

MAISON DES PARCS ET DE LA MONTAGNE



Dis-moi, que faisais-tu, que fais-tu, que ferais-tu avec ces plantes ?

Une exposition conçue par les Parcs naturels régionaux du Massif des Bauges et de Chartreuse et l'association Jardins du Monde
du 20 mars au 1^{er} juin 2013

Flacon d'arnica pour soigner les coups, bouquet d'arquebuse pour repousser les mites, infusion de gentiane pour lutter contre les poux... Depuis longtemps, dans les massifs des Bauges et de Chartreuse, les végétaux sont utilisés pour divers usages.

De 2008 à 2011, l'association Jardins du Monde Montagnes, en partenariat avec les Parcs naturels régionaux du Massif des Bauges et de Chartreuse, ont décidé de mener une enquête ethnobotanique sur ces savoirs et savoir-faire traditionnels et contemporains.

Ainsi, pendant deux ans, des enquêteurs ont rencontré et écouté les Baujus et les Chartrousins pour inventorier avec eux ce patrimoine immatériel méconnu.

L'exposition « Dis-moi, que faisais-tu, que fais-tu, que ferais-tu avec ces plantes ? » se propose de retracer une partie du résultat de ces rencontres, à travers le portrait de douze plantes, leur environnement, leurs usages et leur place dans la vie de ces montagnards.

Les secrets de l'enquête

Mais au fait, c'est quoi l'ethnobotanique ?

L'ethnobotanique, contraction d'ethnologie et de botanique, est une discipline au carrefour des sciences humaines et des sciences naturelles, étudiant les relations entre une société humaine et l'univers végétal qui l'entoure.

Pourquoi une enquête ethnobotanique dans les Bauges et en Chartreuse ?

Bien que dotés d'une flore et d'un patrimoine culturel remarquablement riches, les massifs des Bauges et de Chartreuse n'avaient encore pas fait l'objet d'enquêtes ethnobotaniques systématiques. Plusieurs chercheurs s'étaient penchés sur ces usages, mais ces travaux restaient isolés et peu valorisés.

Recenser les savoirs et pratiques autour du végétal sur ces territoires s'avérait donc d'autant plus nécessaire que ce patrimoine immatériel, véhiculé par la seule parole, est fragile et actuellement menacé par les bouleversements des modes de vie.

Au-delà de la sauvegarde de ce patrimoine, l'enquête avait également pour but de mettre en avant les nouveaux usages du végétal sauvage, encouragés par l'engouement du public pour les « produits naturels », d'analyser leurs éventuelles conséquences sur l'environnement et de proposer des pistes de valorisation pour faire de ce patrimoine ethnobotanique un outil de développement pour les territoires et leurs habitants (développement de la filière de production des plantes aromatiques, de l'offre écotouristique, etc.).

La gentiane jaune !

Si certains connaissent l'utilisation de ses racines dans quelques boissons... qui connaît son efficacité pour la lutte anti-poux ?



Le partenariat des Parcs et de Jardins du Monde

Une des missions des Parcs naturels régionaux des massifs des Bauges et de Chartreuse est la sauvegarde du patrimoine local.

L'association Jardins du Monde, dont l'antenne « montagnes » a été créée en 2008 à Entremont-le-Vieux, est quant à elle une association humanitaire qui pratique depuis 20 ans, en France et à l'étranger, une méthode de collecte et de valorisation des usages populaires et traditionnels des plantes.

C'est donc tout naturellement qu'elle a été sollicitée dans l'optique de pallier le manque de données relatives à ces deux massifs préalpins.



Jardins du Monde
Montagnes

En Bauges, une filière plantes aromