre, recourbés en dehors au sommet du fruit et beaucoup plus longs que le disque saillant sur lequel ils sont insérés.
Le fruit est de forme ovoïde mais un peu anguleux, couvert d'écailles plus ou moins obtuses.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Le type principal peut se rencontrer jusqu'à 2000 m d'altitude, l'espèce descend rarement au-dessous des sapins et se trouve parfois à de basses altitudes en Suisse et en Savoie.
France : Jura, Alpes, Forez, Mont Mézenc dans l'Ardèche, Auvergne, Corbières, Pyrénées ; entrêmement rare dans l'Aveyron.
Europe occidentale et centrale
Sud de la Russie
Caucase

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Racine

Purgatif

B/ Indication thérapeutique

Néant.

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Prairies de fauche subalpines

Zone des Prés-bois

- Basse-Ubaye

Prairies du Vallon de l'Ambouin

Prairies du Col Bas

Prés-bois de la Sellette (Le Lauzet/Ubaye)

- Moyenne-Ubaye

Prés-bois des Agneliers (col d'Allos)

Prés-bois de la Forêt de Gache

Prés-bois du Serre de la Crous (col d'Allos)

Prairies du Vallon d'Enchastrayes

- Haute-Ubaye

Prairies du Vallon du Bérard

Prairies du Vallon du Lauzanier

Prairies du Vallon du Parpaillon

Prés-bois de l'Ubac de Larche

2. NOM VERNACULAIRE

Sanicle des Montagnes

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Feuille

Vulnéraire efficace

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Cette plante ne semble plus être employée de nos jours par les Ubayens.

ATHAMANTE SELIN PERSILE
ou ATHAMATA OREOSELINUM L.
PEUCEDANUM OREOSELINUM MOENCH
ou SELINUM OREOSELINUM CRANTZ
OMBELLIFERES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (Fruit).

* NOMS VERNACULAIRES :

Peucédan-oréosélin, Persil-de-Cerf, Persil-de-Montagne, Herbe-aux Cerfs noire.

* ETYMOLOGIE :

Le genre ATHAMANTA vient du grec " Athamas " Montagne de Crète.

Le genre PEUCEDANUM, du grec " Peucé " pin, " Danos " combustible, par allusion aux lobes linéaires des feuilles et à l'odeur résineuse de plusieurs espèces de ce genre.

Le genre SELINUM du grec " Selin " persil, parce que ces plantes ressemblent au persil.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, de 30 cm à 1 m de hauteur que l'on trouve dans les bois et les pâturages.

La tige est striée en long et pleine. Elle porte des feuilles vertes dont le pétiole commun et les pétiolules placés à angle droit les uns par rapport aux autres, paraissent être disposés en lignes brisées.

Les feuilles inférieures sont tripennatiséquées à segments qui sont eux-mêmes divisés chacun en 3 à 5 lobes calleux et à peine mucronés.
Les fleurs sont blanches et s'épanouissent de juillet à septembre. Les ombelles portent 10 à 20 rayons presque égaux entre eux.L'involucre est formé de bractées renversées, celles des involucres sont étroites, renversées au moment de la floraison.
Le fruit mûr est d'une teinte brunâtre à bord large, aplati, blanchâtre, échancré au sommet et à la base.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette plante préfère les terrains siliceux, schisteux et peut s'élever jusqu'à 1700 m d'altitude sur les montagnes.
De distribution inégale en France.
Europe occidentale, méridionale et centrale.
Caucase.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Fruit et racine

Diurétique
Stomachique
Emménagogue
Fébrifuge

B/ Indications thérapeutiques

Fièvres intermittentes
Goutte
Hydropysie
Ictère
Jaunisse
Maux d'estomac
Troubles digestifs

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATON DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Bois et pâturages.

2. NOMS VERNACULAIRES

Selin des Montagnes
Persil des Montagnes

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Graine

Incisive
Carminative

Indication thérapeutique

On s'en sert pour les coliques venteuses. Elle divise les matières gluantes et tenaces de l'estomac.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE DE L'UBAYE

Cette plante ne semble plus être employée de nos jours par les Ubayens.

AUBEPINE

CRATEAGUS OXYACANTHA L.

ROSACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949, monographie 1965, monographie 1972 et supplément 1974 (sommité fleurie).

* NOMS VERNACULAIRES :

Epine-blanche, Aubespin, Noble-Epine, Bois de Mai, Poire d'oiseau, Semelier.

* ETYMOLOGIE : Du grec " Oxus ", aigu et " Akantha ", épine.

* DESCRIPTION :

L'Aubépine est un arbuste buissonnant ou un petit arbre épineux qui se rencontre communément dans les bois et les haies des champs, au bord des chemins où elle s'élève jusqu'à 1600 m d'altitude ; certaines variétés notamment àfleurs roses sont cultivées comme arbustes d'ornement.
Les jeunes rameaux sont sans poils ou plus ou moins couverts de petits poils, leur écorce est lisse et gris clair (d'où le nom parfois donné " d'épine blanche ") puis elle devient brune et écailleuse.
Les feuilles sont lobées, d'un vert brillant à leur face supérieure qui est glabre ou presque sans poils lorsqu'elles sont complétement développées. Ces feuilles sont dentées ou divisées en 3 ou 5 lobes principaux, aigus au sommet et eux-mêmes dentés.

Les fleurs, blanches ou un peu rosées, odorantes sont groupées en corymbes. L'espèce comprend deux sous-espèces : le Crataegus oxyacanthoides Thuill et le Crateagus monogyna Jacq.qui croissent dans les mêmes régions.
Disposées en bouquets ou en corymbes rameux, les fleurs présentent dans les deux cas : un calice à cinq sépales courts, verts et triangulaires ; une corolle à cinq pétales libres, suborbiculaires, concaves, blancs ou légèrement rosés, un androcée de 15 à 20 étamines insérées sur le bord d'un réceptable urcéolé contenant un ou plusieurs carpelles.
Mais, dans le Crateagus oxyacanthoides, les pédoncules floraux sont glabres ; les sépales également glabres, sont ovales, acuminés, étalés et recourbés au sommet ; les anthères sont rouges, le nombre de styles est de deux à trois et correspond à celui des carpelles. Tandis que dans le Crateagus monogyna, les pédoncules sont velus ; les sépales souvent pubescents, lancéolés, acuminés, se rabattent sur l'ovaire.
Après la floraison ; les anthères sont noires et le style est unique.
Les corymbes floraux portent généralement à leur base quelques petites feuilles présentant dans la première sous-espèce trois à cinq lobes obtus, peu profonds et connivents et la seconde trois à sept lobes aigus, plus profonds et écartés.
Les fruits sont ovales ou globuleux, rouges mais jaunâtres à l'intérieur. Ces fruits sont en pleine maturité en août-octobre et même encore en novembre. Ils sont d'une saveur fade, douceâtre, et en même temps astringents et renferment deux à trois noyaux.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Ne s'élève guère au-dessus de 1600 m d'altitude sur les diverses montagnes. Commun en France.
Europe de l'Ouest, du centre et du Sud
Ouest et Sud-Ouest de l'Asie, Nord de l'Afrique
Naturalisé dans l'Est de l'Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Usage interne

Fleur

Toni-cardiaque à longue échéance
Régulateur de la tension artérielle

Antispasmodique

Prescrit également pour les troubles circulatoires (artériosclérose, angine de poitrine)

Action élective sur la gorge et spécifique contre l'angine simple

Baie

Antidysenterique

Antidiarrhéique

Combat l'albuminurie

Spécifique contre l'angine simple

Ecorce

Fébrifuge

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

- Angine de poitrine, Artériosclérose, Arythmie, palpitation, Cardiopathie, eretisme cardiovasculaire (infusion de fleur)
- Atherome (infusion de fleur)
- Bourdonnement d'oreille, vertige (infusion de fleurs)
- Calculs urinaires (infusion de fleurs)
- Coliques néphretiques
- Congestion cérébrale (infusion de fleurs)
- Convulsions des enfants (infusion des fleurs)
- Crampes
- Diarrhées (infusion de fleurs)
- Faiblesse de coeur (infusion de fleurs)
- Fièvre (décoction d'écorce)
- Hyper ou hypotension (infusion de fleurs)
- Insomnie (infusion de fleurs)
- Ménopause
- Névrose, neurasthenie, anxiété (infusion de fleur)
- Obésité (infusion de fleurs ou de feuilles)
- Oedème (infusion de fleurs)
- Suffocation (infusion de fleurs)
- Tétanos
- Troubles circulatoires (infusion de fleurs)

2°) Usage externe

- Angine (gargarisme de baies)
- Zona

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Côteaux, Haies, Bois, Clairières et pourtour des Champs.

- Basse-Ubaye

  Champanastay
  Le Lauzet/Ubaye
  Le Villard du Lauzet
  Ubaye (Commune du Lauzet)

- Moyenne-Ubaye

  Barcelonnette
  Faucon

2. NOMS VERNACULAIRES

Peoulhetier
Peoulhet (fruit)
Aubépine

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Aiguas painchas, albespin, Ansenelas, Aubespic, Aubespin (Ety. du latin Alba-Spina, épine-blanche), Bouisson, Bouisson-blanca, Peoulhetier, Périer de Saint Jean Roumanis-(Aubépine).
Acinas, Ancenelas, Arcinas, Cinas, Granetas de buisson , Onsonelas, Peaulhets, Perouli, Poumetas des paradis (fruits).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Cardio-tonique (fleurs)
Sédatif nerveux (fleurs)
Contre les calculs urinaires
Contre la constipation (baies)
Diarrhées infantiles (baies)

Usage externe

Hémostatique (feuilles)
Cicatrisant (feuilles)

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

.Sommités fleuries : elles sont cueillies au début de la floraison et étalées en couches dans un local bien aéré.

.Pétales : elles sont recueillies sur un drap placé sous l'arbuste que l'on secoue.

.Fruits sont ramassés à l'automne et sont séchés au grenier pour les utiliser au printemps suivant.

B/ Propriétés

1 - Tonicardiaque : décoction de fruits (5 à 6 fruits par tasse) pendant 2 ou 3 jours.

infusion d'une poignée de fleurs par tasse d'eau bouillantes contre les palpitations.

2 - Circulatoire : la tisane des sommités fleuries traite la ménopause et l'hypertension.

3 - Calmant nerveux : la tisane s'utilise pour calmer les excitations nerveuses et l'angoisse .

4 - Antidiarrhéique : les fruits s'utilisent en décoction : une poignée par litre d'eau.

" La tisane de sommités fleuries prise " comme cela ", fait du bien à tout le corps ".

BALSAMITE ODORANTE

BALSAMITA SUAVEOLENS

ou TANACETUM BALSAMITA L.

COMPOSEES-RADIEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (feuille, sommité fleurie).

* NOMS VERNACULAIRES :

Tanaisie-Balsamite, Herbe au coq, Baume-coq, Menthe-coq, Tanaisie des jardins, Grand-Baume, Balsamite, Coq des jardins, Grand Coq, Menthe de notre Dame, Menthe romaine, Feuille de Saint-Pierre, Grande Tanaisie.

* ETYMOLOGIE :

Le genre TANACETUM vient du grec " Tanaos ", long, parce que les fleurs restent longtemps sans se flétrir.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace par son rhizome. Elle exhale un parfum agréable et spécial rappelant celui de la menthe.
La tige fleurie est dressée et sa taille varie de 50 cm à 1 m. Elle est sillonnée dans sa longueur.
Les feuilles sont d'une consistance ferme, assez régulièrement crénelées sur tout le pourtour et couvertes de poils appliqués sur les deux faces. Les feuilles supérieures sont sessiles et embrassent la tige par la base, les inférieures ont un limbe ovale porté par un pétiole assez allongé.

Les capitules sont formés de fleurs jaunes qui s'épanouissent en juillet et août parfois en septembre. Ces capitules sont groupés en corymbes composés, chacun d'eux présente des bractées intérieures obtuses et des bractées extérieures aiguës au sommet.
Les fruits ont des côtes longitudinales peu saillantes et sont surmontés d'une couronne membraneuse dentée.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette espèce est en France, quelquefois subspontanée ou naturalisée en quelques contrées de l'Ouest, du centre, du Dauphiné méridional, de la Provence. Elle peut s'élever jusqu'à 1800 m d'altitude sur les montagnes.
Région méditerranéenne de l'Europe
Sud-Ouest de l'Asie
Nord de l'Afrique
Naturalisée dans l'Amérique du Nord

6. USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Feuille

Usage interne

Stomachique
Carminative
Excitante
Diurétique
Antispasmodique
Antiepileptique
Vermifuge
Cholagogue
Emménagogue

Usage externe

Vulnéraire

B/ Indications thérapeutiques

Usage interne

Aigreur d'estomac

Aménorrhée

Atonie

Bronchite (infusion sucrée 10 à 15 g/litre)

Catarrhes (infusion sucrée 10 à 15 g/litre)

Colique néphrétique

Dysménorrhée

Dysurie

Obstruction du foie, de la râte, des reins (infusion)

Vers intestinaux

Usage externe

Ecchymose

Maux de tête (cataplasme de feuilles écrasées)

Plaies vives,indolentes, putrides (huile de Baume ou décoction)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Cultivé dans les jardins

Subspontané autour des fermes.

- Basse-Ubaye

Le Villard du Lauzet/Ubaye

- Moyenne-Ubaye

Barcelonnette

Bayasse (Vallon de Fours)

2. NOM VERNACULAIRE

Sanpèire

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Balsamina (Ety. du latin BALSAMINA formé de BALSANUM, baume, parce qu'on la faisait entrer dans la composition d'un Baume particulier).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Stomachique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

Onrécolte les feuilles suivant le besoin durant la période de végétation ; puis à l'automne on les sèche dans le grenier.

B/ Propriétés

On l'emploie surtout dans l'art culinaire :

- Condimentaire
- Aromatique
- Soupe ou salade

GRANDE BARDANE

LAPPA MAJOR L.

COMPOSEES-TUBULIFLORES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 , monographie 1965 , monographie 1972 et supplément 1974 (racine, feuille).

* NOMS VERNACULAIRES :

Bardane, Grippe-Capeau , Peignerolle, Oreille de Géant, Grappon, Gratteau, Chou d'Ane, Bouillon-noir, Cousins, Herbe aux Teigneux, Glouteron, Gratteron, Bouillas , Dogue, Napolier.

* ETYMOLOGIE : du grec " Lambanien "(prendre), parce que les folioles de l'involucre sont accrochantes.

* DESCRIPTION :

La Grande Bardane est une plante herbacée, bisannuelle. La première année, elle forme une large rosette de très grandes feuilles, simples, longuement pétiolées, à limbe ovale un peu cordiforme à la base, à bords ondulés et dentés. Blanchâtres sur la face inférieure, elles peuvent atteindre 50 cm de long sur 30 cm de large.

La deuxième année de végétation, s'élève une tige de 80 cm à 1,50 m, ramifiée, portant des feuilles ovales lancéolées, plus petites que celles de la base. Toutes ces feuilles ont des nervures très saillantes à la face inférieure et portent de très longs poils tecteurs pluricellulaires, très nombreux qui forment un feutrage.

Les capitules sont longuement ou assez longuement pédonculés en large corymbe lâche.
Les fleurs d'un rouge pourpre, sont toutes tubuleuses.
L'involucre ouvert au sommet, est large de 3-4 cm, glabre, à folioles intérieures plus longues que les fleurs.
Les racines ont une surface externe brun clair, d'un blanc jaunâtre sur la section. La cassure est nette et blanchâtre. La drogue est inodore à l'état sec, sa saveur est fade et douceâtre.
Le fruit est un akène surmonté d'une courte aigrette de poils jaunâtres, rudes, hérissés d'aiguillons.
A côté de la Grande Bardane, deux autres espéces :
LAPPA MINOR DC (Petite Bardane).
LAPPA TOMENTOSA Lam (Bardane Tomenteuse) sont employées dans les mêmes indications que la drogue officinale.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

La Grande Bardane ne dépasse pas ordinairement 1800 m d'altitude dans les Alpes et 1200 m dans les Pyrénées. Elle est commune en France dans les endroits incultes. On la trouve dans toute l'Europe ; ainsi qu'à l'Ouest de l'Asie, Sibérie, Himalaya, Japon, Algérie. Elle est également naturalisée en Amérique du Nord.

* TABLEAU COMPARATIF DES TROIS ESPECES

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Racine, feuille

Usage interne

- Dépuratif énergique
- Diurétique actif
- Sudorifique actif
- Hypoglycémiant
- Antifuronculeux

Usage externe

- Détersif

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

- " Cancer " de l'estomac
- Colique hépatique, Ictère, Jaunisse
- Colique néphrétique
- Diabète (racines)
- Dysenterie (racines)
- Glycosurie (racines)
- Lupus
- Maladie du foie
- Métrorragies

2°) Usage externe

- Alopécie, Dartre (lotion d'une décoction de racines fraîches)
- Aphtes
- Brûlures (cataplasme de feuilles)
- Coupures
- Croûtes de lait (décoction de racines fraîches)
- Dartres, herpès, démangeaisons, dermatoses (décoction de racines fraîches)
- Eczema (décoction de racines fraîches)
- Goutte et rhumatisme goutteux (cataplasme de feuilles)
- Inflammation, rhumatisme, arthritisme (cataplasme de feuilles)
- Laryngite
- Ophtalmie
- Piqûres d'insectes, morçures de vipère (feuilles fraîches écrasées en cataplasme)
- Scrofules, écrouelles, humeurs froides, teigne (décoction de racines fraîches)
- Ulcères variqueux (décoction de racines fraîches)

BARDANES

	LAPPA MINOR DC Bardane Mineure	LAPPA MAJOR Goertn ou OFFICINALIS All. Bardane majeure	LAPPA TOMENTOSA Lam Bardane tomenteuse
PLANTE	Bisannuelle	Bisannuelle	Bisannuelle
TIGE	60 cm à 1,20 m de hauteur dressée, robuste, striée, très rameuse, pubescente	dressée, robuste, striée et rameuse	plus courte que les deux autres espèces
FEUILLES	largement ovales, pétiolées, pubescentes - blanchâtres en dessous ; les inférieures très amples cordées à la base	Ovales, pétiolées, pubescentes, blanchâtres en dessous, les inférieures amples cordées à la base.	Ovales, pétiolées, pubescentes blanchâtres en dessous, les inférieures amples et cordées à la base.
FLEURS	purpurines	purpurines	purpurines
CAPITULES	disposés en grappes, ne dépassant pas 2 cm de diamètre, brièvement pédonculés ou subsessiles	longuement pédonculés en corymbes larges et lâches large 3 à 4 cm de diamètre	ne dépassant pas 18 mm de diamètre en corymbes au sommet des rameaux longuement pédonculés
INVOLUCRE	sans poils, resserré au sommet, ou parfois aranéeux. les bractées intérieures et mayennes plus courtes que les fleurs et purpurines au sommet	ouvert au sommet, glabre à bractées externes et moyennes plus longues que les fleurs, les intérieures et moyennes, rarement purpurines au sommet	couvert d'un duvet aranéeux blanc, très abondant à bractées intérieures plus courtes que les fleurs, purpurines au sommet ainsi que les bractées moyennes
FRUITS	rugueux, gris fauve tachés de noir	longs, fauves et tachés de noir, portant au sommet un rebord ondulé et plissé	brun-grisâtres, à rebord supérieur non ondulé ni plissé

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE

- Lappa Major DC ou L. Officinalis All

Lieux incultes, au voisinage des fermes, bords des chemins, pistes forestières, champs et prés en friche.

- Basse-Ubaye

Le Villard et le Seuil (Commune du Lauzet/Ubaye)

- Lappa Minor DC

Bords des chemins, broussailles,lieux incultes.

- Basse-Ubaye

Champanastay
Le Lauzet-Ubaye
Méolans
Ubaye (Commune du Lauzet/Ubaye)

- Lappa Tomentosa Lamk

Bords des chemins, lieux incultes.

- Haute-Ubaye

La Condamine-Châtelard
Larche
Saint-Paul/s/Ubaye

2. NOMS VERNACULAIRES

Bardana
Chin

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Alapas, Bardana (Ety. de l'italien Barda, couverture de cheval à cause de la largeur de ses feuilles).

Herba doou jaunigi ou doou jaunuge (petite Bardane, Ety. , probablement ainsi nommée parce qu'on emploie sa racine en décoction contre les pâles couleurs), grapains, Lampoudieu, Lampourda, Lampourdieu, Laparassa, Lapas, Laporda, Lappa, Lappetas, Lappola, Laput, Tirapzous.

Fruits de Bardane

Arrapa-peou

Lampunda de Chins

(Ety. , ainsi nommés parce que les têtes de cette plante sont munies d'épines crochues et s'attachent aux habits, à la laine des moutons et aux cheveux).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE l'UBAYE ET LA PROVENCE

Racine

Contre la jaunisse
Dépuratif énergique (racine)
Diurétique
Sudorifique

Usage externe

Anti-ulcéreux (suc)
Teigne (suc)
Cicatrisant (feuilles dans l'huile)

Racine fraîche

Spécifique contre la furonculose et la plupart des affections de la peau.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

Dès le printemps, courant du mois de mai, on cueille les feuilles et suivant les besoins par la suite.

On arrache les racines à l'automne de préférence, sur des plantes pas très hautes. Les racines sont coupées et séchées au soleil (comme pour la gentiane).

On trouve les bardanes autour des fermes et dans les potagers.

B/ Propriétés

1°) Usage interne

Dépuratif : - tisane au printemps ou systématiquement quand les urines sont chargées.

- Décoction de racine est employée pour la circulation du sang chez les femmes (" ça dépure ")
- Décoction de racine favorise l'éruption des boutons pour la rougeole plusieurs fois par jour.

Sudorifique : - Racine en décoction.

Rafraîchissant : - Décoction de racine avec des feuilles de frêne et des racines de réglisse, prise pendant les repas.

Diurétique : - Infusion ou décoction de racines fraîches avec du miel ou du sucre.

" La racine est bonne pour la maladie des vieux ! ".

2°) Usage externe

Antihémorroïdaire : - Cataplasme de feuilles trempées dans de l'huile.

Antalgique : - Vesicatoire avec une grande feuille huilée sur la partie douloureuse ou avec une feuille cuite.
- Cataplasme de feuille contre les rhumatismes ou articulations douloureuses.

3°) Remarque

Pour toutes ces indications thérapeutiques, les Ubayens emploient les trois espèces de Bardane et indistinctement.

4°) Usage vétérinaire

Fruit de Bardane : infusion pour laver les plaies des animaux.

RENOUEE BISTORTE
POLYGONUM BISTORTA L.
POLYGONACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (racine, rhizome).

* NOMS VERNACULAIRES :

Feuillote, Andrelles, Couleuvrée, Serpentaire, Langue de Boeuf.

* ETYMOLOGIE : du grec " Polys " (beaucoup) et " Gonu " (genou) parce que les plantes de ce genre ont des tiges très noueuses.

du latin " Bistorta " tordue deux fois ce qui a rapport à sa racine qui paraît en effet avoir subi une torsion en V (bis) et tort (R).

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace que l'on trouve dans les prés-humides et les lieux marécageux des montagnes.
Cette espèce se multiplie par de nombreux rejets issus du rhizome qui est très caractéristique. Il se présente en morceaux contournés, brun-rougeâtre, à section rougeâtre avec des ponctuations blanches qui correspondent aux faisceaux libéro-ligneux.
Ces rejets, d'abord grêles et horizontaux grossisent et se redressent à leur extrémité et sont ainsi àl'origine d'autant de tiges aériennes distinctes à la surface.
Les feuilles sont vertes, glauques, glabres sur la face supérieure et faiblement

velues en dessous; Elles présentent une longue gaine qui entoure la tige.
Les feuilles inférieures ont un long pétiole et leur limbe est oblong, obtus au sommet, rétréci et décurrent sur le pétiole. Les feuilles supérieures sont sessiles, aiguës embrassantes à longue gaine non ciliée.
Les fleurs roses, s'épanouissent depuis le mois de juin jusqu'au mois d'août et sont disposées en épi terminal, oblong, cylindrique et compact. Il y a 8 étamines qui dépassent le calice et 2 styles libres entre eux.
Le fruit est un trigone, à angles tranchants et brun luisant.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette espèce préfère souvent les terrains siliceux et peut s'élever jusqu'à 2400 m dans les Alpes. Elle est assez commune dans les contrées montagneuses en France, plus rare ou manquant dans les plaines ; absente dans la région méditerranéenne. On la trouve aussi dans :
Toute l'Europe
en Asie
et en Amérique du Nord

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Racine, feuille

Usage interne

Astringent
Tonique
Prévention de l'avortement

Usage externe

Vulnéraire

Feuille

Usage interne

Rafraîchissante
Tonique
Diurétique

Usage externe

Topique

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

- Catarrhe chronique (décoction de racines)
- Dysenterie (décoction de racines ou suc frais de feuilles)
- Fièvres intermittentes (décoction de racines)
- Flux muqueux (décoction de racines)
- Incontinence d'urine, uréthrite (décoction de racines)
- Métrite
- Pertes séminales (décoction de racines)
- Syphilis (décoction de racines)
- Tuberculose

2°) Usage externe

- Abcès froids, scrofuleux (feuilles en topique)
- Angine, amygdalite, maux de gorge, pharyngite (gargarisme par décoction de racines)
- Aphtes (gargarisme par décoction de racines)
- Diarrhées (lavement par décoction de racines)
- Fissures anales, hémorroïdes (lavement de la décoction de racines)
- Leucorrhées (décoction de racines en injection)
- Plaies ulcérées (décoction de racines en lotion)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLE DE L'UBAYE

Prairies de fauche humides
Prairies tourbeuses
Sagnes

- Basse-Ubaye

Alpages de la Gourette
Vallon du Laverq
Alpages du Col-bas

- Moyenne-Ubaye

Vallon du Col de Fours
Alpages du Restefond
Alpages de Soleille-Boeuf
Prairies des Agneliers
Prairies du Serre de la Crous
Prés-bois de la Forêt de Gache
Prés-bois d'Enchastrayes

2. NOMS VERNACULAIRES

Lengabouinà
Bistorte

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Bistorta

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Racine

Saveur amère
Astringent

Dysenterie (lavement)
Diarrhée (lavement)
Hémorragie (lavement)
Leucorrhée (injection)
Maux de gorge (gargarisme)

Associée à la gentiane

Tonique amer
Fébrifuge énergique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

Juillet.Août.Septembre : - les feuilles fraîches sont ramassées selon les besoins
- les racines sont arrachées puis nettoyées et séchées de préférence au soleil.

B/ Propriétés

- Tonique - en infusion de racines
- Stomachique
. L'infusion ou la décoction des tiges et des feuilles soigne les maux d'estomac
. Contre l'ulcère : - infusion de feuilles
- racines de Bistorte ramassées dès Septembre
- Astringent et antidiarrhéique
Macération de racines dans du vin
Décoction de quelques morceaux de racines dans l'eau
- Stomatites
Décoction contre les aphtes et les stomatites ; en machant des feuilles on fortifie les gencives.
- Autre usage
Alimentaire : les feuilles cuites se mangent comme l'épinard sauvage (Sangari).

CENTAUREE BLEUET

CENTAUREA CYANUS L.

COMPOSEES-TUBULIFLORES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (capitule floral).

* NOMS VERNACULAIRES :

Bleuet, Bluet, Barbeau, Casse-lunettes, Audifoin, Bleu-Bleu, Cornailles, Chevalot, Blavelle, Fleur de Zacharie.

* ETYMOLOGIE : Guérit d'une blessure le Centaure Chiron.

* DESCRIPTION :

C'est une plante annuelle ou bisannuelle de 25 à 80 cm, d'un vert blanchâtre, un peu cotonneuse, très répandue dans les champs et les moissons.

Le tige florifère est presque toujours rameuse et la racine principale est développée et porte de nombreuses radicelles.

Les feuilles d'un vert gai ou blanchâtre et un peu cotonneuses ne sont pas décurrentes ; les supérieures et moyennes sont étroites, simples ou dentées sans pétiole ; les inférieures ont un pétiole et sont profondément divisées.

Les capitules de fleurs toutes bleues s'épanouissent depuis le mois de juin jusqu'en août. Les fleurs à la périphérie sont grandes, rayonnantes et stériles, tandis que les fleurs centrales sont stamino-pistillées. L'involucre, ovoïde est formé de bractées vert-pâle ayant de petits poils sur leur partie

extérieure, ces bractées sont entourées d'une marge étroite, membraneuse, à cils courts et argentés.
Les fruits sont blanchâtres, barbus, surmontés d'une aigrette fauve.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Elle se trouve dans les montagnes jusque dans les moissons les plus élevées.
" Commune " en France, sauf sur le littoral méditerranéen.
Introduite dans toute l'Europe.
Ouest de l'Asie.
Cultivée dans l'Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Fleur

Usage interne

Diurétique
Pectorale
Astringente
Fébrifuge

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

Constipation (infusion)
Rhumatisme (infusion)

2°) Usage externe

Aphtes, gingivite (infusion, bains de bouche)
Blépharite, conjonctivite, inflammations des yeux, ophtalmie (Collyres, compresse)
Piqûres de scorpion

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Près en jachère
Champs cultivés, moissons
jusqu'à 1700 m d'altitude
Mais, tend à disparaître avec l'utilisation des désherbants

- Basse-Ubaye

Champcelas
Champanastay
Le Villard du Lauzet/Ubaye

- Moyenne-Ubaye

Les Thuiles
Faucon
Jausiers

- Haute-Ubaye

Le Châtelard (Commune de la Condamine-Châtelard)

2. NOM VERNACULAIRE

Bleuet

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Blavet, Blavetas, Blavetta (Ety. parce qu'elle a la fleur bleue : de Blau : bleu en vieux langage)
Bluret, bluyet
Calassuda
Moussurs

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Fleur

Astringent

Ophtalmie (inflammations des yeux, conjonctivites, ...)

Graine

Purgatif

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

En juillet-août on récolte les fleurs que l'on fait sécher dans une pièce aérée (grenier).

B/ Propriétés

Ophtalmie : - l'infusion de fleurs s'emploie pour soigner les yeux :

. conjonctivite

. irritation des paupières.

BOUILLON BLANC
ou MOLENE OFFICINAL
VERBASCUM THAPSUS L.
VERBASCUM PULVERULENTUM Vill.
VERBASCUM PHLOMOIDES L.
SCROFULARIACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 , monographie 1965 , monographie 1972 et supplément 1974 (feuille, fleur mondée).

* NOMS VERNACULAIRES :

Bouillon-Blanc, Molène, Bonhomme, Bouillon-Mâle, Herbe à bonhomme, Herbe de Saint-Fiacre, Cierge de Notre-Dame.

Ces trois espèces sont appelées indifféremment BOUILLON BLANC et possèdent les mêmes propriétés médicinales.

VERBASCUM THAPSUS L.
BOUILLON BLANC
SCROFULARIACEES

* DESCRIPTION :

C'est une plante annuelle ou bisannuelle, couverte d'un tomentum blanchâtre ou jaunâtre, dense et persistant. Elle croît dans les endroits incultes, les taillis, au bord des champs ou des chemins et sur les talus.
Sa taille peut varier de 50 cm à 2 m.
La tige est robuste, cylindracée et ordinairement simple.

Les feuilles sont épaisses, un peu veloutées au toucher, diversement crénélées, ovales-lancéolées. Les inférieures atténuées en pétioles ; les supérieures sessiles et à limbe se prolongeant plus ou moins sur la tige par sa base. Les fleurs, jaune pâle, plus rarement blanches, s'épanouissent du mois de juin jusqu'au mois de novembre et sont disposées en un long épi compact. Le calice, à 5 lobes profonds, long de 8 à 12 mm, presque régulier, est fendu jusqu'aux deux tiers. La corolle, en roue, à tube très court, large de 15 à 25 mm, et à 5 lobes un peu inégaux, est concave. Les étamines, au nombre de 5, sont inégales ; les 2 inférieures sont plus longues et à filets sans poils ou peu poilus ; les autres sont à filets laineux-blanchâtres. Les anthères, en forme d'haricot, sont insérées obliquement. La capsule est ovale et renferme de nombreuses petites graines.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette espèce est très commune en France. Elle peut s'élever dans les Alpes jusqu'à plus de 1500 m d'altitude.
Presque toute l'Europe
Sud-Ouest de l'Asie
Introduite en Algérie, Tunisie et en Amérique

VERBASCUM PULVERULENTUM Vill.
ou VERBASCUM FLOCOSUM W. et Kit.
BOUILLON BLANC
SCROFULARIACEES

* DESCRIPTION :

C'est une plante ordinairement pluriannuelle qui devient bisannuelle et même vivace dans les hautes altitudes.
Elle croît dans les lieux incultes, secs ou sablonneux.
La tige florifère est cylindrique, arrondie dans sa longueur et peut atteindre 2 m de hauteur, rameuse dans le haut.
Toute la plante est couverte d'un duvet blanc, floconneux qui se détache très facilement.
Les feuilles sont légèrement sinuées ou crénélées sur les bords ; les inférieures à court pétiole, ont un limbe ovale ; les supérieures sont ovales-lancéolées, sessiles et non décurrentes.

Les fleurs sont jaunes, en glomérules écartées, formant un panicule à rameaux étalés, ascendants.
Le calice, à 5 lobes, est petit et blanc-cotonneux. La corolle, ouverte, a ses 5 lobes à peu près disposées dans un même plan. Les étamines, au nombre de 5, sont inégales, et elles ont toutes leurs filets munis de poils blanc-jaunâtre, très rarement les 2 inférieurs ont les filets sans poils. Les anthères sont insérées en travers. La capsule est ovale.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette espèce est souvent commune en France, mais de distribution inégale. Elle peut s'élever jusqu'à 2000 m d'altitude dans les Alpes et à 1200 m dans les Pyrénées.
Europe occidentale, centrale et méridionale
Algérie
Tunisie

VERBASCUM PHLOMOIDES L.
BOUILLON BLANC
SCROFULARIACEES

* DESCRIPTION :

C'est une plante pluriannuelle mais susceptible de devenir bisannuelle ou même annuelle, toute tomenteuse blanchâtre ou jaunâtre.
Elle croît dans les endroits sableux, sur les côteaux, dans les taillis ou au bord des champs et des routes.
La tige est robuste, ordinairement simple, pouvant atteindre 2 m de hauteur.
Les feuilles sont plus ou moins crénelées sur les bords ; toutes couvertes d'un duvet cotonneux blanchâtre ou jaunâtre. Les feuilles de la tige principale sont à peine demi-décurrentes.
Les fleurs, grandes, d'un jaune-vif ou d'un jaune-brun, sont disposées en glomérules peu serrés, écartées à la base de l'épi. Le calice est cotonneux, à divisions ovales-allongées, aiguës. La corolle, large, de 25 à 50 mm, plane ou presque plane, présente 5 lobes très inégaux. Les 3 étamines supérieures sont très velues, à poils blanc ou jaunâtre, renflées en massue à leur sommet ; les 2 étamines inférieures sont plus longues et ont les anthères insérées latéralement sur leur filet. Le stigmate se prolonge des deux côtés, à sa base, le long du style en forme de V renversé. La capsule est ovale.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette plante est plus ou moins répandue en France dans les différentes contrées, mais sa distribution très inégale; manque dans le centre de la France.

Europe occidentale, centrale et méridionale

Algérie

Introduite en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Fleur, feuille

Usage interne

Emollient

Adoucissant

pectoral

Antispasmodique

Sudorifique

Diurétique

Usage externe

Détersif

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

.Affection aigüe du tube digestif et des voies urinaires

. Amenorrhée

. Dysenterie (infusion de fleurs)

. Inappétence

. Incontinence d'urine

. Névralgies

. Phtisie

. Pleuresie

. Pneumonie

. Rhumatisme

. Roséole

2°) Usage externe

. Dartres, herpès
. Démangeaison
. Diarrhées, coliques douloureuses (lavement de décoction de fleurs)
. Engelures (bains de feuilles)
. Enrouement (infusion)
. Furoncles
. Hémorroïdes (cataplasme de feuille, compresse)
. Ophtalmie (compresse)
. Trachéite (infusion de fleurs)
. Ulcère (compresse)

C/ Toxicité

Les graines

* TABLEAU COMPARATIF DE CES ESPECES

	VERBASCUM THAPSUS L.	VERBASCUM PULVERULENTUM Vill	VERBASCUM PHLOMOIDES L.	VERBASCUM LYCHNITIS L.
FEUILLES	épaisses, un peu crénelées, ovales, lancéolées, les inférieures atténuées en pétiole, les autres décurrentes d'une feuille à l'autre	un peu crénelées, les inférieures obovales à court pétiole, les autres ovales lancéolées, sessiles, non décurrentes	un peu crénelées celles de la tige à peine décurrentes	vertes, un peu tomenteuses en dessus obovales ou oblongues crénelées les inférieures pétiolées, les autres brusquement décroissantes, sessiles non décurrentes
FLEURS	jaune pâle moyennes fasciulées, subsessiles en gros épis compact	jaunes, moyennes en glomérules écartés formant une panicule à rameaux étalés et ascendants	jaune vif ou brun grandes en glomérules peu serrés; écartés à la base de l'épi	jaunes ou blanches assez petites en glomérules écartés formant une seule grappe ou une panicule à rameaux courts et dressés
CALICE	long de 8 à 12 mm fendu jusqu'aux 2/3 cotonneux	petit blanc - cotonneux	cotonneux à divisions ovales - allongées, aiguës	petit 3-4 mm couvert de poils cotonneux
COROLLE	15 à 25 mm concave	20 - 25 mm plane	large de 25 à 45 mm plane ou presque plane	15 à 20 mm plane
ETAMINES	Les 3 courtes à filets laineux blanchâtres les 2 longues sans poils	semblables à filets hérissés de poils blancs jaunâtres	les 3 étamines plus courts sont velues à poils blancs	semblables, à filets hérissés de poils blancs jaunâtres
ANTHÈRES	insérées obliquement	insérées en travers	insérées latéralement	insérées en travers
STIGMATE	en tête	ovoïde, lancéolé	en spatule	en tête

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Talus

Lieux incultes

Décombres

Côteaux pierreux

- Basse-Ubaye

Le Lauzet/Ubaye

Ubaye (Commune du Lauzet)

Le pellegrin

Champanastay

Le Martinet

Méolans

- Moyenne-Ubaye

Barcelonnette

Cône de déjection du Riou-Bourdoux

- Haute-Ubaye

Saint-Paul/s/Ubaye

2. NOMS VERNACULAIRES

Boulhoun Blanc

Lapas (Basse-Ubaye)

Bouillon-Blanc

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Bouillon-Blanc

Coua-de-Loup

Mal-Herba

Pedassoun

Valaca

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE BARCELONNETTE ET LA PROVENCE

Fleur

Béchique
Rafraîchissant

Feuille

Vulnéraire

Indications thérapeutiques

Contre les fluxions de poitrine
la toux
les crachements de sang
les douleurs de ventre
les hémorroïdes

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

En juillet-août, on cueille les fleurs en bouton (calice et pétales)car sinon les pétales tombent, on les met à sécher dans une pièce aérée (grenier).
On utilise également les feuilles sèches ou fraîches.

B/ Propriétés

1°) Usage interne

- Affections bronchiques: Infusion filtrée contre la toux car adoucissant. Tisane pectorale (mélangé avec des pétales de coquelicot et des fleurs de mauve alcée)
- Antidiarrhéique : Infusion, calme également les coliques intestinales
- Antihémorroïdaire : Infusion de fleurs et feuilles

2°) Usage externe

- Vulnéraire : Les engelures, gerçures, crevasses : pendant une semaine : lavage avec du lait dans lequel on a fait bouillir des fleurs ou des feuilles séchés de Bouillon Blanc. Les phlegmons : compresse chaude de la décoction de fleurs

- Antihémorroïdaire : Cataplasme de feuilles

- Coliques : Cataplasme de feuilles sur le ventre

3°) Usage vétérinaire

- Antidiarrhéique : Infusion (brebis)

" Lorsque un veau était atteint de diarrhée, on lui donnait à boire une infusion concentrée de fleurs ".

- Vulnéraire : compresse chaude sur des phlegmons

- Echauffement : Lavement à l'eau tiède de Bouillon Blanc ou en infusion (brebis, vache)

Remarque

Le Verbascum lychnitis L. est utilisé dans les mêmes conditions que les autres espèces de Bouillon Blanc.

VERBASCUM LYCHNITIS L.
BOUILLON-FEMELLE
SCROFULARIACEES

* DESCRIPTION :

C'est une plante d'un aspect vert-grisâtre, couverte d'un tomentum ras et persistant.
On rencontre cette espèce dans les clairières des bois, sur les côteaux arides et au bord des chemins.
La tige principale , haute de 50 cm à 2 m, est robuste, un peu anguleuse vers le haut.
Les feuilles sont vertes et un peu cotonneuses en dessus, cotonneuses blanchâtres en dessous, obovales ou oblongues. Les inférieures sont pétiolées et fortement crénelées et dentées ; les supérieures, crénelées, sont brusquement décroissantes, sessiles et non décurrentes.
Les fleurs, assez petites, jaunes ou blanches, s'épanouissent depuis le mois de juin jusqu'au mois de septembre. Ces fleurs sont disposées en glomérules écartés, formant une seule grappe ou une panicule à rameaux courts et dressés. Le calice est couvert de poils cotonneux et la corolle, de 12 à 22 mm de largeur, est disposée à peu près dans un même plan. Les étamines ont toutes leurs filets munis de longs poils blancs et leurs anthères sensiblement égales entre elles, sont insérées en travers. La capsule est ovale.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette espèce préfère les terrains calcaires et peut atteindre 1500 m d'altitude dans les Alpes.
Elle est commune en général en France sauf sur le littoral méditerranéen.
Presque toute l'Europe
Introduite en Amérique du Nord.

* LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE :

- Basse-Ubaye

Le Villard du Lauzet/Ubaye
Le Lauzet/Ubaye
Champanastay

BOURRACHE OFFICINALE
BORAGO OFFICINALIS L.
BORRAGINACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 , monographie 1965 , 1972 supplément 1974 (feuille, fleur).

* NOMS VERNACULAIRES :

Bourrache, Bourrache-commune, Bourrage.

* ETYMOLOGIE :

Bourrache vient de l'arabe " Abou rach " qui signifie " Père de la sueur " à cause des propriétés sudorifiques de la plante.

* DESCRIPTIONS :

La Bourrache est une plante annuelle de 20 à 60 cm de hauteur, toute couverte de poils.
La tige arrondie, épaisse, creuse et fortement rameuse, porte à la base des feuilles plus ou moins ridées, ovales, elliptiques qui se rétrécissent brusquement en un long pétiole ; les supérieures embrassent la tige.
Les rameaux se terminent en grappes de grandes fleurs penchées. Ces fleurs sont bleues et elles s'épanouissent depuis le mois d'avril jusqu'au mois de juin. Le calice se compose de 5 sépales verts, lancéolés et linéaires qui s'accroissent un peu après la floraison et se rapprochent les uns des autres par

le sommet lorsque le fruit est mûr. La corolle, régulière, en roue, semble être disposée sur un même plan et elle est formée de 5 pétales ovales-acuminés, soudés par leur base en un tube très court et munis chacun à la gorge de la corolle d'une écaille blanchâtre. Il y a 5 étamines dont les anthères noires rapprochées les unes contre les autres forment par leur ensemble, un cône aigu au milieu de la fleur. Chacune des anthères ne s'ouvre qu'à son sommet pour laisser échapper le pollen. Les filets des étamines sont élargis, très courts et sont prolongés à leur sommet par un long appendice dressé. Les fruits mûrs sont bruns, très obtus au sommet, marqués de sillons. La racine principale est très développée. D'autres plantes de la famille des Borraginacées telle que la VIPERINE (Echium vulgare L) et la BUGLOSSE (Anchusa italica Reiz) possèdent des propriétés médicinales analogues à la Bourrache.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Assez commun en France, peut se trouver sur les montagnes dans les jardins et les cultures des habitations les plus élevées.
Cultivé et naturalisé dans presque toute l'Europe surtout dans l'Europe centrale et méridionale.
Naturalisé dans beaucoup de contrées tempérées de l'ancien et du nouveau continent.

* TABLEAU COMPARATIF DE CES ESPECES :

* USAGE EN MEDECINE :

A/ Action pharmacologique

Fleur, feuille

Usage interne

Emollient
Béchique
Sudorifique
Diurétique
Adoucissant
Rafraîchissant
Calmant
Dépuratif

	BORAGO OFFICINALIS L. BOURRACHE	ANCHUSA ITALICA Retz BUGLOSSE	ECHIUM VULGARE L. VIPERINE
PLANTE	Annuelle, très hispide	vivace, hérissée de soies raides très étalées	bisannuelle, verte, hérissée de poils raides, étalés et espacés
FEUILLES	ridées, épaisses les inférieures ovales et rétrécies en long pétiole les supérieures embrassantes et arrondies à la base	oblongues et lancéolées les inférieures atténuées en pétiole les supérieures sessiles	hispides, oblongues, lancéolées les inférieures pétiolées à une nervure, les autres sessiles, aiguës
FLEURS	bleues, grandes, pédonculées régulières	bleues, assez grandes pédoncules aussi longs que les sépales régulières	bleues ou violacées assez grandes irrégulières
CALICE	à lobes lancéolés - linéaires aussi longs que la corolle connivent à la maturité	régulier, en cloche, à 5 lobes lancéolés ou linéaires accrescents, ouverts à la maturité	profondément divisé en 5 lobes dressés presque égaux
COROLLE	en forme de roue à gorge munie de 5 écailles à tube très court	en forme d'entonnoir ou en soucoupe à gorge munie de 5 écailles velues ou ciliées	irrégulière, pubescente presque bilabiée à gorge dépourvue d'écailles
ETAMINES	très saillantes, conniventes en cône, munies d'un long appendice dressé	incluses	très saillantes et inégales

Tonique

Cordial

Feuille

Emollient

Diurétique

Diaphorétique

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

. Anurie (infusion)
. Bourdonnement d'oreilles (infusion)
. Catarrhes (infusion)
. Grippe (infusion)
. Hypertension (infusion)
. Inflammation (infusion)
. Maladie de foie (infusion)
. Maladie de la peau (infusion)
. Palpitations (infusion)
. Péritonite (infusion)
. Rhume (infusion)
. Rougeole (infusion)
. Scarlatine (infusion)

2°) Usage externe

. Brûlures (décoction et cataplasme de feuilles fraîches)
. Goutte (décoction et cataplasme de feuilles fraîches)
. Tumeurs inflammatoires, abcès (décoction de feuilles fraîches)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Jardins, décombres, lieux cultivés autour des fermes.

- Basse-Ubaye

  Champcelas
  Le Lauzet/Ubaye
  Champcontier

- Haute-Ubaye

  Le Condamine-Châtelard

2. NOMS VERNACULAIRES

Bouraìs
Bourrache

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Borrage , Bourracha, Bourragea, Bourragi,Bourraia (Ety. du latin Borrago, altération de Corago mot qui dans la Lithuanie signifiait Cordial).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Béchique
Sudorifique

Indications thérapeutiques

Contre les rhumes
- les fluxions de poitrine
- les fièvres éruptives
  - la rougeole
  - la scarlatine

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

En mai-juin et parfois juillet, on ramasse, le matin les tiges fleuries ou les fleurs que l'on fait sécher dans une pièce aérée après leur étalement.

B/ Propriétés

- Affections respiratoires : Infusion contre le rhume, l'angine, la grippe, la pneumonie
- Sudorifique : Infusion de Bourrache avec la Camomille, le Bouillon Blanc ou la Mauve : combat la fièvre
  Infusion de Bourrache avec le serpolet contre les fluxions de poitrine et tous les refroidissements
- Dépuratif : L'infusion facilite les éruptions de boutons dans la rougeole, la scarlatine, et ainsi que les boutons de fièvre.
- Lumbago : L'infusion de fleurs plusieurs fois dans la journée et la nuit.

BOURSE A PASTEUR

THLASPI BURSA-PASTORIS L.

ou CAPSELLA BURSA-PASTORIS Moench

CRUCIFERES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (plante entière).

* NOMS VERNACULAIRES

Capselle, Tabouret, Bourse à pasteur, Bourse de capucin, Bourse à berger, Bourse-de-judas, Boursette, Molette à berger, Molette, Moutarde de Mithridate.

* ETYMOLOGIE : diminutif de " Capsula ", petite boîte : par allusion à la forme de la Silicule.

* DESCRIPTION :

C'est une herbe annuelle, parfois bisannuelle, munie d'une racine pivotante et d'une tige grêle et dressée.
Cette plante de 20 à 50 cm, est très répandue dans les champs, les décombres, au bord des chemins ou sur les murs.
Les feuilles de la base sont en rosette, entières, dentées ou pennatifides ; les supérieures sont embrassantes-auriculées. Elle épanouit pendant toute l'année ses petites fleurs blanches, disposées en grappes lâches, rougeâtres (Capsella rubella Reut) alternant avec 4 pétales un peu plus grands.
Les fruits, en forme de petite bourse triangulaire et comprimée, sont disposés en grappe très allongée et les fruits inférieurs sont le plus souvent en partie avortés.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette plante croît sur tous les terrains et peut s'élever sur les montagnes jusqu'à 2300 m d'altitude. Elle est très commune en France et dans toute l'Europe.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Plante entière

Usage interne

Hémostatique
Vasoconstricteur
Antiscorbutique

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

Artériosclérose
Circulation sanguine
Crachement de sang
Crampes
Diarrhée
Fibrome
Hématurie
Hémophilie
Hémorragie
Hypotension
Inappétence
Leucorrhée
Métrorragie (suc)

} Infusion ou décoction de la plante fraîche

2°) Usage externe

Ecchymose

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Lieux incultes, champs cultivés, bords de chemins, bords des champs, sentiers.

- Basse-Ubaye

  Champcelas
  Champanastay
  Le Lauzet/Ubaye
  Le Martinet
  Vallon du Laverq

- Moyenne-Ubaye

  Barcelonnette
  Faucon
  Jausiers
  Saint-Flavy
  Vallon de Fours

- Haute-Ubaye

  Saint-Paul/s/Ubaye

2. NOM VERNACULAIRE

Bourse à Pasteur

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Bourse à Pasteur (Ety. ainsi appelé parce que sa silique à la forme d'une bourse dans laquelle nos anciens pasteurs et magistrats enfermaient leur pécule.)

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Hemostatique

Indication thérapeutique

Traitement des hémorragies : hémoptysie, hématurie.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

D'avril à novembre, on la cueille à l'état frais suivant les besoins.

B/ Propriétés

Circulatoire

. Trouble de la menstruation, comme pour l'armoise elle s'emploie avant et parfois pendant les règles.

= tisane avec une poignée de Bourse à Pasteur et une d'Armoise pendant quelques jours pour les règles douloureuses ou les règles trop abondantes.

. Ménopause : infusion de plante fraîche

. Varices : infusion de plante fraîche

BRYONE DIOIQUE

BRYONIA DIOICA Jacq.

CUCURBITACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (racine).

* NOMS VERNACULAIRES :

Navet du Diable, Rave de serpent, Couleuvrée, Vigne Blanche, Fausse coloquinte, Herbe de feu.

* ETYMOLOGIE : du grec " Bryô ", je végète avec force par allusion à la croissance rapide de la plante.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace , couverte de poils courts, raides et renflés à leur base.

La tige peut atteindre jusqu'à 5 m de longueur. L'ensemble de la racine principale et de la partie souterraine de la tige forme une souche tuberculisée, charnue, volumineuse et napiforme, sur laquelle naissent les bourgeons qui en se développant au printemps donnent naissance aux tiges aériennes florifères qui s'enroulent autour des arbustes ou supports environnants, grâce à des vrilles opposées aux feuilles.

Ces vrilles sont d'abord enroulées sur elles-mêmes dans un seul plan, puis se déroulent et s'allongent légèrement incurvées à leur extrémité, décrivant dans l'espace des courbes irrégulières. Elles sont alors sensibles au contact d'un rameau auquel elles s'attachent comme un crampon terminal.

Les feuilles sont palmatilobées, en coeur à la base, à 3-5 lobes aigus, sinués-dentées.
Les fleurs sont d'un jaune verdâtre ou d'un blanc-jaunâtre, les staminées et les pistillées sont placées sur des pieds différents, les fleurs mâles ont un calice à 5 dents, 5 pétales soudés, 5 étamines à une loge dont quatre se soudent 2 à 2 par leurs filets, la cinquième étant libre. Les fleurs femelles comportent un ovaire à 3 carpelles, 3 styles soudés à la base et 2 stigmates poilus, chaque loge ovarienne contient 2 ovules.
Les fruits sont de petites baies globuleuses, lisses, vertes puis rouges contenant des graines aplaties et brunes. Ces fruits sont toxiques.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Ne s'élève pas en général au-dessus de 1400 m d'altitude. Commun en général en France sauf sur le littoral méditerranéen et dans certaines contrées du Nord de la France.
Europe centrale et méridionale
Sud-Ouest de l'Asie
Afrique du Nord

* ETUDE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Racine

Usage interne

Purgatif drastique
Diurétique
Vomitive
Expectorante
Vermifuge

Usage externe

Résolutive
Rubéfiante
Vésicante

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

Apoplexie
Ascite
Asthme humide
Catarrhes
Cirrhose du foie
Coqueluche
Dysenterie
Epilepsie
Fièvres intermittentes
Fièvres muqueuses
Hypodropisie
Hystérie
Maladie de la prostate
Manies
Péricardite
Pleurésie
Pleurodynie
Pneumonie bilieuse
Rougeole
Variole

2°) Usage interne

Arthrite (cataplasme)
Contusion, ecchymose (cataplasme)
Gale (lotion)
Hydarthrose (cataplasme)
Hypogastre dans l'arménorrhée (cataplasme)
Oedème
Paralysie de la vessie et atonie (cataplasme)
Rhumatismes chroniques, articulaires, musculaires
Teignes (lotion)

C/ Toxicité

Racine
Fruit

Cette plante est toxique et dangereuse, et elle n'est pas à conseiller dans la pratique domestique.

Les accidents peuvent se produire pour des doses trop fortes (30 g de racine fraîche), ou par confusion avec Raves ou Navets ou par l'ignorance de sa toxicité.

Les symptômes en rappellent ceux du choléra : vomissements, diarrhée, pâleur, sueurs, refroidissements, crampes, vertiges, délire, coma et finalement la mort.

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLE DE L'UBAYE

Haies, escarpements, rochers, talus, lieux incultes, le long des murs ou autour des arbres.

- Basse-Ubaye

  Le Villard du Lauzet/Ubaye

- Moyenne-Ubaye

  Enchastrayes
  Les Moulanès
  Faucon

2. NOM VERNACULAIRE : Bryone

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Boudougno
Brionia, Briouina, Bryouina, (Ety. du latin Bryonia, formé du grec " Tryônia ", dérivé de Bruô : je crois, je pousse à cause de sa prodigieuse végétation et de la grosseur extraordinaire de sa racine).
Coucoumelessa, Condieirassa, Cougrarassa, Couleuvrée, Couscarassa, Vigne-blanche.

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Remède dangereux
Purgatif drastique violent

Employé avec précaution

Diurétique
Expectorant
Vermifuge

a été utilisé dans l'hydropisie, l'épilepsie et le rhumatisme chronique.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

La Bryone est considérée :

soit comme un poison à cause de ses fruits rouges

soit comme une plante " abortive " en Basse-Ubaye.

BUGLOSSE D'ITALIE
ANCHUSA OFFICINALIS L.
ou ANCHUSA ITALICA Retz
BORRAGINACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (feuille, fleur).

* NOMS VERNACULAIRES :

Bourrache-bâtarde, Fausse-Bourrache, Langue de Boeuf, Langue d'Oie.

* ETYMOLOGIE : Le genre ANCHUSA vient du grec " Ankousa ", fard, car les racines de certaines espèces fournissent une matière colorante rouge dont on se servait autrefois pour se farder le visage.

* DESCRIPTION :

La Buglosse d'Italie est une plante vivace dont la taille peut varier de 30 cm à 1,20 m. Elle est hérissée de poils raides très étalés ayant chacun à sa base un petit tubercule très visible.
Les tiges florifères sont dressées et ramifiées.
Les feuilles, ovales ou ovales-allongées, aiguës dans leur partie supérieure, sont toutes entières ou un peu sinuées sur les bords ; les inférieures sont atténuées en pétiole tandis que les supérieures sont sessiles et arrondies vers leur base.
Les fleurs bleues ou roses, assez grandes, distribuées en nombreuses grappes compactes qui sont rapprochées en panicule terminale dont l'ensemble constitue

une grande inflorescence feuillée, s'épanouissent depuis le mois de mai jusqu'au mois d'août dans les champs et les endroits pierreux sur terrain calcaire.
Les pédicelles, aussi longs que les sépales et les bractées linéaires-lancéolées, sont épaissis et dressés à maturité.
Le calice, à 5 lobes profonds, ouverts à maturité, s'accroît après la floraison. La corolle, en entonnoir ou en soucoupe, a un tube qui ne dépasse pas la calice; elle est longue de 10 à 13 mm et les écailles de la gorge sont saillantes, découpées en lanières filiformes et réunies en pinceau.
Les étamines sont incluses et les anthères sont fixées par le dos sur un filet très court, sans appendice. Le stigmate est bilobé.
Les fruits mûrs sont grisâtres, dressés, deux fois plus longs que larges.
On a décrit trois variétés de cette espèce qui sont les suivantes :

Anchusa angustifolia L.
Anchusa paniculata Crit.
Anchusa azurea Rouy

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette plante se trouve dans la plupart des contrées en France mais présente une distribution très inégale.
Sud, Centre et Ouest de l'Europe
Ouest de l'Asie
Afrique du Nord

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Fleur, feuille

Usage interne

Emollient
Diurétique
Sudorifique
Béchique

Feuille

Usages interne et externe

Emolliente

B/ Indications thérapeutiques

Usage interne

Anurie (infusion)
Catarrhes (infusion)
Grippe (infusion)
Inflammation (infusion)
Rhume (infusion)
Rougeole (infusion)
Scarlatine (infusion)
Toux (infusion)

Usage externe

Brûlures (cataplasme)
Hémorroïdes (cataplasme de feuilles)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE

Champs et côteaux calcaires

Terrains vagues au voisinage des maisons ou des fermes.

- Basse-Ubaye

Champs et côteaux de Champcontier (Commune du Lauzet/Ubaye)

Champs du Lauzet/Ubaye

Champs et côteaux d'Ubaye (Commune du Lauzet/Ubaye)

2. NOM VERNACULAIRE

Bourrache

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

- Buglossa (Ety. du grec " Bous " : Boeuf et de " Glossâ " : langue, à cause de la ressemblance qu'on a cru trouver entre les feuilles de cette plante et la langue de boeuf.
- Causidan

3. ETUDE DE L'USAGE DE MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Propriétés analogues à la Bourrache.

Indications thérapeutiques

Spécifique de la gonorrhée

Contre les inflammations de la poitrine

4. ENQUETE ENPRES DES HABITANTS DE L'UBAYE

A/ Parties utilisées, récolte

En juillet-août, on récolte les sommités fleuries que l'on fait sécher dans un endroit sombre après les avoir étalées.

B/ Propriétés

. Affection respiratoire : infusion en cas de rhume, d'angine, de toux et de bronchite.

. Sudorifique : Infusion d'un mélange de plante, contre les refroidissements.

. Fièvres Eruptives Facilite les éruptions des boutons de la rougeole, scarlatine et bouton de fièvre.

BUIS

BUXUS SEMPERVIRENS L.

BUXACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (écorce, feuille, racine).

* NOMS VERNACULAIRES :

Bois-Béni, Guézette, Ozanne, Bois d'Artois.

* ETYMOLOGIE : du nom grec de la plante " Puxos " , gobelet, boîte, par rapport à la forme de la capsule.

* DESCRIPTION :

C'est un arbrisseau touffu, de 1 à 5 m de hauteur, au feuillage sombre et persistant, qui exhale une odeur assez forte.
Il croît sur les côteaux et dans les lieux secs, arides, surtout calcaires dans une grande partie de la France.
L'écorce est jaunâtre et le bois de couleur jaune est très dur. Les jeunes rameaux sont nombreux à 4 angles longitudinaux, densément feuillés et pubérulents.
Les feuilles sont entières, opposées, coriaces, ovales ou lancéolées, brièvement pétiolées, persistantes, glabres, d'un vert très foncé et luisantes sur la face supérieure et d'un vert clair à la face inférieure. Le limbe est échancré au sommet et la nervure principale est seule saillante.
Les fleurs, jaunâtres, sessiles, en glomérules axillaires compacts, se montrent

depuis le mois d'avril jusqu'au mois d'août. Ces fleurs sont réunies à l'aisselle des feuilles et chaque groupe de fleurs comprend une fleur pistillée, entourée de fleurs staminées. Elles sont apétales et possèdent un calice à 4 sépales inégaux entourés de petites bractées. Les étamines, au nombre de 4, sont libres et opposées aux sépales. L'ovaire est surmonté de 3 styles gros et courts.
Le fruit est une capsule, sessile, ovoïde, coriace, glabre, s'ouvrant en 3 valves qui renferment chacune 2 graines oblongues-trigones, noires et luisantes.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cet arbuste préfère les terrains calcaires et peut s'élever jusqu'à 1600 m d'altitude dans les Alpes.
De distribution assez inégale en France mais assez commun dans la région méditerranéenne et dans les Montagnes.
Ouest, Centre et Sud de l'Europe
Asie
Afrique du Nord

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Ecorce, feuille et écorce de la racine

Usage interne

Sudorifique
Dépuratif
Fébrifuge
Cholagogue
Emétique
Calmant

Feuille

Usage externe

Cicatrisante

Graine

Usage interne

Purgatif drastique

Toxicité

Celle du Buis se manifeste par des vomissements, de la diarrhée, de la gastro-entérite, la prostration, des convulsions, des troubles respiratoires, la congestion pulmonaire et finalement la mort par asphyxie.

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

Cholécystite
Croûte de lait
Fièvre (décoction)
Fièvres intermittentes (décoction)
Ictère (décoction)
Jaunisse (décoction)
Maladie du foie (décoction)
Paludisme (décoction)
Rhumatismes chroniques (décoction de feuilles)

2°) Usage externe

Plaies (lotion)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE

Côteaux calcaires

- Basse-Ubaye

Le Villard du Lauzet/Ubaye
Champanastay
La Bussière

2. NOM VERNACULAIRE

Buis

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Boish
Bouis
Boysh
Brouta (racine)

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Purgatif
Analgésique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Feuilles et racines, ramassées selon les besoins du moment.

B/ Propriétés

- Dépuratif : Infusion de feuilles (un bol) par litre d'eau purifie le sang, mais, elle est également laxative.

- Contre les douleurs d'une sciatique : décoction de racines, bien sucrer cette préparation car, elle est très amère et la boire à jeûn.

Nous n'avons pas au cours de notre enquête entendu mentionner la toxicité du Buis.

Usage vétérinaire

Les feuilles de Buis donnent un lait plus abondant lors de l'allaitement des agneaux.

BUSSEROLE

ARCTOSTAPHYLOS UVA URSI S pr.

ou ARBUTUS UVA-URSI L.

ERICACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 supplément 1954 , 1972 supplément 1974 (feuille).

* NOMS VERNACULAIRES :

Arbousier,Raisin d'Ours, Busserole, Arbousier-traînant, Buisserolle , Petit-Buis.

* ETYMOLOGIE : Diminutif du latin " Arbor ", petit arbre, ou du celtique " Arbois ", fruit raboteux.

* DESCRIPTION :

C'est un sous-arbrisseau dont les tiges grêles, couchées, rampantes peuvent atteindre jusqu'à 2 m de longueur ; les jeunes rameaux sont poilus, feuillés et plus ou moins redressés. Il croît dans les bois, les rocailles et au bord des sentiers des hautes montagnes.

Les feuilles persistantes sont épaisses, coriaces, courtement pétiolées et à limbe entier, ovale, obtus au sommet, plus large vers les deux tiers de sa longueur, vert-luisant et finement veinés en réseau à la face supérieure, plus pâle en dessous.

Les fleurs, en petites grappes serrées, groupées par 5 à 12, de couleur rosée ou d'un blanc-rosé se montrent depuis le mois de mai jusqu'en début juillet

et après les feuilles de l'année ; le calice de chaque fleur est à 5 dents larges, courtes et la corolle se termine par 5 divisions très courtes, velues à la face interne et plus ou moins enroulées en dehors. Les filets des étamines sont couverts de petits poils et les anthères portent sur le dos deux appendices étroits presque aussi longs que les filets.
Les fruits globuleux ont une saveur âpre à maturité ainsi qu'une couleur rouge.
Cette plante se perpétue et se multiplie par les ramifications de sa tige souterraine et aussi parfois par des marcottes naturelles.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cet arbrisseau peut s'élever juqu'à 1200 m d'altitude surtout en France dans les Alpes, Corbières, Pyrénées, Cévennes.
Presque toute l'Europe sauf le Sud-Est de l'Europe
Caucase, Sibérie
Amérique du Nord

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Feuille

Usage interne

Diurétique
Antiseptique
Astringente

Autre usage : dans les pays du Nord, les feuilles étaient employées pour le tannage des cuirs.
Falsification : feuilles de Myrtille ou de Buis.

B/ Indications thérapeutiques

Usage interne

Accouchement paresseux	
Albuminurie	
Blénnorragie	Infusion ou décoction de feuilles
Catarrhe de la vessie	20 g par litre
Coliques néphrétiques	
Crachements de sang	

Cystite Diarrhée chronique Hémorragies passives Incontinence d'urine Inflammation des voies urinaires Leucorrhée Phtisie Prostate Urines fétides, purulentes ou sanguinolentes	Infusion ou décoction de feuilles 20 g par litre

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE

Rocailles, Bois et Forêts.

- Haute-Ubaye

Rocailles du Bois de Tournoux
Rocailles de la route du Col de Larche au lieu dit " La Rochaille "
Pré-bois de l'Ubac de Larche
Prairies du Vallon du Lauzanier

2. NOM VERNACULAIRE : Néant

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

- Apounetier (Ety. Apounetier est une altération de Apoumetier formé de A, de Poumeta et Ier qui porte de petites pommes).
- Uva-Ursi (Haute Provence)

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Astringente
Diurétique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Cette espèce ne semble plus être employée de nos jours par les Ubayens.
A cause de ses fruits rouges, certains la considèrent comme une plante dangereuse.

CADE

JUNIPERUS OXICEDRUS L.

CUPRESSACEES

ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE :

* NOMS VERNACULAIRES : Cade, Genévrier oxycèdre, Genévrier Cade, Cadier, Petit Cèdre, Petit Cèdre d'Espagne, Cèdre piquant.

* ETYMOLOGIE : du celtique "Jeneprus" qui signifie âpre à cause de la saveur des fruits.

* DESCRIPTION :

C'est un arbrisseau ou un arbuste dressé de 1 à 8 m de hauteur, à bourgeons écailleux et à ramules obtusément triangulaires. Les feuilles sont très étalées, verticillées par 3 et disposées sur 6 rangs, toutes linéaires en aléne à pointe fine et piquante, articulées non décurrentes, marquées de deux sillons blanchâtres qui sont séparés par la nervure médiane en dessus, et à carène obtuse, non sillonnées en dessous. Les fleurs staminées et les fleurs pistillées sont portées sur deux pieds différents.
Les fruits sont subglobuleux, assez gros, dépassés ou égalés par les feuilles, rouges et luisantes à maturité.
Cette espèce a une variété à fruits plus gros, ovoïdes et à feuilles plus larges (J. MACROCARPA Ten.).

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

On rencontre le cade sur les coteaux arides du Midi de la France, jusque dans la Drôme, l'Aveyron et les Pyrénées centrales ainsi qu'en Corse.
Il se trouve également sur tout le pourtour de la Méditerranée.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Baie

Usage interne

Diurétique
Stimulante
Vermifuge

Huile de cade

Antipsorique
Vermifuge
Odontalgique
Antiseptique

B/ Indications thérapeutiques

Huile de cade

Usage interne

Contre les vers intestinaux (une vingtaine de gouttes)

Usage externe

Contre les dermatoses sécrétantes (plumasseau ou pommade)
" l'eczéma (plumasseau ou pommade)
" la gale (" ")
" les maladies dartreuses (plumasseau ou pommade)
" l'ophtalmie scrofuleuse (pommade).

Médecine vétérinaire

Usages interne ou externe

Contre les eczémas des animaux
" la gale folliculaire du chien
" le prurigo.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Le cade ne croît pas dans cette Vallée.

2. NOMS VERNACULAIRES

Cade
Oli de Cade (huile)

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Cade

Genevrier Cade (Ety. ce mot est regardé comme celtique "devalar", lou cade, mourir).

Oli de Cade (huile).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Huile de Cade

Est obtenue par distillation à feu nu des racines ou des branches de genévrier. Le liquide résineux est récolté dans un vase. (S.J. HONNORAT)

Indications thérapeutiques

Antalgique des maux de dents
Contre la gale des cheveux
Spécifique de la teigne
Topique abdominal (en frottant l'huile sur le nombril des enfants)
Vermifuge puissant.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Propriétés

Huile de Cade

Usage interne

Vermifuge (avaler une cuillère à café d'huile de Cade).

Usage externe

Contre la gale (lavage avec l'huile de Cade)
Contre la Gourme des moutons (lavage avec l'huile de Cade).

GRANDE CAMOMILLE

LEUCANTHEMUM PARTHENIUM G.G.

COMPOSEES-RADIEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974.

* NOMS VERNACULAIRES :

Matricaire-Commune, Matricaire-odorante, Espargoute, Pyrèthre, Parthénium, Bouton d' Argent, Spargoute, Oeil de Soleil, Malherbe, Herbe vierge, Mandiane.

* ETYMOLOGIE : du grec " Leucos ", blanc et " Anthémon ", fleur, par allusion aux languettes de la circonférence.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, de 30 à 70 cm à tige sillonnée, dressée, presque glabre, très rameuse et très feuillée.
Elle croît à l'état spontané, subspontané ou naturalisé dans les endroits incultes, au bord des chemins, dans les décombres ou dans les jardins.
Les feuilles sont pétiolées, molles, pubescentes et leur limbe est divisé en 4 à 12 segments latéraux avec un segment terminal. Tous ces segments sont eux-mêmes divisés, dentés ; les supérieurs de chaque feuille sont réunis par leur base.
Les capitules floraux à languettes blanches, apparaissent de juillet jusqu'en septembre. Les fleurs du centre du capitule sont jaunes, en tube un peu aplati

et portent 5 dents à leur sommet, à la périphérie, elles présentent des languettes blanches. L'involucre est légèrement convexe, composé de bractées, les internes sont étroites, obtuses, membraneuses à leur sommet et les extérieures sont ovales-aigües, membraneuses sur les bords.
Les fruits mûrs sont bruns et présentent 5 à 7 côtes longitudinales de couleur blanche.

Une autre espèce, le LEUCANTHENUM CORUMBOSUM G.G. (Leucanthème en Corymbe) possède des propriétés médicinales analogues.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette plante ne s'élève guère à plus de 1300 m d'altitude sur les diverses montagnes et elle croît çà et là dans presque toutes les parties de la France mais de distribution inégale, par exemple : comme dans le centre et le plateau central, presque uniquement subspontané et naturalisé en Alsace. Presque toute l'Europe sauf la zone boréale,
Sud-Ouest de l'Asie, naturalisée en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Sommité fleurie, feuille

Usage interne

Tonique
Stimulante, excitante
Stomachique
Digestive
Antispasmodique
Antihystérique

Emménagogue

Fébrifuge

Vermifuge

Emolliente

Plante entière

Usage externe

Insecticide

Antiseptique

Emolliente

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

. Aigreurs d'estomac (infusion ou décoction)
. Aménorrhée (infusion ou décoction) dysménorrhée (décoction)
. Angine de poitrine (infusion ou décoction)
. Ankylose (infusion ou décoction)
. Anorexie (infusion ou décoction)
. Asthme (décoction)
. Atonie digestive, digestion difficile, dyspepsie , crampes d'estomac (infusion ou décoction)
. Calculs hépatiques et biliaires (infusion ou décoction)
. Cirrhose, maladie du foie (infusion ou décoction)
. Coliques (infusion ou décoction)
. Congestion cérébrale (infusion ou décoction)
. Convulsions des enfants (infusion)
. Fièvres et fièvres intermittentes (infusion ou décoction)
. Métrorragies (infusion ou décoction)
. Migraine
. Obésité (infusion ou décoction)
. Paludisme (infusion ou décoction)
. Rhumatisme (infusion ou décoction)
. Sciatique (décoction)
. Suffocation (infusion ou décoction)
. Tétanos
. Urémie
. Inflammation de la vessie
. Vomissements (infusion, décoction)

2°) Usage externe

. Anthrax (lotion ou fomentation)
. Conjonctivite, inflammation des yeux, blépharite (lotion, compressse)
. Engelure (lotion et bain)
. Gingivite (bains de bouche)
. Névralgies (cataplasme)
. Otite (compresse)
. Ulcère variqueux (lotion ou fomentation)
. Vers intestinaux (décoction, lavement)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Jardins ou potagers
Champs cultivés autour des fermes
Lieux incultes et rocailleux

Basse-Ubaye

Champanastay
Chancelas
Lauzet-Ubaye
Le Villard du Lauzet/Ubaye
Saint-Barthélémy
Saint-Vincent-les-Forts

Moyenne-Ubaye

Barcelonnette
Condamine-Châtelard
Faucon
Méolans-Revel
Rioclar
Saint-Pons
Sanières de Jausiers
Grand-bois du Vallon d'Abriès (Beaumont)

Haute-Ubaye

Saint-Paul/s/Ubaye

2. NOMS VERNACULAIRES

Canamèlha
Canamilha
Camomille

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Boulet, Camamieri, Camamilha, Camomilla, Camoumilha, Camoumida (Ety. du grec "Kamai" : à terre et de mêlon : pomme, à cause de ses fleurs basses et arrondies).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Amer, arômatique
Digestif, stimulant
Tonique
Fébrifuge
Sudorifique
Emmagogue

Indications thérapeutiques

Maladies de l'estomac
Digestions difficiles
Coliques
Douleurs

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées ; récolte et séchage

Les sommités fleuries ou la plante entière sans les racines sont cueillies en Août, puis réunies en bouquets que l'on suspend à l'ombre dans un local bien aéré.

B/ Propriétés

1°) Usage interne

. Digestif (infusion de fleurs)
. Apéritif (infusion de fleurs)
. Carminatif, antidiarrhéique, contre les coliques (infusion de fleurs)
. Calmant : contre les maux d'estomac et de tête (infusion)
. Contre l'ivresse : l'infusion concentrée de fleurs efface les effets de l'alcool
. Fébrifuge : infusion concentrée de feuilles et fleurs contre les spasmes dûs à une forte fièvre
. Vermifuge

2°) Usage externe

. Affection rhino-pharyngée - gargarisme pour la sphère pharyngée
- inhalation contre le rhume
. Ophtalmie : bain pour soigner les orgelets
. Antalgique : cataplasme de fleurs contre les maux de dents
. Emollient : bains chauds de la plante pour soigner les fistules et les affections de la sphère gynécologique

3°) Usage vétérinaire

. Anti-inflammatoire: infusion de fleurs ou sommités fleuries suivie d'une diète avec la farine de son
. Carminatif : soit en lavement anti-venteux
soit en infusion de sommités fleuries
. Vermifuge : décoction d'une plante entière dans un litre d'eau.

CARUM NOIX de TERRE

BUNIUM BULBOCASTANUM L.

ou CARUM BULBOCASTANUM Koch

OMBELLIFERES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : non inscrit

* NOMS VERNACULAIRES :

Terre - Noix , Châtaigne de Terre, Marron de Terre, Gland de Terre,Noix de Terre, Moinson.

* ETYMOLOGIE : Originaire de Carie, provinee de l'Asie-Mineure.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, de 30 à 70 cm de hauteur, glabre et verte.
La tige est dressée, grêle, striée, anguleuse et peu feuillée.
Les feuilles inférieures sont bitripennatiséquées à lanières étroites et leur contour est à peu près triangulaire ; les caulinaires sont sessiles sur une gaine allongée.
Les fleurs blanches se montrent en Juin et Juillet. Les ombelles portent 6 à 20 rayons presque égaux entre eux et ils restent grêles lorsque l'ombelle est fructifiée. Le calice est à 5 dents très petites ou nulles ; les pétales sont obovales, émarginés à pointe courbée en dedans. Les styles sont réfléchis, et le stylopode est déprimé - hémisphérique. L'invo-

lucre est composé de 6 à 10 bractées très aigües et les involucelles sont formés par de nombreuses bractées.
Le fruit est à peu près deux fois plus long que large, ovoïde - oblong à méricarpes contigüs et à côtes filiformes ; son odeur est aromatique et son goût un peu âcre. Ces fruits peuvent remplacer dans une certaine mesure les fruits de Carvi. La racine est renflée en un tubercule arrondi ou en masse irrégulière ; d'une saveur agréable analogue à celle des châtaignes.

* DESCRIPTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante préfère les terrains calcaires ou argilo-calcaires. Elle est assez rare en Dauphiné, mais peut s'élever jusqu'à 2000 m d'altitude dans les Alpes.
Cette espèce est commune dans une grande partie de l'Europe ainsi que dans le Sud-Ouest de l'Asie.

* TABLEAU COMPARATIF (voir page suivante)

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Semence

Aromatique

Tubercule

Astringent

Feuille

Peut s'employer comme celle du persil.

B/ Indication thérapeutique

Crachements de sang

	BUNIUM BULBOCASTANUM Carvi Terre-noix	BUNIUM ALPINUM Waldst. et Kit. Carvi des Alpes	CARUM CARVI Carvi
FLEURS	Blanches	Blanches	Blanches
TIGES	dressées, grêles, striées, rameuses peu feuillées 30 à 70 cm	décombantes, grêles, sinueuses à la base, striées, peu feuillées 10 à 30 cm	sillonnées, anguleuses rameuses souvent dès la base 30 -60 cm
FEUILLES	bi-tripennatiséquées en lanières linéaires les caulinaires sessiles sur gaîne allongée	bi-tripennatiséquées à lanières linéaires les caulinaires sessiles sur gaîne courte et étroite	bi-pennatiséquées à lanières linéaires, les supérieures munies à la base de la gaîne de 2 segments découpés
OMBELLES	8 - 20 rayons presque égaux toujours grêles	5 - 10 rayons presque égaux	6 - 12 rayons très inégaux
INVOLUCRE	6 - 10 folioles lancéolés - linéaires	5 folioles lancéolés	nul ou à 1 - 4 folioles
STYLE	Un peu plus long que le stylopode	réfléchi, plus long que le stylopode	1 fois plus long que le stylopode
FRUITS	Ovoïde - oblong à méricarpes contiguës et à côtes filiformes	ovoïdes à méricarpes contiguës et à côtes filiformes	ovoïdes, aromatiques
RACINES	renflées en tubercules arrondis saveur agréable	renflées en tubercules arrondis du volume d'une noisette	charnues, longuement pivotantes en fuseau odorantes

II. TRAVAUX PERSONNELS

1) LOCALISATION DANS LA VALLEE

Roches
Champs calcaires ou argilo-calcaires
Prairies

BASSE-UBAYE

Coteaux d'Ubaye (Commune du Lauzet/Ubaye)

MOYENNE-UBAYE

Bayasse (Vallon de Fours)

HAUTE-UBAYE

Prairies du Col de Vars
" du Vallon du Lauzanier
" du Vallonnet de Meyronnes (St-Ours)
" du Vallonnet du Châtelet (Serennes)
Roches de St-Ours.

2) NOMS VERNACULAIRES

Gland ou châtaigne de terre

3) ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Semence

Apéritif

Tubercule

Alimentaire
Astringent

4) ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Les tubercules sont consommés en gourmandise par les Ubayens et tout particulièrement par les enfants et les bergers.

CARVI

CARUM CARVI L.

OMBELLIFERES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (fruit).

* NOMS VERNACULAIRES :

Seseli-Carvi, Cumin des Prés, Cumin de Montagnes, Carvi, Anis des Vosges, Faux-Anis, Anis bâtard, Carvi-officinal.

* ETYMOLOGIE : de la Carie, province de l'Asie Mineure.

* DESCRIPTION :

C'est une plante aromatique bisannuelle ou pluriannuelle de 30 à 60 cm de hauteur, à racine principale développée en tubercule allongé ayant la forme d'une longue racine de carotte se prolongeant en une partie amincie.
Les tiges sont dressées, striées et rameuses dès la base.
Les feuilles inférieures sont 2 fois complètement divisées en lanières très fines, sur le pétiole commun à la base des pétiolules opposés, les segments divisés en lobes étroits semblent se croiser obliquement.
Les fleurs blanches groupées en ombelles s'épanouissent dans les prés et bois des contrées montagneuses depuis le mois de juin jusqu'au mois d'août.
Les ombelles portent de 6 à 12 rayons très inégaux qui se redressent lors de la fructification. L'involucre et les involucelles rarement développés, se composent de 1 à 4 bractées.

Les fruits sont ovoïdes et comprimés latéralement, les méricarpes, un peu courbes, sont marqués de 5 côtes et se séparent plus ou moins à maturité.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette espèce préfère assez souvent les terrains calcaires. Elle s'élève jusqu'à 1800 m d'altitude dans les Alpes. Cette plante est commune, naturalisée ou subspontanée suivant les contrées de France dans lesquelles elle croît.

Presque toute l'Europe

Asie occidentale et centrale

Cultivée et parfois subspontanée en Afrique du Nord et en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Fruit

Usage interne

Stimulant
Digestif
Carminatif
Diurétique
Emmenagogue léger
Vermifuge
Antispasmodique
Condimentaire

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

Aérophagie
Aménorrhée
Anurie
Asthme
Atonie des voies digestives (décoction)
Coliques (friction)
Dysménorrhée
Météorisme

Suffocation

Vers intestinaux

2. Usage externe

Ecoulement d'oreille et larmoiement (fumigation)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE

Prairies, Prés-bois.

- Haute-Ubaye

La Condamine-Châtelard
Maurin
Serennes

2. NOMS VERNACULAIRES

Charuéis
Chiariaïs
Carvi

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Vermifuge

Racine

Aromatique
Carminatif
Stomachique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Les fruits de cette plante, ne semblent plus être employés qu'en usage condimentaire.

CASSIS

RIBES NIGRUM L.

RIBESIACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (feuille, fruit).

* NOMS VERNACULAIRES :

Groseillier noir, Cassier, Cassissier, Poivrier.

* ETYMOLOGIE : du latin " Rubus ", buisson.

* DESCRIPTION :

C'est un sous arbrisseau non épineux à tiges dressées et rameuses, qui peut atteindre 1 m à 1,50 m de hauteur. Il se trouve çà et là, à l'état subspontané dans les haies, les endroits incultes ou dans les jardins. Les feuilles ont 3 à 5 lobes dont le contour est triangulaire et dont les bords sont dentés. Ces feuilles sont presque sans poils en dessus et pourvues de petits poils en dessous ; elles exhalent une odeur forte, aromatique et sont parsemées de petits glandes jaunes sur les bourgeons et sur les fruits. Les fleurs rougeâtres en dedans et verdâtres en dehors s'épanouissent en mai-juin parfois jusqu'en juillet. Elles sont disposées en grappes pendantes à très petites bractées velues et aiguës au sommet. Chaque fleur présente un calice très velu en dehors à 5 divisions obtuses et renversées vers l'extérieur ; les 5 pétales sont divisés et n'ont que le tiers de la longueur des divisions du calice. Les 5 étamines incluses s'attachent également sur la gorge du calice. Les anthères sont biloculaires introrses. L'ovaire adhérent, terminé par 2 styles soudés à la base donne à maturité une baie pulpeuse, d'un beau noir, couronnée par le calice, d'une saveur agréable et aromatique.

Les fruits sont comestibles et servent à faire la liqueur de " Cassis " ou encore à préparer des confitures.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Ce sous arbrisseau peut s'élever jusqu'à 1600 m d'altitude dans les Alpes.
En France, il est çà et là subspontané ou rarement naturalisé
Europe centrale et septentrionale
Ouest et Nord de l'Asie
Parfois introduit en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Fruit, feuille

Usage interne

Diurétique
Anti-rhumatismal
Tonique
Astringent
Sudorifique
Stomachique

Fruit vert
Rafraîchissant

Fruit mûr
Laxatif
Tonique
Cordial
Alimentaire

Feuille

Usage externe

Astringente
Hémostatique

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

Ankylose
Anurie

(Infusion de feuilles)

Arthrite
Artériosclérose
Calculs urinaires
Colique
Colique néphrétique
Coqueluche
Coupures
Diarrhée chronique
Digestion difficile
Dysurie
Engorgement de la rate
Fièvre éruptive
Gastralgie, goutte
Lithiase urinaire
Migraine persitante
Toux convulsives

} (infusion de feuilles)

2. Usage externe

Piqûres d'insectes (feuilles fraîches écrasées)
Plaies, ulcère, teigne (cataplasme, compresse)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE

Cultivé dans les jardins.

- Basse-Ubaye

Champcelas
Champanastay
Le Lauzet/Ubaye
Méolans
Saint-Barthélémy
Le Villard du Lauzet/Ubaye

- Moyenne-Ubaye

Barcelonnette
Faucon
Uvernet
Jausiers

- Haute-Ubaye

La Condamine-Châtelard
Saint-Paul/Ubaye

2. NOM VERNACULAIRE

Cassis

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Grounsello

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Feuille

Diurétique
Anti-rhumatismal

Baie

Fortifiant
Stomachique
Diurétique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Se cueille de juin à août. Les feuilles sont utilisées sèches ou fraîches, suivant le besoin ou ramassées après la récolte des fruits, et séchées.

B/ Propriétés

. Apéritif : infusion donne de l'appétit et fortifie
. Diurétique : infusion de feuilles
. Rhinite : infusion de feuilles
. Stomachique : la liqueur de Cassis calme les coliques
. Digestif : infusion de feuilles
. Rhumatisme : infusion (concentrée, très bonne contre les rhumatismes).

CERFEUIL CULTIVE
CHAEROPHYLLUM SATIVUM L.
ou CEREFOLIUM SATIVUM Bess
OMBELLIFERES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (plante entière).

* NOMS VERNACULAIRES :

Cerfeuil, Cerfeuil des jardins, Cerfeuil officinal, Cerfeuil commun.

* ETYMOLOGIE : du grec " Chairôn ", gai et " Phyllon ", feuille, c'est-à-dire : feuilles élégantes d'un vert gris.

* DESCRIPTION :

C'est une plante annuelle, de 20 à 80 cm de hauteur, aromatique à odeur caractéristique que l'on sent fortement lorsqu'on froisse les feuilles. La tige est striée en long et s'épaissit plus ou moins au-dessous de l'insertion des feuilles.
Les feuilles sont luisantes, les inférieures sont pétiolées, bipennatisequées, à segments qui sont eux-mêmes découpés en lobes courts, obtus-mucronés.
Les fleurs sont blanches, portées par des ombelles à 3-5 rayons grêles et couvertes de petits poils. Ces ombelles sont placées au sommet de rameaux, très courts qui semblent alors être opposés aux feuilles. L'involucre est nul et les bractées des involucelles, au nombre de 2 à 3, sont ovales, allongées et deviennent renversées ultérieurement. Le calice est à limbe nul et les pétales sont obovales et à peine échancrés au sommet. Les styles sont très courts et un peu convergents au sommet.

Les fruits sont étroits, allongés, lisses, glabres, luisants et prennent une couleur noirâtre à la maturité. Le bec est environ la moitié de la longueur du reste du fruit.
La racine principale est développée et allongée.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette espèce est cultivée ou souvent subspontanée en France jusque dans les hauts villages des montagnes.
Spontanée, cultivée et subspontanée dans toute l'Europe.

* USAGE EN MEDECINE TADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Plante entière, feuille, suc frais

Usage interne

Apéritif
Stimulant léger
Diurétique léger
Condiment
Dépuratif

Usage externe

Résolutif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

. Affection légère du foie (suc frais)
. Affection légère du poumon (suc frais)
. Goutte (suc frais)
. Hydropisie (suc frais)
. Jaunisse débutante (suc frais)

2. Usage externe

. Engelures (cataplasme de feuilles)
. Erysipèle,dartre (cataplasme de feuilles)
. Hémorroïdes (cataplasme de feuilles)
. Ophtalmie (compresse de feuilles)
. Retention d'urine (cataplasme de feuilles sur la région vésicale)

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Cultivé dans certains jardins

2. NOMS VERNACULAIRES

Jouvartin
Jouvertin (Basse-Ubaye)
Cerfeuil

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Agulhas

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Condimentaire

Indications thérapeutiques

Maladie de la peau
Contre la teigne

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Plante entière sans les racines

B/ Propriétés

1°) Usage interne

. Tisane diurétique
. Tisane antihémorroïdaire

2°) Usage externe

. Sur un phlegmon : on fait plusieurs fois par jour un cataplasme de feuilles ou de plante entière hachée ou la plante coupée en morceaux est bouillie dans du lait et appliquée ensuite sous forme de cataplasme sur la partie atteinte.

. Sur un panaris : on fait un emplâtre de feuilles écrasées.

. Sur les hémorroïdes : cataplasme de feuilles.

3°) Autre usage :

Aromate pour certains plats.

CHELIDOINE COMMUNE
CHELIDONIUM MAJUS L.
PAPAVERACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEEE : 1972 supplément 1974 (plante).

* NOMS VERNACULAIRES :

Chelidoine grande, Eclaire, Grande Eclaire, Herbe de Sainte-Claire, Herbe aux verrues, Herbe de l'hirondelle, Herbe aux boucs, Felougne, Felonque, Felongène, Sologne.

* ETYMOLOGIE : du grec " Chelidon " Hirondelle, parce que cette plante fleurit pendant toute la saison des hirondelles qui s'en servent, dit-on, pour guérir leurs petits.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, à suc jaune et à odeur vireuse, très commune sur les murs, dans les endroits incultes, les décombres, les haies, sur les bords de chemins ou dans les champs.
La tige est dressée , haute de 20 à 80 cm, rameuse, fragile et velue.
Les feuilles sont molles, minces d'un vert glauque en dessous, pennatisequées à 5-7 segments ovales, incisés-lobés et crénelés.
Les fleurs jaunes s'épanouissent d'avril jusqu'en octobre. Ces fleurs sont petites, disposées presque en ombelle et portées par des pédoncules inégaux. Les 2 sépales sont jaunâtres tandis que les 4 pétales sont roulés régulièrement dans le bouton. Il y a de nombreuses étamines, le style est très court

et terminé par 2 stigmates obliques.
Le fruit est une capsule linéaire, longue de 3-4 cm, glabre, à 1 loge et à 2 valves qui s'ouvrent de bas en haut. Les graines sont disposées sur 2 rangs.
Le latex qui s'écoule de la plante prend une teinte plus foncée au contact de l'air.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

La Chelidoine peut s'élever jusqu'à 1200 m d'altitude dans les Alpes.
La chélidoine peut s'élever jusqu'à 1200 m d'altitude dans les Alpes. Cette plante, commune en France, est répandue dans presque toute l'Europe ; en Asie ; en Afrique du Nord ainsi qu'en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Suc et plante

Usage interne

Diurétique
Purgatif
Calmant
Narcotique
Antispasmodique
Excitant
Cholagogue
Dépuratif
Vermifuge

Usage externe

Détersif
Anti-ophtalmique
Caustique
Rubéfiant
Vésicant

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

. Angine de poitrine (suc)

. Artérosclérose (suc)
. Asthme (suc)
. Athérome (suc)
. Calculs hépatiques et biliaires, cholécystite, cirrhose du foie, maladie du foie (suc) ; ictère, jaunisse (suc)
. Diarrhées avec crampe (suc)
. Hydropisie (suc)
. Pneumonie (suc)
. Prévention des cancers (suc)
. Rhumatisme (suc)

2. Usage externe

. Cors (décoction de feuilles, suc)
. Ophtalmie : taie de la cornée, blépharite muqueuse et glanduleuse (décoction de feuilles ou suc frais)
. Teigne (cataplasme, lotion de feuilles fraîches)
. Ulcères atoniques, sordides, scrofuleux, scorbutiques (emplâtre de racines fraîches écrasées)
. Verrues (décoction de feuilles ou suc frais)

C/ Toxicité

A doses élevées, la plante et surtout le suc sont toxiques.

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE

Décombres, vieux murs, endroits incultes.

- Basse-Ubaye

  Champanastay
  Le Lauzet/Ubaye
  Le Martinet
  Méolans
  Le Seuil du Lauzet/Ubaye (1315 m)
  Le Villard du Lauzet/Ubaye (1322 m)

- Moyenne-Ubaye

  Faucon
  Jausiers

2. NOM VERNACULAIRE :

Chelidoine

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

- Chelidoine, Clareta,
- Dindoouliera, Dindouliera (Ety. le mot Dindoulière est la traduction de Chelidoñ qui signifie hirondelle en grec parce que cette plante fleurit vers l'époque de l'arrivée des hirondelles et qu'elle se fane à leur départ).
- Ferougea
- Herba de Pieriera
- Reala jauna
- Saraduegna
- Sarajuegna
- Chelidoine (Ety. du latin " Chelidonum " venant du grec " Kelidonion "," Kelidon " : hirondelle parce que selon Pline si on crève les yeux des petits de l'hirondelle, elle les guérit avec cette plante).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Indications thérapeutiques

Contre les verrues et les cors (suc)
Maladie des yeux (suc étendu d'eau)

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

De Mai à Septembre, on cueille les parties aériennes pour employer le suc frais immédiatement.

B/ Propriétés

Cette plante n'est utilisée qu'en usage externe. On applique le suc frais sur les verrues.

CHICOREE SAUVAGE

CICHORIUM INTYBUS L.

S/esp CICHORIUM DIVARICATUM Schoust

COMPOSEES-LIGULIFLORES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 , 1972 supplément 1974 (feuille, racine).

* NOMS VERNACULAIRES :

Chicorée amère, Chicorée-commune, Ecoubette, Ecoubette bleue, Cheveux de paysan.

* ETYMOLOGIE : du nom grec de la plante " Cichoré ".

* DESCRIPTION :

C'est une plante polymorphe, annuelle, bisannuelle ou vivace, de 40 cm à 1 m de hauteur, très rameuse, à rameaux raides et écartés les uns des autres. Elle varie quant au degré de pubescence ou se présente avec des rameaux divariqués.

Cette espèce croît dans les prés, les champs, les endroits incultes ou au bord des chemins.

La tige est dressée, rameuse, flexueuse, sillonnée en long dans le haut et plus ou moins pubescente-hispide ou glabrescente.

Les feuilles inférieures sont ordinairement divisées en segments disposés des deux côtés, écartés ou souvent renversés avec un lobe terminal ; celles situées plus haut sont entières et embrassent la tige par leur base ; les supérieures sont réduites à des bractées très petites.

Les nombreux capitules de fleurs bleues s'épanouissent depuis le mois de juillet jusqu'au mois de septembre. Ces capitules sont solitaires, terminaux ou sessiles et axillaires et comprennent des fleurs toutes ligulées. L'involucre est à folioles indurées à la base à la maturité, très inégales, disposées sur 2 rangs ; les extérieures au nombre de 8, les intérieures bien plus courtes au nombre de 5. Le receptacle est muni vers le centre d'écailles paléiformes. Les fruits sont des akènes, surmontés d'une couronne d'écailles verdâtres et dressées.

La variété de Chicoré à rameaux divariqués, CHICORE DIVARICATUM Schousb. est une plante annuelle ou bisannuelle, caractérisée par une tige ramifiée dès la base, à rameaux lisses, écartés les uns des autres et à ramuscules très étalés. L'involucre est à bractées extérieures ovales et obtuses ; les intérieures étroites, toutes sans poils glanduleux sur les bords.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

La Chicorée préfère souvent les terrains calcaires dolomitiques ou argileux et peut s'élever sur les montagnes jusqu'à la hauteur des cultures supérieures.

Très commune en général en France; mais assez rare dans quelques contrées telles que le Finistère, l'Aude ; elle manque en Lorraine.

Presque toute l'Europe jusqu'en Suède.

Ouest et Centre de l'Asie, Sibérie, Nord de l'Afrique.

Naturalisée dans l'Amérique du Sud.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Feuille, racine

Usage interne

- Amer
- Tonique
- Stomachique
- Dépuratif
- Diurétique
- Laxatif léger
- Cholagogue
- Fébrifuge

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

. Catarrhe
. Cholécystite (décoction ou suc)
. Coliques
. Coliques hépatiques
. Dilatation d'estomac
. Engorgement de la râte
. Fièvre (vin)
. Ictère (décoction ou suc)
. Jaunisse (décoction ou suc)
. Maladie du foie (décoction ou suc)
. Hypochondrie
. Hystérie

2. Usage externe

. Chute et entretien des cheveux (lotion)
. Maladies de la peau (décoction ou suc), furoncle, anthrax, abcès (emplâtre de feuilles).

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATON DANS LA VALLEE

Lieux incultes, pâturages secs, bord des chemins et des routes.

- Basse-Ubaye

  Champcelas
  Champanastay
  Le Lauzet/Ubaye
  Ubaye (Commune du Lauzet)

- Moyenne-Ubaye

  Faucon
  Jausiers
  Les Thuiles
  Fours

2. NOMS VERNACULAIRES

Cicora
Manganèla
Secoria

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Chicourea, Cicori, Cicoria, Cicoureia, Cicoureya-amara, Santouma, Secoureia (Ety. du latin Cichorium, dérivé du grec " Kichôre " ou de " Kichoriou " que Bodie et Linné ont fait venir de Kiô et de Choûon : champs, qui vient dans les champs.

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Feuille et racine

Amer
Tonique

Apéritif
Fébrifuge
Laxatif
Stomachique
Dépuratif

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Juin, juillet, août : on récolte les feuilles et les fleurs au moment de la floraison, puis on les sèche ou on les utilise fraîches.

En mai, juin : on arrache les racines.

B/ Propriétés

1°) Usage interne

* Dans le domaine gastrique :

- contre les douleurs d'estomac :décoction de racines
- contre la constipation : . infusion de fleurs
  . infusion de feuilles et racines, à jeûn ou avant le repas
- contre les embarras gastriques et pour activer les fonctions digestives (avant le repas) : infusion de feuilles à jeûn

* Dans le domaine hépatique :

- contre la jaunisse : infusion de feuilles et racines
- Urticaire soigné par une décoction de racines

* Dans le domaine circulatoire : infusion de fleurs au printemps (dépuratif)

2°) Usage externe

Lavage des yeux par l'infusée de fleurs

3°) Usage vétérinaire

La langue écorchée d'une bête est soignée par une infusion faite avec 2 ou 3 poignées de feuilles.

CHIENDENT OFFICINAL

AGROPYRUM REPENS Beauev.

GRAMINEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 , monographie 1965 , 1972 supplément 1974 (rhizome).

* NOMS VERNACULAIRES :

Chiendent, Blé-rampant, Laitue-de-Chien, Vagon, Sainte-Neige.

* ETYMOLOGIE : du grec " Agros ", champ, " Pyros ", blé à cause de la ressemblance du Chiendent avec le blé sauvage.

* DESCRIPTION :

C'est une plante herbacée, vivace, de 40 cm à plus de 1 m, à souche blanche, longue, rampante et traçante.
Ce rhizome a une surface jaune paille, sillonnée longitudinalement, luisante. Il porte la trace d'écailles foliacées et de racines grêles. Le centre est lacuneux, sauf à l'endroit des noeuds, espacés de 2 à 4 centimètres. L'odeur est nulle et la saveur est mucilagineuse et sucrée.
Les tiges sont raides, dressées, non fasciculées ou d'abord couchées puis redressées.
On trouve cette espèce au bord des chemins, dans les champs, les endroits incultes, où ses fleurs, de 4 à 6, souvent aristées, vertes, plus rarement d'un vert glauque s'épanouissent depuis le mois de juin jusqu'au mois d'août.

Les feuilles vertes ou parfois glauques, à nervures fines et peu saillantes, sont minces, plates, un peu rudes en dessus, larges de 3 à 10 mm, allongées et aiguës.
L'épi du CHIENDENT OFFICINAL est long, aplati et dressé, formé d'épillets aplatis de 4 à 6 fleurs, assez espacés et disposés sur 2 rangs plus longs que les entre-noeuds de l'axe ; les glumelles inférieures se montrent de même que les glumes, très effilées et souvent même prolongées par une arête de longueur variable, ordinairement plus courte, parfois aussi longues qu'elles. Les glumes atteignent au moins les deux tiers, souvent même les trois quarts de l'ensemble des glumelles.
Le fruit est allongé, arrondi en dehors, sillonné en dedans, très velu dans le haut et reste enveloppé dans les glumelles auxquelles il est parfois soudé.
On a décrit 4 sous-espèces, 4 races et 15 variétés ou sous-variétés de cette plante.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette espèce est très commune en France, Suisse et Belgique ; elle s'élève à une altitude importante dans les montagnes.
Europe
Asie ; Afrique et Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Rhizome.

Usage interne

Sudorifique
Diurétique
Dépuratif
Rafraîchissant
Emollient

B/ Indications thérapeutiques

. Anurie (décoction)
. Colique hépatique (suc)
. Colique néphrétique, dysurie, infection des voies urinaires, pyélonéphrites, urétrite (décoction ou extrait, suc)
. Diabète
. Insuffisances pancréatiques (décoction ou extrait).

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE

Champs, jardins, potagers, lieux incultes.

- Basse-Ubaye

  Champcelas
  Champanastay
  Le Lauzet/Ubaye
  Le Martinet
  Méolans
  Saint-Barthélémy

- Moyenne-Ubaye

  Bouzoulières
  Enchastrayes
  Faucon
  Villard d'Abas (Vallon de Fours)
  Jausiers
  Saint-Pons
  Uvernet

- Haute-Ubaye

  Saint-Paul/s/Ubaye

2. NOMS VERNACULAIRES

Gràm
Gramoùm
Chiendent

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Gram
Baouca

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Diurétique

Fébrifuge

Carminatif

Rafraîchissant

Indication thérapeutique

Contre la retention d'urine

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

- Soit au printemps, dans les jardins
- Soit en automne, au moment des labours.

On ramasse les racines qui sont lavées puis séchées au soleil, ou pendues dans la grange.

B/ Propriétés

. Diurétique : en décoction ou infusion, " soulage la vessie "

. Dépuratif : décoction ou infusion. Mais pour en atténuer l'amertume on ajoute de la réglisse ou un peu de miel.

. Scarlatine : décoction bien sucrée.

CHOU POTAGER
BRASSICA OLERACEA L.
CRUCIFERES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : non inscrit

* NOMS VERNACULAIRES : Chou, Chou-Cabus.

* ETYMOLOGIE : du mot " Bresic" nom celtique du chou.

* DESCRIPTION :

Les plantes que l'on réunit sous ce nom, sont cultivées dans les potagers et peuvent se trouver à l'état subspontané au voisinage des cultures. Ce sont des plantes bisannuelles pérennantes ou même vivaces dont la taille peut varier de 30 cm à 1,50 m de hauteur.
Les feuilles sont assez épaisses, plus ou moins glauques et glabres ; les supérieures sont sessiles.
Ces espèces épanouissent leurs fleurs jaunes, parfois blanches, d'Avril à Juillet. Ces fleurs ont 4 pétales libres dont la position alterne avec celle des 4 pétales dressés. Les 6 étamines sont presque égales. Les 2 stigmates sont complètement réunis en une seule masse formant une sorte de disque. Les fleurs épanouies dépassent les boutons floraux et forment une grappe ordinairement assez allongée dans sa partie fleurie. Le style persiste dans une longueur égale au dixième du fruit.
Le fruit, à maturité, présente une seule nervure saillante, allant d'un bout à l'autre de chaque valve du fruit ; de part et d'autre de cette nervure principale, se trouvent souvent d'autres nervures saillantes plus ou moins contournées formant une sorte de réseau.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

A l'état spontané, cette plante préfère les terrains calcaires.

A l'état subspontané, elle peut se rencontrer sur les montagnes jusqu'aux altitudes les plus élevées où se trouvent encore des champs ou des potagers.

Cette espèce se rencontre partout en France et en Europe Occidentale mais peut également se trouver hors Europe à l'état subspontané.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A) Action pharmacologique

Feuille

Usage interne

- Antiscorbutique
- Antispasmodique
- Béchique
- Dépuratif
- Emollient
- Excitant
- Pectoral
- Vermifuge

Usage externe

- Astringent
- Emollient
- Révulsif

B) Indications thérapeutiques

Usage interne

- Catarrhe (suc de choux), coryza
- Constipation (suc de choux)
- Croûte de lait (dépuratif)

- Dartre (dépuratif)
- Démangeaison (dépuratif)
- Herpès (dépuratif)
- Névralgie (antispamodique)
- Pleurésie (émollient, décoction)
- Phtisie (suc)
- Rhume (béchique, émollient)
- Vermifuge (ascarides)

Usage externe

- Arthritisme (cataplasme de feuilles)
- Croûte de lait (émollient)
- Démangeaison (astringent)
-Goutte (cataplasme de feuilles)
- Névralgies (révulsif)
- Plaies fongueuses
- Ulcères variqueux (suc ou décoction en compresse)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1) LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Cette plante est cultivée dans les potagers jusqu'à limite supérieure des cultures.

2) NOMS VERNACULAIRES

Chaou
Chou

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Cau
Caul chal
Caulet
Chauressoun
Pan-blanc
Pancaliers ou Pancalins.

3) ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET DE LA PROVENCE

Emollient
Dépuratif

4) ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE DE L'UBAYE

A) Parties utilisées, récolte

Les feuilles de chou sont récoltées au moment des besoins dans les potagers.

B) Propriétés

Ces feuilles sont surtout employées en usage externe.

- Cicatrisant :

- Compresse de feuilles après un vésicatoire.

- Cataplasme de feuilles contre les escarres survenues après une brulûre ; on étend sur des feuilles bouillies, soit du beurre frais, soit de l'huile, puis on les applique chaudes sur le mal.
En cataplasme de feuilles fraîches mais huilées contre une inflammation de la peau du visage.

- Antalgique :

Contre les douleurs dues aux rhumatismes ou, à un point de côté ou encore, à une sciatique, les feuilles sont appliquées en cataplasme une fois cuites dans du lait.

CONYZE

INULA CONYZA DC

COMPOSEES - RADIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (herbe).

* NOMS VERNACULAIRES :

Herbe-aux-mouches, Conyze, Chasse-puces, Herbe-aux-punaises, Aunée-Conyze.

* ETYMOLOGIE :

Du Grec "inaein", purger, à cause de la propriété de certaines espèces.

* DESCRIPTION :

C'est une plante bisannuelle, haute de 40 cm à 1 m. Elle croît au bord des bois, des chemins et dans les endroits incultes.
La tige est dressée, rameuse au sommet, pubescente ou tomenteuse.
Les feuilles sont denticulées sur les bords et ont un limbe assez mou, couvert de petits poils, tomenteux en dessous et pubescent en dessus ; les feuilles supérieures ont un contour en ellipse, aiguës au sommet et n'embrassent pas la tige.
Les fleurs jaunes ou rougeâtres apparaissent de Juin à Septembre. L'ensemble des capitules forme une inflorescence feuillée très fournie qui est consti-

tuée par une grappe terminée en corymbe. Les capitules sont composés de fleurs ligulées peu rayonnantes, pistillées, dressées et ne dépassant pas l'involucre ; les autres sont en tube et stamino-pistillées. L'involucre est à bractées très nombreuses, inégales dont celles des rangs extérieurs sont recourbées en dehors à leur sommet. Ces bractées sont couvertes de petits poils.
Les fruits bruns à maturité sont surmontés d'une aigrette de poils disposés sur un seul rang sans couronne à la base.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante pousse de préférence sur les terrains calcaires et peut s'élever jusqu'à 1250 m d'altitude. Elle est généralement commune en France, en Europe, au Moyen-Orient et en Iran.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A) Action pharmacologique

Sommité fleurie, feuille

Usage interne

Emmenagogue

Usage externe

Vulnéraire

B) Indications thérapeutiques

Contre certains troubles de l'intestin

C) Autre utilisation

Insectifuge notamment vis-à-vis des mouches.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1) LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Lieux secs et incultes

BASSE-UBAYE

Le Lauzet/Ubaye

Roche-Rousse (Commune du Lauzet/Ubaye)

MOYENNE-UBAYE

Enchastrayes

Vallon du torrent des Sagnières (Jausiers).

2) NOM VERNACULAIRE

- Herbe aux mouches

3) ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

- Détersif (ulcère, décoction de fleurs)
- Autre usage : insectifuge.

4) ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Cette plante ne semble plus être employée de nos jours par les Ubayens.

COQUELICOT

PAPAVER RHOEAS

PAPAVERACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, monographie 1965, monographie 1972 et supplément 1974 (pétale).

* NOMS VERNACULAIRES : Pavot-coquelicot, Coquelicot, Ponceau, Poinceau, Pavot-coq.

* ETYMOLOGIE :

* DESCRIPTION :

C'est une plante annuelle que l'on rencontre dans les moissons et les endroits incultes. Sa tige droite, haute de 20 à 30 cm, est hérissée de poils raides et porte des feuilles très velues, divisées en segments lancéolés.

Les fleurs apparaissent de Mai à Août. Elles sont pédonculées et comportent deux sépales couverts de poils et creusés en cupule ; les pétales, au nombre de quatre, sont ovoïdes dans la largeur, à bords entiers, minces, de texture délicate, d'un beau rouge violacé, à onglet souvent taché de violet-noir. Ces pétales présentent une odeur faible, une saveur mucilagineuse, légèrement amère. Ils doivent être séchés avec soin et conservés au sec.

Le fruit est une capsule ovoïde,glabre, s'ouvrant sous le disque stigmatique

par de petites valves par où s'échappent des graines noires de très petite taille.
On décrit 6 races et 15 variétés de cette espèce.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette plante commune en France, pousse en plaine et jusqu'à 1700 m d'altitude dans les régions montagneuses.
Elle est également très commune en Europe Centrale et méridionale ; en Asie et en Afrique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Pétale et capsule

- Béchique
- Emollient
- Pectoral
- Calmant
- Narcotique léger
- Antispasmodique

Suc de capsule

- Sudorifique
- Expectorant.

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Angine (infusion de fleurs)
- Asthme (antispasmodique)
- Bronchite (infusion de fleurs)
- Coliques (" ")
- Convulsions des enfants (infusion de fleurs)
- Coqueluche (calmant)

- Fièvres éruptives (infusion de fleurs)
- Insomnie (suc de capsules ou décoction de capsules)
- Névroses (antispasmodique)
- Pleurésie (sudorifique)
- Rhume et catarrhe pulmonaire (béchique, émollient)
- Toux (béchique, émollient)

2. Usage externe

- Abcès dentaires (cataplasme de pétales)
- Diarrhées (lavement)
- Ophtalmie (cataplasme de pétales).

II. TRAVAUX PERSONNELs

1) LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Moissons

Lieux cultivés ou incultes sur terrains calcaires.

Basse-Ubaye

Champanastay
Les Clarionds (Vallon du Laverq)

Moyenne Ubaye

Rioclar
Jausiers
Lans

Haute-Ubaye

Maurin
Saint-Paul/s/Ubaye

2) NOMS VERNACULAIRES

- Lumenèt
- Fleur de Maicha ou de Maissa (Ety. fleur de sorcière parce que l'infusion de ses fleurs, provoque quelquefois une abondante transpiration, que l'on a comparée à celle occasionnée par le cauchemar qu'on attribue aux sorcières).
- Coquelicot

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Cacaraca	Ronsarela
Geulas	Ronza
Grausela	Ronzela
Grauselet	Rooula
Mau d'Anelh	Roourela
Parpel	Rouela
Planta Roala	Rouiela
Planta Rouala	Roura
Reala	Ruala

(Ety. du grec "Rhodax" , petite rose, dérivé de "Rhodon" , rose, à cause de la ressemblance qu'a la fleur du coquelicot avec celle de la rose. Dioscoride et Théophraste ont désigné cette plante par le nom de "RHOIAS" formé de RHEO : couler, tomber, parce que sa fleur tombe facilement et dure peu).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE DE LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Pétale

Antispasmodique
Calmant
Sédatif léger
Sudorifique
Diaphorétique
Emollient

Indications thérapeutiques

Affections pulmonaires : toux, bronchite
Contre les coliques

4) ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

En Juillet-Août, on cueille les pétales que l'on sêche rapidement dans la même journée.
Les capsules sont ramassées sèches ou fraîches suivant le besoin.

B/ Propriétés

- Calmant et somnifère léger : - infusion de pétales
  - décoction de capsules (parfois avec des capsules de Pavot de jardin)

- Antitussif : infusion de pétales contre la coqueluche, la rougeole, la scarlatine, la bronchite ou la toux.

- Colique des enfants : infusion de pétales.

- Alimentaire :

  "Pousses d'ortie, de coquelicot et d'épinard sauvage, de rhubarbe des moines, faire bouillir le tout puis gratiner au four".

- Inconvénients :

  "Trop de coquelicot favorise le météorisme chez les ovins".

DOUCE AMERE

SOLANUM DULCAMARA L.

SOLANACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, monographie 1965, monographie 1972 et supplément 1974 (tige).

* NOMS VERNACULAIRES : Morelle-grimpante, Crève-chien, Bronde, Herbe à la Carte, Vigne de Judée, Vigne-Sauvage, Loque, Herbe à la fièvre.

* ETYMOLOGIE : du latin "solari", soulager parce que la morelle est calmante.

* DESCRIPTION :

C'est une plante herbacée, glabre ou pubescente qui croît dans les haies, sur les talus, dans les bois humides et dans les ruisseaux.
Les tiges ligneuses, arrondies et les rameaux herbacés, ont une saveur douce qui devient ensuite amère, d'où son nom. Ces tiges peuvent grimper plus ou moins autour des autres plantes en s'enroulant indifféremment de part et d'autre de l'axe porteur.
Les feuilles d'un vert assez foncé, sont toutes pétiolées, les inférieures sont entières, ovales, acuminées ; les supérieures sont divisées en trois segments dont le terminal est plus grand que les autres, parfois un seul petit segment est développé d'un côté de la base du limbe.

Les fleurs violettes à étamines jaunes, en cymes corymbiformes, divariquées, multiflores et longuement pédonculées, s'épanouissent du mois de Juillet jusqu'au mois de Septembre. Le calice, vert, beaucoup plus petit que la corolle, est divisé en 5 lobes triangulaires. La corolle, de 12 à 20 mm de largeur, est divisée en 5 lobes aigus plus ou moins renversés et marqués chacun vers la base de 2 taches vertes.
Les fruits sont des baies ovoïdes, d'abord verts, ils deviennent rouges à maturité.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cette espèce est commune en général en France, et même très commune en Provence. Elle s'élève jusqu'à 2000 m d'altitude dans les Alpes et les Pyrénées. On la rencontre en Europe, en Asie ainsi qu'en Afrique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Usage interne :

Tige

Laxatif
Diurétique
Stimulant
Sudorifique
Dépuratif
Expectorant
Narcotique léger

Usage externe :

Feuille

Emollient
Calmant
Résolutif

Tige et feuille

Antiherpétique
Résolutif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Albuminurie (infusion ou décoction)
- Asthme (infusion ou décoction)
- Bronchite (infusion ou décoction)
- Catarrhes chroniques (infusion ou décoction)
- Coqueluche
- Croûte de lait (dépuratif, emollient)
- Cystite
- Dartre, herpès (dépuratif)
- Diabète (infusion ou décoction)
- Goutte et rhumatisme goutteux, rhumatisme (décoction)
- Hydropisie
- Jaunisse (infusion ou décoction)
- Leucorrhée
- Maladie de la peau (dépuratif)
- Pleurésie, pneumonie (émollient, expectorant)
- Urticaire
- Ulcère

2. Usage externe

- Eczema (cataplasme)
- Scrofules, écrouelles, humeurs froides (cataplasme)

C/ Cette plante est dangereuse :

II. TRAVAUX PERSONNELS

1) LOCALISATION DANS LA VALLEE

Décombres, haies, bois, ruisseaux

BASSE-UBAYE

Ruisseau du lac de la Cabane au Col Bas (Commune du Lauzet/ Ubaye) 2000 m d'altitude.

Le Pellegrin (Commune du Lauzet/Ubaye).

2) NOMS VERNACULAIRES

Douçaméra
Douce-amère

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

- Douçamera (Ety. : le nomde douce-amère lui vient de ce qu'en mâchant ses tiges et même ses feuilles fraîches, on sent d'abord une saveur douce qui ne tarde pas à se changer en amertume).

- Herbe de la loca ou de la coca
- Herbe de Nouestra-Dame
- Herbe de pouigeoun (parce qu'en Août elle peut empoisonner).

3) ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Dépuratif amer
Sudorifique

Indications thérapeutiques

Dans les maladies de la peau
et contre les rhumatismes.

4) ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A) Parties utilisées - Récolte

Les feuilles et les tiges feuillées sont récoltées au mois d'Août. Les tiges sont séchées pour être utilisées en hiver ou au printemps suivant.

B) Propriétés

Dépuratif : infusion de quelques fragments de tige.

Mais à cause de ses fruits rouges à maturité, cette plante est considérée comme toxique.

Gourmandise : En gardant le troupeau, on suçait parfois les tiges fraîches.

DRYADE A 8 PETALES
DRYAS OCTOPETALA L.
ROSACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : non inscrit

* NOMS VERNACULAIRES : Chênette, Thé des Alpes, Herbe aux cerfs, Thé suisse.

* ETYMOLOGIE : du grec "dryas", dryade, nymphe des bois et des pâturages.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, à rhizome ligneux, rameux, appliqué sur le sol des pelouses rocailleuses dont les touffes ornent les pâturages. Du milieu de ses feuilles, d'un blanc argenté en dessous, groupées en rosettes assez serrées, sortent les pédoncules portant chacun à leur sommet une grande fleur d'un beau blanc. Les feuilles sont simples et ont un limbe plus long que large, à grandes dents simples et arrondies ; ce limbe est porté par un assez long pédoncule à la base duquel on voit deux petites stipules très étroites.
Chaque fleur peut avoir environ 3 cm de diamètre lorsqu'elle est épanouie. Le calice est pubescent, divisé en 7-9 lobes linéaires, égaux, sur un seul rang. Il y a 7 à 9 pétales ovales qui sont 1 à 2 fois plus longs que le calice. Les étamines sont nombreuses. Les styles sont subterminaux, longs et accrescents et l'ovaire est libre et supère.

Le fruit sec est composé de nombreux carpelles velus, monospermes, indéhiscents, surmontés d'une longue crête plumeuse. Tous sont réunis sur un réceptacle subconcave.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante pousse de préférence sur les pelouses calcaires ou les rochers et s'élève jusqu'à 2600 m d'altitude dans les Alpes. On la trouve en France, dans le Jura, les Alpes et les Pyrénées et en Europe du Nord et Centrale, en Russie Orientale, Sibérie, Caucase et en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille, tige fleurie

Usage interne

Astringent
Tonique
Digestif

B/ Indications thérapeutiques

Contre les diarrhées (infusion)
Contre la dysenterie (infusion).

II. TRAVAUX PERSONNELS

1) LOCALISATION DANS LA VALLE DE L'UBAYE

Rochers, rocailles, éboulis calcaires de la zone subalpine et de la zone alpine.

BASSE-UBAYE

Pelouses rocailleuses du Vallon du Col-Bas
Pelouses rocailleuses du Vallon de l'Ambouin
Pelouses rocailleuses de la Tête de la Gipière

MOYENNE-UBAYE

Pelouses et rochers de Champérous
Pelouses et rochers du Col d'Allos
Pelouses et rochers du Col de Fours
Côteaux, pelouses et rochers du chemin horizontal des Maïtz
Pelouses et rochers de Soleille-Boeuf
Pelouses rocailleuses du Riou-Chanal
Pelouses rocailleuses du Vallon de Clapouse
Pelouses rocailleuses du Vallon du Parpaillon

HAUTE-UBAYE

Pelouses rocailleuses et rochers du Vallon du Lauzanier
du Vallon de l'Oronaye
du Vallonnet de St Ours (Meyronnes)

2) NOMS VERNACULAIRES

Thé des montages
Thé
Thé des Alpes

3) ETUDE DE L'USAGE DANS LA MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Tonique
Antidiarrhéique
Digestif

4) ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE DE L'UBAYE

A/ Parties utilisées, récolte

Les feuilles sont récoltées au mois d'Août puis étalées à l'ombre dans le grenier ou dans le Jas pastoral.

B/ Propriétés

- Surnommée "thé" sous forme d'infusion.

Utilisée en infusion comme - antidiarrhéique
- digestif
- stimulant
- tonique.

EGLANTIER

ROSA CANINA L.

ROSACEES

I. ETUDE BIBLIGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1972, supplément 1974 (fruit, racine)

* NOMS VERNACULAIRES : Rosiers des chiens, Eglantier, Eglantier sauvage, Cynorrhodon, Agulancier, Rosier sauvage, Rose des Haies.

* ETYMOLOGIE : nom donné par les Latins au rosier et à la rose.

* DESCRIPTION :

C'est un arbrisseau qui peut atteindre 2 à 3 m de hauteur et qu'on trouve très souvent dans les haies, les bois, les buissons, au bord des chemins.

Les feuilles sont divisées en 5 ou 7 folioles elliptiques, acuminées, à dents aiguës, simples, glabres et glauques en dessous.

On trouve parfois de petites glandes sur les nervures secondaires et ces glandes sont inodores ou peu odorantes. Les stipules des feuilles supérieures n'ont pas leur partie libre en forme de faux. Cette partie de la stipule est dressée ou un peu étalée.

Les aiguillons sont de forme assez semblable, fortement crochus, dilatés à la base, comprimés et robustes.

Les fleurs roses, d'un blanc rosé ou blanches, sont plus ou moins grandes. solitaires ou en corymbes et s'épanouissent de Mai à Août. Les 5 pétales sont appendiculés, triangulaires, d'abord dressés puis réfléchis après la floraison et promptement caducs. Les 5 pétales sont en coeur renversé à onglet très court. Les étamines sont nombreuses et disposées sur plusieurs verticilles. Les styles sont placés les uns à côté des autres mais ne sont pas soudés entre eux.
Les fruits mûrs, en Octobre, sont rouges, gros et presque toujours lisses. Cette espèce varie à des feuilles plus ou moins pubescentes (ROSA DUMETORUM Thuill.).

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

L'églantier croît jusqu'à 1500 m d'altitude. Certaines formes peuvent s'élever jusqu'à 2000 m. Il est commun en France, Suisse et Belgique.

* TABLEAU COMPARATIF (voir page suivante)

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Usage interne

Cynorrhodon

Astringent
Diurétique
antiscorbutique (marmelade)
Vermifuge

Fleur, fruit, semence

Laxatif

Feuille

Thé

Pétale

Tonique amer
Astringent

	ROSA ALPINA L	ROSA CANINA L	ROSA RUBRIFOLIA Vill	ROSA MONTANA Chaix	ROSA GLAUCA Villars
FLEURS	rouges solitaires	roses ou blanches solitaires ou en corymbes	rouges, petites le plus souvent en corymbes corolle plus courte que le calice	rose pâle fréquemment solitaires	roses, solitaires ou en corymbes
SEPALES	entiers, redressés persistants sur le fruit mûr	appendiculés réfléchis après la floraison promptement caducs	presque entiers étroits, allongés redressés après la floraison, caducs à la maturité	peu appendiculés, redressés et persistants sur le fruit jusqu'à la maturité	appendiculés redressés et persistants longtemps sur le fruit
PEDICELLES	longs, lisses ou hispides arqués après la floraison	lisses, rarement hispides glanduleux	lisses, glanduleux	assez longs hispides glanduleux	lisses, courts cachés et dépassés par les bractées
AIGUILLONS	nuls au-dessus de la base de la tige	forts, crochus ou arqués dilatés à la base	peu nombreux arqués	arqués ou presque droits brusquement dilatés à la base	crochus, dilatés à la base
FEUILLES	7-11 folioles assez grandes sans poils à dents glanduleuses	5-7 folioles plus ou moins grandes ovales ou elliptiques sans poils à dents simples ou doubles	5-9 folioles sans poils elliptiques ou oblongues simplement dentées	5-9 folioles à paires assez écartées ovales, arrondies obtuses	5-7 folioles à paires rapprochées ovales, aiguës dentées sans poils
STIPULES	supérieures dilatées à oreillettes dressées ou étalées	stipules et bractées dilatées allongées	supérieures dilatées	supérieures et bractées dilatées	supérieures et bractées très dilatées
FRUITS	assez gros rouge-vif penchés à la maturité	gros, presque toujours lisses	petits lisses	assez gros plus ou moins hispides	gros, lisses ou hispides

	ROSA CHAVINI Rapin	ROSA VILLOSA L	ROSA PIMPINELLIFOLIA L	ROSA GRAVEOLENS G. G.
FLEURS	Rose-pâle solitaires ou en corymbes	Rose vif solitaires ou en corymbes	Blanches grandes solitaires sans bractées	Blanches ou rose-pâle moyennes solitaires ou en corymbes
SEPALES	appendiculés se relevant après la floraison puis étalés, dressés jusqu'à la maturité	presque entiers glanduleux, redressés, persistants jusqu'à la décomposition du fruit	Entiers redressés persistants sur le fruit mûr	Allongés, redressés persistants jusqu'à la maturité du fruit les extérieurs étroits et allongés
PEDICELLES	hispides glanduleux	courts hispides glanduleux	lisses ou hispides droits	Courts presque toujours lisses
AIGUILLONS	peu arqués ou peu crochus dilatés à la base	droits, grêles à base étroite	nombreux droits inégaux, entremêlés d'acicules	écartés inégaux crochus
FEUILLES	5-7 folioles ovales aiguës doublement dentées sans poils	5-9 folioles grandes mollement velues soyeuses sur les deux faces à odeur résineuse	7-9 folioles petites, arrondies sans poils dentées	5-7 folioles atténuées à la base glanduleuses en dessous à dents larges
STIPULES	supérieures dilatées	supérieures dilatées à oreillettes convergentes		
FRUITS	gros plus ou moins hispides	gros hispides	gros rouges noirâtres à la maturité	petits

B) Indications thérapeutiques

- Artériosclérose
- Crachement de sang (décoction de fruits)
- Diarrhée
- Disfonctionnement des voies digestives, crampes d'estomac, digestion difficile (décoction de fruits)
- Insomnie (infusion de semences)
- Maladie et inflammation des reins, coliques néphrétiques (décoction de fruits)
- Nausées (décoction de fruits)
- Palpitation (infusion de semences)
- Phtisie (infusion)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1) LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

a) Rosa-Canina variété Lutetiana Léman

Moyenne Ubaye

Coteaux de Jausiers
Coteaux de Bouzoulières

Haute-Ubaye

Coteaux de Saint-Paul/s/Ubaye
Coteaux des Gleizolles
Coteaux de Tournoux

b) Rosa Canina variété dumalis Bechst

Moyenne et Haute-Ubaye

Bords des routes de Barcelonnette à Saint-Paul/s/Ubaye.

c) Rosa Canina variété Cladoleia Ripart

Haute-Ubaye

Coteaux et bord de la route de Meyronnes à Larche.

d) Rosa Canina variété Andegavensis Bastard

Moyenne Ubaye

Bouzoulières

Haute-Ubaye

La Condamine-Châtelard
Les Gleizolles
Saint-Paul/s/Ubaye

e) Rosa dumetorum Thuillier

Haute-Ubaye

Bord de route St Paul à Serennes
Coteaux de la Condamine-Châtelard
Coteaux de Bouzoulières

2) NOMS VERNACULAIRES

Agoulensa (Cynorrhodons)
Gratte-cul (Cynorrhodons)
Quinorhodon (cynorrhodons)
Eglantier

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

- Agourenci, Agourencier (Ety.: parce qu'on fait avec ses fruits une confiture astringente qu'on emploie pour arrêter la diarrhée)
- Aguilancier, Aiglantira, Aiguilent, Ange
- Gavarer, Gavanera (Eglantier)
- Lou gratte cuou.

3) ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Fruit

Astringent
Antihémorroïdaire (préventif)
Antidiarrhéique
Confiture contre le flux du ventre
Diurétique contre les enflures

Feuille

Contre la métrite

Ecorce de la racine

Contre la rage

Pétale

Ophtalmie

4) ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Les fruits rouges sont ramassés après les premières gelées du mois de Novembre.

B/ Propriétés

- Anxiolytique :

La décoction de fruits écrasés combat l'angoisse et l'insomnie des personnes âgées.

- Antidiarrhéique :

- Anticystique :

Confiture ou décoction de 2 à 3 fruits dans un bol.

- Emollient :

à partir d'une infusion de pétales, on prépare un gargarisme.

- Stomachique :

La confiture de fruits apaise les maux d'estomac.

Usage vétérinaire : La décoction de fruits est antidiarrhéique et émolliente.

D'autres espéces voisines possédent des propriétés médicinales analogues et sont utilisées aux mêmes usages par les gens de la Vallée que l'espéce ROSA CANINA L. Citons parmi elles :

a) Rosa rubrifolia Vill.

Moyenne-Ubaye

près-Bois de la forêt de Gache et du Serre de la Crous sur la route du col d'Allos.

Haute-Ubaye

La Blachière dans le Vallon de Maurin,
Meyronnes et Larche dans le Vallon de l'Ubayette.

b) Rosa montana Chaix

Moyenne-Ubaye

Près-Bois de l'Alp. du Sauze
" de la Forêt d'Enchastrayes
" du Riou Chanal (Uvernet)
" de Gaudissard
" de la forêt de Gache et du Serre de la Crous, route du Col d'Allos.
Coteaux de Bouzoulières

Haute-Ubaye

Pas de Grégoire
Bord de la route de St-Paul à Serennes
Coteaux de la route du Col de Larche

c) Rosa Glauca Villars

Moyenne -Ubaye

Prés-Bois d'Enchastrayes et du Sauze
" du Riou-Chanal
" de Gaudissard
" de la forêt de Gache
Coteaux de Bouzoulières

Haute-Ubaye

Sous-bois de la forêt du Lauzon
La Condamine-Châtelard.

d) Rosa Corrifolia Fries

Moyenne-Ubaye

Coteaux du torrent d'Enchastrayes, du Riou-Chanal,
Pèrs-Bois de Gaudissard
Coteaux de Bouzoulières

e) Rosa villosa L.

Moyenne-Ubaye

Coteaux de Bouzoulières

Haute-Ubaye

Près-Bois de Larche
Sous-bois de la forêt du Lauzon
Coteaux de Meyronnes à Certamussat
Coteaux de la condamine-Chatelard

f) Rosa pimpinellifolia L.

Moyenne-Ubaye

Coteaux du torrent du Bourget
" " du Faucon
Bois d'Enchastrayes

g) Rosa graveolens Gr. Goch

Moyenne-Ubaye

Coteaux d'Enchastrayes
Torrent des Sagnières

h) Rosa Alpina L.

Basse-Ubaye

Bois des Blaches

Moyenne-Ubaye

Près-Bois d'Enchastrayes
Riou-Chanal
Bois de Gaudissard

Haute-Ubaye

Près-Bois de l'Ubac de Larche
Cascade du Lauzanier
Sous-bois de la forêt du Lauzon
Coteaux de la Condamine-Châtelard
Coteaux du Lauzanier

ELLEBORE BLANC
ou VERATRE BLANC
VERATRUM ALBUM L.
LILIACEES

I: ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1972, supplément 1974 (racine, souche)

* NOMS VERNACULAIRES : Veratre-blanc, Varaire, Varaire-blanc, Héllebore - blanc

* ETYMOLOGIE : du latin "vere atrum", tout noir, à cause de la couleur de la racine.

* DESCRIPTION :

C'est une plante herbacée, vivace, pubescente. Sa taille varie de 50 cm à plus d'un mètre. Le rhizome disposé obliquement dans le sol, est formé de 3 gros renflements, portant de nombreuses racines adventives, dont le dernier est en voie de destruction.
La tige est dressée, robuste, arrondie et feuillée.
Les feuilles sont alternes, ovales-lancéolées, engainantes à la base, pubescentes en dessous, plissées et fortement nervées à nervures longitudinales qui convergent toutes au sommet. Les feuilles inférieures sont larges, à contour ovale et plus ou moins obtuses à l'extrémité ; les supérieures sont étroites, très allongées et aiguës.
Les fleurs subsessiles, blanchâtres et verdâtres en dessous, sont staminopistillées, parfois mélées de fleurs staminées. Le calice et la corolle

sont persistants et à divisions étalées, soudés à la base en un tube très court. Il y a 6 étamines insérées à la base des 3 sépales et des 3 pétales ainsi que 3 styles courts qui sont recourbés en dehors. Ces fleurs disposées en grappe et accompagnées de bractées herbacées, ovales, velues, forment une ample panicule très allongée toute couverte de très petits poils. Elles s'épanouissent en Juillet et Août dans les prairies et pâturages des montagnes. Le fruit est une capsule brune, ovoïde, s'ouvrant par 3 valves au sommet. Les graines sont comprimées et ailées.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Le vératre pousse entre 850 m et 2500 m d'altitude. En France, on le rencontre dans le Jura, les Alpes, le Massif Central, les Cévennes, les Pyrénées. On trouve également cette espèce au Centre et au Sud de l'Europe ainsi qu'au Nord de l'Asie.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Racine

Purgatif
Emeto-cathartique

Usage interne

- Analgésique
- Antipyrétique
- Sialalogue

Usage externe

- Vesicant
- Sternutatoire

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Asthme convulsif
- Congestion cérébrale, épilepsie, troubles mentaux
- Coqueluche
- Fièvres intermittentes
- Goutte, rhumatisme chronique
- Hydropisie
- Hypochondrie
- Nevralgie
- Paralysie
- Pneumonie

} Poudre, décoction teinture = préparation bénéfique à dose faible

2. Usage externe

- Affections cutanées chroniques : Prurigo, prurits divers, psoriasis, gale = lotion, enveloppements, friction, pommade (décoction).

C/ Toxicité

Très vénéneux, surtout jeune car peut être confondu avec la gentiane.

Il y a irritation du tube digestif, brûlure de la langue, de l'arrière gorge et le long de l'oesophage.

Puis malaise général avec un flux de salive, soif abondante, vomissements, diarrhées douloureuses, impossibilité de déglutition, sueurs froides, une faiblesse extrême s'ensuit avec refroidissement des entrêmités, tresaillements musculaires puis paralysie des membres. Les convulsions et hallucinations suivies de hoquet, avec dyspnée et cyanose, précédent un collapsus, et la mort survient en pleine connaissance.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Prés-bois
Prairies et pelouses humides

Basse-Ubaye

Pelouses pastorales de la Gourette
Pelouse des Vallons du Col-Bas et de l'Ambouin
Prés-bois de Montagnac

Moyenne-Ubaye

Prairies des Agneliers
Prés-bois d'Enchastrayes
Prés-bois du Vallon de Fours
Prés-bois de la Forêt de Gache

Haute-Ubaye

Pelouses du Vallon du Parpaillon
" du Vallon de Serennes
" du Vallon de l'Oronaye
Prés-bois de l'Ubac de Larche

2. NOMS VERNACULAIRES

Quarere
Varaire
Siéoure

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

- Pétiaire (parce qu'en détachant une gaîne de ses feuilles que l'on noue à son extrémité, puis pressée fortement après avoir été gonflée au vent, elle éclate en produisant une assez forte détonation).

- Varaire

3.ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Racine

Purgatif très familier aux anciens mais les trop grandes précautions qu'il exigeait l'ont fait rejeter.

Vomitif

Usage externe

Sternutatoire
Antiparasitaire

Indications thérapeutiques

On l'emploie quelquefois dans la goutte, la congestion cérébrale et les affections de la peau.

Toxicité

Cette plante est vénéneuse dans toutes ses parties mais surtout dans sa racine.

4.ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Les racines sont arrachées pendant l'été ou en Automne.

B/ Propriétés

Usage vétérinaire

Jadis, les racines bouillies étaient utilisées pour soigner la gale des moutons. Pour cela, on appliquait la préparation avec un pinceau.

Toxicité

Cette plante très vénéneuse provoque des coliques mortelles chez les jeunes moutons. Elle est également émétique et ses graines occasionnent la paralysie des ovins.
Les bergers coupent cette plante lorsqu'ils montent en Alpage avec leurs troupeaux.

EPIAIRE

STACHYS RECTA L.

LABIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : non inscrit

* NOMS VERNACULAIRES : Epiaire droite, Crapaudine

* ETYMOLOGIE : du Grec "stachus", épis, parce que les fleurs sont disposées en épi terminal.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, herbacée, de 20 à 60 cm, verte, velue, odorante, à souche presque ligneuse qui émet de nombreuses tiges florifères, quadrangulaires, dressées ou redressées et velues.
Elle croît sur les coteaux, dans les lieux arides et rocailleux ainsi que dans les bois, de préférence sur terrains calcaires et argileux.
Les feuilles sont opposées, poilues et vertes sur les 2 faces, oblongues - lancéolées, dentées et atténuées en un court pétiole ; celles qui accompagnent les fleurs sont terminées par une petite épine.
Les fleurs, irrégulières, d'un blanc jaunâtre, tachées de brun sur la lèvre inférieure de la corolle, s'épanouissent depuis le mois de Juin jusqu'à la fin du mois de Septembre.
Ces fleurs, au nombre de 3 à 6 sont disposées en verticilles écartés formant un long épi interrompu. Les bractéoles sont très petites. Le calice est poilu

à poils étalés et à dents triangulaires - acuminées, dressées, étalées ; ces dents sont presque deux fois plus courtes que le tube du calice. La corolle, bilabiée, présente un tube à peine saillant, dont l'anneau de poils intérieurs est oblique ; la lèvre supérieure est entière tandis que l'inférieure a son lobe médian assez échancré.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante est commune en général en France, sauf dans le Nord et dans la Bresse. Elle préfère souvent les terrains calcaires ou parfois les terrains argileux et peut s'élever dans les Alpes jusqu'à 2200 m d'altitude. On la rencontre également dans le Centre, Sud et Sud - Ouest de l'Europe ainsi qu'au Sud-Ouest de l'Asie.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille

Usage interne

Antiépileptique
Antihystérique
Fébrifuge
Diurétique

Usage externe

Vulnéraire

B/ Indications thérapeutiques

Catarrhes (infusion)
Epilepsie
Fièvres
Hystérie
Ictère
Jaunisse
Typhus

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Coteaux calcaires

Bois

Basse-Ubaye

Le Lauzet/Ubaye

Champanastays

Saint Barthélémy

Méolans

Dramonasc

Champcontier

Costeplane

Les Herbez

Moyenne-Ubaye

Les Moulanes

Uvernet

Vallon du torrent des Sagnières

Haute-Ubaye

Le Châtelard (1300 m d'altitude)
(Commune de la Condamine-Châtelard)

Vallon du Lauzanier

Forêt subalpine du Lauzon

2. NOM VERNACULAIRE

Néant

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Cette plante ne figurait pas dans les ouvrages que nous avons consultés.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées - Récolte

- Les feuilles récoltées pendant sa période de végétation.

B/ Propriétés

Usage interne

Tonique : thé (infusion de feuilles)
Boisson courante, sans raison bien précise.

Usage externe

Insectifuge : les feuilles fraîches sont placées sur les fromages frais qui sont mis à sécher dans la cave.

EPICEA

PICEA EXCELSA Link

CONIFERES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Pharmacopée 1949 (Poix), 1972 supplément 1974.

* NOMS VERNACULAIRES : Pesse, Sérente, Pin-pleureur, Sapin à poix, Faux - sapin, Sapin du Nord, Sapin-rouge, Sapin de Norvège, Sapinette.

* ETYMOLOGIE : du latin "pix" qui signifie : poix parce que cet arbre est fortement résineux.

* DESCRIPTION :

C'est un arbre, d'une longévité considérable, qui peut atteindre 40 m de hauteur.
Le tronc est dressé, écailleux, roussâtre, à branches principales verticillées, longuement étalées puis relevées vers le haut. Les rameaux et les ramules sont nombreux, presque disposés sur 2 rangs et pendants de chaque côté des branches. La cime est très régulière, pyramidale, allongée et pointue. Les bourgeons secs ne sont pas résineux.
Il croît dans les forêts des hautes montagnes mais se rencontre aussi, planté çà et là ailleurs.
Les feuilles sont vertes, persistantes, solitaires, quadrangulaires, aiguës au sommet et elles entourent complètement les rameaux.

Les cônes staminés rougeâtres, devenant à la fin jaunâtres et les cônes pistillés d'un rouge violacé apparaissent pendant les mois de Mai et de Juin et sont portés par les rameaux de l'année précédente. Les cônes fructifères sont cylindriques, terminaux, pendants à l'extrémité des rameaux, longs de 10 à 15 cm, droits ou arqués, roussâtres et luisants à maturité. Les écailles de ces cônes sont coriaces, minces, persistantes, en forme de losange, comme coupées en travers, échancrées, entières ou finement denticulées au sommet. Les graînes sont ovoïdes, petites, ailées.
On extrait la résine de l'épicea en pratiquant de grandes entailles longitudinales dans toute l'épaisseur de l'écorce sans entamer le bois et l'on en retire de l'essence de térébenthine, de la colophane, de la poix dite de Bourgogne.
La poix de Bourgogne (PIX BURGUNDIA) est une térébenthine un peu opaque, de couleur fauve ou brun jaunâtre, dure et cassante à froid mais prenant cependant peu à peu la forme des vases qui la renferment. Elle présente une odeur assez forte presque balsamique, une saveur douce sans amertume.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cet arbre croît en France dans les Vosges, jusqu'à 1300 m d'altitude, dans le Jura jusqu'à 1600 m, dans les Alpes jusqu'à 2400 m.
Il ne descend pas au-dessous de 600 m dans ces montagnes.
Par ailleurs, il est planté çà et là en France.
On le trouve également au Nord et au Centre de l'Europe ainsi qu'au Nord de l'Asie et au Moyen-Orient.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Dérivatif
Révulsif

B/ Indications thérapeutiques

Usage externe

- Catarrhes bronchiques
- Douleurs
- Lumbago
- Névralgie
- Phtisie pulmonaire
- Points de côté
- Rhumatismes
- Sciatique

} Cataplasme

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Basse-Ubaye

Bois de Montagnac
Bois du Vallon de l'Ambouin
Forêt du Lauzet
Vallon du Laverq

Moyenne-Ubaye

Forêt subalpine de Gimette

Haute-Ubaye

Forêt de Tournoux

2. NOMS VERNACULAIRES

Serènta
Epicea
Pèga (Poix)
Pégoumas (emplâtre de poix)

Expression : faire couéire oumé de pèga (réserver à quelqu'un, une surprise désagréable).

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Pèga (Ety. du grec "pissa" ou du radical "peg" et de la terminaison "a" ou de "pepèga" : attacher, fixer).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Révulsif

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Partie utilisée

La poix était achetée chez le cordonnier.

B/ Propriétés

. pour oter une épine (emplâtre de poix)
. contre un refroidissement (emplâtre de poix)

Usage vétérinaire

. pour réduire une cassure : on applique de la poix liquide sur le membre cassée, puis on serre le tout avec un chiffon grossier. Ensuite, on attend que la poix durcisse pour fixer l'ensemble avec des attelles.

EPINARD SAUVAGE
ou CHENOPODE BON HENRI
CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS L.
CHENOPODIACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (herbe fleurie)

* NOMS VERNACULAIRES : Epinard-sauvage, Bon-Henri, Herbe du Bon Henri, Patte d'oie- triangulaire, Sarron, Serron, Toute Bonne, Oseille de Tours, Ansérine Sagittée.

* ETYMOLOGIE : du grec "chênos", d'Oie, "podos" pied, parce que ces feuilles sont en forme de patte d'oie.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, inodore, de 20 à 60 cm de hauteur. Les tiges sont dressées, sillonnées longitudinalement et montrent alternativement des bandes vertes et rougeâtres.
Elle croît dans les prés autour des fermes et au voisinage des bergeries, dans les pâturages, dans les décombres et au bord des chemins.
Les feuilles sont longuement pétiolées, grandes, triangulaires, un peu farineuses et comme pulvérulentes ; le limbe est en forme de fer de flèche ou de hallebarde, et ondule sur les bords.
Les fleurs verdâtres se montrent depuis le mois de Juin jusqu'au mois de Septembre ; elles sont disposées en une grappe composée, allongée, qui s'amincit en cône, nue et feuillée seulement à la base. Dans chaque

glomérule de fleurs, on remarque une fleur terminale à 5 étamines et dont la graine est horizontale tandis que les autres n'ont que 2 à 3 étamines à graine verticale. Les filets des étamines sont insérés à la base du calice qui, avec ses 5 pétales, ne cache pas complètement le fruit mûr. Les graines sont brunes, lisses, luisantes à bord obtus tout autour.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante, de distribution très inégale en France, est commune dans les Alpes de Provence.
On la trouve également dans presque toute l'Europe, sauf dans les zones arctique et méditerranéenne. Elle est aussi naturalisée ou cultivée en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille

Usage interne

Alimentaire
Emolliente
Laxative

Usage externe

Calmante
Vulnéraire

B/ Indications thérapeutiques

Usage interne

Constipation (suc de feuilles)

Usage externe

Abcès (emplâtre, cataplasme)
Hémorroïdes (emplâtre, cataplasme)
Goutte (emplâtre, cataplasme)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEEE DE L'UBAYE

Autour des fermes, des bergeries et des parcs à moutons jusqu'à la zone Alpine.

Basse-Ubaye

Alpages de la Gourette
Champs du Lauzet/Ubaye
Champs de Saint-Barthélémy
Vallon du Laverq

Moyenne -Ubaye

Près-bois de la forêt de Gache (Col d'Allos)

2. NOMS VERNACULAIRES

Espinarc
Ouèrla
Sangari

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Arnal, Blet, Caca-chin,

Espinarc, Espinard-bastard ou Espinarc-salvage
Ouerla, Sangari, Senglas

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Emollient

Autre usage : alimentaire

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

On utilise les feuilles dès leur récolte en Juillet et Août.

B/ Propriétés

Usage externe

résolutif : cataplasme de feuilles sur un abcès

Autre usage

alimentaire : cette plante est réputée pour fournir du fer à l'organisme.

Elle était jadis employée pour engraisser les porcs.

EPINE - VINETTE

BERBERIS VULGARIS L.

BERBERIDACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (feuille, fruit, graine, racine)

* NOMS VERNACULAIRES : Berbéris vulgaire, Epine -vinette, Vinettier, Vinaigrette, Pisse-vinaigre, Oseille de bois

* ETYMOLOGIE : du grec "berberi", coquille, par allusion à la forme concave des pétales.

* DESCRIPTION :

C'est un arbrisseau épineux, au feuillage clair dont la taille varie de 1 à 2 m de hauteur ; il croît surtout sur les terrains calcaires.

Les feuilles sont alternes. Sur les rameaux allongés, elles sont transformées en épine à une ou trois pointes. Sur les rameaux courts qui poussent à l'aisselle de ces feuilles épineuses, les feuilles sont aplaties, ovales, d'un vert clair, bordées de fines dents aiguës et rétrécies en un court pétiole. Il épanouit de Mai à Juillet, ses fleurs jaunes en petites grappes penchées ou pendantes. Ces fleurs sont régulières. Les sépales, au nombre de 6, sont pétaloïdes et caducs. Les pétales, au nombre de 6 également, ont 2 glandes à leur base et sont opposés sur 2 rangs aux sépales. Les 6 étamines sont opposées aux pétales. Le style est très court, et le stigmate est en forme de

bouclier tandis que l'ovaire est libre. Cette fleur est remarquable par ces étamines douées d'une sensibilité particulière.
Le fruit est une baie ovoïde d'un beau rouge vif à maturité et à suc acide.
Lorsque l'arbrisseau a moins de 25 ans, son bois est de couleur jaune citron, puis il passe plus tard à une couleur verdâtre.
La racine se présente en gros morceaux cylindriques dont la surface est brune, et de section jaune d'or.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

L'épine-vinette pousse de préférence sur les terrains calcaires où il est parfois très abondant. Il peut s'élever jusqu'à 1900 m d'altitude sur les montagnes. Cet arbrisseau est commun en France et dans presque toute l'Europe. On le trouve aussi dans le Sud-Ouest et le Sud de l'Asie.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Racine. Ecorce de la tige

- Antipyrétique
- Cholagogue
- Diurétique
- Fébrifuge
- Purgatif
- Stomachique
- Tonique amer

Fruit

- Antiseptique
- Fébrifuge
- Diurétique
- Rafraîchissant (boisson, gelée, sirop)

B/ Indications thérapeutiques

Usage interne

- Anémie (infusion)
- Ankylose
- Anurie (diurétique)
- Calculs hépatique et biliaires (décoction ou infusion de racines ou d'écorce de la tige)
- Calculs urinaires
- Catarrhes
- Circulation sanguine (décoction ou infusion de racines ou d'écorce de la tige)
- Congestion passive du foie (décoction ou infusion de racines ou d'écorces de la tige)
- Maladie de foie, ictère (décoction ou infusion de racines ou d'écorces de la tige)
- Constipation (décoction ou infusion de racines ou d'écorces de la tige)
- Cystite (décoction ou infusion de racines ou d'écorces de la tige)
- Diarrhées (infusion de feuilles ou décoction de fruits)
- Dysménorrhée
- Dyspepsie (décoction ou infusion de racine ou d'écorce de la tige)
- Dysurie
- Engorgement de la rate " "
- Entérite, entérocolite " "
- Fièvres infectieuses (décoction de baies)
- Goutte, rhumatisme goutteux
- Hydropisie
- Inappétence (infusion)
- Maladie de la prostate (décoction ou infusion de racine ou d'écorce de fruit)
- Paludisme
- Septicémie (décoction de fruit)
- Varicelle

Usage externe

- Angine (suc de feuilles)
- Aphtes (astringent : suc de feuilles en gargarisme)
- Blénorragie (astringent)

- Otite
- Plaies et ulcères (lotion de suc de feuilles)
- Rhumatismes " "
- Torticolis

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Haies. coteaux, sous-bois

Basse-Ubaye

Coteaux du Lauzet, de Roche-Rousse
Coteaux d'Ubaye
Sous-bois des Blaches
Coteaux de Méolans

Moyenne-Ubaye

Cône de Déjection du Riou-Bourdoux
Sous-bois de la forêt d'Enchastrayes
Sous-bois de la forêt de Champérous
Eboulis et coteaux du Riou-Chanal
Coteaux des torrents du Bourget et de Faucon
Coteaux de Bayasse (Vallon de Fours)

Haute-Ubaye

Sous-bois de la forêt du Lauzon
Eboulis du Lac Paroir (Vallon de Maurin)

2. NOMS VERNACULAIRES

Agribouet (Jausiers)
Eigretier
Eigrêt (fruit)
Aigret (fruit à Barcelonnette)

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Agradela
Aigr'voutat
Vineta
Vinetier

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Astringent
Rafraîchissant
Antiseptique
Antidysentérique

Ecorce

Tonique amer
Purgatif

Indications thérapeutiques

Angine
Goutte
Gravelle
Calculs rénaux
Affections de l'estomac

3. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Les fruits sont récoltés en Novembre, lorsqu'ils sont rouge - foncé ou après les premières gelées.

B/ Propriétés

Usage interne

- Anticoquelucheux : on fait une décoction de quelques fruits lorsqu'un enfant est atteint par la coqueluche.

- Rafraîchissant : décoction de fruits dans un litre d'eau. les fruits sont ramassés après la première gelée.
- Stomachique : Infusion de fruits. Le jus est acidulé et agréable au goût.
- Hypotenseur : pendant 2 ou 3 jours, prendre une tasse de tisane de fruits obtenue par décoction.

Autre usage

Jadis, on fabriquait de l'encre rouge avec les fruits. Il fallait faire bouillir les fruits mûrs en grande quantité, puis on pressait les fruits et le tout était passé et recueilli dans une bouteille.

EUPHRAISE OFFICINALE
EUPHRASIA OFFICINALIS L.
ou EUPHRASIA ROSTKOVIANA Hayne
SCROFULARIACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Néant

* NOMS VERNACULAIRES : Casse-lunettes, Brise-lunettes, Luminet, Herbe à l'ophtalmie, Eufraise, Langeole.

* ETYMOLOGIE :

Le genre EUPHRASIA vient du grec "euphrasia" joie, plaisir, parce que jadis la plante était employée pour guérir les maladies des yeux, d'où une cause de joie.

* DESCRIPTION :

Les très nombreuses variétés que l'on groupe sous le nom d'Euphraise officinale sont plus ou moins couvertes de longs poils glanduleux et ont de petites fleurs blanches striées de violet avec une gorge jaunâtre (E. ROSTKOVIANA Hayne) et (E. HIRTELLA Jord), ou blanchâtres, lilacées ou bleuâtres (E. SALISBURGENSIS Funck) ou encore bleues ou blanchâtres à lèvre inférieure tachée de jaune (E. ALPINA Lamk) ou jaunes (E. MINIMA Jacq).

Les tiges hautes de 5 à 25 cm, portent des feuilles ovales, sessiles, profondément dentées ; les inférieures opposées tandis que les supérieures sont alternes. Ces plantes annuelles sont des parasites dont la racine principale et les radiales portent de petits suçons qui s'implantent sur les racines de diverses espèces aux dépens desquelles ces plantes se nourrissent.

Elles fleurissent depuis le mois d'Avril jusqu'au mois d'Octobre dans les près, les pâturages, les pelouses et les rochers herbeux des hautes montagnes, sur les coteaux secs ou tourbeux.

Les fleurs, dont les bractées sont assez semblables aux feuilles, sont disposées en grappes spiciformes, serrées et terminales. Le calice est long de 5-6 mm, non accrescent, poilu-glanduleux. La corolle est à 2 lèvres échancrées, longue de 10 à 16 mm, accrescente, à tube dépassant notablement le calice. Il y a 4 étamines dont 2 plus grandes que les autres. Les anthères sont poilues à 2 loges inégalement mucronées à la base. Le style est très court, à peine plus long que le stigmate.

Le fruit est une capsule brièvement poilue,ovoïde, entourée par le calice persistant.

* TABLEAU COMPARATIF DE CES VARIETES (voir page suivante)

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Ces plantes sont communes ou assez communes en général en France sauf sur le littoral méditerranéen. Certaines variétés peuvent s'élever jusqu'à 3100 m d'altitude dans les Alpes.

Europe méridionale et centrale
Asie occidentale et mineure.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Plante entière

Tonique amer
Astringent
Expectorant

	EUPHRASIA ROSTKOVIANA Hayne	EUPHRASIA HIRTELLA Jord	EUPHRASIA SALISBURGENSIS Funck	EUPHRASIA ALPINA Lamk	EUPHRASIA MINIMA Jacq
FEUILLES et BRACTEES	rapprochées, ovales à dents obtuses ou aiguës	d'un vert grisâtre ovales ou suborbiculaire à dents aiguës	vertes ou cuivrées sans poils lancéolées ou linéaires 2 fois plus longues que larges à dents	vertes ou rougeâtres finement pubescentes ovales ou oblongues en coin	petites plus ou moins poilues, ovales à dents obtuses ou aiguës
FLEURS	en grappe allongée et assez lâche	en grappe épaisse condensée au sommet	en grappe allongée	en grappe peu allongée	en grappe courte et compacte
CALICE	5 à 6 mm de long poilu - glanduleux	4-5 mm poilu -glanduleux à lobes aigus presque égaux au tube	4-6 mm sans poils à lobes lancéolés égalant le tube	7-8 mm glabrescent à lobes lancéolés égalant le tube	3-5 mm glabrescent ou poilu à dents acuminées
COROLLE	10 à 16 mm accrescente à tube dépassant le calice blanche striée de violet avec une gorge jaunâtre	5 - 10 mm à tube inclus ou à peine saillant blanche, striée violet avec gorge jaunâtre	5 - 10 mm blanchâtre lilacée ou bleuâtre	9 - 15 mm accrescente bleue ou blanchâtre à lèvre inférieure tachée de jaune longue et dirigée en avant	3 - 6 mm jaune rarement blanche ou violacée
FRUIT	brièvement poilu égalant ou dépassant à peine le calice	un peu poilu au sommet ne dépassant pas le calice	sans poils ou cilié de poils réfléchis plus longs ou plus courts que le calice	plus court que le calice brièvement poilu	glabrescent ou poilu cilié dépassant le calice

B/ Indications thérapeutiques

Coryza, pharyngite (tisane)

Inappetence (tisane)

Inflammation des yeux, conjonctivite, blepharite (décoction pour lotion et compresse)

Rougeole (tisane).

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

a) Euphrasia rostkoviana Schlecht

Près, pâturages

Moyenne-Ubaye

Prairies de la Condamine-Châtelard

b) Euphrasia hirtella Jordan

Près et pâturages

Moyenne-Ubaye

Champs d'Enchastrayes
Pelouses de Soleile-Boeuf

Haute-Ubaye

Rochers et pentes du Lac du Lauzanier

c) Euphrasia salisburgensis Funck

Coteaux secs et prairies

Basse-Ubaye

Coteaux du Lauzet/Ubaye
Coteaux de Costeplane

Moyenne-Ubaye

Champs d'enchastrayes
Près-bois d'Enchatrayes
Pelouses de Soleille-Boeuf

Haute-Ubaye

Pelouses duVallon du Parpaillon
Coteaux de la condamine-Châtelard

d) Euphrasia Alpina Lamk

Pelouses et pâturages

Moyenne-Ubaye

Vallon d'Enchastrayes
Vallon supérieur du Riou-Chanal (Lan)
Pelouses de Soleille-Boeuf
Pelouses et coteaux du chemin horizontal des Maïtz

Haute-Ubaye

Pelouses du Col du Longet
Pelouses du Lauzanier
Pelouses du Vallon du Parpaillon

d) Euphrasia stricta Host

Pâturages secs

Moyenne-Ubaye

Champs d'Enchastrayes
Prés-bois d'Enchastrayes - Super Sauze

f) Euphrasia minima Jacquin

Pelouses et rochers herbeux

Basse-Ubaye

Pelouses du Vallon du Col Bas
Pelouses rocailleuses du Vallon de l'Ambouin

Moyenne-Ubaye

Prés-bois d'Enchastrayes - Super Sauze
Pelouses alpines du Col d'Allos

Haute-Ubaye

Prés-bois de l'Ubac de Larche
Pelouses alpines du Lauzanier
Pelouses du Col de Larche
Pelouses du Vallon de Fouillouse

2. NOM VERNACULAIRE

néant

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Herba de Sant Clar (Ety. le suc un peu astringent de cette plante a été employé en ophtalmie pour éclaicir la vue d'où le nom d'herbe de Saint-Clair).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Bon ophtalmique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

On récolte ces petites plantes en Juillet-Août, lorsqu'elles sont fleuries puis on les sèche rapidement en les exposant au soleil.
Il y a plusieurs qualités mais la meilleure est celle qui pousse sur les alpages et ses fleurs sont grandes et bleutées.

B/ Propriétés

Usage interne

. Stomachique : l'infusion des parties aériennes facilite la digestion .

Usage externe

. Ophtalmique :

Infusion de fleurs ou de quelques brins de cette plante, puis bain d'yeux dans le cas :

- d'un orgelet
- d'une conjonctivite
- ou d'une inflammation des yeux

FIGUIER

FICUS CARICA L.

MORACES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : non inscrit

* NOM VERNACULAIRE : Figuier

* ETYMOLOGIE : le genre "FICUS" du nom latin du figuier, dérivé de "Syké" nom grec de l'arbre.

* DESCRIPTION :

C'est un arbuste de 2 à 5 m de hauteur, odorant, à suc laiteux abondant, rameux, à branches et rameaux terminés par des bourgeons pointus et dont l'écorce est grisâtre. Originaire de la région méditerranéenne, il est cultivé pour ses fruits qui sont consommés frais ou secs, mais se rencontre aussi à l'état subspontané dans les lieux incultes, les bois et sur les rochers dans tout le Midi et l'Ouest de la France.

Les feuilles sont alternes, épaisses, couvertes de très petits poils rudes, pétiolées, palmatilobées en coeur à 3-7 lobes obtenus et ondulés-dentés, luisantes en dessus et pourvues de stipules, caduques, soudées en cornet protégeant le bourgeon à l'aisselle de la feuille.

Les fleurs staminées et les fleurs pistillées sont réunies en une même inflorescence verdâtre ou violacée. Cette inflorescence appelée "figue" est en forme de poire creusée d'une cavité qui n'est ouverte à sa partie supé-

rieure que par un étroit orifice muni d'écailles. Les fleurs tapissent la paroi interne de cette cavité, celles qui sont staminées, sont formées de 3 sépales et de 3 étamines dressées, opposées aux sépales et se trouvent toutes au voisinage de l'orifice ; les fleurs pistillées plus nombreuses occupent le reste de la surface et présentent 5 sépales et un ovaire qui porte 2 styles latéraux. après fécondation, l'inflorescence se développe et devient charnue, les vrais fruits sont les petits grains qui se trouvent au centre de la figue.
Les figues se développent à l'aisselle des feuilles et mûrissent à 2 reprises ; on récolte en Juin et en Juillet celles qui sont portées par les rameaux de l'année précédente et dès le mois d'Août celles qui sont sur les pousses qui n'ont commencé à se former qu'au Printemps.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

En France, le figuier est naturalisé ou subspontané dans l'Ouest et le Sud-Ouest depuis le Finistère, dans toute la région méditerranéenne et aussi en quelques localités de la Normandie, du Jura et du Dauphiné.
Il ne s'élève pas sur les montagnes et croît dans la région méditerranéenne de l'Europe.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille cuite

. En usage externe

- Emollient
- Adoucissant

Fruits

. Usage interne

- Laxatif
- Emollient
- Adoucissant
- Pectoral (sirop, pâte pectorale)
- Purgatif

. Usage externe

- Coricide (suc)

Suc laiteux

- Purgatif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Catarrhe bronchique ou vésical, (décoction de figues)
- Cystite (décoction de figues)
- Diarrhées (décoction d'écorce fraîche)
- Hémorragie (décoction d'écorce fraîche)
- Hémorroïdes (feuilles cuites)
- Hydropisie (décoction d'écorce fraîche)
- Inflammation respiratoire (décoction de figues)
- Néphrite (décoction de figues)
- Pleurésie
- Pneumonie
- Rougeole (décoction de figues)
- Scarlatine
- Variole

2. Usage externe

- Abcès (cataplasme de figues chaudes)
- Angine (gargarisme)
- Dartres (cataplasme)
- Fluxion de gencives, stomatite (gargarisme)
- Irritation buccale et pharyngée (gargarisme)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Rocailles, endroits incultes et chauds

Basse-Ubaye

Roche-Rousse (commune du Lauzet/Ubaye)
Le Lauzet/Ubaye

2. NOMS VERNACULAIRES

Figa (fruit)

Dicton : prendre de figas per de lantèrnas
(prendre des vessies pour des lanternes)

figuier

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Abicou
Abicoul

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Indications thérapeutiques

- Abcès (figue sèche)
- Adénite (emplâtre de figues)
- Fluxion de poitrine (figues mûres) (Béchique)
- Angine (sirop de figues)
- Coliques (feuilles)
- Rhume (tisane)

Usage externe

Verrues (suc de figues vertes)

Figue sêche

Laxatif
Béchique
Adoucissant

Les Anciens croyaient que leur trop fréquent usage occasionnait la maladie pédiculaire ce qui n'est pas vraisemblable. Elles causent plutôt des vers surtout aux enfants quand ils en mangent trop (DARLUC).

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Partie utilisée, récolte

figue fraîche

B/ Propriétés

Résolutif et vulnéraire :

La figue fraîche est appliquée sur un abcès pour le faire mûrir ou sur une ecchymose.

FRAISIER

FRAGARIA VESCA L.

ROSACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (fruit, racine, rhizome)

* NOMS VERNACULAIRES : Fraisier, Fraisier des Bois, Caperon, Fraisier musqué, Fraisier élevé, Capron, Fraisier Caperonnier, Majaufe.

* ETYMOLOGIE : du latin "fragrans", odorant, par allusion au parfum du fruit.

* DESCRIPTION :

C'est une petite plante vivace à stolons nombreux, à tiges fleuries de 8 à 30 cm, très répandue dans les bois, les haies et sur les coteaux.

Les feuilles de la base sont portées sur de longs pétioles et ont un limbe divisé complétement ou presque complètement en 3 folioles dentées et à dent terminale plus courte que les autres. Ces feuilles sont poilues - blanchâtres, soyeuses en dessous et restent souvent un peu plissées dans le sens des nervures secondaires. Les folioles sont assez grandes et les latérales sessiles.

Les fleurs blanches, très rarement jaunâtres ou un peu teintées de rose s'épanouissent de Juin à Août et reparaissent parfois en Automne. Le calice est persistant, étalé ou réfléchi, divisé en 10 lobes sur 2 rangs, les 5

extérieurs plus petits en calicule. Il y a 5 pétales largement obovales et les étamines sont nombreuses. Les styles sont latéraux, courts et marcescents. Le faux fruit appelé "fraise" est formé par le réceptacle charnu de couleur rouge ou rougeâtre, de forme ovoïde, globuleux ou conique et se détache tout entier à la maturité.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Le fraisier ne s'élève guère au-dessus de 1600 m d'altitude sur les montagnes. Il est commun presque partout en France mais rare dans la région méditerranéenne. On le rencontre dans toute l'Europe, en Asie, en Afrique du Nord, Amérique du Nord, Amérique du Sud.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille, racine

Usage interne :

Diurétique
Astringent
Antidiarrhéique

Fruit

Usage interne :

Laxatif
Alcalinisant
Apéritif
Rafraîchissant
Calmant
Antiscorbutique

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Atonie intestinale (cure de fraises)
- Coliques néphrétiques (infusion de feuilles et de racines)
- Diabète
- Dysenterie
- Dysurie (infusion de feuilles et de racines)
- Goutte (cure de fraises)
- Hémorragie
- Lithiase biliaire, urique (cure de fraises)
- Maladie du foie (cure de fraises)
- Maladie de la peau (dépuratif)
- Maladie des reins (cure de fraises)
- Maladie de la vessie (cure de fraises)

2. Usage externe

- Angine (gargarisme par décoction de feuilles et racines)
- Diarrhées (lavement)
- Engelure (lotion)
- Leucorrhée (astringent)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Haies, bois, buissons, sentiers de forêts

Basse-Ubaye

Forêt du lauzet/Ubaye
Bois de Montagnac
Forêt du Laverq

Moyenne-Ubaye

Forêt de Gimette

Haute-Ubaye

Forêt du Lauzon

2. NOMS VERNACULAIRES

Fraisier sauvage
Fraisier

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

- Amoussa
- Fragarra
- Fraguier (Ety. du latin frage, de fragare, à cause de la bonne odeur que ce fruit répand)
- Fresa
- Fresier
- Majola

- Majorifa
- Morifa
- Moriffa

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Diurétique
Rafraîchissant
Antidiarrhéique
Astringent
Gravelle (décoction)
Goutte (décoction)

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

De Juin à Octobre, tant dans les bois que les jardins, on cueille les feuilles de fraisiers.

A l'Automne, on ramasse quelques plants de fraisiers sauvages avec leurs racines. Ces plants seront nettoyés, lavés et séchés sur le rebord de la fenêtre.

B/ Propriétés

- Anti-rhumatismal : infusion de feuilles ou d'un plant, sec, haché menu.
- Dépuratif : infusion (tisane) de feuilles de fraisier avec un peu d'absinthe pour soigner la circulation du sang.
- Diurétique : décoction d'un plant.
- Antigoutteux : décoction de quelques fragments de racine fraîche ramassée dans le potager.
- Contre un oedème : tant de l'Homme que de l'Animal : boire une tisane de fraisier des bois mélangé à des tiges fleuries de guimauve (bien faire bouillir pendant 1/2 heure dans

1 litre d'eau deux à trois plants de fraisier et une sommité fleurie de guimauve ou de mauve alcée).

Autre usage :

Alimentaire : confiture de fruits.

FRENE ELEVE
FRAXINUS EXCELSIOR L.
OLEACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie (1965), monographie 1972 et supplément 1974 (écorce, feuille)

* NOMS VERNACULAIRES : Grand frêne, Gaïac des Allemands, Frêne commun, Frêne élevé, Frêne à feuilles aiguës, Gaïac des Allemands, Quinquina d'Europe, Langue d'oiseau (fruit).

* ETYMOLOGIE : du grec "fraxis", haie.

* DESCRIPTION :

C'est un arbre élevé à gros bourgeons d'un noir velouté. Les feuilles sont opposées, caduques, sans stipule, imparipennées. Elles comportent de 9 à 15 folioles, subsessiles, ovale-lancéolées, acuminées, bordées de dents fines et aiguës, et sont un peu inégales à leur base. Ces folioles mesurent de 5 à 8 cm de longueur sur 1,5 à 3 cm de largeur, de couleur vert foncé sur la face supérieure et vert-grisâtre sur la face inférieure où les nervures primaires et secondaires blanchâtres sont saillantes. L'odeur est faible et la saveur est astringente, et à peine amère.
Les fleurs brunâtres, rougeâtres, rarement blanches, apparaissent en Avril Mai avant les feuilles, en panicules latérales opposées et courtes. Ces

fleurs sont stamino-pistillées ou staminées ou pistillées soit sur des pieds différents, soit sur un même pied. Le calice et la corolle sont nuls, les anthères sont presque sessiles, d'un pourpre noirâtre. Il y a 2 étamines par fleur et le pistil a un stigmate bifide.
Le fruit est une samare pendante, oblongue, aplatie, renflée inférieurement coriace, et prolongée en une aile latérale. il ne renferme qu'une seule graine.
Le FRAXINUS ANGUSTIFOLIA Vahl ou F. OXIPHYLLA Biet. est une variété du frêne élevé qui présente des bourgeons bruns, des folioles petites, lancéolées, longuement acuminées à dents écartés ; les samares sont plus étroites. Il ne s'élève pas à une grande altitude sur les montagnes. Cet arbre est commun dans la région méditerranéenne.
Le frêne élevé peut être confondu avec l'orne (FRAXINUS ORNUS L. ou ORNUS EUROPAEA Pers.) dont les folioles ont une saveur amère ; l'orne est encore appelé frêne à fleurs.

* TABLEAU COMPARATIF DES DEUX ESPECES (voir page suivante)

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Le frêne commun peut croître sur les terrains les plus variés ; dans les Alpes, il atteint en altitude la base de la zone Alpine. Il est commun en général en France sauf en Basse-Provence et sur le littoral du Languedoc. Le frêne est aussi commun ou assez commun dans presque toute l'Europe, ainsi qu'en Arménie et dans le Caucase.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille et fruit

Usage interne

Diurétique
Antirhumatismal
Antigoutteux
Sudorifique
Tonique léger
Laxatif

	FRAXINUS EXCELSIOR L.	FRAXINUS ORNUS L. ou ORNUS EUROPAEA Pers.
FEUILLES	7-13 folioles, ovales-lancéolées dentées en scie acuminées, glabres et vertes en dessus, plus pâles et pubescentes en dessous	5-9 folioles ovales ou elliptiques - lancéolées, dentées, vertes et glabres en dessus, pâles ou même blanchâtres - argentées et un peu pubescentes en dessous
FLEURS	brunâtres, paraissant avant les feuilles	blanchâtres, paraissant avec les feuilles
CALICE	nul	à 4 lobes profonds
COROLLE	nulle	4 pétales linéaires. bien plus longs que le calice
ETAMINES		à filets allongés
ANTHERES	presque sessiles	
SAMARES	pendantes, oblongues, renflées inférieurement, ailées au sommet	oblongues - lancéolées, atténuées en coins à la base

Ecorce

- Usage interne

Apéritif
Aromatique
Tonique
Astringent
Fébrifuge
Expectorant

Apéritif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Ankylose
- Arthritisme (décoction de feuilles et de fruits, infusion de feuilles)
- Chlorose (tonique)
- Coliques néphrétiques (décoction de feuilles et de fruits)
- Constipation
- Diarrhée, dysenterie chronique (décoction d'écorce)
- Fièvres intermittentes (décoction d'écorce)
- Goutte atonique (décoction d'écorce)
- Gravelle (décoction de feuilles et de fruits)
- Hémorragie passive (décoction d'écorce)
- Hydropisie (décoction de feuilles et de fruits)
- Lithiase biliaire (décoction d'écorce)
- Lithiase urinaire
- Néphrite chronique (décoction d'écorce)
- Rhumatismes (décoction de feuilles et de fruits)

2. Usage externe

- Scrofules, écrouelles, humeurs froides, etc...

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Autour des habitations, bois, rives de cours d'eau, sur les alluvions, bordures de champs, coteaux rocheux.
Çà et là jusqu'à 1950 m.

Basse-Ubaye

Champcelas
Bois de Pierras
Le Pellegrin
Costeplane
Champcontier
Le Villard du Lauzet/Ubaye
Bois de Montagnac

Moyenne-Ubaye

Base du torrent d'Enchastrayes
Forêt de la Maure
Bouzoulières
Saint-Flavy

2. NOMS VERNACULAIRES

Fraïsse
Frêne

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Cantharidier
Frai
Fraich
Frais
Fraisse
Frau

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Antirhumatismal (feuilles)
Diurétique (feuilles)
Fébrifuge (écorce)
Sudorifique (feuilles)
Laxatives (feuilles)

Indications thérapeutiques

Contre les rhumatismes
" l'arthristisme

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

En Juin-Juillet, quelquefois en Août, on ramasse les feuilles, puis on les sèche dans une pièce bien aérée. L'écorce ou l'aubier sont ramassés suivant le besoin en sacrifiant une branche.

B/ Propriétés

- Antirhumatismal et antiarthritique

Infusion de feuilles au Printemps ou lors d'une crise, tous les soirs pendant au moins une semaine.

Mais, dans ces cas-là : "c'est la racine qui est le maître".

- Dépuratif

L'aubier en décoction. Cette tisane est bue froide à raison d'un litre par jour pour purifier le sang.

- Combat la constipation : infusion de feuilles sêches. Cette préparation est absorbée à jeun.

- Fébrifuge : écorce fraîche de rameaux.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Autour des habitations, bois, rives de cours d'eau, sur les alluvions, bordures de champs, coteaux rocheux.
Çà et là jusqu'à 1950 m.

Basse-Ubaye

Champcelas
Bois de Pierras
Le Pellegrin
Costeplane
Champcontier
Le Villard du Lauzet/Ubaye
Bois de Montagnac

Moyenne-Ubaye

Base du torrent d'Enchastrayes
Forêt de la Maure
Bouzoulières
Saint-Flavy

2. NOMS VERNACULAIRES

Fraïsse
Frêne

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Cantharidier
Frai
Fraich
Frais
Fraisse
Frau

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Antirhumatismal (feuilles)
Diurétique (feuilles)
Fébrifuge (écorce)
Sudorifique (feuilles)
Laxatives (feuilles)

Indications thérapeutiques

Contre les rhumatismes
" l'arthristisme

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

En Juin-Juillet, quelquefois en Août, on ramasse les feuilles, puis on les sèche dans une pièce bien aérée. L'écorce ou l'aubier sont ramassés suivant le besoin en sacrifiant une branche.

B/ Propriétés

- Antirhumatismal et antiarthritique

Infusion de feuilles au Printemps ou lors d'une crise, tous les soirs pendant au moins une semaine.

Mais, dans ces cas-là : "c'est la racine qui est le maître".

- Dépuratif

L'aubier en décoction. Cette tisane est bue froide à raison d'un litre par jour pour purifier le sang.

- Combat la constipation : infusion de feuilles sêches. Cette préparation est absorbée à jeun.

- Fébrifuge : écorce fraîche de rameaux.

- Vésicatoire :

On se sert des mouches cantharides qui viennent sur le frêne. L'arbre dégage alors une odeur de souris.

Préparation du vésicatoire :

Il faut prendre de la poix ou de la térébenthine ou les deux, que l'on fait fondre ensemble puis on laisse refroidir et on ajoute des cantharides réduites en poudre. On mélange le tout que l'on place sur un linge grossier.
Lorsqu'on retire le vésicatoire, on applique une feuille de chou ou des feuilles de tussilage.

FUMETERRE OFFICINALE
FUMARIA OFFICINALIS L.
FUMARIACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949 , 1972 , supplément 1974 (feuille, plante fleurie).

* NOMS VERNACULAIRES : Fumeterre, Fleur de terre, Fiel de terre, Pied de Géline, Pisse- sang, Lait-battu, Herbe à la jaunisse, Chausse-rouge.

* ETYMOLOGIE : du latin "fumus", fumée parce que ces plantes ont l'amertume de la fumée.

* DESCRIPTION :

C'est une plante annuelle ou bisannuelle, polymorphe, à racine principale allongée, très commune en plaine et en montage, dans les champs, les jardins, sur les vieux murs et dans les décombres.
Les feuilles sont bi-tripennatiséquées à segments étroits, oblongs-linéaires et plans. Les bractées sont plus courtes que les pédicules.
Cette espèce épanouit d'Avril à Octobre ses petites grappes de fleurs roses ou purpurines, rarement blanches, tachées de pourpre au sommet. Les fleurs n'ont pas en général plus de 9 mm de longueur. Les sépales sont ovales - lancéolés et pétaloïdes. La corolle est irrégulière et comprend 4 pétales. Le pistil uniloculaire donne à maturité un petit fruit globuleux souvent creusé de deux petites dépressions vers le haut et chagriné sur le fruit sec.

Comme les autres Fumariacées, la Fumeterre renferme un latex localisé dans les cellules laticifères qui confère à la plante une saveur amère et désagréable.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante peut s'élever dans les montagnes jusqu'à 1700 m d'altitude. Elle est commune en France et en Europe sauf dans les régions arctiques. On la rencontre aussi en Asie Occidentale et Septentrionale ainsi qu'en Afrique Septentrionale.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Plante entière sans les racines

Usage interne

Tonique
Amaigrissant
Cholagogue
Sédatif
Hypnogène
Hyposténisant
Antipléthorique
Emollient

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

En infusion ou décoction :

- Aigreur d'estomac
- Aménorrhée
- Artériosclèrose
- Athérome
- Circulation sanguine
- Croûte de lait (dépuratif)
- Démangeaison (dépuratif)

- Dilatation d'estomac
- Dysmenorrhée
- Dysurie
- Fièvre
- Hypertension
- Maladie du foie, ictère
- Maladie de la peau, dartre, démangeaison, herpès (dépuratif)
- Scorbut

2. Usage externe

- Croûte de lait (émollient)
- Dartre, herpès (cataplasme ou fomentation)
- Démangeaison (astringent)
- Dermatose
- Scrofules, écrouelles, humeurs froides.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE l'UBAYE

Décombres, lieux cultivés, bord des champs, jardins autour des habitations.

Basse-Ubaye

Le Moulin du Lauzet/Ubaye
Le Gâ (Commune du Lauzet)
Le Villard du Lauzet

Moyenne-Ubaye

Les Thuiles
Barcelonnette
Faucon

2. NOMS VERNACULAIRES

Fumeterre
Mauvaise herbe

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Ebriaga (Ety. probablement parce que les fleurs sont rouges)
Fenoulhiera
Feou de terra
Fumeterra (Ety. du latin fumaria, dérivé de fumus terrae, fumée de terre)
Fumoterro
Mau de testa
Pan d'Auceou
Tarrabrestela
Terribresteri
Ubriaga

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Tonique amer
Dépuratif
Apéritif
Diurétique

Indications thérapeutiques

Affections chroniques de la peau
Certains maux d'estomac
Maladie du foie
Contre la jaunisse

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Partie utilisée, récolte

En été, on récolte la plante entière dans les potagers. On en fait un bouquet que l'on suspend à un tuteur et on laisse la plante sécher ; ainsi de préférence, on utilise la plante fraîche que l'on hache menue pour préparer une tisane.

B/ Propriétés

Diurétique : infusion de plante fraîche
Digestif : infusion de plante fraîche
Pour soigner le foie (crise de foie)
Maux d'estomac : infusion de plante fraîche

L'infusion doit être très sucrée à cause de son amertume, "c'est du fiel" !

"Une dame, fort agée, en prenait tous les jours après le repas de midi".

GENEPI VRAI

ARTEMISIA GLACIALIS L.

COMPOSEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (plante fleurie)

* NOMS VERNACULAIRES : Génépi des glaciers, Génépy, Génépi des Alpes, Génépi mâle, Génippi.

* ETYMOLOGIE : le genre "Artemisia" a été dédié à "Artémis" déesse protectrice de Carie

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, de 5 à 15 cm de hauteur, blanchâtre, velue, soyeuse et luisante, aromatique, à tige souterraine ligneuse, épaisse et rameuse.

Cette espèce très recherchée par les montagnards à cause de ses propriétés médicinales croît sur les rochers en altitude dans les Alpes où elle fleurit en Juillet et Août parfois au commencement de Septembre.

Les feuilles, toutes pétiolées, sont à 5 divisions trifurquées et blanchâtres sur les deux faces, celles des rosettes non fleuries ont généralement des divisions plus nombreuses que les feuilles qui sont placées le long des tiges fleuries.

Les capitules ont de très petites fleurs d'un jaune d'or, groupées par 2 à 9 en tête serrée au sommet de la tige, larges de 4 à 6 mm. Les bractées formant l'involucre de chaque capitule sont blanches - cotonneuses, bordées de brun.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette espèce peut croître sur les sols calcaires et sur les sols siliceux, ordinairement limité entre 1900 et 3200 m d'altitude. Elle est rare, çà et là dans les Alpes, les Pyrénées, la Chaîne méridionale du Valais en Suisse et dans la Province du Piémont en Italie.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Plante entière sans les racines

Usage interne

Tonique amer
Stimulant
Stomachique
Sudorifique
Aromatique
Cordial
Emmenagogue

Usage externe

Vulnéraire
Révulsif

Remarques : Les guides des Alpes voient dans le Génépi la panacée infaillible contre les défaillances physiques des ascensionnistes.

B/ Indications thérapeutiques

Asthénie
Fièvre
Pleurésie
Pneumonie
Contre les refroidissements
Règles douloureuses
Syncope

C/ Autres usages

Les Génépis entrent dans la composition des liqueurs aromatiques et digestives telles que "les Chartreuses", surtout la verte, et la "Bénédictine".

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Rochers, escarpements rocheux et hautes montagnes.

Haute-Ubaye et Ubayette

Vallonnet de Saint-Ours (Meyronnes)
Canal du Fort de Mallemort (St-Ours)
Col de Mallemort
Viraysse

2. NOMS VERNACULAIRES

Zenepin
génépi
Absinthe des Alpes
Armoise des glaciers

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Génépi
Génépi blanc
Génépi nègre

Génépi (nom qu'on donne indistinctement à l'Armoise des Glaciers, la Mutelline et à l'Armoise en épis.

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Tige, sommité fleurie

Digestif

Sudorifique
Vermifuge
Fortifiant de l'estomac
Calmant
Fébrifuge

Indications thérapeutiques

Utile contre les coliques venteuses provenant d'un refroidissement.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

La cueillette a lieu dès le 15 Aout. On récolte les tiges fleuries. On en fait de petits bouquets que l'on met à sécher, suspendus à un fil dans une pièce aérée ou étalés sur une grande table.
Pour faire la liqueur, les sommités fleuries sont mises fraîches dans l'alcool, le jour même de la cueillette afin d'obtenir une liqueur de couleur verte.

B/ Propriétés

1. Usage interne

. Digestif et apéritif

- La liqueur (30 brins de génépi + 30 morceaux de sucre dans 1 litre d'alcool à 40°, faire macérer 40 jours dans un bocal. Laisser quelques jours au soleil).

. Tonique

- L'infusion est énergétique contre les refroidissements.

. Stomachique - Elle "facilite les repas gras".

. Sudorifique - décoction de la plante et somités fleuries sêches.

. Vermifuge - Infusion de sommités fraîches.

Selon les habitants de Barcelonnette, c'est un "spécifique": c'est-à-dire un remède qui exerce une action sur la maladie ou un organe particulier.

2. Usage vétérinaire

- L'infusion facilite l'agnelage.

GENEPI BLANC

ARTEMISIA MUTELLINA Vill.

COMPOSEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (plante fleurie)

* NOMS VERNACULAIRES : Génépi-Mutelline, Ginipi, Génépi-blanc, Absinthe des Rochers, Génépi jaune, Armoise des rochers.

* ETYMOLOGIE :

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace assez répandue dans les Alpes et les Pyrénées, de 5 à 15 cm de hauteur, blanchâtre, soyeuse, luisante, à odeur aromatique.

Les feuilles de la tige sont toutes pétiolées, à pétiole élargi ; les inférieures sont blanches sur les deux faces à 5 divisions principales entières ou trifurquées. Toutes sont à lanières linéaires-lancéolées, entières ou dentées.

Cette espèce épanouit ses capitules de fleurs jaunâtres en Juillet et Août parfois en Septembre.

Ces capitules sont subglobuleux, dressés, solitaires, étagés au long de la tige en épi ou en grappe étroite souvent plus longue à elle seule que le reste de la plante ; les inférieurs sont écartés et longuement pédonculés tandis que les supérieurs sont rapprochés, sessiles ou subsessiles. Chaque capitule renferme moins de 20 fleurs. Les bractées sont étroitement bordées de brun.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette espèce préfère les terrains silicieux, ordinairement limitée entre 1800 et 2000 m d'altitude. Parfois elle descend le long des torrents à des altitudes un peu plus basses. Elle est répandue çà et là dans les Alpes et les Pyrénées et dans les montagnes du Sud de l'Europe Centrale.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

L'action pharmacologique et les indications thérapeutiques sont les mêmes que celles du Génépi Vrai (Artemisia Glacialis L.).

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Rochers et escarpements rocheux

Moyenne-Vallée et Vallon du Bachelard

Rochers du Vallon du Bérard
Rochers du Vallon de Sanguinière (Bayasse)
Rochers du Col de la Pare

Haute-Ubaye et Ubayette

Rochers et pentes du Lac du Lauzanier
Vallonnet de St Ours (Meyronnes)
Rochers et crêtes du Col du Longet
Pentes rocheuses du Gâ (Maurin)

2. NOMS VERNACULAIRES

Zenepin
Genepi
Genepi Blanc

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Tige, Sommité fleurie

Digestif

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Le Génépi Blanc a les mêmes usages que les autres génépis employés en médecine traditionnelle.

GENEPI NOIR
ARTEMISIA SPICATA Walf.
ou ARTEMISIA GENEPI Weber
COMPOSEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (plante fleurie)

* NOMS VERNACULAIRES : Génépi-femelle, Vrai génépi.

* ETYMOLOGIE :

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, de 5 à 30 cm de hauteur, à tige florifère dressée et arquée au sommet. Cette espèce a une odeur aromatique très prononcée (absinthe).
Elle croît sur les rochers et les éboulis de la zone Alpine.
Les feuilles sont velues, vert-blanchâtre, les inférieures pétiolées à limbe ovale, palmatiséqué, à segments simples ou tri-quadrifides ; les moyennes, petites, sessiles, oblongues, pennatifides ou dentées. Toutes sont à lobes oblongs-linéaires, obtus. Les supérieures sont entières ou dentées. Les capitules noirâtres à fleurs jaunes se montrent en Août parfois en Septembre. Ces capitules à 12-15 fleurs sont globuleux, dressés, brièvement pédicellés en grappes simples occupant souvent toute la longueur de la tige.
Tous sont tournés d'un même côté de la tige. La corolle est sans poils.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante est ordinairement limitée entre 2000 et 3400 m d'altitude dans les montagnes.
Elle est rare ou assez rare dans les Alpes et les Pyrénées ainsi que dans les Carpathes en Europe.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

L'action pharmacologique et les indications thérapeutiques sont les mêmes que celles du Génépi Vrai (Artemisia glacialis L.)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Rochers, escarpements rocheux.

Moyenne-Ubaye

Crêtes du Bérard
Rochers du Vallon de Grange Commune

Haute-Ubaye et Ubayette

Crêtes et éboulis de l'Eyssina (Col de Vars)
Crêtes du Col du Longet
Rochers et pentes du Lac du Lauzanier
Rochers du Vallon supérieur du Chambeyron
Vallonnet de St Ours (Meyronnes)

2. NOMS VERNACULAIRES

Zenepin
Genepi
Genepi Noir

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Tige, Sommité fleurie

Digestif

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Le Génépi Noir a les mêmes usages que les autres génépis employés en médecine traditionnelle.

GENEVRIER COMMUN
JUNIPERUS COMMUNIS L.
CUPRESSACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949 ; 1972 supplément 1974 (pseudo-fruit)

* NOMS VERNACULAIRES : Genièvre, Pétrot, Pétron, Genibre, Pèteron, Piket.

* ETYMOLOGIE : du celtique "jeneprus" qui signifie âpre à cause de la saveur des fruits.

* DESCRIPTION :

Le genévrier commun est tantôt un arbrisseau touffu et buissonnant, tantôt un arbuste dressé de 1 à 6 m de hauteur, à tige tortueuse et à branches plus ou moins étalées ou à tige droite et à branches redressées
Les jeunes rameaux sont triangulaires et les bourgeons écailleux.
Ce petit arbre est répandu sur les coteaux, dans les landes et les bois de toute la France.
Les feuilles sont étalées, verticillées par 3 et disposées sur 6 rangs, toutes linéaires en alène, insensiblement atténuées en pointe fine et piquante, articulées, marquées d'un seul sillon blanchâtre en dessus qui est formé en fait de 2 bandes à peine séparées l'une de l'autre et en dessous les feuilles ont une carène creusée d'un long sillon.
Les fleurs mâles et femelles, petits chatons groupés à l'aisselle des feuilles, naissent en Avril-Mai ; le plus souvent, elles sont portées par des pieds

différents. Les cônes staminés sont jaunâtres, petits, subglobuleux, à écailles peltées portant chacune de 3 à 12 anthères. Les cônes pistillés sont verdâtres, axillaires, formés de petites écailles, les 3 supérieures ayant à leur base un ovule dressé. A la maturité, c'est-à-dire à l'Automne de l'année suivante, ces écailles se soudent en donnant des cônes fructifères qui sont dépassés par les feuilles. Ces cônes sont de petites sphères ombiliquées et charnues, grosses comme un pois, d'abord vertes puis d'un noir bleuâtre et couvertes d'un enduit cireux ou pruine. Les "baies" de genièvre ont une saveur à la fois douce et amère, forte et aromatique.
La sous-espèce JUNIPERUS NANA Wild ou J. ALPINA Clus. est un sous-arbrisseau de 50 cm à 1,50 m, très touffu, à tiges et rameaux couchés sur le sol. Les feuilles sont dressées, appliquées contre les rameaux arqués, courtes, larges, épaisses, brusquement terminées en pointe courte et forte, et marquées en dessus d'une large bande argentée. Les fruits, à peine dépassés par les feuilles, sont petits, ovoïdes - globuleux et d'un noir-bleuâtre à maturité.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Le genévrier s'élève dans les montagnes jusque dans la zone subalpine. Il est assez commun ou commun en général en France, sur les coteaux herbeux bien ensoleillés et calcaires. Il est répandu en Europe ; dans le Nord et l'Ouest de l'Asie ; en Afrique du Nord et en Amérique du Nord.
La sous-espèce est ordinairement limitée dans les alpes entre 1700 m et 2500 m d'altitude mais peut atteindre 3550 m dans certaines contrées.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Baie

Usage interne

Tonique
Stomachique
Diurétique
Stimulant
Dépuratif

Anticatarrhal

Antiscorbutique (par macération dans l'eau de vie, des baies)

Bois et extrémité des rameaux

Usage interne

Sudorifique

Diurétique

Feuille et sommité

Usage interne

Purgatif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

Acide urique (décoction de bois)
Aigreurs d'estomac
Albuminurie (Baies : infusion, extrait)
Anémie (tonique), inappétence (baies : infusion ou extrait)
Ankylose
Anthrax
Anurie (diurétique) (Baies : infusion ou extrait)
Artériosclérose (baies : infusion ou extrait)
Arthristisme (décoction de baies)
Ascite (diurétique)
Asthme humide (baies : infusion ou extrait)
Atonie (baies : infusion ou extrait)
Blennoragie (astringent) (baies : infusion ou extrait)
Cachexie (baies : infusion ou extrait)
Calculs hépatiques et biliaires
Circulation sanguine
Cirrhose du foie
Coliques

Coliques néphrétiques
Constipation
Courbatures(stimulant)
Cystite
Dartre, herpès (dépuratif)
Dégénérescence graisseuse (coeur)
Diabète (baies : infusion ou extrait)
Digestion difficile (baies : infusion ou extrait)
Dysurie (baies : infusion ou extrait)
Hématurie
Hémophilie
Hydropisie (baies : infusion ou extrait)
Hystérie
Ictère, jaunisse, maladie du foie
Lithiase urinaire
Néphrites (baies : infusion ou extrait)
Névralgie (antispasmodique) (baies : infusion)
Obésité
Péricardite
Phtisie (baies : infusion ou extrait)
Pleurésie (émollient)
"Prévention des cancers"
Rhumatisme
Urémie

2. Usage externe

Conjonctivite
Dartre, herpès (décoction de bois)
Engorgement articulaire, lymphatique (compresses)
Goître (compresses)
Goutte et rhumatisme goutteux (décoction de bois)
Névralgie (révulsif) (baies : compresses)
Oedème (compresses)
Plaies (compresses)
Ulcère atonique, scorbutique (compresses)
Urticaire (décoction de bois)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Coteaux dénudés, bois de pins clairsemés jusqu'à la zone alpine inférieure.

Basse-Ubaye

Coteaux de Coméant
Coteaux de Roche-Rousse
Coteaux de Champinasson
Coteaux de l'Adroit de Pontis
Coteaux de la Noyrée

Moyenne-Ubaye

Quartier des Blaches à la Malune
Coteaux du torrent de Faucon
Coteaux du torrent du Bourget
Près-bois d'Enchastrayes

Haute-Ubaye et Ubayette

Prés-bois de l'Ubac de Larche

Variété nana Wild

Basse-Ubaye

Vallon de l'Ambouin
Vallon du Col-Bas

Moyenne-Ubaye

Cascade de Pelouse (2000 m d'altitude)
Forêt des Sagnières à Jausiers

Haute-Ubaye

Forêt subalpine du Lauzon.

2. NOMS VERNACULAIRES

Chai
Chaïe
Chaï-pougnent
Genevrier

Estré (Extrait)

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Bougnent, Cade, Chai, Chaine,
Genebre(s) (Ety., du latin Juniperus formé de jenibrus : rude, âpre)
Genebreta
Genebret
Genebrier
Geniebres
Ginebre
Ginebrier

Baies de genevrier

Cadinela
Granas de genebre

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

1. Les baies

- Digestif
- Diurétique
- Résolutif
- Sudorifique

- Stimulant
- Stomachique
- Tonique

Les baies servent non seulement à faire le rob de genièvre (ou extrait) mais encore une liqueur connue sous le nom de "Genevrette" que l'on obtient par fermentation (S.J. Honnorat).

2. Feuille et branche

- Désinfectant
- Fumigation pour assainir les habitations

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées , récolte

Les baies sont ramassées en Octobre/Novembre, lorsqu'elles sont noires et luisantes. On les étale et on les remue souvent. Parfois, on les enferme dans de petits sacs en toile de chanvre que l'on fait bouillir 2 à 3 heures suivant la quantité de baies ; puis, on exprime les baies pour obtenir leur jus ou extrait de genièvre à l'aide d'une presse primitive dénommée Destréch.

B/ Propriétés

1. Usage interne

Alimentaire : L'Estré est une confiture sans sucre faite avec le jus des baies de genièvre, cuites, écrasées et réduites au feu.

Utilisation de l'extrait :

. Diarrhée : en infusion
. Refroidissement
. Rhumatisme : en infusion
. Stomachique (mais échauffant)
. Sudorifique : avec du vin chaud

Utilisation des baies :

. Diurétique : décoction contre les troubles rénaux.
. Excitant : une graine ou deux cassées, dans un litre de vin chaud (souvent la préparation était tenue secréte)
. Stomachique : décoction de baies.

2. Usage externe

. Désinfectant : en faisant brûler du génevrier dans les écuries (branches entières sur de la braise) et dans les chambres mortuaires).
. Fumigation de baies de genévrier sur de la braise.

3. Usage vétérinaire

. Antidiarrhéique : chez les juments, on utilise l'extrait pur contre la diarrhée.
chez les moutons : décoction de baies.
. Refroidissement : dans le cas d'un gros froid, chez une bête, on faisait une saignée puis on lui faisait boire une décoction de baies (une ou deux poignées par litre d'eau).
. Pleurésie : saignée, puis décoction de deux poignées de baies dans un litre d'eau pendant un quart d'heure (ovins)
. Rhumatisme : baies de genièvre brûlées sur un brasero (fumigation).

GENTIANE JAUNE

GENTIANA LUTEA L.

GENTIANACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

*PHARMACOPEE : monographie 1949, monographie 1965, monographie 1972 (racine)

* NOMS VERNACULAIRES : Grande Gentiane, Gentiane jaune, Quinquina-indigène, Jansonna.

* ETYMOLOGIE : dédié à GENTIUS, Roi d'Illyrie, qui d'après Pline, découvrit les propriétés fébrifuges de cette plante.

* DESCRIPTION :

La gentiane jaune est une plante vivace, glabre, qui peut atteindre 1,50 m de hauteur.
Avant même la floraison, la tige qui est robuste, cylindrique, simple, dressée, devient très creuse.
C'est l'une des espèces les plus caractéristiques de la zone subalpine. Elle croît dans les prairies, les bois ou les pentes des montagnes.
Le Rhizome, très court, porte de petits bourgeons et une longue racine charnue. Le rhizome est parcouru par des sillons circulaires tandis que la racine est ridée, sillonnée longitudinalement. Tous deux sont gris-brunâtre à l'extérieur, jaunâtres à l'intérieur, à cassure unie dont la couleur va du jaunâtre au jaune rougeâtre sans être pour autant rouge brunâtre.
La racine de gentiane a une odeur caractéristique et une saveur forte, amère

et persistante. Le rhizome et la racine gonflent fortement dans l'eau en devenant flexibles.
Les feuilles amples, d'un vert clair, ovales, présentent 5 ou 7 nervures principales qui tendent à se réunir vers le sommet de la feuille. Les feuilles moyennes et supérieures sont sessiles, opposées et embrassent la tige par leur base ; les inférieures ont un pétiole aplati et sont groupées à la base de la tige.
Les fleurs sont jaune d'or, pédonculées, nombreuses de 12 à 16 et serrées à l'aisselle des feuilles, en verticilles axillaires et terminaux. Elles s'épanouissent de Juillet à Août. Le calice, de consistance membraneuse, ressemble à une gaine fendue en deux pièces. La corolle est en forme d'étoile avec 5 à 9 lobes ovales, profonds, allongés et aigus. Les étamines sont insérées sur le tube de la corolle. Les anthères sont rouges, très étroites et libres entre elles. Le style est nul ou très court avec des stigmates roulés en dehors. Le fruit est une capsule ovoïde-acuminée et les graines sont ovales, comprimées et ailées.

D'autres espèces : la GENTIANA PUNCTATA L. et la GENTIANA BURSERI Lap. possèdent des propriétés médicinales analogues à celles de la Gentiane jaune.

* TABLEAU COMPARATIF DE CES TROIS ESPECES ENTRE ELLES ET AVEC LE VERATRE

(voir page suivante)

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

La gentiane jaune peut croître indifféremment sur des terrains calcaires ou siliceux jusqu'à 1800 m d'altitude. On la rencontre en France: dans les Vosges, le Jura, l'Auvergne, les Alpes, le Mont - Ventoux, les Cèvennes, les Corbières et les Pyrénées, ainsi qu'en Europe Centrale et les parties montagneuses de l'Europe méridionale. Par contre, la gentiane ponctuée préfère les terrains siliceux mais elle peut se trouver aussi sur les sols calcaires comme dans le massif de la Chartreuse et elle s'élève jusqu'à 2700 m d'altitude sur les montagnes d'Europe Centrale. La Gentiane de Burser croît sur les pâturages et dans les bois des hautes montagnes : de Savoie, des Hautes-Alpes, des Alpes de Haute-Provence, des Alpes Maritimes ainsi que dans les Pyrénées françaises et espagnoles.

	GENTIANA LUTEA L. GENTIANE JAUNE GENTIANACEES	GENTIANA PUNCTATA L. GENTIANE PONCTUEE GENTIANACEES
FLEURS	jaune d'or en verticilles axillaires et terminaux occupant la moitié supérieure de la tige	jaunâtre, ponctuées de brun, souvent rougeâtres en dehors fasciculées au sommet de la tige ou à l'aisselle des feuilles supérieures
CALICE	membraneux, fendu d'un côté en forme de spathe	membraneux, en cloche, non fendu jusqu'à la base à 5 à 8 dents inégales
COROLLE	en roue, à 5-9 lobes très profonds lancéolés aigus et étalés	en cloche, à 6-7 lobes ovales - obtus trois fois plus courts que le tube
FEUILLES	amples, ovales à 5-7 nervures convergentes les inférieures avec un pétiole aplati les supérieures, sessiles <u>opposées</u> et embrassantes	grandes, ovales à 5-7 nervures convergentes les inferieures obtuses, atténuées en pétiole les supérieures, sessiles, <u>opposées</u> et embrassantes
RACINE	longue, charnue, gris-brunâtre à l'extérieur jaunâtre à l'intérieur sillonnée et marquée de rides	épaisse

GENTIANA BURSERI Lap. GENTIANE de BURSER GENTIANACEES	VERATRUM ALBUM L. VERATRE Blanc LILIACEES
jaunes souvent ponctuées de brun sessiles en fascicules denses axillaires et terminaux occupant le sommet de la tige	blanchâtres et verdâtres en-dessous en grappes longues accompagnées de bractées toute l'inflorescence est couverte de très petits poils
membraneux, fendu d'un côté en forme de spathe	3 sépales et 3 pétales le calice et la corolle sont persistants et à divisions étalées, soudées à la base en un tube très court
en cloche obconique plissée à la gorge, à 6 lobes ovales - oblongs aigus, trois fois plus courts que le tube	
amples, ovales, à 5-7 nervures convergentes, les radicales pétiolées, les autres sessiles et embrassantes	larges, ovales ou oblongues - lancéolées, épaisses et fortement nervées, pubescentes en-dessous alternes et engainantes à la base
épaisse	disposée obliquement dans le sol formée de 3 gros renflements portant de nombreuses racines adventives

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Racine

Usage interne

Tonique
Stimulant
Fébrifuge
Apéritif (racines fermentées)
Stomachique
Vermifuge

Pour les montagnards , l'Eau-de-Vie de gentiane est une panacée contre tous les troubles digestifs,la fièvre, etc...

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

Emploi : soit en macération, décoction ou vin blanc :

- Aigreurs d'estomac
- Anémie (tonique)
- Atonie, anorexie, inappétence, convalescence
- Arthritisme
- Chlorose
- Circulation sanguine
- Colique hépatique
- Congestion cérébrale
- Diabète
- Digestion difficile
- Dilatation d'estomac
- Dyspepsie
- Faiblesse du coeur
- Fièvre
- Fièvres intermittentes
- Insuffisance pancréatique
- Névrose
- Paludisme

- Scorbut
- Vers intestinaux des enfants (oxyures)
- Vomissements

2. Usage externe

- Blessure (feuilles en compresse)
- Goutte, rhumatisme goutteux
- Inflammation (feuilles en compresse)
- Scrofule, écrouelles, humeur froide (lotion, par décoction de racines)
- Somnolence (sternutatoire)

C/ Toxicité

Sans être proprement toxique, à doses excessives, la gentiane fraîche produit des malaises, de la pesanteur, des éblouissements, des maux de tête et une sorte d'ivresse.
Par contre, elle est contre-indiquée lorsqu'il existe de l'irritabilité, une tendance à la stase sanguine, aux saignements de nez ou aux hémorragies stomacales.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Près-bois, prairies de fauche subalpines, pelouses alpines.

GENTIANA LUTEA L.

Basse-Ubaye

Alpages de la Gourette
Prés-bois de Montagnac
Alpages du Col Bas et de l'Ambouin
Prés-bois de la Forêt du Lauzet
Prairies du Col de Famouras
Prairies du Vallon du Laverq

Moyenne-Ubaye et Vallon du Bachelard

Alpages du Col de la Pare
" du Col de la Cayolle
Prairies du Vallon de Fours
" du Vallon des Sagnières
" du Col de Restefond
" de Soleille-Boeuf
Près-bois d'Enchastrayes
Près-bois de la forêt de Gache
Prairies des Agneliers

Haute-Ubaye et Ubayette

Alpages du Col de Vars
" du Col de Larche

Prairies du Vallon du Lauzanier
Prairies de Sainte-Anne la Condamine
Prairies du Vallon de Maurin
Près-bois de la forêt du Lauzon

Moyenne-Ubaye

Prairies du Vallon de Grange Commune
Près-bois d'Enchastrayes

Haute-Ubaye et Ubayette

Prairies du Col de Vars
" du Col de Larche
" du Vallon du Lauzanier

GENTIANA BURSERI Lap

Moyenne-Ubaye

Près-bois de la Tour des Sagnes
Près-bois du Vallon du Lau

Haute-ubaye et Ubayette

Près-bois du Vallon du Parpaillon
Près-bois du Vallon du Lauzanier
Près-bois du Vallon de Fouillouse

2. NOMS VERNACULAIRES

Gansana
Gentiane jaune

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

- Esperou
- Genssana
- Gensona est une altécation de Gentiana
- Gentiana (Ety. du latin gentiana, de Gentius, Rois d'Illyrie qui découvrit, 150 avant J.C., les vertues de cette plante).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Racine

La racine fraîche est beaucoup plus active que la racine sèche.

Apéritif
Tonique
Fébrifuge
Digestif
Stomachique

Liqueur : La racine est coupée en petits morceaux mis à macérer dans l'eau ; elle ne tarde pas à fermenter et donne par distillation une liqueur alcoolique forte et très pénétrante.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

On arrache les racines en Octobre-Novembre lors de la descente des troupeaux.
Puis elles sont laissées à l'air et exposées à la pluie et au soleil, puis séchées dans la grange dès la première neige.

B/ Propriétés

- Fortifiante
- Apéritive (excitant l'appétit)
- Digestive
- Vermifuge
- Dépurative : au Printemps

Pour toutes ces propriétés, on utilise les préparations suivantes :

a) soit : Infusion dans du vin de racines lavées, séchées et coupées.

b) soit : 100 g de racines coupées en rondelles épaisses avec 150 à 200 g d'eau de vie. On laisse infuser puis on ajoute 2 litres de vin blanc. On laisse alors macérer une semaine puis on filtre.

c) soit : Macération de quelques morceaux de racines dans 1 litre de vin ou d'eau chaude pendant une semaine puis filtrer.

Usage vétérinaire

- Fébrifuge : décoction de racine sèche (chez les ovins).
- Contre le météorisme chez les ovins : décoction des racines sèches
- Anti-vermineux (racine)

Remarque :

La gentiane prédit un enneigement proportionnel à sa hauteur.

GERMANDREE PETIT CHENE

TEUCRIUM CHAMAEDRYS L.

LABIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949 ; 1972 supplément 1974 (plante fleurie)

* NOMS VERNACULAIRES : Petit chêne, Germandrée-Officinale, Chênette, Herbe des Fièvres, Chêneau, Sauge-amère, Calamandrier, Thériaque d'Angleterre, Chasse-Fièvre

* ETYMOLOGIE : Teucrium : Dédié à TEUCER, Roi de Troie, auquel on attribue la découverte des propriétés médicinales des plantes du genre Teucrium.

Chamaedrys : "de Kamei", à terre et "drys", chêne, par allusion à la forme des feuilles.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, de 10 à 30 cm de hauteur, d'une saveur amère, à tiges grêles, quadrangulaires presque ligneuses à la base, ramifiées et pubescentes.
Ces tiges ayant perdu leurs feuilles dans leur partie inférieure, sont couchées ou redressées, rameuses plus ou moins gazonnantes.
Elle pousse surtout sur les terrains calcaires, au bord des bois et sur les coteaux pierreux..
Les feuilles, opposées, atténuées en court pétiole, sont caractérisées par leurs profondes crénelures qui découpent leurs bords sauf à la base ; le

limbe, ovale ou oblong en coin, est d'un vert franc, luisant en-dessus et pâle en-dessous, nervé et un peu coriace, couvert de poils de façon plus ou moins dense. Les feuilles florales supérieures sont plus courtes que les fleurs, tandis que les inférieures sont, au contraire, plus longues.
Les fleurs purpurines, irrégulières, subsessiles, se montrent depuis le début du mois de Juin jusqu'en Septembre. Elles sont disposées de 3 à 6 par verticille, les grappes feuillées forment une inflorescence, plus ou moins allongée, à fleurs tournées d'un même côté. Le calice ordinairement rougeâtre, en forme de cloche, un peu bossu à la base, est couvert de poils et les dents sont lancéolées presque égales et plus courtes que le tube. La corolle, très particulière, semble constituée par une lèvre unique à 5 lobes ; la supérieure bipartite étant déjetée vers les trois divisions de l'inférieure dont le lobe médian est assez large.
Il y a 4 étamines didynames, rapprochées-ascendantes, très saillantes entre les deux lobes supérieurs. Les anthères sont à loges confluentes. Un anneau nectarifère gorgé de suc entoure l'ovaire qui donne un fruit mûr brun, ovoïde, papilleux.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Le petit chêne est commun en général en France mais il manque dans certaines contrées siliceuses comme la Bretagne, la Haute-Vienne et la partie haute de la Corrèze. Il préfère souvent les terrains calcaires et ne s'élève pas à une grande altitude sur les montagnes où il se trouve limité par la zone subalpine dans les Alpes.
On le rencontre également dans presque toute l'Europe et il est répandu à l'Ouest et Sud-Ouest de l'Asie ainsi qu'en Afrique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

1) Plante entière sans les racines

Usage interne

Stimulant
Tonique
Stomachique

Diurétique (décoction)
Antiscrofuleux
Fébrifuge
Antigoutteux
Vermifuge
Antiseptique
Emménagogue

Usage externe

Vulnéraire

2) Graine

Cholagogue énergique
Vermifuge

B/ Indications thérapeutiques

En infusion ou en décoction

- Adénite
- Anorexie, atonie
- Antidote contre les morsures des serpents (Galien)
- Bronchite chronique
- Catarrhes
- Diarrhées
- Dysurie
- Fièvres tierces
- Goutte
- Hydropisie
- Indurations de la rate
- Inflammations ganglionnaires
- Infections
- Maux de tête persistants
- Neurasthénie

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATIONS DANS LA VALLEE DE l'UBAYE

Lieux arides et calcaires
Coteaux
Escarpements herbeux

Basse-Ubaye

Escarpements de Costeplane
" de Champcontier
" du Gâ
" du Lauzet/Ubaye

Moyenne-Ubaye

Coteaux du Vallon des Sagnières

Haute-Ubaye

Coteaux de la forêt subalpine du Lauzon

2. NOM VERNACULAIRE

Petit-chêne

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

La Calamandrino

. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Digestif
Embarras gastrique

Stomachique
Maladie du foie
Fébrifuge

4.ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

On ramasse la plante entière en Juillet et Août, lorsqu'elle est fleurie. Puis, on en fait de petits bouquets que l'on suspend à un fil dans une pièce bien aérée ou à la fenêtre.

B/ Propriétés

Dépuratif : infusion de sommités fleuries et de tiges feuillées, au Printemps. Mais pour une durée jamais supérieure à 7 jours.

Digestif : infusion ou décoction de la plante entière sans les racines pour les maux d'estomac survenus après un repas très gras (indigestion)

Diurétique : infusion

Crise de foie : infusion

Remarque : la tisane est très amère.

Rhumatisme : infusion de morceaux de racine de gentiane et de petit chêne

GROSEILLIER A GRAPPES

RIBES RUBRUM L.

RIBESIACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, monographie 1965 (groseille)

* NOMS VERNACULAIRES : Groseillier rouge, Groseillier commun, Gadelier, Castillier, Raisin de Mars, Gondonin

* ETYMOLOGIE : du latin "rubus", buisson, parce que c'est un sous - arbrisseau rameux et parfois épineux comme les buissons.

* DESCRIPTION :

C'est un sous-arbrisseau de 1 m à 1,50 m de hauteur, non épineux, qui se trouve à l'état spontané dans les bois ou les prairies montagneuses de l'Est de la France.
Les tiges sont rameuses à rameaux bruns.
Les feuilles sont grandes, palmatilobées à 3-5 lobes, profondément dentés, pubescentes en dessous.
Les fleurs sont d'un vert-jaunâtre en grappes axillaires toujours pendantes. Le calice est en forme de coupe, glabre, à 5 sépales obovales, obtus, larges et étalés. Les 5 pétales sont petits et en coin, beaucoup plus courts que les sépales avec lesquels ils alternent. Les bractées sont glabres, ovales-obtuses, bien plus courtes que les pédicelles.
Les fruits sont des baies rouges, rarement blanchâtres, glabres à saveur acide.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Le groseillier rouge est rare dans le Nord-Est et la Lorraine, assez commun en Alsace où il est surtout subspontané près des ruines féodales.
Cà et là dans le Jura, assez rare dans les Alpes du Dauphiné où il croît jusque dans les prairies du Col du Lautaret.
Dans les Pyrénées, il est fréquemment naturalisé ou subspontané.
On le trouve dans presque toute l'Europe jusqu'en Russie, Caucase, Himalaya, Sibérie, Japon et en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

- Apéritif
- Diurétique
- Rafraîchissant
- Stimulant

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Angine (sirop)
- Entérite (sirop)
- Paresse stomacale (gelée)
- Gastrite (sirop)
- Gravelle (suc frais)
- Hydropisie (suc frais)
- Inflammation des voies digestives (gelée)
- Inflammation des voies urinaires (suc frais)
- Jaunisse (suc frais)
- Maladie du foie (décoction de racines)
- Rougeole (sirop)
- Scarlatine (sirop)
- Scorbut (gelée)

2. Usage externe

- Brûlure, plaie, coupure (feuilles fraîches en cataplasme)
- Goutte et rhumatisme goutteux (suc frais).

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Cultivé dans les jardins, subspontané çà et là aux alentours des jardins.

2. NOMS VERNACULAIRES

Agrounsèla
Angrounsela

Groseille douce

Engrounsèlas Arouaras

Groseille aigre

Engrounsèlas Aigras

groseillier rouge

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Agrasoulier
Agrassolier
Agrassoulier
Agrassol, Agrelhou
Agressol
Agrouselier
Agrouvela roulana
Agrouvelier - Agrounvelhier roulan
Arriovana
Greousela
Griouselier
Groseilier, grosella

Groouselha
Groouselhier
Grousela
Grouselha
Grouselhier roulan

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Apéritif (feuilles)
Tonique (feuilles)

Indications thérapeutiques

Angine (fruits)
Brûlure (suc)
Maux de gorge (fruits)
Maux de ventre (fruits)
Panaris (suc)
Tumeurs (suc)

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

GROSEILLIER Agrounsèla
Angrounsela

G. doux = Engrounsèlas Arouaras
G. aigre = " Aigras

A/ Parties utilisées, récolte

Les fruits sont récoltés en Août.

B/ Propriétés

. Rafraîchissant (gelée)
. Maux d'estomac : gelée ou confiture
. Inflammations des voies digestives : gelée
. Fièvres éruptives : sirop ou gelée.

GUI BLANC
VISCUM ALBUM L.
LORANTHACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949 ; monographie 1965 ; 1972 supplément 1974 (feuille)

* NOMS VERNACULAIRES : Verquet, Bouchon, Blondeau, Vert de pommier, Bois de la Sainte Croix.

* ETYMOLOGIE : du latin "viscus", glu, parce que ces plantes produisent la glu.

* DESCRIPTION :

C'est un sous-arbrisseau de 20 à 50 cm de haut vivant en parasite sur les branches des arbres fruitiers (pommier, amandier,) sur les sapins, les pins, les peupliers, les tilleuls et très rarement sur les chênes.
Le gui forme de grosses touffes à tiges arrondies, articulées, sans poils, d'un vert-jaunâtre, se divisant deux et trois fois.
Les feuilles sont coriaces, épaisses, persistantes, entières, obtuses au sommet, plus longues que larges et rétrécies vers leur base. Elles sont opposées ou parfois verticillées par 4 ou 6 lorsque plus de deux rameaux partent du même point. Le limbe des feuilles est parcouru par 3 à 5 nervures principales peu marquées.

A l'aisselle des feuilles et au sommet des rameaux naissent des groupes de fleurs jaunâtres, en petits capitules sessiles. Les fleurs mâles sont réduites à 4 sépales contre lesquels sont appliquées quatre étamines dont les anthères à plusieurs loges s'ouvrent par de nombreux pores. Les fleurs femelles comprennent quatre pièces à la base élargie, entourant des carpelles soudés fortement entre eux, de telle sorte que l'ovaire ne présente pas de cavité. Le style est court et se termine par une surface renflée. Le gui fleurit en Mars-Avril.
Les fruits ne sont mûrs qu'en Automne. Chaque fruit est une baie translucide, globuleuse, blanche, charnue et visqueuse, renfermant une seule graine. Lorsqu'il se développe sur la face inférieure d'une branche, il croît de haut en bas, ainsi un pied de gui n'a aucune orientation.
Le gui se propage par graines dont la dissémination se fait surtout par les oiseaux. Lorsque la graine germe, elle produit un petit cône ou suçon. Il n'y a jamais de racines, c'est ce suçon qui s'enfonce progressivement et produit des radicules qui s'étendent comme des cordons entre l'écorce et le bois et pénètrent enfin dans le bois de l'arbre.

* DISTRIBUTION GOEGRAPHIQUE

Le gui ne dépasse guère 1500 d'altitude sur les diverses montagnes. Il est commun en général en France mais rare sur le littoral méditerranéen. Cette plante est répandue dans presque toute l'Europe sauf dans la zone arctique ; en Asie et en Afrique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille, écorce, fruit

Usage interne

- Hypotenseur
- Diurétique énergique
- Antispasmodique
- Tonique cardiaque
- Antiépileptique
- Antiphlogistique

Usage externe

Résolutif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

Albuminurie
Apoplexie
Artériosclérose (poudre ou extrait aqueux)
} (Infusion ou décoction de feuilles)

Athérome
Asthme
Colique hépatique
Congestion cérébrale
Convulsions des enfants
Coqueluche
Crachement de sang (astringent)
} (infusion ou décoction de feuilles) 20 à 30 g. par litre d'eau

Epilepsie
Epistaxie (hémostatique)
Faiblesse du coeur
Goutte
Hématurie
Hémorragie pulmonaire
Hypertension
Hypotension
Hystéro-epilepsie
Insuffisances pancréatiques
} (infusion ou décoction de feuilles) 20 à 30 g. par litre d'eau

Métrorragies
Néphrites chroniques, interstitielles;

Paralysie
Suffocation
Troubles cardiaques
Tumeurs
Zona
} (infusion ou décoction de feuilles) 20 à 30 g. par litre d'eau

2. Usage externe

- Engorgement lymphatique (cataplasme)
- Goutte (cataplasme)
- Leucorrhée (décoction pour injection et bains)
- Oedème (cataplasme)
- Tumeurs (résolutif)

C/ Autre usage

Les baies servent à fabriquer la glu.

Toxicité :

A doses excessives, le gui peut produire des troubles très graves, une dépression neuromusculaire intense, de la paraplégie, de la paralysie, la perte de la sensibilité, l'arrêt du coeur et de la respiration, la congestion des organes abdominaux et la mort par asphyxie.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Parasite sur pin sylvestre

Basse-Ubaye

Forêt de la Mandeysse
Forêt de Dramonasc
Forêt de St Barthélémy

Moyenne-Ubaye

Forêt des Thuiles
Forêt des Sagnières

2. NOMS VERNACULAIRES

Visc
Gui

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Lou visc

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Antiépileptique
Antispasmodique
Hypotenseur

On le recueillait et on le gardait pour se protéger contre les maléfices et les sortilèges.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Les baies et les feuilles se cueillent in situ , selon les besoins.

B/ Propriétés

Usage interne

Hypotenseur : décoction de baies

Usage externe

Les feuilles, en cataplasme, soulagent lors d'une crise de goutte.

Usage vétérinaire

Jadis, le gui était employé par quelques uns pour faire augmenter la production de lait. De nos jours, on utilise pour la montée de lait, les branches de Maïs.

Autre usage

Les baies étaient utilisées pour faire de la glu.

Remarque : Le gui est surtout considéré comme une plante dangereuse.

GUIMAUVE OFFICINALE
ALTHAEA OFFICINALIS L.
MALVACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, monographie 1965, monographie 1972 et supplément 1974 (feuille, fleur, racine).

* NOMS VERNACULAIRES : Guimauve, Guimauve sauvage, Mauve-blanche

* ETYMOLOGIE : - du grec "Altaia" guérison à cause des propriétés médicinales de la guimauve.
- Guimauve, du latin "Viscomalva" corruption du mot hybride "Hibiscomalva".

* DESCRIPTION :

C'est une plante herbacée, vivace, à longues racines épaisses et charnues, haute de 50 cm à 1,80 m.
La racine de guimauve, privée de sa couche superficielle corticale et de ses ramifications latérales, a la forme de bâtons souvent coniques, blanc-jaunâtre, dont la surface est marquée de sillons longitudinaux assez profonds et de cicatrices laissées par l'insertion des radicelles. Bien sèche, elle offre une cassure grenue au centre et fibreuse à la périphérie. Elle a une odeur fade et une saveur également mucilagineuse.
On rencontre cette plante à l'état spontané dans les sols plus ou moins salés et dans les lieux humides, elle est particulièrement abondante en Vendée.

Cette espèce est très fréquemment cultivée dans les jardins.
La tige élevée porte des feuilles alternes, isolées, pétiolées, grandes, ovales, à trois ou cinq lobes inégalement dentés sur les bords. Les deux faces sont grises, tomenteuses, recouvertes de nombreux poils tecteurs, courts, fins et très denses. Les feuilles inférieures ont un limbe en forme de coeur renversé. Ces feuilles ont une odeur faible et une saveur mucilagineuse.
La guimauve fleurit depuis le mois de Juin jusqu'au mois de Septembre. Les fleurs sont grandes, d'un blanc rosé, situées à l'aisselle des feuilles et à l'extrémité des rameaux. Chaque fleur est pourvue d'un calicule tomenteux ayant 5 à 9 divisions étroites soudées à la base d'un calice qui comporte 5 sépales ovales plus longs, acuminés, également tomenteux. Les 5 pétales, plus longs que les sépales, concrescents à la base avec le filet des étamines, sont cunéiformes, émarginés au sommet. Comme chez les mauves, les étamines sont très nombreuses et les anthères sont violacées et uniloculaires.
Le fruit mûr a des carpelles jaunâtres, poilus, un peu ridés sur le dos, à bords arrondis ; chaque carpelle renferme une seule graine brunâtre.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante peut se rencontrer subspontané autour des habitations jusqu'à l'altitude des champs les plus élevés sur les montagnes.
Elle est naturalisée ou subspontanée çà et là en France.

Europe Centrale, Méridionale et Occidentale
Asie du Nord et du Sud-Ouest
Afrique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Fleur, Feuille, Racine

Usage interne

Emollient
Dépuratif

Fleur

Adoucissant
Pectoral
Béchique

Racine

Emollient
Adoucissant
Rafraîchissant
Calmant
Modérateur des principes irritants

Usage externe

Résolutif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Accouchement
- Bronchite (décoction de racines ou sirop)
- Catarrhes (" " ")
- Constipation (" " ou poudre)
- Dysenterie (" ")
- Enrouement, laryngite (sirop)
- Entérite, entérocolite (décoction de racines)
- Fièvre
- Furonculose (dépuratif)
- Maux de dent
- Maux d'estomac
- Maux de gencives
- Maux de gorge
- Maux d'oreilles
- Maux de tête, migraine
- Oreillons
- Rhume (sirop ou infusion)

- Roséole
- Toux (béchique, émollient : infusion)

2. Usage externe

- Enflure persistante (cataplasme de racines et de feuilles)
- Enrouement, laryngite (décoction de racines)
- (cataplasme de racines et de feuilles)
- Furonculose (astringent, émollient)
- Gonorrhée (décoction de racines)
- Inflammation de la vessie (décoction de racine)
- Leucorrhée (décoction de racines)
- Panaris (cataplasme de racines et de feuilles)
- Pharyngite (décoction de feuilles et de racines)
- Plaie (cataplasme de racines et de feuilles)
- Rhume (béchique, emollient)
- Stomatite (lavage d'estomac, décoction de feuilles et de racines)
- Ulcère, phlegmon (cataplasme de feuilles et de racines).

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Lieux humides, bordi des ruisseaux à l'état subspontané. Cultivé dans les jardins.

Basse-Ubaye

Champcelas
Le Lauzet/Ybaye

Moyenne-Ubaye

Les Sagnières de Jausiers

2. NOM VERNACULAIRE

Guimauve

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Malva blanca

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Emollient
Pectoral
Béchique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

La guimauve est cultivée dans les jardins ; on la récolte

de Juillet à Septembre lorsqu'elle est en fleurs (plante entière).

B/ Propriétés

1. Usage interne

- Rhinopharyngite : l'infusion de fleurs et feuilles avec du miel soigne un rhume, une angine ou une bronchite.
- Rafraîchissante : infusion

2. Usage externe

- Refroidissement (cataplasme de feuilles)
- Abcès dentaire (cataplasme de feuilles)
- Dysenterie (lavement)
- Phlegmon (compresse de fleurs et feuilles)

3. Usage vétérinaire

- Humeur gluante aux yeux des bêtes : bain à partir d'une infusion
- Oeil blanc injecté de sang : bain associé à un séton à l'oreille
- Phlegmon : compresse de feuilles et de fleurs, décoction
- Echauffement des poulains : lotion d'eau de guimauve sur les parties engorgées.
- Maladies des naseaux : fumigation et lotion
- Enflure de la matrice : eau de guimauve tiède
- Gourme : lavage de décoction de racines.

HERNIAIRES

HERNARIA VULGARIS GB

s/esp. HERNARIA GLABRA L.

s/esp. HERNARIA HIRSUTA L.

PARONYCHIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (plante entière)

* NOMS VERNACULAIRES : Herniaire, Turquette, Herniole, Casse-Pierre, Mille- graines, Herbe au Turc.

* ETYMOLOGIE : du latin "hernia", hernie, parce que ces plantes étaient jadis employées pour guérir les hernies.

* DESCRIPTION :

Les plantes que l'on groupe sous le nom d'"HERNIAIRE" se rencontrent dans les champs, les endroits incultes, au bord des chemins, dans les lieux sablonneux.
Ces plantes sont annuelles ou vivaces et forment souvent de larges touffes aplaties sur le sol.
Les tiges peuvent avoir de 5 à 20 cm de longueur.
Les feuilles sont entières, petites, oblongues ou lancéolées, atténuées à la base ; les inférieures opposées et les autres alternes. Celles de l'Herniaire hérissée sont velues sur les deux faces et ciliées.
Les fleurs sont petites, verdâtres, et se montrent de Juin à Septembre.
Ces fleurs sont placées sur des pédoncules à peine distincts, très courts ou non développés et sont nombreuses dans chaque groupe placées à l'aisselle

des feuilles. Chaque fleur a moins d'un millimètre de longueur, les sépales sont glabres ou poilus mais alors terminés par un poil ou quelques uns qui sont plus longs que les autres.
L'espèce Hernaria vulgaris G.B. est formé par la réunion de 4 sous-espèces:

H. GLABRA L.
H. HIRSUTA L.
H. CINERCA D.C.
H. MARITIMA Link

En outre, on a décrit 4 races et 2 variétés.
Une autre espèce l'HERNARIA INCANA Lam (H. blanchâtre) est formée par la réunion de 2 sous-espèces:
H. LATIFOLIA Lapeyr. qui pousse dans les Pyrénées et
H. ALPINA Vill. qui croît dans les Alpes et les Pyrénées.

* TABLEAU COMPARATIF ENTRE CES TROIS ESPECES

(voir page suivante)

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Ces plantes sont communes en France, mais moins répandues dans le Nord et le Nord-Est.
Et çà et là dans les plaines de presque toute l'Europe ainsi qu'en Asie du Sud-Ouest et en Afrique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Plante entière

- Diurétique
- Anticatarrhale
- Expectorant
- Dépuratif
- Antispasmodique
- Astringent léger
- Antiophtalmique léger

	HERNARIA VULGARIS G.B.		HERNARIA INCANA LAM. sous-espèce ALPINA Vill.
	H. GLABRA L.	H. HIRSUTA L.	
ESPECE	Pérennante ou vivace d'un vert-clair à tiges grêles couchées et étalées	annuelle ou bisannuelle toute velue grisâtre tiges grêles appliquées sur la terre	vivace pubescente - duvet d'un vert - jaunâtre tiges sous ligneuses à la base, couchées
FLEURS	petites, sessiles, en glomerules multiflores disposés en grappes le long des ramuscules	petites, sessiles, en glomérules peu fournis, arrondis, opposés aux feuilles	petites, pédicellées réunies 2-3 en glomerules au sommet des rameaux
SEPALES	oblongs, obtus sans poils jaunâtres intérieurement marginés - blanchâtres	lancéolés, velus terminés par une longue soie	brièvement hérissés couverts de poils courts
FEUILLES	sans poils, oblongues ou lancéolées et atténuées à la base, les inférieures sont opposées et les supérieures alternes	hispides, ciliées lancéolées, atténuées à la base les inférieures opposées les supérieures alternes	très petites, ovoïdes ou obovales ciliolées les moyennes deux fois plus longues que larges
STIPULES	petites, ovales ciliées	ovales - oblongues	

B/ Indications thérapeutiques

- Albuminurie (infusion)
- Anurie (diurétique) (poudre dans le vin)
- Ascites (infusion)
- Catarrhe vésical
- Coliques néphrétiques, douleur de la pierre (infusion)
- Cystite (infusion)
- Diabète (infusion)
- Dysurie (infusion)
- Hernie (décoction ou poudre en compresse)
- Hydropisie (infusion)
- Jaunisse
- Oedème (infusion)
- Phtisie pulmonaire (infusion)
- Urémie (infusion)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Basse-Ubaye

Hernaria glabra L.

Champs et lieux sablonneux, rocailleux, talus, graviers, bord des chemins

Route du moulin au Lauzet/Ubaye

Le Hameau des Herbez

Moyenne-Ubaye

Hernaria hirsuta L.

Champs et lieux sablonneux

Route de Faucon au Bourget

Hernaria incana Lam.

Jausiers

Haute-Ubaye

La Reissolle (Saint-Paul/s/Ubaye)

Serennes

Hernaria alpina Vill.

Lieux sablonneux

Lac du Col du Longet

Pic de Pelvat dans le Vallon de Chabrières

2. NOM VERNACULAIRE

Turquette

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Blanqueta, Blanquetto
Herba de la gravela
Turqueta
Turquette

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Emollient
Diurétique
Apéritif

Indications thérapeutiques

Contre la gravelle (infusion ou décoction)
Douleur de la pierre
Anurie
Oedème

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

On récolte cette plante entière pendant toute sa période de végétation et tout particulièrement en Août. La plante est séchée à l'ombre dans le grenier ou dans un coin de la grange sur une botte de paille.

B/ Propriétés

Diurétique efficace :

En infusion, cette tisane décongestionne et fait disparaître assez rapidement, dans une nuit, l'enflure des membres inférieurs.

Contre les calculs : en infusion, mais elle est contre indiquée si la personne urine très peu ou plus du tout.

Remarque : dans certaines familles, on la considère comme un tonicardiaque.

HYSOPE OFFICINALE
HYSSOPUS OFFICINALIS L.
LABIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, 1972, supplément 1974 (sommité fleurie)

* NOM VERNACULAIRE : Hysope

* ETYMOLOGIE : du grec "Hyssôpos" que l'on donnait à cette plante.

* DESCRIPTION :

C'est une plante de 20 à 30 cm de hauteur, vivace, verte, glabre ou glabrescente, d'une saveur aromatique particulière.
Les tiges florifères sont très feuillées, ligneuses à la base ; les rameaux sont dressés, quadrangulaires, glabres ou pubérulents.
Elle croît sur les coteaux arides, sur les pentes pierreuses et sur les rochers dans le midi, le Centre et le Sud-Est de la France. On la rencontre çà et là à l'état subspontané ailleurs jusqu'au Cher et à l'Ain.
Les feuilles sont opposées, entières, ne montrant qu'une seule nervure visible, sessiles ou subsessiles, oblongues - lancéolées ou linéaires, obtuses ou aiguës au sommet. Al'aisselle des feuilles se développent souvent de très courts rameaux portant des feuilles plus petites qui semblent groupées en faisceaux.
Les fleurs sont irrégulières, bleues ou violacées, grandes, toutes tournées d'un même côté, réunies en faux-verticilles dont l'ensemble forme des épis.

ordinairement compacts et allongés. Le calice est tubuleux, nu à la gorge, parcouru par 15 nervures et divisé en 5 dents égales, étalées, plus courtes que le tube. La corolle est bilabiée, à tube égalant les dents du calice; la lèvre supérieure est dressée, plane, échancrée bien plus courte que l'inférieure, celle-ci est divisée en 3 lobes inégaux dont le médian, en coeur étalé ou renversé, est beaucoup plus grand que les deux autres. Il y a 4 étamines dont 2 sont plus grandes, toutes sont très saillantes, courbées, ascendantes à la base puis brusquement divergentes. Les anthères ont chacune 2 loges étroites, s'écartant l'une de l'autre mais restant soudées ensemble jusqu'au sommet. Le style est à 2 branches égales. les bractées sont mutiques.
La variété DECUMBENS Jord qui pousse dans les Alpes du Dauphiné et de Provence est une plante à tiges couchées dans leur partie inférieure ou retombantes, plus ou moins tortueuses et redressées dans leur partie supérieure. Les feuilles de cette variété sont relativement petites et assez étroites, étalées ou un peu renversées. Couverte de poils très courts, toute la plante a un aspect plus ou moins cendré.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

L'hysope préfère souvent les terrains calcaires, peut s'élever jusqu'à 2000 m d'altitude dans les Alpes. On la rencontre également dans le Midi, les Pyrénées, l'Auvergne, l'Est de la France, l'Europe Méridionale et une partie de l'Europe Centrale ainsi qu'en Iran. Elle est répandue au Caucase, en Sibérie, au Maroc et naturalisée en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

sommité fleurie

Usage interne

- Stimulant
- Béchique
- Expectorant
- Diurétique

- Stomachique
- Sudorifique
- Anthelminthique
- Antispasmodique

Usage externe

- Tonique
- Résolutif
- Vulnéraire

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Aménorrhée, leucorrhée (infusion)
- Asthme humide des vieillards (antispasmodique) (infusion miellée)
- Bronchite (infusion miellée)
- Catarrhes
- Coliques flatulentes (infusion)
- Digestion difficile, dyspepsie (infusion)
- Hydropisie (infusion)
- Inappétence (infusion)
- Jaunisse (infusion)
- Pleurésie (émollient)
- Rhumatisme ancien (infusion)
- Rhume (béchique, émollient, infusion)
- Syncope (cordial)
- Toux (Béchique, émollient)
- Vermifuge

2. Usage externe

- Ecchymose (fomentation, compresse)
- Enrouement, maux de gorge (gargarisme)
- Entorse (fomentation, compresse)
- Leucorrhée (astringent)

C/ Toxicité

L'essence d'Hysope est toxique et possède des propriétés convulsivantes.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Coteaux arides exposés au midi
Grèves des torrents
Talus rocheux
Lieux incultes parfois sablonneux
Cône de déjection

Basse-Ubaye

Le Pont du Pellegrin (Commune du Lauzet/Ubaye)
Roche-Rousse

Moyenne-Ubaye

Les Guerins (Commune des Thuiles)
Bouzoulières
Coteaux de Galamonds (Enchastrayes)

2. NOMS VERNACULAIRES

Mariarmas
Meirarma
Milerma
Hysope

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Goupillon	mairarinas
Isop	mariarma
Lisop	meyrarma
Maguma	ysop

(Ety. probablement une altération de Marria herba, mauvaise herbe).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Aromatique
Stimulant
Béchique
Tonique
Stomachique
Incisif
Carminative
Pectorale

Indications thérapeutiques

Digestions difficiles
Coliques
Refroidissement
Rhumes

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

L'hysope est récoltée d'Août à Septembre, lorsque la plante est fleurie. Les sommités fleuries sont attachées en bouquets puis suspendues à un fil dans un local aéré.

B/ Propriétés

1. Usage interne

- Digestif : infusion ou liqueur pour faciliter la digestion
- Stomachique : infusion ou liqueur - combat les maux d'estomac
- Contre tous les refroidissements : l'infusion est plus efficace que le génépi contre la grippe, la bronchite, la toux et les catarrhes

2. Usage vétérinaire

- Clavée des moutons (sorte de variole) : infusion
- Diarrhée : infusion, aussi bien pour les brebis que les moutons.
- Météorisme des bêtes : infusion bue à l'aide d'une bouteille.

IMPERATOIRE

IMPERATORIA OSTRUTHIUM L.

ou PEUCEDANUM OSTRUTHIUM Koch

OMBELLIFERES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (Rhizome)

* NOMS VERNACULAIRES : Benjoin-Français, Ostrute, Autruche, Benjoin de Pays, Maître des Maléfices.

* ETYMOLOGIE : du grec "peucé", pin, et "danos", comestible, par allusion aux lobes linéaires des feuilles et à l'odeur résineuse de plusieurs espèces.

"Ostruthium" déformation populaire médiévale d'Astrantia.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace qui se rencontre dans les pâturages, les endroits herbeux des montagnes ; sa taille varie de 40 cm à 70 cm de hauteur.

La tige est striée dans sa longueur et creuse en dedans.

Les feuilles sont vertes mais plus pâles en dessous et un peu rudes au toucher sur les nervures. Les feuilles inférieures sont tripennées en folioles ovales ou oblongues, dentées en scie tout autour, pétiolulées, souvent lobées par des découpures plus ou moins profondes ; les supérieures sont petites, sessiles et portées sur une gaine renflée.

Les fleurs blanches, rosées ou rougeâtres, en ombelles grandes à 20-40 rayons grèles et très inégaux, se montrent de Juin à Août. L'involucre est nul et l'involucelle présente des folioles qui tombent facilement.

Le calice est à limbe nul. Les styles ont environ 3 fois la longueur du disque saillant sur lequel ils sont insérés et finissent par être très écartés.
Le fruit est bien plus court que le pédicelle, échancré aux 2 bouts et largement ailé à aile amincie.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante préfère souvent les terrains siliceux et s'élève jusqu'à 2500 m d'altitude dans les Alpes.
Elle est aussi cultivée dans les jardins comme espèce médicinale.
On la rencontre également çà et là, subspontanée ou naturalisée en France, dans les Vosges, les Alpes, le Forez, l'Auvergne, les Cévennes et les Pyrénées ainsi qu'en Europe Centrale.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Racine

Usage interne

Aromatique
Tonique
Stomachique
Diurétique
Sudorifique
Stimulante
Carminative
Fébrifuge
Anticatarrhal

Usage externe

Détersif

B/ Indications thérapeutiques

- Aigreur d'estomac (infusion ou décoction de racines)

- Anurie
- Asthme humide
- Coliques
- Embarras gastrique
- Fièvres intermittentes
- Flatulence
- Gale
- Hydropisie
- Inappétence
- Leucorrhée
- Maux de dents : masticatoire
- Spasmes utérins
- Troubles digestifs
- Troubles menstruels
- Typhoïde
- Ulcères : poudre de racines

} infusion ou décoction de racines

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Prairies fraîches, lieux pierreux et frais, bord des ruisseaux.

Basse-Ubaye

Prairies de Montagnac

Moyenne-Ubaye

Pelouses du Serre de la Crous (Col d'Allos)
Tour des Sagnes (Jausiers)

Haute-Ubaye et Ubayette

Prairies du Lauzanier
Vallon du Châtelet (Serennes)
Prairies des Blavettes

2. NOM VERNACULAIRE

Allegroun

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Racine

Aromatique mais à saveur piquante
Tonique
Stimulante
Stomachique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Il semble qu'elle ne soit plus employée de nos jours.

JOUBARBE DES TOITS
SEMPERVIVUM TECTORUM L.
SEMPERVIVUM MONTANUM L.
SEMPERVIVUM ARVENSE Lec et Lamot
CRASSULACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (feuille)

* NOMS VERNACULAIRES : Joubarbe, Artichaut sauvage, Artichaut-bâtard, Artichaut des toits, Herbe aux coupures, Herbe du tonnerre, Herbe aux cors, Chou de Chèvre, Artichaut de muraille.

* ETYMOLOGIE : du latin "semper" toujours, "vivum", vivant, parce que ces plantes sont vivaces est fort difficiles à faire sêcher.

* DESCRIPTION :

Les nombreuses formes que l'on peut réunir sous le nom de "Joubarbe des toits", sont des plantes dont la taille varie de 5 à 50 cm de hauteur.
Le type principal est une plante vivace, épaisse, robuste, charnue, longuement et mollement velue, à souche émettant des rosettes de feuilles denses semblables à de petits artichauts. Ces plantes poussent dans les champs incultes, les pelouses alpines, les endroits pierreux, sur les rochers et souvent plantées sur les toits ou sur les murs.
Les rosettes de feuilles des rameaux non fleuries mesurent, lorsqu'elles sont complètement développées, de 4 à 8 cm de largeur. Les feuilles de ces

rosettes sont bien plus longues que larges, obovales, arrondies aux extrémités, rétrécies ou non à la base, et sans poils blancs les reliant les unes aux autres comme des fils de toile d'araignée, celles de la tige sont oblongues et submucronées.
Les fleurs, en panicule thyrsoïde ou corymbiforme, sont roses ou rosâtres. Elles s'épanouissent de Juin à Août. Ces fleurs sont étalées en étoile et mesurent alors de 20 à 40 cm de diamètre. Il y a 8 à 20 sépales, 8 à 20 pétales étalés, lancéolés - linéaires, pubescents de 16 à 40 étamines. Les écailles nectarifères ne sont pas plus longues que larges mais dentées ou laciniées, parfois entières.
Les fruits sont des carpelles, à graines nombreuses, qui s'écartent les uns des autres vers leurs sommets.

* TABLEAU COMPARATIF ENTRE CES TROIS ESPECES

(voir page suivante)

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Suivant les espèces, ces plantes peuvent s'élever jusqu'à 2800 m et exceptionnellement jusqu'à 3400 m d'altitude.
Elles sont communes ou naturalisées dans les montagnes en France : Alpes, Pyrénées ainsi que dans le Sud-Ouest de l'Asie.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille écrasée ou suc frais

Usage interne

Astringent
Antispasmodique
Diurétique
Fébrifuge

Usage externe

Détersif
Hémostatique

	SEMPERVIVUM TECTORUM L.	SEMPERVIVUM MONTANUM L.	SEMPERVIVUM ARVENSE Lec. et Lamot
PLANTE	Vivace de 20 à 50 cm de hauteur mollement velue	vivace de 5 à 15 cm de hauteur poilue - glanduleuse	vivace, de 10 à 15 cm de hauteur brièvement poilue - glanduleuse
FEUILLES	les rosettes sont grandes (5-8 cm) à feuilles obovales - oblongues, peu rétrécies à la base, à faces glabres et non glanduleuses	rosettes assez grandes (4-5 cm) à feuilles couvertes sur les deux faces, aux bords et à la pointe, de poils courts, dressés, égaux, glanduleux	rosettes assez grandes (4-5 cm) à feuilles oblongues, rétrécies à la base, ciliées, à faces brièvement pubescentes dans leur jeunesse
FLEURS	rose pâle grandes (20 à 30 mm) à pétales étalés lancéolés - linéaires pubescents 2 fois plus longs que le calice	roses, grandes (30 à 40 mm) à pétales étalés, linéaires ou linéaires - lancéolés pubescents 2 fois plus longs que le calice	rose-vif moyennes (18 à 26 mm) à pétales étalés, lancéolés - linéaires, 1 fois et demie plus longs que le calice

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Affections nerveuses (suc frais)
- Affections cardiaques (suc frais)
- Dysenterie (suc frais)
- Epilepsie (suc frais)
- Fièvres bilieuses, intermittentes (suc frais)
- Hémorroïdes (suc frais)
- Incontinence d'urine
- Maladie de la vessie et la pierre (suc frais)
- Maux de tête
- Métrorragie (suc frais)
- "Prévention des cancers" (suc frais)
- Vers intestinaux (suc frais)

1. Usage externe

- Aphtes (astringent)
- Brulûres (feuilles écrasées ou suc frais)
- Commotions, ecchymoses (feuilles écrasées ou suc frais)
- Cors (feuilles écrasées ou suc frais)
- Coupure (astringent, hémostatique)
- Endurcissement du cérumen (surdité)
- Maux de dents
- Maux d'oreilles(suc frais ou feuilles écrasées)
- Plaie gangréneuse, ulcères sordides (feuilles écrasées ou suc frais)
- Saignement de nez (application d'un cataplasme de feuilles)
- Ulcères (vulnéraire ,suc frais)
- Verrues (feuilles écrasées ou suc frais)

Remarque : Souvent planté sur les toits pour préserver les habitations contre la foudre et pour éloigner les maléfices des sorciers.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Coteaux rocheux et herbeux
Pelouses rocailleuses de la zone subalpine et de la zone alpine

Basse-Ubaye

Coteaux pierreux du Lauzet/Ubaye

Moyenne-Ubaye

Coteaux du chemin horizontal des Maïtz
Coteaux de la zone subalpine de Champérais.
Coteaux du Vallon du Riou-Chanal
Coteaux du torrent des Sagnières
Pelouses rocailleuses des Agneliers

Haute-Ubaye et Ubayette

Pelouses et coteaux rocheux de la route du col de Vars
Pelouses rocailleuses de Larche

2. NOM VERNACULAIRE

Artichaut des rochers

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Artichaut de muralha
Barba jouis
Barbaihol
Rasin de Sup

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Suc frais

Rafraîchissant
Astringent
Purgatif fort
Cicatrisant

Indications thérapeutiques

Pour cicatriser les coupures et les blessures, contre les brûlures
Maladies nerveuses
Névroses
Pour enlever le hâle et les taches de la peau
Contre l'inflammation due aux hémorroïdes
Contre les fièvres ardentes, bilieuses, malignes
Contre la dysenterie

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Feuilles fraîches et suc frais des feuilles tout au long de la période de végétation de la plante.

B/ Propriétés

Usage externe

1. Calmant et cicatrisant : contre les brûlures avec du suc de joubarbe mélangé à de l'huile
2. Coricide et calmant : feuilles fraîches appliquées sur des cors ou sur les verrues
3. Contre les piqûres de guêpe et d'abeille : après avoir enlevé le dard, appliquer une tranche de feuille fraîche à l'endroit de la piqûre, cela soulage.
4. Compresse de feuilles cuites et de tiges sur des coups et contusions.

LAVANDE VRAIE
LAVANDULA VERA DC
ou LAVANDULA ANGUSTIFOLIA P. Miller
ou LAVANDULA OFFICINALIS Chaix
LABIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, 1972 supplément 1974

* NOMS VERNACULAIRES : Lavande commune, Lavande vraie, Lavande femelle, Nard d'Italie, Faux Nard, Garde-Robe.

* ETYMOLOGIE : du latin "lavare", c'est-à-dire : laver, purifier, parce que les plantes de ce genre étaient utilisées pour parfumer les bains et pour la toilette.

* DESCRIPTION :

C'est un sous-arbrisseau vivace par une racine pivotante, de 20 à 60 cm de hauteur, brièvement pubescent, à tige ligneuse et à rameaux florifères, dressés, simples, quadrangulaires, longuement dépourvus de feuilles au-dessous de l'inflorescence. Il y a de 1 à 3 entrenoeuds intrafloraux allongés.
Cette espèce croît sur les coteaux arides, calcaires des montagnes du Midi. Les feuilles sont entières, opposées, étroitement lancéolées ou linéaires - oblongues, atténuées près de la base, enroulées sur les bords, d'un vert cendré puis vertes à la fin. Les feuilles inférieures sont souvent un peu en forme de spatule tandis que celles des rameaux stériles sont plus étroites.

la floraison à lieu depuis le mois de Juin jusqu'au mois de Septembre.
Les fleurs sont irrégulières, bleues, se détachant facilement, à odeur aromatique agréable, de 5 à 8 mm de long, disposées en épis serrés en certaines parties mais çà et là interrompus. Elles comportent un calice, tubuleux, brièvement cotonneux, bleuâtre, marqué de 13 à 15 dents inégales dont la supérieure est partagée par un appendice en forme de capuchon, une corolle faiblement bilabiée, à tube saillant plus ou moins dilaté à la gorge, la lèvre supérieure est divisée en 2 lobes et l'inférieure en 3. Il y a 4 étamines, à filet court et anthères uniloculaires, incluses dans le tube de la corolle et un peu infléchies sur la lèvre inférieure.
Les bractées sont larges, ovales, brunes, membraneuses, marquées de 5 à 7 nervures très distinctes, à l'intérieur desquelles se trouvent les bractéoles très petites et scarieuses.
Le fruit est un têtrakène à 4 nucules brunâtres.
La variété LAVANDULA DELPHINENSIS Jord (Lavande du Dauphiné) croît de préférence sur des terrains siliceux ; cette plante est assez robuste et peut atteindre 50 cm de hauteur, ses fleurs sont en épi fourni et allongé, les feuilles sont ovales - allongées, très obtuses au sommet, roulées un peu seulement sur les bords et parfois même non enroulées.
La variété LAVANDULA FRAGRANS Jord est caractèrisée par des rameaux frèles, des feuilles linéaires et des fleurs bleue-très-pâle et très odorantes. Il s'agirait plutôt d'après les opinions récentes, de simples phénotypes dûs aux conditons climatiques et à l'exposition, la variété DELPHINENSIS se rencontrant à l'Ubac dans des lieux plus humides tandis que la variété FRAGRANS en des lieux secs et ensoleillés de l'Adret des Montagnes.

* TABLEAU COMPARATIF DES ESPECES

(voir page suivante)

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

La lavande vraie est commune en France à l'état spontané sur les coteaux calcaires arides et ensoleillés du Midi de la France : surtout dans les Pré-Alpes de Provence mais également dans les Hautes-Alpes, les Cévennes, les Pyrénées.

	LAVANDULA VERA DC	LAVANDULA DELPHINENSIS Jord.	LAVANDULA LATIFOLIA Vill.
FLEURS	bleues se détachant facilement odeur aromatique agréable	bleues	violettes, s'arrachant difficilement,à forte odeur de camphre
BRACTEES	marges, ovales, membraneuses brunes, nervées, accompagnées ou non de très petites bractéoles scarieuses		linéaires, verdâtres sans nervures accompagnées de petites bractéoles persistantes
FEUILLES	à la fin vertes, entières, enroulées sur les bords linéaires ou linéaires-oblongues atténuées près de la base en forme de spatule	entières, ovales-allongées très obtuses au sommet roulées un peu seulement sur les bords et parfois même non enroulées	entières, enroulées sur les bords, blanches tomenteuses, les inférieures rapprochées, oblongues - spatulées

Elle pousse spontanément entre 700 et 1800 m d'altitude.
On la rencontre aussi en Espagne, Sardaigne, Sicile, Italie et en Algérie.
La variété DELPHINENSIS Jord. peut s'élever sur les terrains siliceux jusqu'à 1900 m d'altitude.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Sommité fleurie, fleur

Usage interne

Stomachique
Diurétique
Sudorifique
Cholagogue
Carminatif
Stimulant
Antispasmodique
Vermifuge

Usage externe

Résolutif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Anxiété, neurasthénie (infusion de sommités fleuries)
- Asthme (antispasmodique ; infusion)
- Atonie (infusion)
- Bronchite (infusion)
- Coliques (")
- Congestion cérébrale (infusion)
- Coqueluche (calmant : infusion)
- Coryza (infusion)

- Crampes (infusion)
- Dyspepsie (infusion), flatulence (infusion)
- Grippe (infusion)
- Hydropisie débutante (infusion)
- Inappétence (infusion)
- Jaunisse (")
- Laryngite (")
- Leucorrhée (")
- Migraine (")
- Névralgie (antispasmodique, révulsif)
- Paralysie (infusion)
- Parasites (")
- Suffocation (infusion)
- Tétanos (")
- Vers intestinaux
- Vertige (infusion)

2. Usage externe

- Contusions (lotion)
- Ecchymose (lotion)
- Enflure (lotion)
- Rhumatisme (lotion et bain) + goutte (lotion et bain)
- Lésion des tendons, luxation (lotion)
- Vieux ulcères (eau de vie de lavande comme cicatrisant)

C/ Autres usages

Les fleurs sêchées, en sachets, s'emploient pour parfumer le linge et écarter les mites.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Coteaux ensoleillés

Basse-Ubaye

Coteaux de l'Adroit d'Ubaye
Escarpements de Champcontier
Escarpements de Costeplane
Coteaux de Dramonasc

Moyenne-Ubaye

Quartier des Blaches à la Malure
Coteaux du Torrent du Bourget
Coteaux du Torrent de Faucon
Cône de Déjection du Riou-Bourdoux
Vallon du Torrent des Sagnières
Saint-Flavy

Haute-Ubaye

Sous le Fort de Tournoux (1600 m)
Hameau de St Antoine dans le Vallon de Maurin

Variété Delphinensis Jordan

Coteaux du Villard du Lauzet
Coteaux de Champanastay

2. NOM VERNACULAIRE

Espic

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Espic
Frigous
Frigouas
Firigla

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Stimulant
Stomachique
Tonique

Les sommités fleuries en bouquets sont enfermées dans les armoires pour protéger le linge contre les mites. Elles servent en même temps à parfumer les vêtements.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

On la récolte pendant la belle saison Juillet-Août-Septembre. La plante (sans les racines) est mise en bouquets et séchée dans un grenier où elle est employée fraîche au fur et à mesure des besoins.

B/ Propriétés

1. Usage interne

- Stomachique : embarras gastrique et digestif ; ballonnement, fermentation intestinale. En cela, elle a les mêmes utilisations que le génépi ou l'hysope.
- Refroidissement
- Migraîne
- Règles douloureuses

2. Usage vétérinaire

- Diarrhées des agneaux : infusion des sommités fleuries administrée à la bouteille
- Météorisme des animaux

Autre usage

Elle sert aussi à parfumer le linge dans les armoires.

LICHEN D'ISLANDE
CETRARIA ISLANDICA Ach.
LICHENS

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (thale)

* NOM VERNACULAIRE : Lichen

* ETYMOLOGIE :

* DESCRIPTION :

C'est un thale étalé et ramifié, en lame très mince, à nombreuses branches étroites, un peu enroulées en gouttière à leur base, obscurément dichotomes, à bords étalés et ciliés, frangés, ondulés ou crispés.
Sa couleur est vert olive, brun-verdâtre ou grisâtre, assez foncé en - dessus, gris pâle ou gris, jaunâtre en-dessous avec quelques ponctuations blanchâtres.
La face supérieure porte souvent des apothécies discoïdes, jaune-rougeâtres, le bord porte des spermogonies.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Le lichen d'Islande est assez ubiquiste ; il est répandu et abondant dans les régions Alpines et Septentrionales de l'Europe, dans l'Himalaya ainsi qu'en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Thalle

Expectorant adoucissant
Antiémétique
Tonique
Stimulant
Béchique
Anticatarrhal
Antispasmodique
Anti-microbien (acide usnique)

B/ Indications thérapeutiques

Catarrhes aiguës
Colique
Dénutrition (gelée)
Diarrhées et irritation interne
Goutte
Grossesse (infusion)
Inappétence (gelée) (décoction)
Irritation gastro-intestinale)
Migraine (infusion)
Rougeole
Scorbut
Scrofule
Suppuration des reins
Toux (Béchique, émollient) (gelée ou décoction dans le lait)
Tuberculose (infusion)
Vers
Vomissements (infusion)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Moyenne-Ubaye

Bois de Pin sylvestre, le long du cours de l'Ubaye entre les Thuiles et Méolans.

2. NOM VERNACULAIRE

Lichen

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Son utilisation n'a pas été mentionnée dans les ouvrages que nous avons consultés.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

On récolte en toute saison les thales qui poussent sous les pins et les genévriers.
Puis, on en fait une bouillie jusqu'à être consumée, ayant la consistance d'un sirop.

B/ Propriétés

Anticatarrhal : sirop
Antitussif : contre une bronchite
Emollient, Béchique : pour soigner une angine.

LIERRE GRIMPANT

HEDERA HELIX L.

ARALIACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972, monographie 1976 (écorce, feuille).

* NOMS VERNACULAIRES : Lierre, herbe de Saint-Jean, Bourreau des arbres

* ETYMOLOGIE : du latin "hoerere", s'attacher, par allusion aux tiges radicantes grimpantes.

* DESCRIPTION :

C'est un arbrisseau dont le feuillage toujours vert, recouvre les murs, les rochers et le sol des sous-bois ou grimpe sur les arbres.

Les rameaux grimpants portent des racines courtes transformées en crampons et qui attachent la plante sur les supports. Ces crampons naissent dans la région moyenne des entre-noeuds, tandis que sur les tiges rampantes, les racines adventives prennent naissance au voisinage des noeuds et près de l'insertion des feuilles.

Ses feuilles sont simples à pétiole cylindrique assez long, alterne ; le limbe de consistance coriace, vert-foncé, brillant sur la face supérieure, d'un vert plus clair sur la face inférieure à nervation palmée, plus visible sur la face supérieure. Les feuilles des rameaux sans fleurs sont divisées en 3 à 5 lobes plus ou moins profonds. Les feuilles des

rameaux fleuris sont entières, ovales, acuminées. Les feuilles ne tombent que pendant leur troisième année. A l'état sec, l'odeur des feuilles est faible et leur saveur amère et âcre.

Les fleurs nombreuses, jaune- verdâtre , ne s'épanouissent que sur les pieds grimpants en Septembre-Octobre. Dans chaque fleur, les étamines s'ouvrent presque toujours avant que les stigmates ne soient développés. Chaque fleur montre 5 petites dents formées par la partie supérieure des sépales, 5 pétales couverts de très petits poils, renversés et un style qui persiste sur le sommet du fruit. les ombelles sont simples, à contour semi-globuleux et groupées en grappes terminales ; les rayons sont poilus et blanchâtres.

Les fruits se développent pendant l'hiver et ne sont mûrs qu'en Avril ou en Mai. Ils sont charnus, globuleux, noirs et surmontés au sommet par les 5 dents persistantes du calice.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Le lierre ne s'élève guère à plus de 1400 m d'altitude sur les diverses montagnes.

Il est commun en France, dans toute l'Europe sauf dans la zone arctique, en Asie Mineure, Japon, Afrique du Nord.

Il est également cultivé dans presque toutes les contrées tempérées.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Actions pharmacologiques

-1. Usage interne

Feuille

. Excitant

. Emmenagogue

Baie

. Emeto-catartique : dangereuse

. Sudorifique

. Fébrifuge

2. Usage externe

Feuille

. Résolutif
. Détersif
. Antirhumatismal
. Antinévralgique
. Antiscrofuleux

Gomme - résine

. Topique
. Traitement de la teigne
. Insecticide
. Contre les parasites du cuir chevelu
. Odontalgique

Toxicité

Les enfants s'intoxiquent assez fréquemment avec les baies de lierre.
A fortes doses, les baies provoquent des empoisonnements. Les symptomes de cet empoisonnement sont des vomissements, la diarrhée, les lésions du tube digestif, de l'excitation fébrile, la congestion des méninges.

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Calculs hépatiques et biliaires

2. Usage externe

- Brûlure (feuilles bouillies en compresse)
- Cellulite (bain ou enveloppement)
- Cors, verrues (macération vinaigrée de feuilles)
- Engorgement lacté (lotion à partir de feuilles)
- Erysipèles (lotion ou cataplasme de feuilles)
- Plaies gangréneuses (cataplasme de feuilles)
- Névralgie (antispasmodique et révulsif)
- Teignes
- Ulcères atoniques
- Ulcères des jambes (lotion ou cataplasme de feuilles)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Bois
Murs
Rochers
Autour des habitations

Basse-Ubaye

Le Lauzet/Ubaye
Méolans
Saint-Barthélémy

Moyenne-Ubaye

Barcelonnette
Faucon

2. NOM VERNACULAIRE

Lierre

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Edera, Ellera
Eouna, Eoune
Eoure (Ety. du latin Hederae, genre Hedera d'où Eoure par le changement du D en Ou)
Eourre, Eouse, Eouve
Eura
Hedra (Ety. du latin hedera)
Ledra
Yedra

Note : Les Anciens avaient consacré cet arbrisseau à Bacchus parce qu'ils croyaient que ce Dieu avait appris aux hommes qu'en s'en faisant une couronne, elle les empêchait de s'enivrer.
Il servait aussi à couronner les muses, les poètes (S.J. HONNORAT).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

- Coricide : cors, verrues
- feuilles macérées dans du vinaigre pour soigner les brûlures, pour frictionner la peau et les cheveux.
- décoction de feuilles contre les panaris.
- shampoing.
- lessive (feuilles + cendre)
- antiseptique (branches et tiges)

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Les feuilles sont ramassées et séchées en toute saison.

B/ Propriétés

- Infusion de feuilles hachées contre le diabète.
- Avec les tiges feuillées fraîches, on fait une décoction qui est utilisée comme schampoing.

LIN CULTIVE
LINUM USITATISSIMUM L.
LINACEES

I.ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, monographie 1965, 1972 supplément 1974.

* NOM VERNACULAIRE : Lin

* ETYMOLOGIE : du grec "linon" , fil, à cause des usages textiles de la plante.

* DESCRIPTION :

Le Lin, probablement originaire du Caucase, est subspontané et cultivé pour ses fibres, en Europe depuis des temps reculés.
C'est une herbe annuelle, dressée, dont la tige atteint 40 à 80 cm de haut. Dans son tiers supérieur, la tige est ramifiée en branches grêles terminées par des fleurs solitaires.
Les feuilles sont simples, alternes, étroitement lancéolées, lisses sur les bords et à 3 nervures dont la médiane est mieux marquée que les deux autres.
Les fleurs sont pentamères, d'un bleu-vif, rarement blanches. Elles fleurissent depuis le mois de Juin jusqu'au mois d'Août. Les 5 sépales sont entiers, séparés entre eux jusqu'à leur base et non ciliés. Les pétales sont plus longs que les sépales. Il y a 5 étamines fertiles et 5 staminodes ainsi que 5 carpelles biovulés.
Le fruit est une capsule globuleuse, comportant à maturité, 10 logettes

monospermes par suite de la formation de fausses cloisons. Les graines sont ovales, pointues à une extrémité et à tégument brun brillant ; plongées dans l'eau, elles gonflent et se couvrent de mucilage. Il n'y a pas d'odeur et la saveur est mucilagineuse et huileuse mais elle ne doit pas être rance.
Pour la production de fibres, le lin est récolté avant la maturité totale des graines quand les deux tiers des feuilles sont jaunes ; au contraire, pour obtenir le maximum de graines, on le récolte à maturité totale lorsque toutes les feuilles sont tombées.
On distingue également, à l'état spontané, dans la Vallée de l'Ubaye, 3 autres espéces qui sont :

LINUM ALPINUM L.
LINUM CATHARTICUM L.
LINUM TENUIFOLIUM L.

* TABLEAU COMPARATIF DE CES ESPECES

(voir page suivante)

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Le Lin est cultivé et subspontané dans presque toute la France, notamment dans les départements nordiques.
Il est également cultivé en grand, en Belgique, Allemagne, Tchécoslovaquie, et surtout en Pologne et U.R.S.S.
Hors Europe, on produit surtout le Lin à graines : Etats-Unis, Canada, Argentine et Inde.
Les cultures du Lin peuvent atteindre 1500 m d'altitude sur les montagnes.

* USAGE EN MEDE3CINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

graine — Usage interne

- Emollient
- Adoucissant
- Diurétique
- Apéritif
- Laxatif

	LINUM USITATISSIMUM L.	LINUM ALPINUM L	LINUM CATHARTICUM L.	LINUM TENUIFOLIUM L.
FEUILLES	alternes lisses sur les bords	alternes	opposées	alternes
FLEURS	bleu-vif rarement blanches	bleues	blanches	rose clair ou lilas pâle
SEPALES	cils glanduleux 3 nervures	inégaux les extérieurs lancéolées les intérieurs ovales 3 nervures	ovales -lancéolés acuminés	lancéolés acuminés ciliés 1 nervure
CAPSULES	larges	globuleuses	petites et globuleuses	ovoïdes
STIGMATES	en massue	en tête	en tête	en tête

Usage externe

Huile de lin

- Adoucissant
- Laxatif
- Lénitif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Catarrhe bronchique (infusion)
- Catarrhe vésical (infusion)
- Coliques néphrétiques (infusion)
- Constipation (ingestion de graines)
- Cystite (infusion)
- Diabète "
- Diarrhée "
- Dysurie "
- Dysenterie (infusion)
- Entérite, entérocolite (infusion)
- Gastrite (infusion)
- Gonorrhées (infusion)
- Inflammation (infusion)
- Inflammation des bronches (infusion)
- Inflammation des voies urinaires (infusion)
- Irritation douloureuse de la pierre (infusion)
- Pleurésie (infusion)
- Pneumonie (infusion)

2. Usage externe

- Brûlure (huile de lin)
- Dartres douloureuses (bain)
- Douleurs menstruelles (cataplasme)
- Furonculose (astringent, emollient, dépuratif)
- Inflammations (bain)
- Maladies de la peau (huile de lin et bain)
- Plaies douloureuses (cataplasme)
- Ulcère (vulnéraire, cataplasme)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

a) Linum usitatissimum L.

Jadis, cette qualité de lin était cultivée en grand dans quelques lieux de la Vallée, notamment dans le Vallon du Laverq.

b) Linum Alpinum L.

Coteaux calcaires et pelouses.

Moyenne-Ubaye

Pelouses de la zone alpine du Vallon du Riou-Chanal
Pelouses du Vallon de Grange Commune
Près et champs de Bouzoulières

Haute-Ubaye et Ubayette

Coteaux de la forêt du Lauzon
Pelouses du Col de Vars
Pelouses du Lauzanier
Pelouses du Vallon du Parpaillon
Pelouses du Vallon de Fouillouse

c) Linum catharticum L.

Près-bois et pâturages
lieux humides

Moyenne-Ubaye

Prairies des Agneliers

Haute-Ubaye et Ubayette

Près-bois de l'Ubac de Larche (1700-1900 m)
Prairies du Vallon du Lauzanier

d) Linum tenuifolium L.

Coteaux calcaires et pelouses sêches

Moyenne-Ubaye

Champs et coteaux du Vallon du Bachelard
Coteaux du torrent des Sagnières

2. NOM VERNACULAIRE

Lin

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Graine

Usage interne

Laxatif
Emollient (infusion ou décoction)
Adoucissant

Usage externe

La farine de lin sert à faire des cataplasmes.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Jadis acheté, le lin fut ensuite planté pour obtenir les graines qui étaient utilisées en médecine traditionnelle.

B/ Propriétés

1. Usage interne

- Purgatif doux - laxatif : une cuillère à soupe dans un verre d'eau froide. On fait macérer toute la nuit, puis on boit le matin à jeun cette préparation.

- Rafraîchissant : graines macérées dans l'eau froide.

2. Usage externe

- Bronchite : cataplasme de farine de lin
- Entorse, foulure : cataplasme de farine de lin
- Abcès : cataplasme de farine de lin

Remarque :

La farine est achetée chez le pharmacien.

3. Usage vétérinaire

- Purgatif doux - laxatif : contre les inflammations : graines de lin bouillies et passées dans un linge, on y ajoute un peu de miel. Le tout est administré en lavement.

LIS BLANC
LILIUM CANDIDUM L.
LILIACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (Bulbe, fleur)

* NOMS VERNACULAIRES : Lis-commun, Lis de Saint-Antoine, Rose de Junon, Lis de la Madone

* ETYMOLOGIE : du celtique "li" qui signifie blanc, car le lis blanc a toujours été regardé comme le type de la blancheur.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace très robuste, sans racines adventives, d'un bel effet ornemental, qui est communément cultivé avec d'autres variétés pour décorer les plates-bandes dans les jardins de la Vallée de Barcelonnette.

Ce lis, bien connu, rustique mais parfois difficile à établir, mesure de 80 cm à 1,20 m de hauteur.
La tige est simple, dressée, feuillée dans toute sa longueur et pourvue d'un gros bulbe à écailles charnues.
Les feuilles sont nombreuses, ondulées, épaisses et rapprochées le long de la tige ; les supérieures sont lancéolées et dressées et les inférieures sont oblongues et étalées.

Les fleurs, grandes, d'un blanc très pur, à odeur suave, s'épanouissent depuis le mois de Juin jusqu'au mois de Juillet. Ces fleurs, munies de bractées, ovales, rétrécies en pointe au sommet et portées par des pédoncules glabres, sont disposées en grappe simple assez lâche. Les pétales et les sépales pétaloïdes de la fleur sont oblongs, atténués à la base, obtus au sommet, d'abord dressés puis arqués en dehors dans le tiers supérieur, formant une cloche très ouverte. Il y a 6 étamines plus courtes que le pistil. Le style est mince et dépasse les étamines.
Le fruit est une capsule trigone-hexagonale, obovale, renfermant de nombreuses graines planes.
Un bulbe de remplacement né à l'aisselle de l'écaille la plus interne perpétue la plante que multiplient des caïeux qui se forment à l'aisselle des écailles externes.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante est cultivée partout en France, en Suisse, en Belgique et subspontanée çà et là dans la région Méditerranéenne.
On la rencontre également à l'état spontané au Liban et en Israël.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Etude pharmacologique

Bulbe

Usage interne

- Diurétique
- Expectorant

Usage externe

- Emollient

Pollen

- Antispasmodique
- Emménagogue

Pétale

Usage externe

- Vulnéraire

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Congestion(huile par goutte)
- Convulsion (" ")
- Empoisonnement du sang (huile par goutte)
- Epilepsie (huile par goutte)
- Hydropisie (infusion)

2. Usage externe

- Abcès (cataplasme bulbes ou pétales)
- Anthrax (" ")
- Brûlure (" " ou huile)
- Conjonctivite (cataplasme de bulbes ou huile de pétale)
- Contusion (huile de pétales)
- Coupures (astringent, hémostatique, eau de vie ou huile de pétales)
- Eczéma (huile)
- Engelures (cataplasme de bulbes ou de pétales)
- Furoncle (cataplasme de bulbes ou de pétales)
- Gerçures du mamelon (huile)
- Maux d'oreilles, otites (huile)
- Panaris (cataplasme de bulbes ou pétales)
- Piqures d'insectes (huile)
- Plaies superficielles (eau de vie ou huile)
- Plaies vives (compresse de pétales ou huile)
- Tache de rousseur (huile)
- Tumeurs inflammatoires (cataplasme)
- Ulcères (huile)
- Luxations (huile)
- Lumbago (huile)

C/ Inconvénients

Le parfum des fleurs de lis, en atmosphère confinée, peut produire des accidents graves chez les personnes prédisposées, manifestations nerveuses, maux de tête, vertiges, syncopes.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Cette plante est cultivée dans quelques jardins.

Basse-Ubaye

Champcelas
Le Lauzet/Ubaye
Méolans
La Fresquière

Moyenne-Ubaye

Les Thuiles
Barcelonnette
Uvernet
Jausiers

Haute-Ubaye

Saint-Paul/s/Ubaye

2. NOMS VERNACULAIRES

Lis, lis blanc
Lis de la Madone

Fleur d'Aris, Flour de lis,
Fleurdalis, Flour d'alis

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Vulnéraire
Résolutif

Indications thérapeutiques

Pour soigner une brûlure.
Pour soigner une coupure.
Pour soigner une plaie superficielle.
Pour soigner un furoncle (cataplasme de pulpe de bulbe).
Pour soigner un panaris (cataplasme de pulpe de bulbe).

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

En Juin-Juillet, les fleurs sont cueillies dans les jardins ou dans les potagers, et mises fraîches à macérer dans l'huile ou dans de l'eau-de-vie ou dans l'alcool.

B/ Propriétés

ces pétales ne sont utilisés qu'en usage externe.

Vulnéraire :

Ces fleurs cicatrisent les plaies, et adoucissent lorsqu'elles sont mises à macérer dans l'huile, les brûlures. Elles soulagent également les contusions. On peut les appliquer, en cataplasme, dans certains maux d'oreilles.

Ophtalmie :

Les fleurs fraîches, appliquées telles quelles agissent contre "l'humeur des yeux".

Remarque : Les Ubayens emploient aux mêmes usages deux autres espèces de lis :

le LYS SAFRANE
et le PARASIDIA FAUX-LIS.

LIS SAFRANE
LILIUM CROCEUM Chaix
ou LILIUM BULBIFERUM L.
LILIACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : non inscrit

* NOMS VERNACULAIRES : Lis safran, Lis orangé, Lis éclatant

* ETYMOLOGIE : du celtique "li" qui signifie blanc, car le lis blanc a toujours été regardé comme le type de la blancheur.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, de 25 à 70 cm de hauteur, élancée, à bulbe écailleux d'un blanc jaunâtre.
La tige est simple, anguleuse, rude, pubérulente dans le bas puis glabre et feuillée jusqu'aux fleurs.
Les feuilles sont épaisses, nombreuses, rapprochées, lancéolées ou lancéolées - linéaires, dressées - étalées, glabres ou un peu velues. Il n'y a pas de bulbilles à l'aisselle des feuilles.
La floraison a lieu en Juin-Juillet. Les fleurs sont très grandes, safranées ou orangées, ponctuées de noir, dressées et groupées par 2 à 5 en fausse ombelle entourée de 3 à 5 feuilles verticillées. Les pédoncules sont velues - laineux. Le périanthe est en forme de cloche ouverte. Les sépales et les pétales sont elliptiques - oblongs , dressés , poilus en dehors.
Le style est mince, égalant environ les etamines qui sont parallèles.

Le fruit est ovoïde, à 6 angles aigus et comme coupé en travers au sommet.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette espèce est assez rare dans le Jura, les Alpes de Savoie, du Dauphiné et de Provence et dans les Alpes Maritimes. Elle peut atteindre 1900 m d'altitude dans les Alpes.
On la trouve également dans le Jura et les Alpes suisses.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Bulbe

Usage externe

Emollient (cataplasme)

Pétale

Usage externe

Vulnéraire

B/ Indications thérapeutiques

Les bulbes qui peuvent être rendus comestibles, servent aux mêmes usages en applications externes que ceux du lis blanc.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Coteaux pierreux
Bois
Rochers de la zone subalpine

Basse-Ubaye

Ravin du Pas de la Tour
Coteaux pierreux de la Gourette
Coteaux et rochers du Villard du Lauzet/Ubaye
Bois et rochers de la Sellette

Moyenne-Ubaye

Coteaux du Vallon des Maïtz
Sous-Bois des Blaches à la Malune

Haute-Ubaye

Coteaux de la Condamine-Châtelard
Coteaux de Serennes

2. NOMS VERNACULAIRES

Lis safrané
Lis orangé

PARADISIA FAUX-LIS
PARADISIA LILIASTRUM Butol
LILIACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : non inscrit

* NOMS VERNACULAIRES : Lis-de-St Bruno, Lis-des-Allobroges, Faux-lis.

* ETYMOLOGIE : dédié à Paradisi, Comte italien.

* DESCRIPTION :

C'est une très jolie plante vivace des montagnes où on la trouve dans les prairies, les pentes herbeuses ou rocailleuses.
La tige, haute de 20 à 50 cm, est cylindrique, lisse et non feuillée.
Les feuilles, toutes insérées à la base de la plante et dressées, sont très étroites, allongées, aiguës, un peu plus courtes que la tige. Cette plante se perpétue par des bourgeons développés sur la tige souterraine très courte.
Les fleurs, à odeur suave, réunies par 2 à 5, rarement plus nombreuses, en grappe terminale, unilatérale, lâche au sommet de la tige, sont d'un blanc pur, grandes à 6 divisions libres, oblongues-lancéolées, dressées, persistantes, étalées dans le haut et rapprochées à la base en un tube long et étroit formant ainsi un large entonnoir. Les bractées sont étroites, aiguës et plus longues que les pédoncules.
Les sépales et les pétales sont parcourus en long par 3 nervures principa-

les et dépassent de peu les 6 étamines insérées sur le très court pédoncule qui porte l'ovaire. Les anthères sont mobiles, fixées par le dos aux filets qui sont grêles, longs et courbés. Le style est mince, courbé et le stigmate est épaissi, à peine marqué de 3 lobes. Le fruit, ovoïde, muni d'une petite pointe au sommet, à 3 loges, contient un assez grand nombre de graines anguleuses et s'ouvre par 3 valves.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette espèce préfère les terrains calcaires, ordinairement limitée entre 1000 et 2000 m d'altitude.
En France, elle est extrêmement rare dans le Massif Central, rare dans le Jura et dans les Pyrénées, et assez commune dans les Alpes. Elle est également répandue en Espagne, Portugal, Suisse, Italie.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Pétale

Vulnéraire

B/ Indications thérapeutiques

Aucune indication thérapeutique n'a été signalée dans les ouvrages consultés.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Pelouses et rochers

Haute-Ubaye et Ubayette

Pelouses du Col de Vars
Pelouses du Mézélen
Pelouses et rochers du Vallon du Crachet
Pelouses du Vallon du Parpaillon
Pelouses du Vallon de Serennes
Pelouses du Vallon du Lauzanier

2. NOMS VERNACULAIRES

Lis sauvage
Lis des Alpages

LIVECHE

LEVISTICUM OFFICINALE Koch

OMBELLIFERES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (feuille, fruit, racine)

* NOMS VERNACULAIRES : Levistique officinale, Livêche, Ache de Montagne, Céleri-bâtard.

* ETYMOLOGIE : du latin "Levare" , soulager, par allusion à ses propriétés carminatives.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace à odeur forte qui est souvent cultivée ou naturalisée sur des espaces plus ou moins étendus dans les pâturages.
La tige est robuste, creuse, striée, rameuse au sommet et haute de 1 à 2 m.
Les feuilles sont luisantes, glabres, d'un vert foncé, à contour en losange, bi-tripennées, à folioles larges, ovales - rhomboïdales, pétiolées et en coin à la base, incisées-lobées au sommet ; les inférieures sont amples et triangulaires dans leur pourtour.
Les fleurs jaunâtres s'épanouissent en Juillet-Août, et sont portées par une ombelle formée de 8 à 15 rayons. Le calice est à limbe nul ; les pétales sont entiers, orbiculaires, avec un petit lobe recourbé en dedans.
L'involucre est à plusieurs folioles lancéolées, membraneuses aux bords et réfléchies.

Les fruits sont ovales, un peu plus longs que larges, à 10 côtes assez épaisses, ailées. Les 4 côtes situées près de la séparation des carpelles sont plus larges que les 6 autres.
Les graines ont une face commissurale plane.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

La livêche peut croître jusqu'à 1800 m d'altitude dans les Alpes et les Pyrénées. En France, elle est cultivée ou subspontanée voire naturalisée dans les pâturages ou parmi les buissons en quelques contrées des Alpes du Dauphiné et les Pyrénées. Elle est répandue en Europe Centrale et Orientale, cultivée et subspontanée en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Racine, tige, feuille, graine

Usage interne

Stomachique
Carminative
Diurétique
Dépurative
Excitante
Emménagogue

Usage externe

Vulnéraire

Graine

Usage interne

Carminative
Digestive
Emménagogue

Suc frais

Usage interne

Emménagogue

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Aménorrhée (infusion ou décoction)
- Angine (lait chaud aspiré par une tige creuse de livêche)
- Anurie (Diurétique : infusion ou décoction)
- Atonie, faiblesse générale (infusion ou décoction)
- Atonie utérine avec nécrose (infusion ou décoction)
- Coliques, coliques hépatiques, coliques néphrétiques
- Dysménorrhée
- Dysurie
- Faiblesse de coeur
- Gouttes et rhumatisme goutteux, rhumatisme
- Hydropisie
- Jaunisse, maladie du foie
- Maladie de la peau
- Mauvaise digestion
- Météorisme
- Palpitations

} infusion ou décoction de racines ou de tiges et feuilles

2. Usage externe

- Engelures (lotion ou fomentation)

I. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Cette espèce est cultivée dans certains jardins ou subspontané dans les prairies.

Haute-Ubaye et Ubayette

Prairies de la Condamine-Châtelard
Prairies du Mélézen (Col de Vars)
Prairies de Larche

2. NOMS VERNACULAIRES

Sistra

Remarque : Le lieu où pousse beaucoup de Livêches des Alpes s'appelle Sestrièra, Sestrière.

Celeri d'hiver

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Racine

Aromatique
Condimentaire
Stomachique
Diurétique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

La Livêche cultivée est employée de nos jours comme aromate.

MATRICAIRE OFFICINALE
MATRICARIA CHAMOMILLA L.
COMPOSEES - RADIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, monographie 1965, monographie 1972 et supplément 1974 (capitule floral)

* NOMS VERNACULAIRES : Petite camomille, Matricaire Camomille, Camomille commune, Camomille sauvage, Camomille d'Allemagne, Camomèle, Oeil du Soleil.

* ETYMOLOGIE : du latin "matrix", femelle, matrice ; à cause des propriétés émménagogues de la plante.

* DESCRIPTION :

C'est une plante annuelle, herbacée, de 20 à 50 cm de hauteur, très odorante, aromatique, qui croît dans les champs, les endroits incultes et au bord des chemins.
La tige est dressée, glabre, très ramifiée.
Les feuilles moyennes et inférieures sont alternes, bipennatiséquées à segments linéaires. Les feuilles supérieures sont divisées en deux. Toutes les divisions des feuilles sont sans sillon longitudinal sur leur face inférieure.
Les capitules dont les réceptacles sont coniques et creux, ont des fleurs tubuleuses jaunes, stamino-pistillées et des fleurs ligulées blanches et

pistillées. Ces fleurs se montrent depuis le mois de Juin jusqu'en Octobre. Les ligules blancs de la périphérie mesurent jusqu'à 10 mm de long sur 2 mm de large et sont terminés par une languette à 3 dents. Les fleurs tubuleuses sont au centre du capitule et ont une corolle à 5 dents, 5 étamines soudées par leurs anthères et un ovaire brun foncé. L'involucre est composé de 1 à 3 rangs de bractées ovales, lancéolées et jaunâtres. Lorsque le capitule est fructifié, il forme un cône aigu au sommet. Enfin, il n'y a pas d'écailles entre les fleurs comme chez la Camomille romaine sauvage. Les fruits mûrs, d'un jaune-blanchâtre, sont des akènes, très petits, marqués de 5 côtes sur la face interne, tandis que la face externe est lisse ; la couronne membraneuse est courte et oblique.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante peut s'élever en altitude dans les champs des montagnes ou au voisinage des habitations des villages situés assez haut. Elle est commune en général, mais de répartition assez inégale en France, par exemple : commune en Dauphiné mais rare dans une grande partie du Bassin du Rhône, en Provence et dans les Alpes-Maritimes. Elle est aussi répandue dans presque toute l'Europe, en Sibérie, Asie Centrale, Sud-Ouest de l'Asie , Algérie et naturalisée en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Fleur

Usage interne

Diurétique
Sudorifique
Stomachique
Apéritif
Digestif
Cholagogue
Fébrifuge
Emménagogue
Vermifuge

Usage externe

Vulnéraire
Antiseptique
Calmant de la douleur
Désodorisante
Antispasmodique

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Aménorrhée, douleurs menstruelles, dysménorrhée (infusion)
- Chorée, contractures musculaires, convulsion, crampes, danse de St Guy (teinture)
- Flatulence (teinture)
- Fièvres intermittentes (infusion)
- Gastralgie (teinture)
- Grippe (teinture)
- Hystérie (teinture)
- Maladie de foie (teinture)
- Maux de tête (teinture)
- Névralgies faciales, maux de dents (infusion)
- Pertes séminales (infusion)
- Spasmes de la catarrhe (infusion)
- Spasmes de la vessie (infusion)
- Spasmes de l'utérus (infusion)
- Surmenage intellectuel (teinture)

2. Usage externe

- Fistules (cataplasme, enveloppement, lotion, bain)
- Inflammations des pieds, yeux, bouche, gorge, gencives, hémorroïdes, fissures anales (cataplasme, enveloppement, lotion, bain)
- Métrorragie (teinture)
- Panaris (cataplasme, bain)
- Plaies creuses, plaies de doigts cataplasme, enveloppement, lotion,bain)
- Ulcères de jambes (cataplasme, lotion)

C/ Inconvénients _

C'est un médicament extrêmement actif chez les sujets nerveux, sensibles; il détermine même,à faible dose, une excitation générale et de l'insomnie.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Cette espèce est cultivée dans quelques jardins et peut se trouver à l'état subspontané autour des habitations mais toujours en petites quantités.

Basse-Ubaye

Le Lauzet/Ubaye
Champanastay

Moyenne-Ubaye

Faucon
Jausiers

2. NOM VERNACULAIRE

Matricaire

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

- Bouton d'argent
- Camomilha
- Herba de la mera
- Matricari (Ety. du latin "Matricaria" de l'usage que l'on en fait contre les maladies des femmes, mater, matris).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Anti-inflammatoire
Emménagogue
Antiseptique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Cette plante est récoltée dans les jardins; les capitules sont séchés comme pour la camomille.

B/ Propriétés

1. Usage interne

. Antigrippal : infusion
. Vermifuge : infusion
. Douleurs menstruelles : infusion contre les règles douloureuses

2. Usage externe

Antiseptique (gynécologique) : bain de siège.

MATRICAIRE INODORE

MATRICARIA INODORA L.

COMPOSEES - RADIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : non inscrit

* NOM VERNACULAIRE : Chrysanthème inodore

* ETYMOLOGIE : par allusion à ses propriétés médicinales.

* DESCRIPTION :

C'est une plante annuelle ou bisannuelle, sans odeur prononcée, à tige dressée, rameuse, de 15 à 40 cm de hauteur qu'on trouve dans les champs, les décombres, les endroits incultes sur terrains siliceux.

Les feuilles sont bipennatiséquées,à segments linéaires, mucronulés ; ces divisions présentent à leur face inférieure un sillon longitudinal ou une ligne saillante.

Les capitules, solitaires, terminaux, ont des fleurs tubuleuses, jaunes, stamino-pistillées, situées au centre et des fleurs ligulées, blanches, pistillées, à la périphérie du réceptacle. Ces fleurs s'épanouissent depuis le mois de Juin jusqu'au mois de Septembre.

Le réceptacle est plein à l'intérieur et le capitule fructifié a la forme d'un cône arrondi à son sommet. L'involucre est formé de folioles intérieures oblongues souvent tachées de brun au sommet ou sur les bords.

Les fruits sont des akènes, brun-noir à la maturité, munis de deux petites glandes à leur sommet du côté extérieur et présentent 3 côtes du côté interne. Le disque est non oblique mais surmonté d'un rebord saillant.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante préfère les terrains siliceux et peut s'élever jusqu'à 2000 m d'altitude dans les Alpes. Elle ne dépasse guère 1700 m dans les Pyrénées. Commune ou très commune en France mais rare ou très rare sur le littoral méditerranéen. Presque toute l'Europe : Belgique, Suisse, commun en général.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Fleur

Tonique
Stomachique
Vermifuge
Insecticide

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Haute-Ubaye et Ubayette

Champs et décombres autour du village de Larche

2. NOM VERNACULAIRE

Matricaire

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Insecticide

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

On ramasse la plante, puis on fait un bouquet que l'on suspend dans le grenier ou à l'extérieur pour le faire sécher. Par exemple: on l'accroche à un clou sur le côté de la fenêtre.

B/ Propriétés

Usage interne

. Vermifuge pour chasser les oxyures (infusion de fleurs)
. Emménagogue (2 à 3 tasses par jour).

MAUVE SAUVAGE

MALVA SYLVESTRIS L.

MALVACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Monographie 1949 , monographie 1965 , 1972 supplément 1974 (feuille, fleur).

* NOMS VERNACULAIRES :

Grande Mauve, Mauve sauvage, Fausse-guimauve, Mauve, petit-fromage (forme du fruit).

* ETYMOLOGIE : du grec " Malacos " mou, parce que les mauves sont émollientes.

* DESCRIPTION :

C'est une plante bisannuelle ou vivace, herbacée, munie de poils étalés ; à tige dressée ou ascendante, rameuse, haute de 30 à 50 cm.
Elle croît parmi les décombres, au bord des chemins, dans les prés et sur les talus.
Les feuilles sont grandes, alternes, isolées, pétiolées, palmatifides à lobes plus ou moins profonds, crénelés et à nervation palmée.
Les fleurs régulières, d'un rose-violacé, veinées, grandes en fascicules axillaires, s'épanouissent depuis le mois de juin jusqu'en août. Ces fleurs ont un calice à 3 folioles oblongues ou elliptiques-lancéolées, plus courtes que le calice ; ce dernier est peu accrescent, persistant, à 5 lobes largement triangulaires, ne cachant par les carpelles à la maturité. La corolle, à 5 pétales libres fortement échancrés, est 3 à 4 fois plus longue que le calice.

Les étamines sont nombreuses, groupées par petits faisceaux et soudées par leur filet en tube autour du pistil;de 10 à 12 carpelles, dont chacun devient à la maturité un akène glabre, ridé,jaunâtre à une seule graine dépourvue d'albumen et renfermant un embryon à cotylédons foliacés. Les akènes restent groupés, formant un fruit sec composé ou fromageot, orbiculaire et déprimé au centre.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Commune en France à des altitudes inférieures à 1300 m. Elle est également commune en Europe, en Asie septentrionale et occidentale ainsi qu'en Afrique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Fleur, feuille

Usage interne

Emollient
Adoucissant
Refrigérant
Diurétique
Pectoral
Laxatif léger

Racine, feuille écrasée

Usage externe

Adoucissant
Emollient
Calmant
Analgésique

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

Utilisation des fleurs

- Bronchite (infusion)
- Catarrhes, bronchites, pectoral, stomacal (infusion)
- Constipation des enfants et des vieillards (infusion)

- Crachement et vomissement de sang (infusion)
- Entérite et entérocolite (infusion)
- Irritation des voies respiratoires (infusion)
- Rougeole (infusion)
- Scarlatine (infusion)
- Toux (infusion)

2°) Usage externe

- Amygdalite (décoction fleurs et feuilles en gargarisme)
- Angine (décoction fleurs et feuilles en gargarisme)
- Conjonctivite (bains, fomentation, enveloppement, décoction)
- Furoncle (cataplasme de la décoction de fleurs et feuilles)
- Gingivite (gargarisme de la décoction de fleurs et feuilles)
- Hémorroïdes (bains, cataplasme de la décoction de fleurs et feuilles)
- Inflammation des muqueuses (décoction de fleurs et feuilles)
- Inflammation des yeux (cataplasme des racines et feuilles)
- Irritation des organes urinaires (injection uretrale)
- Irritation vaginale (injection vaginale)
- Phlegmon (cataplasme de feuilles et racines)
- Stomatite (gargarisme).

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Haies, champs, bords de chemins, lieux incultes, côteaux herbeux et aux alentours des maisons.

2. NOM VERNACULAIRE :

Mauve

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Mauba

Mauga

Maula, Maulo

Mauva (Ety. du latin Malva, dérivé du grec " Malaché ", mauve, formé de Malakia, molesse ou de malakinö, amollir).

Mava

DICTON : Estre as mauvas, être enterré. Fer malvas, signifie la même chose. Cette expression tient probablement à ce que les mauves abondent dans les cimetière

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Fleur et feuille

Pectoral

Calmant

Emollient

Laxatif

Béchique

Adoucissant

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

On récolte les fleurs et les feuilles dès la fin du mois de juin jusqu'au début septembre, puis on les étale à l'ombre dans un grenier aéré.
Les racines sont également ramassées et séchées.

B/ Propriétés

1°) Usage interne

a- Chez l'homme

- . Soigne les angines : infusion de fleurs
- . Rafraîchissant
- . Contre la coqueluche : infusion de pétale ou mélange feuilles et fleurs
- . Contre la constipation : décoction de feuilles dont on exprime le jus

b- Chez les animaux

- . Contre l'échauffement des poulains : racines de mauve en décoction utilisées en " lavement " (laxatif)
- . Contre le météorisme des moutons : les sommités fleuries sont données en infusion - administrées en lavement
- . Contre la diarrhée des bêtes : breuvage d'eau de mauve avec du son de blé

2°) Usage externe

a- Chez l'homme

- . Inhalation de fleurs lors d'un rhume ou bronchite
- . Décoction de feuille puis compresses chaudes sur un furoncle
- . Cataplasme de feuilles lors d'un refroidissement
- . Cataplasme de feuilles en décoction contre un phlegmon
- . Gargarisme contre les maux de gorge
- . Bains de siège avec les racines
- . On bassinait l'enfant qui avait des rougeurs aux fesses
- . Bain avec décoction de feuilles pour calmer un enfant
- . Décoction de la plante entière pour traiter un urticaire (bain ou compresse)

b- Chez les animaux

. Lavage avec une décoction de mauve contre l'écoulement de liquides des nasaux

. En fumigation pour un refroidissement

MELEZE

LARIX EUROPAEA D.C.

CONIFERES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (Térébenthine de Venise)

* NOMS VERNACULAIRES : Mélèze commun, Mélèze d'Europe, Pin de Briançon.

* ETYMOLOGIE : du celtique "lar", gras, à cause de sa résine, couleur miel, qui est grasse.

* DESCRIPTION :

C'est un grand arbre, pyramidal, atteignant parfois 35 m de hauteur dont l'écorce est grise et lisse puis gerçurée - écailleuse. Les branches sont épaisses, étalées, puis redressées dans le haut, les rameaux sont nombreux, effilés et pendants. La cime est allongée, étroite et aiguë.

Le mélèze croît spontanément dans les forêts des Alpes de Savoie, du Dauphiné, de la Provence ; ailleurs il est planté.

Les feuilles sont herbacées, d'un vert-clair, molles, longues de 2 à 3 cm, groupées de 15 à 20 sur des rameaux latéraux en forme de tubercules, les autres solitaires ou éparses sur les jeunes rameaux en voie d'allongement. Ces feuilles tombent à l'Automne.

Les cônes staminés et les cônes pistillés sont isolés au sommet de très courts rameaux latéraux. Les cônes staminés sont d'un jaune - verdâtre et

globuleux, les pistils, munis de bractées sont violacés. Tous ces cônes se montrent du mois d'Avril au mois de Juin.
Les cônes fructifères sont petits, solitaires, dressés ou disposés horizontalement, d'un gris brunâtre, ovoïdes-oblongs, longs de 3 à 4 cm. Les écailles sont assez lâches, ligneuses, minces, persistantes, en forme de losange, tronquées ou échancrées au sommet, égalant ou débordant les bractées. Le mélèze donne des fruits assez tôt, mais ce n'est guère qu'à partir de l'âge de 80 ans que les graines qu'il fournit, sont capables de germer. Ces fruits arrivent à maturité en Octobre. Les graines sont petites, tronquées dans le haut et ont une aile 2 à 3 fois plus longue qu'elles.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

En France, il croît dans les Alpes entre 900 mètres et 2500 mètres d'altitude.
Alpes de Savoie, du Dauphiné, de Provence, Alpes-Maritimes ; naturalisé dans les Vosges ; cultivé çà et là ailleurs. Il est répandu en Europe Centrale.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Térébenthine

Usage interne

Diurétique
Anti-infectieux

Usage externe

Anti-rhumatismal
stimulant local

Feuille

Usage interne

Laxatif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Anurie (térébenthine)
- Bronchite (térébenthine)
- Cystite (térébenthine)
- Diarrhées dysentériformes (térébenthine)
- Dysurie
- Néphrite (térébenthine)

2. Usage externe

- Goutte et rhumatisme goutteux (friction, pommade : résine + cire + saindoux).

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Forêts, limite extrême 2300 m

Basse-Ubaye

Forêt du Lauzet/Ubaye

Moyenne-Ubaye

Forêt d'Enchastrayes
Forêt de Gaudissard
Forêt de la Maure
Forêt de Gimette
Forêt de Gache
Forêt des Sagnières

Haute-Ubaye et Ubayette

Forêt du Lauzon
Forêt de Larche

2. NOMS VERNACULAIRES

Mearze, Melse
Melze
Mélèze

Térébenthine : Escourré

Le lieu où l'on recueillait la térébenthine, est appelé l'Escouréou. Il a été donné à tort par la carte d'Etat-Major à la Montagne au Sud de la Commune de Revel qui se nomme Lous Couréous (F. ARNAUD).

Noms vernaculaires en Provence

Meare

Mele (Ety. du grec "meli", miel à cause de la douceur de la manne)

Melze

Meouve, Meouze

Térébenthine : Escourrau

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Ecorce

Sudorifique

Antirhumatismal

Manne ou térébenthine de Briançon

Purgatif

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Le mélèze ne semble plus être employé de nos jours en thérapeutique par les Ubayens.

MELISSE OFFICINALE
MELISSA OFFICINALIS L.
LABIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, monographie 1972 et supplément 1974 (feuille au moment de la floraison)

* NOMS VERNACULAIRES : Citronnelle, Citronnade, Piment des mouches, Piment des abeilles, Piment des ruches, Thé de France, Herbe au citron, Poncirade, Céline.

* ETYMOLOGIE : du grec "Melissa", abeille, car les fleurs sont visitées par les abeilles qui y récoltent un excellent nectar.

* DESCRIPTION :

C'est une plante herbacée, vivace, de 30 à 80 cm de hauteur, glabre ou velue, à odeur citronnée.
Les tiges sont ramifiées, quadrangulaires, plus ou moins velues.
Elle pousse dans les haies, buissons, bois, çà et là dans presque toute la France, souvent subspontanée dans le voisinage des habitations ou cultivée dans les jardins.
Les feuilles sont entières, opposées, pétiolées, parsemées de poils, grandes, à limbe ovale, cordiformes, longuement crénelées dont le sommet est tourné vers le haut de la feuille, à dent terminale plus grande que les autres, vert-vif sur la face supérieure, plus clair à la face inférieure. A l'ais-

selle des feuilles d'une tige florifère principale, se développent des rameaux qui ont des feuilles bien plus petites et dans la partie supérieure de la tige ces rameaux portent des fleurs tandis que dans la partie inférieure, ils sont généralement plus courts et non fleuris.
Les fleurs s'épanouissent depuis le mois de Juin jusqu'au mois de Septembre et sont d'abord jaunâtres avant d'être épanouies, puis deviennent blanches ou parfois tachées de rose ou d'un blanc un peu violacé. Ces fleurs sont irrégulières, groupées en verticilles axillaires espacés. Le calice est comme comprimé, tubuleux en cloche, velu extérieurement, à dents terminées par une fine arête ; son tube, parcouru par 13 nervures, est disposé en 2 lèvres, la supérieure tridentée, l'inférieure bifide. La corolle est bilabiée et présente un tube saillant, un peu courbé vers le haut ; la lèvre supérieure est dressée, concave ; l'inférieure est divisée en 3 lobes inégaux. Il y a 4 étamines didynames, les anthères sont à 2 loges très divergentes mais restent soudées entre elles à leur sommet.
Le fruit est un tétrakène brun.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

En France, elle est rarement spontanée, mais assez répandue naturalisée ou encore subspontanée autour des habitations. La mélisse ne s'élève pas à une grande altitude sur les montagnes. On la rencontre également en Europe Méridionale, subspontanée ou naturalisée çà et là ailleurs ainsi qu'au Centre et Sud-Ouest de l'Asie, en Afrique du Nord ; enfin, elle est naturalisée en Amérique.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille mondée sèche et tige feuillée

- Stimulant
- Antispasmodique
- Stomachique
- Carminatif
- Digestif
- Sudorifique

Essence

- Sédatif
- Antispasmodique

B/ Indication thérapeutique

1. Usage interne

- Aménorrhée (infusion)
- Angine de poitrine (infusion)
- Anxiété (infusion)
- Asthme (essence)
- Bourdonnement d'oreilles (infusion, vin, eau de mélisse)
- Catarrhe bronchique (infusion, vin)
- Colique (infusion)
- Congestion cérébrale (infusion)
- Crampes (infusion)
- Dartres, herpès (dépuratif) (infusion)
- Digestion difficile (eau de mélisse, vin, infusion)
- Douleurs nerveuses (dents, oreilles, tête, abdomen), (décoction de la plante entière)
- Dysménorrhée (infusion)
- Fatigue intellectuelle (vin, infusion)
- Flatulence (infusion)
- Hypertrophie, insuffisance cardiaque (infusion, essence)
- Hydrochondrie (infusion)
- Hystérie (infusion)
- Insomnie (essence)
- Mélancolie (essence, infusion)
- Neurasthénie (infusion, essence)
- Palpitations (infusion, essence)
- Paralysie (infusion)
- Rhumatisme (eau de mélisse, alcoolat)
- Spasme cardiaque (essence)
- Spasme gastrique (essence, eau de mélisse)
- Suffocation (essence, vin, eau de mélisse)
- Syncope (eau de mélisse, vin)

- Tétanos (infusion, essence)
- Troubles du rythme cardiaque (infusion, vin)
- Vermifuge (infusion)
- Vertiges (essence, vin, eau de mélisse, infusion)
- Vomissements (infusion, eau de mélisse, essence, vin)
- Zona (infusion)

2. Usage externe

- Contusion (lotion)
- Lupus (lotion)
- Migraine (friction de la décoction)
- Névralgies faciales (friction de la décoction)
- Plaies indolantes (plante entière écrasée ou lotion)
- Piqures d'insectes (feuilles fraîches en friction : dissipe la douleur)
- Sternutatoire (poudre)

L'eau de mélisse s'emploie tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Elle est le remède courant des évanouissements, malaises, syncopes, crampes d'estomac, flatulences. Mais il ne faut pas abuser de ces eaux spiritueuses tant en raison de leur alcool qu'en raison de leur teneur en essence.

C/ Toxicité

L'essence de Mélisse est à forte dose considérée comme stupéfiant et provoque immédiatement de la lassitude, la lourdeur de la tête, puis progressivement de l'engourdissement, de la somnolence, enfin le sommeil avec ralentissement de la respiration et du pouls avec abaissement de la tension artérielle.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Essentiellement cultivée dans quelques jardins.

2. NOMS VERNACULAIRES

Mélisse, Citronnelle

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Alalhana
Citrounela
Limiera
Limouna, limounneta, Melissa (Ety. du latin "Melissa", formé du grec "Melissa" abeille parce que cet insecte butine sur ses fleurs, dérivé de meli, miel)
Melisse
Poncirada, nom qu'on donne à la mélisse dans la Basse - Provence à cause de la ressemblance et à son odeur avec celle de l'espèce de citron qu'on nomme poncire.

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Digestif
Stomachique
Antispasmodique
Tonique
Stimulant

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Dans les jardins, on récolte à la belle saison les tiges florifères robustes et les feuilles qui sont employées fraîches ou mises à sêcher.

B/ Propriétés

Antispasmodique : les feuilles en infusion calment les affections nerveuses et les crampes d'estomac.

Calmant : l'infusion de feuilles aide à dormir.

Antimigraineux : les feuilles et les fleurs en infusion.

Antiémétique : " " "

Digestif : l'infusion aide les digestions difficiles, douloureuses.

Circulation du sang : infusion de tiges fleuries et feuilles pendant la puberté et la ménopause.

MENTHE SILVESTRE

MENTHA SILVESTRIS L.

Et la s/esp. MENTHA VIRIDIS L.

ou MENTHA SPICATA Huds.

LABIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (feuille, sommité fleurie)

* NOMS VERNACULAIRES : Menthe à épi, Menthe romaine, Menthe de Notre-Dame, Chevaline, Menthe sauvage, Baume vert, Menthe verte.

* ETYMOLOGIE : du grec "Minthé", nom d'une nymphe que Proserpine métamorphosa en plante.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, à odeur forte assez agréable, couverte d'une pubescence blanche-soyeuse.
Les tiges sont dressées, quadrangulaires, poilues et peuvent atteindre 1 m de hauteur.
Cette espèce croît souvent en masse au bord des ruisseaux ou des sources et dans les lieux humides.
Les feuilles sont opposées, sessiles, ovales-oblongues ou lancéolées, aiguës, minces, non ridées, dentées en scie, blanchâtres - tomenteuses au moins en dessous.
La floraison a lieu depuis le mois de Juillet jusqu'au mois de Septembre et parfois en Octobre. L'ensemble des fleurs qui sont rosées ou blanches,

forme des inflorescences, velues, compactes ayant l'apparence d'un épi cylindrique. Le calice, divisé en 5 lobes étroits et aigus, est très velu, en forme de cloche avec une gorge nue qui se resserre à maturité. La corolle, glabre en dedans, est subrégulière, divisée en 4 lobes dont le supérieur est échancré au sommet. Il y a 4 étamines presque égales, écartées, droites et incluses ou saillantes. Chaque anthère possède 2 loges parallèles. Les bractées sont ciliées - plumeuses, étroites et aiguës.
Les fruits sont des carpelles ovoïdes et finement ponctués.
La sous-espèce MENTHA VIRIDIS L. ou MENTHA SPICATA Huds, appelée Menthe verte est une plante vivace, robuste, stolonifère dont le port est voisin de la menthe poivrée. Son odeur est suave et très pénétrante.
Les tiges sont rameuses, quadrangulaires, glabres, hautes de 50 cm à 1 m.
Les feuilles, d'un vert clair brillant, sont opposées, sessiles, dentées en scie, ovales - lancéolées, acuminées et glabres ou presque glabres.
Les fleurs rosées ou lilas sont disposées en épis terminaux linéaires - aigus, peu denses ; les faux verticilles sont écartés les uns des autres dans le bas de l'inflorescence. Les bractées et les lobes du calice sont glabres ou seulement ciliés.

* TABLEAU COMPARATIF

(voir page suivante)

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

La menthe silvestre peut s'élever jusqu'à 1800 m d'altitude dans les Alpes.
Elle présente une distribution très inégale en France, par exemple assez commune ou assez rare dans la Provence.
On la trouve également dans presque toute l'Europe, sauf dans la zone arctique, en Asie Occidentale jusqu'à l'Inde, Afrique du Nord et du Sud.
Elle est aussi naturalisée en Amérique du Nord et dans une partie de l'Amérique du Sud.
La sous-espèce se trouve dans les lieux humides des montagnes : Vosges, Jura, Alpes, Plateau Central et Pyrénées. En dehors de la France, elle croît surtout en Europe Centrale et en Algérie.

	MENTHA SILVESTRIS L. ou MENTHA LONGIFOLIA Huds ou MENTHA CANDICANS h.	MENTHA VIRIDIS L. ou MENTHA SPICATA Huds
PLANTE	couverte d'une pubescence blanche - soyeuse odeur assez agréable	d'un vert - sombre odeur suave
TIGES	pubescentes	glabres
FEUILLES	blanchâtres - tomenteuses	vertes sur les 2 faces glabres ou presque glabres
FLEURS	rosées ou lilas ou blanches	rosées ou lilas
BRACTEES	linéaires en alène et plumeuses	glabres ou ciliées
CARPELLES	ovoïdes finement ponctués	ovoïdes

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Sommité fleurie, feuille

1. Usage interne

- Stomachique
- Tonique
- Stimulant
- Analgésique
- Diurétique
- Sudorifique
- Antispasmodique
- Anesthésique
- Antiseptique

2. Usage externe

Plante fraîche réduite en poudre.

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Aigreurs d'estomac (infusion)
- Aménorrhée (infusion)
- Asthme (infusion)
- Atonie (infusion, vin, liqueur)
- Colique hépatique (infusion)
- Colique (infusion)
- Coqueluche (infusion)
- Crampes d'estomac (infusion, vin, liqueur)
- Crampes diverses (infusion)
- Digestion difficile, dyspepsie (infusion, vin, liqueur)
- Dysménorrhée (infusion)
- Erétisme cardiovasculaire (infusion)
- Flatulence (infusion)

- Fortifiant nerveux (infusion, vin, liqueur)
- Haleine fétide (décoction)
- Hoquet (infusion)
- Insomnie (infusion)
- Nausées (macération vinaigrée ou dans du vin)
- Neurasthénie (infusion)
- Névrose abdominale (infusion)
- Palpitation (infusion)
- Paralysie (infusion)
- Spasmes gastriques (infusion)
- Spasmes utérins, vesicaux (infusion)
- Suffocation (infusion, liqueur, vin)
- Tremblement nerveux (infusion)
- Tympanite nerveuse (infusion)

2. Usage interne

- Amygdalite (gargarisme)
- Contusions (pulpe de plante fraîche en cataplasme)
- Douleurs diverses (bains de vapeur à la menthe)
- Enflure (plante fraîche écrasée en pulpe : cataplasme)
- Engorgement laiteux (plante fraîche écrasée : cataplasme)
- Enrouement (infusion ou gargarisme)
- Gingivite (friction ou gargarisme)
- Migraine (compresse)
- Névralgie (compresse)
- Prurit des vieillards (compresse)
- Stomatites (gargarisme)
- Vomissements (application sur épigastre de décoction dans du vin)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

a) Mentha silvestris L.

Lieux humides, sous-bois des forêts, bords des ruisseaux et des lacs de montagnes ainsi que dans les Sagnes.

Basse-Ubaye

Le Lauzet/Ubaye
Vallon du Laverq
Vallon de l'Ambouin

Moyenne-Ubaye

Uvernet
Barcelonnette
Faucon
Jausiers

Haute-Ubaye

La Condamine - Châtelard

b) Mentha viridis L.

Lieux humides
Cultivée dans les jardins

Basse-Ubaye

Champcelas
Le Lauzet/Ubaye
Le Villard du Lauzet

Moyenne-Ubaye

Les Thuiles

Haute-Ubaye

La Condamine - Châtelard

2. NOMS VERNACULAIRES

Menthe sauvage (Mentha Silvestris)
Menthe verte (Mentha viridis)

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Armentastra (Mentha Silvestris)
Baume vert (Mentha viridis)
Couest
Menta (Ety. du grec "mintha", menthe, ou de "minthos". Les poêtes ont feint que Minthe était une fille de Cocyte changée en cette plante qui en a retenu le nom. Cette fiction exprime les funestes effets que les anciens attribuaient à la menthe ; on lui attribuait la propriété de détruite la conception.)
Mentastra (Mentha Silvestris) (Ety. de Menta et de Astra, mentrastrum en latin)
Menta fera (Mentha Silvestris)
Menta fola
Mento

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Digestif
Stomachique
Antispasmodique
Antiémétique
Abortive

4. ENQUETE AUPRES DE LA VALLEE DE L'UBAYE

A/ Parties utilisées, récolte

Avant la floraison ou pendant, en Juillet, Août, parfois en Septembre, on récolte les tiges feuillées et fleuries ou les feuilles seulement sur des plantes assez robustes. Les jeunes plants, grêles, ne sont pas ramassés.

B/ Propriétés

Usage interne

Digestif : infusion de sommités fleuries (tant pour l'homme que pour les animaux)
infusion de feuilles contre les aigreurs d'estomac, le météorisme et les nausées

Mais les tiges feuillées et fleuries sont irritantes et excitantes.

Circulatoire : tisane de feuilles durant la ménopause.

Tonique : lors d'un étourdissement ou après un malaise, on fait boire à la personne une forte tisane de feuilles de menthe.

Usage externe

Antiinflammatoire : les sommités fleuries s'emploient en gargarisme ou en bain de bouche pour supprimer l'inflammation des gencives.

Usage vétérinaire

Agnelage : infusion ou fumigation

Velage : infusion de feuilles ou de plante entière, avec un peu de farine et du pain (bouillie).

Autre usage

Raticide : des branches de menthe fraîche sont étendues sur le parcours et placées dans les trous de souris. Cela les fait fuir en d'autres lieux.

Liqueur de menthe (digestif).

MILLEPERTUIS OFFICINAL
HYPERICUM PERFORATUM L.
HYPERICACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, 1972 supplément 1974 (sommité fleurie)

* NOMS VERNACULAIRES : Millepertuis, Millepertuis officinal, Millepertuis commun, Herbes aux piqûres, Herbe à mille trous, Herbe percée, Herbe de la Saint-Jean, Chasse-Diable, Trascolan perforé, Trucheran jaune.

* ETYMOLOGIE : du grec "hyperikon", "hyper" sur et "eikon", image, statue plante croissant sur les vieilles statues d'où viendrait la tradition que le millepertuis exerçât un pouvoir sur les fantômes, spectres et autres manifestations diaboliques.

* DESCRIPTION :

C'est une plante herbacée, vivace, de 20 à 80 cm de hauteur, caractérisée par l'absence de poils et par deux bandes longitudinales plus ou moins saillantes sur la tige.
Cette tige est dressée, haute de 25 à 60 cm, rameuse, feuillée. Les rameaux forment de larges panicules avec des fleurs régulières jaunes qui s'épanouissent de Juin à Septembre.
Les feuilles sont simples, opposées, sans stipules, sessiles, petites, ovales - oblongues et présentent de nombreuses ponctuations visibles par transparence qui sont des poches sécrétrices à oléorésine et des points glanduleux noirs sur le bord du limbe.

Les fleurs jaune d'or, assez grandes, régulières, ont 5 sépales verts lancéolés - aigus, non ciliés mais ponctués de noir, les 5 pétales deux fois plus longs que le calice sont aussi pointillés de poils glanduleux noirs. Les étamines sont nombreuses, ramifiées (méristémones), groupées en 3 faisceaux autour du pistil à 3 carpelles et les 3 styles sont rouges. Le fruit est une capsule ovoïde, septicide assez irrégulièrement boursouflé, 3 fois plus longue que le calice persistant, et il s'ouvre par 3 valves.

Le millepertuis a une odeur balsamique, une saveur aromatique, amère et astringente.

D'autres espèces ont les mêmes propriétés médicinales que le millepertuis officinal. Citons :

Hypericum quadrangulum L.
Hypericum coris L.
Hypericum richeri Vill.
Hypericum montanum L.
Hypericum microphyllum J.
Hypericum humifusum L.

* TABLEAU COMPARATIF DE TOUTES CES ESPECES

(voir page suivante)

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Le millepertuis officinal est commun en France dans les lieux secs et incultes ; il ne s'élève guère à plus de 1600 m d'altitude. On le trouve aussi en Europe, en Asie Occidentale, en Afrique Septentrionale et en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Sommité fleurie

Stimulant
Digestif
Cholagogue

	HYPERICUM PERFORATUM L.	HYPERICUM QUADRANGULUM L.	HYPERICUM CORIS L.	HYPERICUM RICHERI Vill.	HYPERICUM MONTANUM L.	HYPERICUM MICROPHYLLUM Jord.	HYPERICUM HUMIFUSUM L.
TIGES	2 lignes saillantes	4 lignes marquées en angles non ailés	10 à 30 cm cylindriques dressées ascendantes	cylindriques dressées ascendantes	cylindriques dressées raides		grêles couchées cylindriques 2 lignes
FEUILLES	sessiles, ovales oblongues ou linéaires toutes ponctuées transparentes	atténuées à la base sessiles ovales-oblongues obtuses à nervures secondaires peu ou point ponctuées	toutes verticillées ovales par 3 - 4 étroitement linéaires	demi - embrassantes ovales lancéolées bordées de points noirs	demi - embrassantes lancéolées pâles en dessous bordées d'une ligne de points noirs	moins de 15mm de longueur et 3 mm de largeur	subsessiles petites oblongues obtuses, planes bordées de points noirs
FLEURS	jaune vif assez grandes en panicule	jaune doré assez grandes en corymbe	jaunes striées de rouge	jaunes en corymbe	jaune-pâle en corymbe	jaune vif	jaunes petites solitaires en corymbe
SEPALES	lancéolés aigus ponctués de noir	ovales - obtus munis de points noirs	linéaires dentés	ponctués de noirs, bordés de franges en massue	lancéolés aigus ciliés - glanduleux non ponctués		inégaux oblongs - obtus bordés de points noirs
CAPSULES	ovales 2 fois plus longues que le calice	ovales 1 à 2 fois plus longues que le calice	ovales 1 fois plus longues que le calice	ovoïdes dépassant peu le calice	ovales moins longues que le calice		ovales un peu plus longues que le calice

Anticatarrhal
Aseptisant urinaire
Diurétique
Astringent
Fortifiant des voies respiratoires
Tonique utérin
Fébrifuge
Vermifuge
Vulnéraire

Huile essentielle

Photosensibilisante

L'intoxication qui en résulte se traduit par des plaques érythémateuses, des ulcérations et des nécroses localisées sur les régions dépourvues de pigments.

B/ Indications thérapeutiques

Usage interne

- Aménorrhée, dysménorrhée, troubles menstruels (infusion, teinture)
- Anémie, atonie, inappétence (infusion, teinture)
- Asthme (infusion)
- Catarrhes pulmonaires (infusion)
- Céphalgies nerveuses (infusion)
- Circulation sanguine (infusion)
- Coliques hépatiques (infusion)
- Coliques néphrétiques (infusion)
- Convulsions, désordre nerveux, épilepsie, hystérie
- Crampes d'estomac (infusion, teinture)
- Diarrhées, dysenterie (infusion)
- Digestion difficile, dyspepsie (infusion ou alcoolat)
- Fièvre intermittente (infusion)
- Goître (infusion)
- Hydropisie (infusion)
- Incontinence d'urine chez l' enfant (teinture)

- Jaunisse (infusion)
- Phtisie, toux (infusion, mélange pectoral)
- Points de côté (infusion)
- Varices (teinture)
- Vers intestinaux (infusion)
- Vomissements (infusion)

Usage externe

- Brûlure (huile rouge)
- Coupures (huile rouge)
- Ecchymoses (huile rouge)
- Engorgement de glande (huile rouge)
- Epanchements de sang (huile rouge)
- Goître (huile rouge)
- Hémorroïdes (huile rouge)
- Lésions des muscles (huile rouge)
- Lumbago (huile rouge)
- Luxation (huile rouge)
- Migraine, névralgie faciale (huile rouge)
- Paralysie locale (huile rouge)
- Phlébite (teinture)
- Sciatique (huile rouge)
- Ulcère variqueux (huile rouge)

C/ A haute dose, le millepertuis se montrerait irritant du système nerveux et convulsivant.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

a) Hypericum perforatum L.

Coteaux herbeux ou rocailleux
Terrains incultes et secs
Bords des champs et des routes
Prairies de fauche de la zone subalpine comprise

Basse-Ubaye

Coteaux d'Ubaye (Commune du Lauzet/Ubaye)
Champs du Lauzet et de Champanastay

Moyenne-Ubaye

Prairies de Galamonds
Prairies d'Enchastrayes
Coteaux du torrent d'Enchastrayes
Coteaux de Bouzoulières
Coteaux de Jausiers

Haute-Ubaye

Champs de Saint-Paul/s/Ubaye

b) Hypericum Coris L.

Coteaux secs et rocailleux

Basse-Ubaye

Escarpements de Costeplane
Escarpements de Champcontier
Coteaux du Pruneyret

Moyenne-Ubaye

Coteaux de Bouzoulières
Coteaux de la route du Col de la Cayolle (Fours)

Coteaux rocheux du Col d'Allos
Sous-bois des Blaches à la Malune
Fentes des rochers du Col d'Allos

c) Hypericum Richeri Vill.

Prairies de fauche subalpines

Moyenne-Ubaye

Prairies du Vallon du Lau (Tour des Sagnes)
Prairies de Soleille-Boeuf
Vallon d'Enchastrayes

Haute-Ubaye et Ubayette

Prairies du Vallon du Parpaillon
Prairies du Vallon de l'Oronaye
Prairies du Vallon du Lauzanier
Prairies du Col de Vars

d) Hypericum Montanum L.

Près-bois, forêt, coteaux boisés

Basse-Ubaye

Près-bois et forêt du Lauzet/Ubaye
Près-bois du Vallon du Laverq

Moyenne-Ubaye

Près-bois et forêt de Gimette
Près-bois et forêt d'Enchastrayes
Près-bois du Riou Chanal

Haute-Ubaye

Près-bois et forêt du Lauzon

2. NOMS VERNACULAIRES

Millepertuis
Herbe à l'huile rouge
Herbe de la Saint-Jean

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Flour de Sant -Jean
Herba de l'Oli rouge
Herba de Sant-Jean, Herbo de Saint-Jean
Herba des très galants

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Huile

Vulnéraire
Antiseptique
Résolutif
Excitant
Détersif

On lui attribue également la propriété de préserver du tonrerre et de l'influence des sorciers.

Indications thérapeutiques

Contre la diarrhée
la dysenterie
les fièvres intermittentes
les coupures (lotion)
les plaies (lotion)
les ulcères aux poumons

Huile

Guérison de la rage
de la phtisie

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

En Juillet-Août, les tiges feuillées et fleuries sont récoltées. C'est une plante de la Saint-Jean.
On fait des bouquets que l'on suspend dans un endroit sec et aéré (grange ou grenier).

B/ Propriétés

1. Usage interne

Dépuratif : en tisane

Sédatif : nerveux

Stomachique : calme les maux d'estomac et les aigreurs. On prend la tisane à jeun pendant 8 jours au maximum.

Antidiarrhéique : tisane contre la diarrhée et les embarras gastriques.

2. Usage externe

Vulnéraire : le millepertuis frais est mis à macérer dans l'huile qui est utilisée :

- contre les hématomes et ecchymoses (compresse)
- contre les brûlures

Calmant : - contre les inflammations d'oreilles : tampons trempés dans l'huile rouge

On brûlait le millepertuis dans un chauffe-lit; les cendres ou la fumée imprégnaient les langes du bébé, ceci évitait les rougeurs aux fesses tout en facilitant le sommeil.

Résolutif : contre les oedèmes, on fait un cataplasme composé de millepertuis, de sauge et de mélilot (ou luzerne sauvage) (jadis pratiqué par le Docteur Lautaret).

3. Usage vétérinaire

. Digestif et urinaire : "lavement" (purge) pour les bêtes

.Vermifuge : "lavement" purgatif

. Velage : fumigation au moment du velage

On bassinait la bête en mettant la plante sur la litière

. Dysenterie grave : décoction de quatre poignées de millepertuis à laquelle on ajoute un peu de térébenthine.

NERPRUN DES ALPES

RHAMNUS ALPINA L.

RHAMNACEES

I ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : Non inscrit.

* NOM VERNACULAIRE :

Bourdaine des Alpes

* ETYMOLOGIE : du mot grec " Rhabdos " rameaux flexibles.

* DESCRIPTION :

C'est un arbrisseau de 1 à 3 m, dressé, un peu tortueux à rameaux alternes non épineux . L'écorce des rameaux jeunes est d'un brun violacé, celle des tiges plus âgées est fendillée et d'un gris brun.
Il croît dans les bois, en bordure des champs ou sur les rochers et éboulis des montagnes calcaires.
Les feuilles sont caduques, alternes, ovales ou suborbiculaires, dentées, d'un vert jaunâtre souvent un peu en coeur renversé à la base presque luisante en dessus. Elles ont 10 à 15 nervures secondaires de chaque côté de la nervure principale, ces nervures sont droites, parallèles entre elles et font saillie sur la face inférieure. Les stipules sont un peu plus longues que le pétiole.
Les fleurs d'un jaune verdâtre ou verdâtre, paraîssent en mai et juin, celles d'un même pied sont toutes staminées ou toutes pistillées, parfois mêlées de fleurs stamino-pistillées. Ces fleurs sont à 4 sépales à lobes triangulaires

et à 4 pétales oblongs et un style bi-tripartite.
Les fruits, noirs à la maturité sont ovoïdes et marqués de 2 ou 3 sillons.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE :

Cet arbuste préfère souvent les terrains calcaires, limité dans les Alpes entre 500 et 1500 m d'altitude.
En France, il pousse dans les contrées montagneuses.
On le trouve également en Europe : Espagne, Suisse et Italie
et en Afrique du Nord.

* TABLEAU COMPARATIF DES ESPECES

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE :

A/ Action pharmacologique

Ecorce fraîche

Usage interne

Eméto-cathartique

Ecorce sèche

Usage interne

Laxative
Vermifuge

B/ Indications thérapeutiques

1°) Usage interne

Calculs hépatiques et biliaires
Chlorose
Constipation
Hydropisie
Maladies du foie, de la vésicule biliaire, de la rate
Vers intestinaux

2°) Usage externe

Gale, teigne, dartre (décoction d'écorce de racine)
Hémorroïdes

	RHAMNUS ALPINA L.	RHAMANUS PUNILA L.	AHAMNUS FRANGULA L.
	Arbrisseau de 1 à 3 m	sous arbrisseau de 10 à 20 cm	arbrisseau de 1 à 4 m
FEUILLES	Caduques, munis de chaque côté de la nervure médiane de 10 à 15 nervures saillantes, parallèles et droites	Caduques, munis de chaque côté de la nervure médiane de 5 à 7 nervures saillantes, parallèles et arquées	Caduques, munis de chaque côté de la nervure médiane de 8 à 12 nervures saillantes, parallèles et presque droites
CALICE	4 lobes triangulaires	4 lobes lancéolés	5 lobes lancéolés
DISTRIBUTION	rochers et éboulis des montagnes calcaires	rochers et éboulis des hautes montagnes	haies et bois dans presque toute la France

II TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Bois

Rochers et éboulis calcaires

- Basse-Ubaye

La Croisette au Lauzet/Ubaye

Bois de Montagnac

- Moyenne-Ubaye

Champs et forêt d'Enchastrayes

Forêt subalpine du Quartier des Blaches

Rochers du Riou-Chanal

- Haute-Ubaye

Champs de la Condamine-Châtelard

Rochers de la Condamine-Châtelard

Forêt subalpine du Lauzon

Rochers de Serennes

2. NOM VERNACULAIRE DE LA VALLEE

Bourdaine

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

La Bourdaine des Alpes ne semble pas avoir été mentionnée dans les ouvrages que nous avons consultés.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte et séchage

Sur jeunes rameaux frais, on racle l'écorce.

B/ Propriétés

Purgatif : infusion de quelques morceaux hachés de l'écorce des rameaux.

NOYER COMMUN

JUGLANS REGIA L.

JUGLANDACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (feuille, fruit, graine)

* NOMS VERNACULAIRES : Noyer, Calottier, Goguier, Noguier, Noyer Royal, Ecabonnier, Gojeuter.

* ETYMOLOGIE : Juglans, du latin "jovis-glans", c'est-à-dire gland des Dieux, gland de Jupiter.

* DESCRIPTION :

C'est un arbre élevé dont l'écorce est lisse et blanchâtre, originaire de l'Asie tempérée; il est cultivé dans diverses contrées de l'Europe moyenne et méridionale, pour ses fruits et son bois qui est très estimé en ébénisterie.

Le tronc assez peu élevé se divise au sommet en de grosses branches à rameaux tortueux pour former une haute et large tête arrondie.

Les feuilles sont caduques, grandes, alternes, sans stipules, pétiolées et imparipennées à 5, 7 ou 9 folioles entières, coriaces, aromatiques, glabres, largement ovales - aiguës, opposées 2 à 2 avec une foliole terminale, et d'un vert sombre en dessus mais plus clair en dessous.

Les fleurs verdâtres s'épanouissent en Avril et en Mai. Celles qui sont

staminées ont de 10 à 36 étamines, l'enveloppe est divisée en 5 ou 6 sépales inégaux et elles forment, sur les rameaux de l'année précédente, de longs épis pendants, denses et cylindriques, appelés vulgairement "chatons" tandis que les fleurs pistillées sont groupées par 2 à 4 parfois isolées au sommet des pousses de l'année et montrent un calice à 4 lobes qui adhèrent à l'ovaire, ce calice est entièrement soudé aux 2 bractées latérales dont est pourvue chaque fleur. Il y a au-dessus de l'ovaire 2 larges stigmates étalés comme courbés en dehors.

Le fruit vert et charnu extérieurement, a un noyau ligneux qui s'ouvre en 2 valves à la germination et dont la cavité qui est incomplètement divisée par des cloisons membraneuses, renferme une seule grosse graine. Lorsque le fruit achève de mûrir en Septembre et en Octobre, sa partie externe charnue ou "brou de noix" se dessèche, noircit et se déchire irrégulièrement tandis que sa partie interne lignifiée constitue la noix dont la cavité est remplie par une grosse graine en forme d'amande à 4 lobes sinués-lobulés dont la surface est irrègulière.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Le noyer est cultivé en France et dans la plus grande partie de l'Europe mais ne s'élève pas à une très grande altitude sur les montagnes.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille

1. Usage interne

Amer astringent
Tonique
Antiscrofruleux
Antileucorrhéique
Vermifuge
Antituberculeux
Hypoglycémiant
Dépuratif

2. Usage externe

Résolutif

Détersif

Huile de noix

Usage interne

Vermifuge

Racine

Usage externe

Rubéfiant

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Adénites (infusion ou décoction de feuilles ou de brou)
- Albuminurie " " " "
- Anémie " " " "
- Arthrite " " " "
- Atonie (infusion , vin ou liqueur)
- Catarrhes de l'estomac ou intestin (infusion décoction de feuilles ou de brou)
- Diabète sucré (infusion de feuilles)
- Diarrhée (infusion ou décoction de feuilles)
- Digestif (vin ou liqueur de feuilles ou de brou)
- Ecrouelle (infusion ou décoction de feuilles ou de brou)
- Jaunisse (poudre de feuilles)
- Lymphatisme (infusion ou décoction de feuilles ou de brou)
- Maladie de la prostate (infusion ou décoction de feuilles ou de broue)
- Méningite tuberculeuse " " " "
- Métrite " " " "
- Rachitisme " " " "
- Rhinopharyngite " " " "

- Scrofule (infusion , décoction de feuilles ou de brou)
- Tenia (infusion de feuilles fraîches, huile de noix)
- Tuberculose (infusion ou décoction de feuilles ou de brou)

2. Usage externe

- Affection oculaire, blépharite (infusion , décoction de feuilles ou de brou)
- Amygdalite (gargarisme avec infusion ou décoction de feuilles)
- Angine " " " "
- Chute et entretien de cheveux (onguent de noyer, décoction de feuilles)
- Dartre, herpès (lotion d'infusion ou décoction de feuilles)
- Ecrouelle (infusion ou décoction de feuilles ou de brou)
- Eczéma " " " "
- Engelure (lotion de décoction de feuilles)
- Humeur froide (infusion , décoction de feuilles ou de brou)
- Impétigo " " " "
- Inflammation des yeux (lotion d'infusion de feuilles)
- Leucorrhée (injection vaginale de la décoction de feuilles)
- Plaies indolentes, putrides (infusion ou décoction de feuilles)
- Tumeur blanche (infusion , décoction de feuilles ou de brou)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Bordures de champs
Près autour des fermes
Bords des routes et des chemins

Basse - Ubaye

Route du Moulin au Lauzet/Ubaye
La Roche d'Ubaye
Le Noyeret
Champinasson
La Noyrée
Les Maures-Basses
Chaudon
Méolans

Moyenne-Ubaye

Les Thuiles
Saint-Flavy
Les Sanières de Jausiers
Saint-Pons
Faucon

2. NOMS VERNACULAIRES

Near ou Nousiér
Nouse (noix)
Noyer

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Noce
Nougier, nouguié
Nouguier (Ety. de nouga)
Nouyer

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Feuille

Usage interne

Dépuratif
Fébrifuge
Anthelmintique
Antialbumineux
Stimulant
Astringent

Usage externe

Résolutif

Liqueur

Les jeunes fruits, ccupés en morceaux et mis à macérer dans l'eau de vie.

Tonique
Stomachique
Vermifuge

Ecorce

Dépuratif
Tonique

Vin de noix

Stimulant
Apéritif
Contre les coliques

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Les jeunes pousses sont récoltées au Printemps (Mai) et les feuilles ainsi que les cerneaux aux mois de Juin et Juillet avant la maturité des fruits.

B/ Propriétés

Usage interne

Dépuratif : pour les femmes, prendre au printemps plusieurs fois dans le mois avant les règles, une tisane faite avec de jeunes pousses.

Troubles circulatoires : pour les jeunes filles avant leur puberté, décoction de feuilles.

Stomachique : les jeunes pousses du printemps en infusion calment les douleurs et aigreurs d'estomac.

Purgatif : confiture de noix fraîches : les noix sont cueillies vertes avant la formation des cerneaux, puis elles sont mises à cuire à petit feux (sucre et fruits à poids égal) jusqu'à ce que les noix deviennent transparentes ou de couleur ambre.

Usage externe

Calmant contre les engelures :

Prendre pendant 8 jours par mois un bain aussi chaud que possible dans lequel on verse une décoction de feuilles puis un peu d'amidon. Au sortie du bain, on frictionne la personne atteinte d'engelures avec de l'eau-de-vie.

Antiaphteux : en gargarisme à partir d'une décoction de feuilles.

Astringent : lorsqu'une personne a les jambes enflées, il convient qu'elle prenne un bain de pieds avec des feuilles de noyer.

Vulnéraire :

Plaies : on lave et on sèche une plaie avec une décoction concentrée de feuilles

Ulcères : cataplasme fait avec des feuilles bouillies.

Tonique capillaire :

Shampoing : décoction de feuilles

Autre usage

Insectifuge : rameaux frais.

OIGNON

ALLIUM CEPA L.

LILIACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : non inscrit

* NOM VERNACULAIRE : Oignon

* ETYMOLOGIE : du celtique "all", chaud, âcre, brûlant qui sont les propriétés de l'ail.

* DESCRIPTION :

C'est une espèce vivace, à tige dressée, creuse et renflée dans sa moitié inférieure. Elle est cultivée dans les jardins et en culture intensive dans les champs.
Les feuilles sont disposées sur 2 rangs à la base, d'un vert glauque, creuses, engainantes dans le bas et en pointe dans le haut.
La floraison a lieu depuis le mois de Juin jusqu'au mois d'Août. Les fleurs sont blanchâtres, verdâtres ou d'un rose violacé, groupées en une grosse ombelle arrondie, munie à la base de 2 à 4 bractées assez courtes. Les sépales et les pétales ont un contour ovale - allongé, aigu au sommet, longuement dépassés par les étamines. Les étamines opposées aux pétales ont leurs filets élargis et munis de 2 pointes latérales très courtes.
Le bulbe est gros, rond et un peu aplati.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette espèce a été introduite en Europe à une époque très lointaine, venant probablement d'Iran et du Béloutchistan.
Elle est cultivée comme aliment ou condiment en France, Suisse, Belgique et dans toute l'Europe.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Usage interne

Excitant
Diurétique
Antiscorbutique
Vermifuge
Hypoglycémiant

Usage externe

Antiseptique
Révulsif
Détersif

Oignon cuit

Emollient
Adoucissant
Pectoral

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Albuminurie
- Amélioration de la cirrhose
- Amélioration du cancer du foie
- Ascite
- Colique (tranche d'oignon cuit dans du lait)
- Douleurs abdominales (tranche d'oignon cuit dans du lait)

- Hydropisie, oedème
- Incontinence d'urine (cuit avec du miel)
- Oppression d'estomac (tranche d'oignon cuit dans du lait)
- Péricardite
- Pleurésie
- Rhumatisme

2. Usage externe

- Abcès (cataplasme)
- Morsures des chiens, de chats et d'araignées (cataplasme d'oignon cru)
- Oxyures (lavement)
- Panaris (cataplasme)
- Piqûre d'abeille et de guêpe (suc frais)
- Plaies (pansement avec décoction)
- Rétention d'urine (cataplasme d'oignons crus)
- Ulcères (pansement par décoction)

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Cultivé dans les potagers

2. NOMS VERNACULAIRES

Cèba

Oignon

NOMS VERNACULAIRE EN PROVENCE

Cebat

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Emollient

Adoucissant

Diurétique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANT DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Cette plante est cultivée dans les jardins, on récolte le bulbe (tête).

B/ Propriétés

Usage interne

Hypotenseur : 3 ou 4 têtes d'oignon en décoction

"Bon pour tout" : bouilli et pétri avec du sel (et du poivre)

Usage externe

Panaris : application d'oignon cuit

Brûlure, Plaie } application d'oignon pilé (cru)

ORIGAN COMMUN

ORIGANUM VULGARE L.

LABIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, 1972, supplément 1974 (sommité fleurie)

* NOMS VERNACULAIRES : Marjolaine sauvage, Grande marjolaine, Marjolaine bâtarde, Pied-de-lit, Marjolaine d'Angleterre, Marjolaine vivace, Origan commun, Pèlevoiné, Thym du berger.

* ETYMOLOGIE : du grec "origanos" venant des mots : "oros", montagne et "ganos" ornement, plante qui agrémente les montagnes.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, aromatique, souvent rougeâtre, couverte de poils mous surtout sur la face inférieure des feuilles et sur les tiges qui sont dressées, rameuses et quadrangulaires.
Elle croît souvent en abondance sur les talus, les côteaux et sur les puits des montagnes.
La floraison a lieu depuis le mois de Juillet jusqu'en Octobre.
Les feuilles sont pétiolées, opposées, simples, vertes, ovales ou elliptiques entières ou à peine denticulées.
Les fleurs irrégulières, subsessiles, roses ou lilacées, rarement blanches, sont groupées en inflorescences serrées au sommet de la tige et des

rameaux, formant une panicule accompagnée de nombreuses bractées, élargies, ovales, presque toujours d'un rouge violacé et appliquées les unes sur les autres. Le calice, barbu à sa gorge, a un tube allongé muni de 13 nervures et les 5 lobes sont très peu inégaux entre eux. La corolle bilabiée, à tube saillant, est nettement à 2 lèvres, la supérieure est dressée et échancrée, l'inférieure est étalée et trilobée. Il y a 4 étamines, droites, divergentes dès la base, deux d'entre elles plus grandes que les deux autres. Les anthères sont également à loges divergentes.
On remarque assez fréquemment, chez cette espèce, deux sortes de fleurs, les unes normales, les autres à étamines très peu développées tandis que leur pistil est un peu plus grand que celui des fleurs ordinaires.
Le fruit est formé de 4 akènes ovoïdes et lisses.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante peut s'élever sur les montagnes jusqu'à 1800 m d'altitude. Elle est commune dans les lieux secs de toute la France ainsi que dans presque toute l'Europe.
On la rencontre également en Sibérie ; au Sud-Ouest et au Centre de l'Asie. Elle est naturalisée en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Sommité fleurie

Tonique
Stomachique
Diurétique
Purgatif

Emménagogue
Antispasmodique

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Aérophagie, météorisme (infusion)

- Aménorrhée (infusion)
- Anorexie (infusion)
- Asthme humide (infusion)
- Atonie digestive, digestion difficile, dyspepsie (infusion)
- Bronchite (infusion)
- Hydropisie (infusion)
- Jaunisse (infusion)
- Maux de gorge (infusion)
- Maux de dents (vin d'origan : décoction)
- Névralgie (infusion)
- Toux (infusion)
- Trachéite (infusion)
- Troubles circulatoires, stases sanguines du système porte (infusion)
- Tuberculose (infusion)

2. Usage externe

- Convalescence
- Rachitisme (Bain ou fomentation avec le mélange de plantes aromatiques)
- Crampes " " " "
- Douleurs menstruelles (bains avec l'infusé)
- Rhumatisme (bain ou fomentation avec le mélange de plantes aromatiques)
- Tonique (bains)

Autres usages

- Condiments
- Rentre dans la préparation de l'eau d'arquebuse.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Coteaux arides, lieux secs, talus, bords des champs, des sentiers et des haies, jusqu'à près de 1000 m d'altitude dans les endroits bien exposés et bien ensoleillés.

Basse-Ubaye

Champcontier
Costeplane
Roche-Rousse
Champanastay
La Mandeysse
Le Lauzet/Ubaye

2. NOM VERNACULAIRE

Marjolaine

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Majurano fero

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Aromatique
Stomachique
Tonique
Stimulant
Carminatif
Excitant
Condimentaire

Il rentre dans la composition de certaines liqueurs.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

En Juillet et Août, les sommités fleuries sont cueillies et mises à sécher par petits bouquets suspendus sous l'appentis.
Les feuilles mondées sont étalées puis séchées à l'ombre, en prenant soin de les retourner de temps à autre.

B/ Propriétés

Digestif : infusion de sommités fleuries ou de feuilles.

Stomachique : infusion de sommités fleuries ou de feuilles.

Contre la fermentation et le ballonnement

cordial : infusion de sommités fleuries ou de feuilles contre la toux lors d'un refroidissement.

Céphalique et antimigraineux : infusion de sommités fleuries et de feuilles.

Autre usage

Condimentaire

ORTIE BRULANTE
URTICA URENS L.
URTICACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972, supplément 1974 (plante entière)

* NOMS VERNACULAIRES : Grièche, petite ortie, ortie piquante.

* ETYMOLOGIE : du latin "urere", qui signifie brûler, par allusion aux piqûres de poils d'orties qui produisent l'impression d'une brûlure.

* DESCRIPTION :

C'est une plante annuelle, de 20 à 60 cm de hauteur, d'un vert-clair, à poils hérissés et à racine développée et ramifiée.
La tige est carrée, arrondie aux angles, dressée et ordinairement rameuse dès la base.
Les feuilles sont opposées, petites, ovales, arrondies ou atténuées à la base, incisées-dentées et le pétiole plus court ou aussi long que le limbe est pourvu à sa base de 2 stipules lancéolées.
Les fleurs verdâtres apparaîssent dès le mois de Mai et se montrent jusqu'en Octobre, dans les champs et jardins, au pied des murs et sur les tas de décombres. Les fleurs staminées et les fleurs pistillées d'ailleurs plus

nombreuses, sont mélées ensemble sur les mêmes grappes qui sont dressées ou étalées, simples, disposées par 2 à l'aisselle des feuilles et plus courtes que le pétiole.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante est commune ou très commune en France, peut s'élever jusque dans la zone alpine sur les montagnes. On la trouve également dans toute l'Europe; Asie; Afrique ; Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

Les indications thérapeutiques sont identiques à celles de l'Ortie Dioique.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Décombres et lieux cultivés
Jardins

mais limitée aux environs de Barcelonnette.

2. NOM VERNACULAIRE

Petite ortie

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

néant

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Jeunes pousses d'ortie

B/ Propriétés

Usage interne

- Fortifiant
- Contre l'ulcère d'estomac : (suc)
- Dépuratif : (suc)
- Antigrippal : (suc)

Usage externe

Contre les ecchymoses
Contre les entorsés
} (cataplasme)

Usage alimentaire

On cueille de préférence les jeunes pousses de petite ortie pour la soupe et la salade d'ortie.

ORTIE DIOIQUE
URTICA DIOICA L.
URTICACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (plante entière)

* NOMS VERNACULAIRES : Grande ortie, ortie dioïque, Ortie méchante, Ortie commune, Ortie vivace.

* ETYMOLOGIE : du latin "urere", qui signifie brûler, par allusion aux piqûres de poils d'orties qui produisent l'impression d'une brûlure.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace à souche rampante, d'un vert sombre, entièrement hérissée de poils piquants et dont la taille varie de 20 cm à 1 m de hauteur.
Les tiges sont simples, dressées, robustes à 4 angles arrondis.
Elle croît dans les endroits arides, les haies et les bois, sur les décombres et au voisinage des habitations.
Les feuilles sont opposées, grandes, ovales, acuminées, plus ou moins en coeur renversé à la base, dentées à grosses dents ovales - triangulaires, pourvues d'un pétiole plus court que le limbe et munies de 2 stipules étroites et allongées.
Les fleurs verdâtres, se montrent depuis le mois de Juin jusqu'au mois de

Septembre. Les fleurs staminées et les fleurs pistillées se trouvent sur des pieds différents. Elles sont dispcsées en longues grappes, dressées, très rameuses, développées par paires à l'aisselle de chaque feuille dans toute la partie supérieure des tiges. Les grappes de fleurs pistillées sont retombantes dès que les fruits sont formés. Le calice est formé par 4 sépales dont les 2 extérieurs sont plus petits chez les fleurs pistillées, parfois il y a 5 sépales et 5 étamines chez les fleurs staminées. En général, les étamines sont au nombre de 4 avec des filets longs, repliés et élastiques et les anthères sont arrondies et fixées par le dos.
Le fruit est ovale, un peu aplati, sec, renfermé dans le calice persistant qui, parfois, s'accroît un peu.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

L'ortie est très commune en France ainsi que dans presque toutes les régions tempérées du globe. Elle s'élève jusqu'à 2500 m d'altitude dans les Alpes.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

Plante entière et semence

Diurétique
Purgative
Emménagogue
Vermifuge
Fébrifuge
Astringent

Racine

Astringent
Diurétique

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Anémie (suc frais ou décoction)
- Ascite (suc ou décoction)
- Asthme "
- Atonie digestive (légume ou décoction, suc)

- Calculs (hépatique et biliaire) (suc ou décoction)
- Colique (suc ou décoction)
- Crachement de sang (suc)
- Carence (suc ou décoction)
- Dartres, herpès (suc ou décoction)
- Diabète (suc ou décoction)
- Diarrhées (suc ou décoction) sans les graines
- Eczéma chronique (extrait ou décoction)
- Entérite, entérocolite (suc, décoction)
- Epistaxis (suc)
- Hématurie, hémophilie, hémorragie (suc ou décoction)
- Hydropisie (décoction de racines)
- Gravelle " "
- Jaunisse " "
- Maladies de la peau (décoction de racines)
- Métrorragie (suc)
- Refroidissement (décoction, suc)
- Urticaire (teinture homéopathique)

2. Usage externe

- Aménorrhée (flagellation de feuilles fraîches)
- Amygdalite (suc frais de feuilles)
- Angine (gargarisme de suc frais)
- Apoplexie (flagellation de feuilles fraîches)
- Brûlures (suc)
- Gangrène (feuilles pilées en cataplasme)
- Chute et entretien des cheveux (lotion de décoction)
- Fièvre, fièvre typhoïde (flagellation de feuilles fraîches)
- Rhumatismes chroniques " " "
- Ulcère putride (feuilles pilées en cataplasme)

C/ Toxicité

- A forte dose, il y a anurie
- Les graines sont très purgatives.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Autour des fermes, des bergeries et des parcs à moutons jusqu'à 2600 m d'altitude.

2. NOMS VERNACULAIRES

Ortie

Grande ortie

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Suc

Astringent

Dépuratif

Détersif

Indications thérapeutiques

Contre les hémorragies

Contre les crachements de sang

Autre usage

Alimentaire (jeunes pousses)

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Au printemps, on récolte les jeunes pousses d'ortie.

B/ Propriétés

Usage interne

Fortifiant

Contre l'ulcère d'estomac : le suc est obtenu en passant les jeunes pousses à la moulinette

Dépuratif :(suc frais)

Antigrippal : (suc frais)

Usage externe

Contre les ecchymoses
les entorses } cataplasme fait avec l'ortie fraîche hâchée, pilée et placée dans une mousseline

Usage alimentaire

Soupe d'ortie, salade, en guise de légumes.

Usage vétérinaire

Cassure de membres : sur la cassure réduite, on applique des orties fraîches, hâchées, pilées et mises dans un chiffon grossier. Le tout étant fixé par deux attelles jusqu'à guérison complète.

GRANDE OSEILLE
RUMEX ACETOSA L.
POLYGONACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972, supplément 1974 (feuille)

* NOMS VERNACULAIRES : Grande oseille, Oseille commune, Oseille longue, Oseille des près, Aigrette, Surette, Surelle, Vinette, Aigrette, Viergeot.

* ETYMOLOGIE : du latin "rumex", pique, à cause de la forme des feuilles de plusieurs espèces du genre RUMEX.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, verte, de 30 cm à 1 m de hauteur. La racine a des fibres radicales grêles. Les feuilles et la racine ont une saveur légèrement amère.
La tige est dressée, simple, rameuse vers le haut, à rameaux dressés. Cette plante et ses variétés poussent surtout sur les terrains siliceux, dans les prés-bois, les pâturages, sur les talus ou au bord des chemins. Les feuilles sont fermes et assez peu épaisses, ovales-oblongues, à limbe en forme de fer de flèche ; les deux oreillettes sont parallèles au pétiole ou un peu convergentes, souvent entières ou divisées chacune en 2 ou 3 lobes. Les feuilles inférieures ont un pétiole plus ou moins allongé, les supé-

rieures sont sessiles, étroites et embrassent la tige par leur base. La gaine est assez allongée,stipulaire, dentée, découpée ou comme divisée en lanières à sa partie supérieure.
Les fleurs dioïques, vertes ou plus souvent rougeâtres, apparaissent en Mai et se montrent jusqu'au mois de Septembre. Elles sont disposées en panicule longue, lâche, non feuillée sauf vers la base de l'inflorescence. Il y a deux sortes de fleurs, certains pieds sont à fleurs toutes staminées, d'autres à fleurs toutes pistillées. A la maturité, les trois sépales extérieurs sont renversés, les trois autres, membraneux, grands entourent le fruit par 3 valves arrondies, en forme de coeur renversé ou en forme de rein. Chacun de ces sépales fructifères, entier sur les bords, porte en dehors et à sa base, un petit granule écailleux ou calleux.
La sous-espèce RUMEX INTERMEDIUS D.C. se reconnaît à ses feuilles qui ne dépassent pas en général, 1 cm de largeur, alors que dans le type principal, elles ont en général plus de 2 cm de largeur. Les oreillettes sont presque perpendiculaires à la direction de la nervure principale et sont souvent divisées en 2 ou 3 lobes. Les sépales qui entourent le fruit, sont plus larges que longs, en forme de rein et portent un granule saillant à leur base.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette espèce est commune ou très commune en France, sauf sur le littoral méditerranéen. Elle préfère les terrains siliceux et peut s'élever dans les Alpes jusqu'à plus de 2000 m d'altitude.
Cette plante se rencontre dans toute l'Europe et dans les régions tempérées et froides en Asie, en Afrique, en Australie et en Amérique.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuilles

Usage interne

Diurétique
Laxatif
Apéritif
Antiscorbutique

Usage externe

Résolutif

Graines et racines

Tonique
Astringent
Vermifuge

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Acrodynie (suc frais)
- Affection bileuse (feuilles ou décoction dans du bouillon)
- Coliques (décoction de graines et de racines)
- Diarrhées (décoction de graines et de racines)
- Dysenteries
- Embarras gastrique (feuilles en décoction parfois dans du bouillon)
- Fièvres intermittentes (suc frais)
- Hémorroïdes (feuilles en décoction dans du bouillon)
- Inappétence " " "
- Insuffisance urinaire (feuilles en décoction dans du bouillon)
- Lombric (décoction de graines et de racines)
- Maladie de la peau (feuilles en décoction dans du bouillon)

2. usage externe

- Dartres crouteuses (cataplasme de feuilles avec de la farine de lin et du saindoux)
- Furoncles (cataplasme de feuilles + farine de lin + saindoux)
- Tumeurs scrofuleuses (cataplasme de feuilles + farine de lin + saindoux)
- Ulcères putride, sordide, gangreneux (plumasseaux de suc)

3. Dangers

Contre indiqué : dans l'arthrite, la goutte, les lithiases, les oxalurie, dyspepsie, tuberculose.

Toxique : par l'acide oxalique, qui entraîne la constriction des voies urinaires et anurie, lésions rénales, urémie.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Près-bois, pâturages, talus, bords des chemins.

2. NOMS VERNACULAIRES

Assitouala
Citoula
Oseille

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Agradella
Agretta
Aigreta, Aigreto
Eigreta
Auseilha

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Suc

Rafraîchissant
Tonique
Contre les verrues

Bouillon

Stomachique

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

On ramasse les feuilles qui sont utilisées fraîches ou cuites dans un bouillon.

B/ Propriétés

Plante rafraîchissante
Contre la perte d'appétit (soupe d'oseille)

Usage vétérinaire

Cinq poignées d'oseille coupée et enveloppée dans une feuille de chou sur un abcès.

Remarque

La petite Oseille est employée pour les mêmes usages que l'Oseille Commune.

PETITE OSEILLE

RUMEX ACETOSELLA L.

POLYGONACEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972, supplément 1974

* NOMS VERNACULAIRES : Surelle, Oseille de brebis, Oseille de Pâques, Petite oseille, Oseillette, Petite vinette, Vinette sauvage, Sarcille, Sarcillette.

* ETYMOLOGIE : du latin "rumex", pique, à cause de la forme des feuilles de plusieurs espèces du genre Rumex.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, de 10 à 50 cm de hauteur, souvent rougeâtre mais parfois d'un vert glauque, à souche rampante et à tiges aériennes, dressées ou redressées, grêles, simples ou rameuses.
C'est une espèce très commune dans les champs sablonneux, les lieux incultes, les pâturages secs ou les endroits tourbeux des terrains siliceux.
Les feuilles sont petites, toutes pétiolées, oblongues ou linéaires - hastées, à oreillettes divergentes, étalées ou relevées, souvent divisées en deux ou trois lobes. Les gaines des feuilles sont blanches, membraneuses, plus ou moins déchirées au sommet.
Les fleurs sont relativement petites, rougeâtres ou verdâtres, se montrent

depuis le mois de Mai jusqu'au mois de Septembre ; elles sont disposées en grappes composées dont les ramifications sont assez grêles et sont de deux sortes, toutes staminées ou toutes pistillées sur un même pied. Chez les fleurs pistillées, les trois sépales extérieurs à la maturité sont dressés et appliqués sur le fruit. Les trois sépales intérieurs sont également dressés mais plus petits et ordinairement plus courts que le fruit, tous ces sépales sont verts parfois rouges, petits, ovales, entiers, égalant à peine le fruit, sans granule ni écaille. les pédoncules sont courts, articulés sous le calice.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette espèce préfère les terrains siliceux, argileux ou parfois tourbeux. Elle est commune en France, sauf dans certaines contrées de la région méditerranéenne. On la trouve aussi dans toute l'Europe y compris la région arctique et dans toutes les contrées tempérées et froides de l'Asie, de l'Afrique, de l'Australie, de l'Amérique.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Lieux secs, sur sables siliceux, champs, chemins, clairières des bois.

Basse-Ubaye

Pâturages et coteaux du Col Bas
Pâturages du Haut Vallon du Laverq

2. NOMS VERNACULAIRES

Oseille, petite oseille

NOM VERNACULAIRE EN PROVENCE

Aigreta sauvagea

Toxicité

Elle peut devenir dangereuse pour le bétail par son acide oxalique, qui peut provoquer chez lui des diarrhées.

PARONYQUE EN TETE

PARONYCHIA CAPITATA Lam.

et s/ esp. P. SERPYLLIFOLIA Koch.

PARONYCHIEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : non inscrit

* NOM VERNACULAIRE : Paronyque en tête

* ETYMOLOGIE : du grec "parônychia " panaris, plante jadis employée pour guérir les panaris.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace, couverte de très petits poils, à souche tortueuse et ramifiée.
Les tiges de 5 à 15 cm de hauteur, sont ascendantes, pubescentes, recouvrant les endroits sablonneux ou pierreux par un gazon particulier remarquable par ses bractées.
Les feuilles sont opposées, sessiles, obtuses, ciliées sur les bords, imbriquées les unes dans les autres. Les stipules sont ovales, aiguës, souvent aussi longues ou plus longues que les feuilles.
Les fleurs, d'un blanc argenté, sont disposées en groupes très serrés formant des masses arrondies au sommet des rameaux. La floraison a lieu depuis le mois de Mai jusqu'au mois de Juillet et parfois encore en Août dans les altitudes élevées. L'ensemble des fleurs se trouve plongé au milieu des bractées d'un blanc argenté qui les entourent. Ces bractées sont obovales

obtuses ou mucronées, scarieuses et cachent les feuilles florales. Chaque fleur renferme 5 étamines et les sépales sont égaux, linéaires, obtus sans capuchon ni pointe au sommet. Les pétales sont plus ou moins complètement avortés.

Le fruit est une capsule indéhiscente.

La sous-espèce P. SERPYLLIFOLIA D.C. se reconnait à ses tiges appliquées sur le sol et à ses feuilles largement ovales ou presque arrondies, disposées par paires plus ou moins écartées les unes des autres sur les rameaux qui ne portent pas de fleurs.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante se rencontre en France, dans les Alpes, les Pyrénées. Elle est également répandue en Europe méridionale, au Moyen-Orient, en Arménie et en Algérie.

Elle peut s'élever jusqu'à 1800 m d'altitude sur les pentes bien exposées au soleil.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Antipyrétique

B/ Indication thérapeutique

Fébrifuge

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Grèves des torrents, cône de déjection, lieux sablonneux et rocailleux, rochers.

A) Paronychia Capitata Lamck

Basse-Ubaye

Ravin du Claret (Coméant ; La Roche)

Moyenne-Ubaye

Grave du Bachelard
du Riou-Bourdoux
du torrent d'Enchastrayes
Coteaux pierreux de Champérous
Rochers du Col de la Cayolle à Fours

Haute-Ubaye

Rochers de la Condamine-Châtelard
" de la Reissolle
" de Serennes

B) Paronychia serpyllifolia D.C.

Basse-Ubaye

Escarpements de Champcontier,
Costeplane et Dramonasq

2. NOM VERNACULAIRE

néant

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Cette espèce n'est pas mentionnée dans les ouvrages que nous avons consultés.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

La plante entière, sans les racines, est ramassée au printemps en Mai - Juin, sur le gravier des ruisseaux des torrents d'Ubaye: Riou-Bourdoux, St Pons, etc...

B/ Propriétés

Hypotenseur : en infusion, pendant une semaine, prise le soir.

Cette infusion ressemble au thé.

PERSIL

PETROSELINUM SATIVUM Hoffm.

ou CARUM PETROSELINUM Br et Hook

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, 1965, 1972, supplément 1974 (feuille, fruit, racine)

* NOMS VERNACULAIRES : Persil cultivé, Persil vulgaire, Persil odorant, Persin, Jaubert, Jauver, Juver, Gimbert

* ETYMOLOGIE : du latin "petra", pierre et "selinum", persil, par allusion à la station de ces plantes.

* DESCRIPTION :

C'est une plante bisannuelle, glabre, luisante, aromatique, à racine cylindro-conique développée.
Elle est cultivée dans les potagers et se trouve à l'état subspontané ou même naturalisé dans les décombres.
La tige est striée en long et rameuse.
Les feuilles sont luisantes, allongées, longuement pétiolées, de forme triangulaire ; les inférieures bi-pennatiséquées à segments ovales, eux - mêmes découpés en 3 à 5 lobes dentés ; les feuilles supérieures sont souvent réduites à trois lobes étroits, allongés et entiers.
Les fleurs, vert-jaunâtre , groupées en ombelles composées, portant de 8

à 20 rayons, presque égaux entre eux et assez étalés. L'involucre est nul ou formé seulement de 1 à 3 bractées très étroites. Les involucelles ont des bractées nombreuses et plus courtes que les rayons des ombellules. Les fruits sont des diakènes ovoïdes ou subglobuleux, de 3 à 4 mm de long sur 2 de large, couronnés par 2 styles divergents. Il est glabre, de saveur aromatique caractéristique. Chaque méricarpe comporte 5 côtes primaires filiformes, 2 canaux secréteurs sur la face commissurale et 4 bandelettes. Toute la plante dégage, par froissement, une odeur caractéristique agréable.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette plante se trouve jusque dans les potagers les plus élevés des villages de montagne. En France, elle est cultivée et subspontanée quelquefois naturalisée notamment dans l'Ouest au bord de mer.
Elle est aussi cultivée, parfois subspontanée ou naturalisée dans tout le Sud-Est de l'Europe.
Spontanée dans le Sud-Ouest de l'Asie et en Afrique du Nord et naturalisée çà et là en Amérique du Nord.

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Plante entière

Usage interne

- Diurétique
- Apéritif
- Stimulant
- Sudorifique
- Dépuratif

Usage externe

- Résolutif

Fruit

- Antipyrétique
- Emménagogue

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Abcès des reins (décoction de racine et plante)
- Anasarque " " "
- Aménorrhée atonique " " "
- Anurie (suc frais)
- Blennorragie (huile essentielle)
- Coliques néphrétiques (huile essentielle)
- Dysménorrhée (décoction de racine et plante)
- Dyspnée " " "
- Engorgement des viscères abdominaux (décoction de racine et plante)
- Faiblesse vésicale (décoction de racine et plante)
- Flatulence " " "
- Gravelle (décoction de racine et plante et huile essentielle)
- Irritation urinaire (huile essentielle)
- Jaunisse, maladie du foie (décoction de racine et plante)
- Oedème (décoction de racine et plante)
- Péricardite
- Troubles circulatoires (décoction de racine et plante)
- Troubles digestifs " " "
- Troubles menstruels (huile essentielle)

2. Usage externe

- Alopécie (décoction de graines en friction)
- Blennorragie (décoction pour bain)
- Conjonctivite, ophtalmie (suc frais en instillation)
- Contusions ecchymoses (cataplasme)
- Engorgement laiteux (pilé en cataplasme)
- Gangrène (suc en compresse)
- Hydarthrose (cataplasme)
- Maux de dents (boulettes de la plante écrasée mise dans l'oreille du côté malade)
- Piqûre d'insecte (friction de feuilles fraîches)

C/ Confusion

Pour éviter la confusion avec la petite ciguë, il faut examiner les segments foliaires terminaux.

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Cette espèce est cultivée dans les potagers jusqu'à la limite supérieure des cultures.

2. NOMS VERNACULAIRES

Jouvéart (Basse-Ubaye)
Persil

Noms vernaculaires en Provence

Gimber
Jauber
Jauver
Jimber, joliver
Jover
Joouver
Jouber
Jouvert
Juverd
Juvert (Ety. du jus vert)
Perrexil
Persil
Petroselline (Ety. du latin "petroselinum",de petra, pierre parce qu'il vient dans les lieux pierreux).

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE

Feuille

Lactifuge
Vulnéraire

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE DE L'UBAYE

A/ Parties utilisées, récolte

Le persil est cultivé dans les potagers même à de hautes altitudes. On l'utilise selon les besoins du moment.

B/ Propriétés

Usage interne

Emménagogue : le suc ou la plante consommés à l'état frais provoque l'apparition des règles.

Usage externe

Résolutif : en cataplasme sur les ecchymoses

Autre usage

Culinaire

PIED DE CHAT

GNAPHALIUM DIOICUM L.

ou ANTENNARIA DIOICA GAERTN

COMPOSEES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, 1965, 1972 et supplément 1974 (capitule floral)

* NOMS VERNACULAIRES : Immortelle dioïque, Gnaphale dioïque, Patte de chat, Oeil de chien, Herbe blanche, Cotonnière, Hispidule, Piechatier, Petite piloselle, Piloselle blanche.

* ETYMOLOGIE : le genre "Gnaphalium" du grec "gnaphalon", laine, à cause du tomentum qui recouvre ces plantes.

le genre "Antennaria" du latin "antenna", antenne, à cause de la forme des soies épaissies dans les capitules mâles.

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace par sa souche qui émet des rejets rampants, recouverte d'un duvet cotonneux.
Les tiges florifères sont dressées, hautes de 5 à 20 cm, blanches, cotonneuses.
Elle croît dans les prés secs, les pâturages et les pelouses alpines.
Les feuilles, en rosettes, sont d'un vert-blanchâtre en - dessus, d'un blanc laineux, en - dessous, spatulées, à bords ciliés. Les feuilles de la

tige florifère sont dressées, petites, sessiles, plus ou moins appliquées sur la tige, à limbe linéaire - lancéolé.
Les capitules de fleurs blanchâtres ou roses s'épanouissent de Juin à Juillet et encore en Août dans les altitudes élevées et ils sont disposés par 3-8 en petit corymbe serré et ombelliforme.
Cette espèce présente des plants à fleurs toutes staminées dont l'involucre est formé de bractées blanches et arrondies et des plants à fleurs toutes pistillées dont l'involucre est constitué par des bractées roses, ovales -allongées et plus étroites. Le réceptacle, convexe et conique, porte des fleurs toutes tubuleuses dont le calice est formé de plusieurs rangées de soies.
Les fruits sont des akènes, glabres, lisses, surmontés d'une aigrette soyeuse.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Cette espèce peut croître sur les terrains siliceux ou sur les sols calcaires et ne s'élève guère au-dessus de 2500 m d'altitude. Elle est commune en France dans les montagnes ; ailleurs, elle est de distribution très inégale et manque sur le littoral méditerranéen.
On la trouve également dans presque toute l'Europe y compris la zone arctique. La plante devient exclusivement subalpine et alpine en Europe méridionale. On la rencontre aussi en Sibérie, Arménie, Caucase, et en Amérique du Nord.

* TABLEAU COMPARATIF AVEC L'ANTENNARIA CARPATHICA Bluff et Fing.

(voir page suivante)

	ANTENNARIA DIOICA Gaertn ou GNAPHALIUM DIOICUM L.	ANTENNARIA CARPATHICA Bluff. et Fing ou GNAPHALIUM CARPATHICUM Wahlbg
FEUILLES	en rosettes obovales - spatulées, d'un blanc tomenteux en-dessous vertes ou d'un vert blanchâtre en - dessus	oblongues - lancéolées cotonneuses sur les 2 faces
CAPITULES	blancs ou roses 3-8	bruns ou noirâtres 2-4
INVOLUCRE	à folioles blanches ou rosées	à folioles poilues, brunes, les extérieures oblongues, arrondies au sommet, les intérieures lancéolées - linéaires
SOUCHE	émettant des rejets couchés,allongés	dépourvue de stolons ou à rejets dressés

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Fleur

Usage interne

Béchique
Adoucissant
Emollient
Astringent
Cholagogue

Usage externe

Vulnéraire

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Affection chronique de l'appareil biliaire (infusion)
- Bronchite, coqueluche, toux, trachéite, phtisie (infusion théiforme)
- Dysenterie (infusion théiforme)
- Jaunisse " "

2. Usage externe

- Contusions (cataplasme)
- Enflures "

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Pelouses subalpines et alpines
Coteaux pierreux, pâturages

Basse-Ubaye

Pelouses du Col Bas
Pelouses de la Gourette
Pelouses rocailleuses du Vallon de Laverq

Moyenne-Ubaye

Pelouses du Ravin de Clapouse
Pelouses alpines du Col d'Allos
Coteaux pierreux de Champéyrous
Pelouses et coteaux de Soleille-Boeuf
Coteaux et pelouses des Maïtz
Pelouses du Haut Vallon d'Enchastrayes
Pelouses et coteaux du Col de Fours
Pelouses et coteaux de Bayasse

Haute-Ubaye et Ubayette

Pelouses du Vallon du Chambeyron
Alpages de Fouillouse
Alpages du Col du Longet
Pelouses du Vallon du Bérard
Alpages du Parpaillon
Pelouses du Col de Vars
Alpages de Maurin
Pelouses du Vallon du Lauzanier
Coteaux pierreux de St Ours

2. NOMS VERNACULAIRES

Patte de chat
Courentina

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Ped de cat (Ety. sa fleur a quelque ressemblance avec la patte du chat)
Ped de chat
Pied de chat

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Fleur

Balsamique
Astringent
Pectoral
Vulnéraire

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

Cette plante ne semble plus être employée de nos jours par les Ubayens ; mais elle est,par contre, ramassée par des bergers transalpins.

PIN SYLVESTRE

PINUS SILVESTRIS L.

CONIFERES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : monographie 1949, 1972, supplément 1974.

* NOMS VERNACULAIRES : Pin de Haguenau, Pin de Genève, Pin d'Ecosse, Pin du Nord, Pin de Riga, Pin de Russie, Pin sauvage, Sapin rouge du Nord.

* ETYMOLOGIE : du grec "pinos", pin sauvage ou du celtique "pin" ou "pen", montagne, rocher, parce que les pins croissent sur les montagnes rocailleuses.

* DESCRIPTION :

C'est un arbre de grande taille, à écorce gerçurée - écailleuse, rougeâtre ou brunâtre. Le tronc est ordinairement dressé, longuement nu dans sa partie inférieure; les branches sont verticillées plus ou moins dressées ou au contraire à cime d'abord pyramidale puis plate et étalée lorsque l'arbre a cessé de s'accroître et que les branches supérieures se sont développées.
Les feuilles sont d'un vert un peu glauque ou grisâtre, raides, piquantes, étalées - dressées, groupées par 2 et mesurent de 4 à 6 cm de long.
Le pin sylvestre montre ses cônes staminés, jaunâtres parfois rosés et ses cônes pistillés rougeâtres pendant les mois de Mai et de Juin. Les

cônes pistillés sont oblongs, formés d'écailles plus longues que les bractées et isolés ou groupés par 2 ou 3. Les cônes fructifères, portés par de courts pédoncules et renversés, sont oblongs et atténués en pointe grisâtres ou brunâtres. Les écailles ont un écusson convexe, caréné en travers portant au centre un mamelon obtus.
Les quatre variétés les plus importantes sont :

- la variété GENUINA Heer., à feuilles longues, d'un vert glauque et dont les cônes ont de 4 à 6 cm de longueur.

- la variété PATULA Rouy à branches flexueuses et étalées et à feuilles plus courtes. Les cônes sont plus petits et un peu luisants.

- la variété HAMATA Stev. dont les cônes dépassent les feuilles ; les écailles sont à écusson pyramidal, allongé et un peu arqué.

- la variété FRUTICOSA Borbas est un arbuste rabougri, flexueux, à feuilles courtes et à cônes petits.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

En France, le pin sylvestre est commun, spontané ou planté dans les Vosges, les Alpes, les Cévennes, le Massif Central, les Corbières et les Pyrénées. On le trouve également dans toute l'Europe et en Asie du Nord.

* TABLEAU COMPARATIF (Voir page suivante)

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Résine, essence, térébenthine, bourgeons.

Résine en usage externe :

Révulsif

Bourgeons :

Diurétique
Balsamique
Antiscorbutique

Sudorifique
Bactéricide
Pectoral

Essence et résine en usage externe

Rubéfiant
Révulsif

B/ Indications thérapeutiques

1. Usage interne

- Abcès pulmonaire (boulette ou larme de résine, infusion de bourgeons)
- Asthme " " " " "
- Bronchite chronique, fétide (infusion de bourgeons)
- Calcul biliaire (capsule ou perle d'essence de térébenthine)
- Catarrhes (infusion de bourgeons - perles d'essence de térébenthine)
- Colécystite (boulettes de résine)
- Colique hépatique (boulettes de résine - perles d'essence de térébenthine)
- Dysurie (boulettes de résine)
- Gangrène pulmonaire (infusion de bourgeons ou boulettes de résine)
- Grippe (infusion de bourgeons - sirop)
- Inflammation (boulettes de résine)
- Laryngite (infusion de bourgeons)
- Maladie contagieuse (pris dès le début : perle ou capsule d'essence)
- Maladie des voies urinaires (cystite, pyélite, paralysie de la vessie, prostate, urétrite, gravelle, blénorrhagie, leucorrhée. (boulettes de résine, infusion de bourgeons, sirop)
- Névralgies (perles ou capsule d'essence de térébenthine)
- Péritonite (boulettes de résine)
- Phtisie (boulettes de résine)
- Pleurésie, pneumonie (boulettes de résine - infusion de bourgeons)
- Rhumatisme (perles d'essence de térébenthine, boulettes)
- Sciatique " " " "
- Scorbut (macération de bourgeons dans de la bière)
- Sueurs nocturnes et fétides (infusion ou boulettes)
- Ténia (perle d'essence de térébenthine)

- Tétanos (boulettes de résine, infusion de bourgeons)
- Toux, trachéite (boulettes de résine, infusion de bourgeons)
- Urémie (boulettes de résine)

2. Usage externe

- Bronchite chronique, fétide (friction)
- Brûlures (boulettes de résine)
- Crevasses (huile résinée)
- Dartres rebelles (pommade résinée - huile résinée)
- Ecchymose
- Engelure (pommade résinée - huile résinée)
- Laryngite (fumigation de ramilles)
- Maladies de la peau (bain d'infusion de bourgeons)
- Maladies des voies urinaires (injection)
- Névralgie (friction)
- Pleurésie (friction)
- Rhumatisme (friction, pommade, liniment)
- Sciatique " " "
- Scrofule, écrouelles, humeurs froides (bain d'infusion de bourgeons)
- Ténesme
- Ulcères (lotion d'infusion de bourgeons)
- Urticaire (bain, lotion)

C/ Toxicité

A forte dose, l'essence de térébenthine entraîne la paralysie des sécrétions avec vomissements, diarrhée, albuminurie, hématurie, jaunisse

	PINUS SILVESTRIS L.	PINUS MONTANA Mill. s/esp.UNCINATA Ramond	PINUS LARICIO Var. AUSTRIACA Höss	PINUS CEMBRA L.
FEUILLES	géminées, longues de 5 à 6 cm, étalées, dressées, raides d'un vert glauque ou grisâtre	géminées, longues de 4-5 cm dressées et serrées raides d'un vert sombre	géminées, longues de 10 à 15 cm raides, d'un vert sombre	fasciculées par 5 longues de 6 à 12 cm raides, aiguës, vertes en-dessous glauques en-dessus à gaine très caduque
CONES	ovoïdes - coniques aigus longs de 3-6 cm gris-verdâtre ou brunâtre courtement pédonculés réfléchis	ovoïdes - coniques aigus longs de 3-6 cm jaunes ou brunâtres luisants subsessiles d'abord dressés puis étalés et inclinés	ovoïdes - coniques aigus ordinairement arqués longs de 4 à 8 cm roux-clair, luisants subsessiles, étalés presque horizontalement	épais, ovales - obtus longs de 8 à 10 cm sur 5-6 cm de large gris-brun mât sessiles dressés ou étalés - dressés
ECAILLES	à écusson convexe, caréné en travers, portant au centre un mamelon obtus	épaissies au sommet un écusson prolongé en pyramide obtuse et recourbée en capuchon ou simplement mamelonné et mucroné	écusson un peu bombé, caréné en travers, à large ombilic central généralement mucroné	à peine ligneuses à écusson peu épais plan, ridé en long à ombilic terminal saillant
GRAINES	petites, 4 mm de long à aile 3 fois plus longue qu'elles	4 mm à aile 2 fois plus longue qu'elles	6 mm, mâtes à aile 3-4 fois plus longue qu'elles	grosses de 8-12 mm mâtes à enveloppe ligneuse, à aile très courte restant adhérente l'écaille

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLE DE L'UBAYE

a) Pinus Silvestris L.

Pentes calcaires des montagnes de l'Adroit jusqu'à 1800 m d'altitude.

Basse-Ubaye

Bois de la Mandeysse
Bois de Chaudon
Escarpements de Champcontier, Costeplane, Dramonasc

Moyenne-Ubaye

Bois de Riou-Bourdoux
Bois de Gaudissard
Coteaux du torrent du Bourget
Coteaux du torrent de Faucon
Coteaux du torrent d'Enchastrayes
Coteaus du torrent des Sagnières
Coteaux du torrent du Riou-Chanal

Haute-Ubaye

Bois de la Condamine-Châtelard
Bois de Serennes

b) Pinus Montana Miller et Pinus Uncinata Ramond

Haute-Ubaye

Bois de Tournoux
Bois de Fouillouze
Bois du hameau de Saint-Antoine (Vallée de Maurin)
Bois de la Condamine-Châtelard
Bois de Serennes

c) Pinus laricio, variété Austriaca Höss

Moyenne-Ubaye

Bois d'Enchastrayes
Forêt de Champeyrous
Forêt des Sagnières

d) Pinus Cembra L.

Basse-Ubaye

Bois du Vallon du Col Bas
Bois du Vallon de l'Ambouin
Vallon de Dormillouse

Isolés çà et là à la limite extrême de la zone subalpine

Moyenne-Ubaye

Cascade du Vallon de Pelouse

2. NOMS VERNACULAIRES

Théa
Chatarèla (pomme de pin)
Coucareou (Bourgeons)
Coucarela
Pin

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Pignet, pignot
Pin
Pin commun
Pin sauvagi
Pinastre
Pineastre

Résine : Galipot (Ety. du celtique Gall, galban, gras, onctueux)
Téa, Théa.

Térébenthine : Lou Bijoun

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Balsamique

Expectorant

Indications thérapeutiques

Contre les ulcères du poumon

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

Les bourgeons sont ramassés de Février à Avril puis ils sont séchés.

B/ Propriétés

. Contre la coqueluche : tisane de bourgeons pendant 9 lunes
. Contre les catarrhes : 2 ou 3 bourgeons dans un bol, en infusion
. Contre les affections des voies respiratoires : infusion, 2 tasses par jour, bien sucrée, ou avec un peu de lait.

PISSENLIT DENT DE LION
TARAXACUM DENS - LEONIS Desf.
COMPOSEES - LIGULIFLORES

I. ETUDE BIBLIOGRAPHIQUE

* PHARMACOPEE : 1972 supplément 1974 (feuille, racine)

* NOMS VERNACULAIRES : Pissenlit, Dent de lion, Florin d'or, Salade de taupe, Chopine, Cochet, Couronne de moine, Lion-dent, Laitue de chien, Coq, Groin de porc, Chicorée - laiteron

* ETYMOLOGIE : du grec "taraxis", trouble, "akeomai", guérir, par allusion à de prétendues propriétés médicinales

* DESCRIPTION :

C'est une plante vivace par son rhizome, à racine pivotante bien développée.
Elle se rencontre au bord des chemins, dans les endroits incultes, les près, les décombres, les prairies alpines, parfois dans les parois ou dans les tourbières.
Les feuilles, toutes groupées en rosette à la base, sont oblongues, atténuées en pétiole, glabres, très profondément découpées en lobes inégaux triangulaires aigus, recourbés en crochet vers le bas d'où le nom populaire de "Dent de lion".
Les gros capitules de fleurs, solitaires, portés par de longs pédoncules

entourés par de nombreuses bractées recourbées, se montrent depuis le mois d'Avril jusqu'au mois de Septembre. Chaque fleur comprend une couronne basilaire de poils entourant une corolle de 5 pétales soudés et rejetés sur le côté en une sorte de languette (ligule) ; les 5 étamines sont soudées en un long tube et entourent le pistil dont le stigmate est bifide.

Les fruits sont des akènes surmontés de fines aigrettes.
On a décrit 10 sous-espèces, 6 races et 15 variétés, parmi celles-ci, les plus intéressantes sont :

TARAXACUM OFFICINALE Wigg
TARAXACUM LAEVIGATUM D.C.
TARAXACUM PALUSTRE D.C.
TARAXACUM ALPESTRE D.C.

* DISTRIBUTION GEOGRAPHIQUE

Le pissenlit croît sur tous les terrains, et peut s'élever jusque dans la zone alpine et même dans la zone alpine supérieure.
Il est très commun en France, en Suisse, en Belgique ainsi que dans toute l'Europe y compris la zone arctique. Il est également répandu au Nord et à l'Ouest de l'Asie, au Japon, en Afrique du Nord et en Amérique du Nord.

* TABLEAUX COMPARATIFS (voir page suivante)

* USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE

A/ Action pharmacologique

Feuille, racine

Usage interne

Stomachique
Diurétique
Tonique
Antiscorbutique
Dépuratif
Cholagogue
Hypoglycémiant

Usage externe

Dépuratif

B/ Indications thérapeutiques

- Affections du foie en général, cirrhose du foie, congestion active du foie, ictère, jaunisse, insuffisance pancréatique, coliques hépatiques (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Anémie (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Angiocholite (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Cachexie,maladie de carence, scorbut (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Cholecystite (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Circulation sanguine, artériosclérose (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Coliques hépatiques (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Coliques néphrétiques " " " "
- Dilatation d'estomac, dyspepsie (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Etat diabétique (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Fièvres intermittentes et quartes (décoction ou infusion de racines ou feuilles et macération dans du vin blanc)
- Hémorroïdes (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Inappétence " " " "
- Lithiase biliaire (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Maladie de peau rebelle,dartre, eczéma chronique (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Palpébrite chronique (tonique mélangé au fenouil)
- Péritonite (décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Tension (hyper et hypo) décoction ou infusion de racines ou feuilles)
- Ulcères (suc topique)

TABLEAU COMPARATIF DES GENRES

	TARAXACUM PISSENLIT	LEONTODON	SONCHUS LAITERON	CREPIS
PLANTES	vivaces, acaules, monocéphales souche épaisse	vivaces, feuilles toutes ou presque toutes à la base	annuelles ou bisannuelles ou vivaces à feuilles moyennes embrassant la tige par leur base	annuelles, bisannuelles ou vivaces à feuilles de la base, entières, dentées ou rarement divisées
TIGES		rameuses, polycéphales pourvues de feuilles peu nombreuses	dressées, rameuses ou simples glanduleuses ou glabres	
PEDONCULES	radicaux, de 2 à 60 cm dressés ou ascendants creux	radicaux, simples monocéphales		dressés ou ascendants simples ou rameux pubescents ou glabres, presque nus
FEUILLES	Toutes à la base, en rosette, plus ou moins dentées ou divisées	de la base dentées ou divisées à segments aigus, le terminal plus allongé sans poils ou étroit . grisâtres, munies de poils	pennatipartites à oreillettes lancéolées-aiguës ou acuminées pennatifides ou oblongues ou lancéolées à oreillettes arrondies	oblongues-lancéolées ou roncinées-dentées ou pennatifides ou pennatipartites ou dentées et jamais lignées velues ou non
FLEURS	jaunes, nombreuses	jaunes, parfois striées de rouge en dessous	jaunes, nombreuses rarement bleues	jaunes quelquefois orangées
RECEPTACLE	nu, sans poils, ni écailles ou paillettes	nu	nu	dépourvu d'écailles
INVOLUCRE	composé de nombreuses bractées vertes disposées sur plusieurs rangs, inégales, toutes réfléchies à la maturité, les extérieures courtes simulant un calice	à bractées inégales, les extérieures plus courtes	à bractées nombreuses inégales se recouvrant les unes les autres	à bractées inégales, les extérieures souvent courtes simulant un calicule

FRUITS	portent de petites écailles munies de côtes épineuses au sommet. aigrette blanche ou un peu roussâtre à soies simples disposées sur plusieurs rangs	rugueux, atténués au sommet, à aigrette blanc - roussâtre ou grisâtre, formée de poils plumeux les extérieurs denticulés	comprimés, coupés à leur sommet, aigrette à poils simples, denticulés non plumeux plus ou moins argentés	subcylindriques, tronqué ou fusiformes, rétrécis au sommet, couronnés par une aigrette blanche à poils disposés sur plusieurs rangs
PISSENLIT	TARAXACUM DENS-LEONIS Desf OFFICINALE	TARAXACUM LAEVIGATUM D.C. LISSE	TARAXACUM PALUSTRE D.C. des MARAIS	TARAXACUM ALPESTRE D.C.
FEUILLES	profondément divisées à segments latéraux étalés, triangulaires plus ou moins aigus à segment terminal plus large	sans poils, profondément divisées, à segments latéraux étalés ou un peu renversés, triangulaires ou étroits, aigus à segment terminal plus large	plus ou moins dressées entières, sinuées ou à dents peu prononcées écartées les unes des autres	
	à bractées extérieures étalées ou renversées	à bractées intérieures comme calleuses et à deux dents au sommet les extérieures étalées ou renversées	à bractées intérieures non calleuses, les extérieures dressées, appliquées sur les autres	à bractées intérieures non calleuses, les extérieures étalées ou un peu réfléchies

II. TRAVAUX PERSONNELS

1. LOCALISATION DANS LA VALLEE DE L'UBAYE

Prairies, champs humides, jardins, potagers, décombres, bords des chemins, jusqu'à la zone alpine supérieure 2900 m d'altitude.

Basse-Ubaye

Champs et prairies du Lauzet/Ubaye
Champs d'Ubaye (Commune du Lauzet)
Champs de Champanastay
Champs du Martinet
Champs et près de Méolans-Revel

Moyenne-Ubaye

Champs de Barcelonnette
Champs des Thuiles
Prairies d'Enchastrayes
Pelouses alpines du Col de Vars
Pelouses du Vallon du Bachelard (Fours)
Prairies du Vallon de Clapouse

Haute-Ubaye et Ubayette

Pelouses alpines du Col de Vars
Pelouses alpines du Vallon du Chambeyron
Champs de Maurin
Prairies de Saint-Paul
Prairies de Sainte Anne la Condamine
Champs de Larche
Prairies du Vallon du Parpaillon

2. NOMS VERNACULAIRES

Mourre-pourcin
Maripourcin
Pissenlit

NOMS VERNACULAIRES EN PROVENCE

Cicoureya de la bonne
Cicoureya deis prats
Engraissa-porc
lagagna
marrit-paucin
mourre-poucin
mourre de pouerc
mourre-pourcin
pata-lagagna
pata-lagaigna
peirin, pichoublit
pissa-chin
pissauliech (Ety. de pissa-au-liech, pisse au lit)
poirin
porcin (Ety. du latin porcinus, de porc, herbe de porc)
pourcin
poursin

3. ETUDE DE L'USAGE EN MEDECINE TRADITIONNELLE A TRAVERS LA LITTERATURE EN RELATION DIRECTE AVEC LA VALLEE DE L'UBAYE ET LA PROVENCE

Feuille et racine

rafraîchissant.
stomachique
dépuratif
diurétique

Indications thérapeutiques

Utile dans les affections chroniques de la peau, du foie, de la rate et contre la goutte.

Autre usage

La racine torréfiée est un succédané de la chicorée.

4. ENQUETE AUPRES DES HABITANTS DE LA VALLEE

A/ Parties utilisées, récolte

En Avril-Mai, on cueille les feuilles et racines dans les champs ou les jardins : utilisées fraîches pour les pousses tendres,
utilisées entières pour les plantes robustes.

B/ Propriétés

. Dépuratif : infusion ou décoction de feuilles et racines au printemps.

. Diurétique : aussi bien l'infusion que les feuilles crues en salade.

. Cholagogue : infusion de la plante entière ou salade de feuilles : très bon pour le foie.

Tirage effectué par le Service de Reprographie

de la

FACULTE de PHARMACIE
de Marseille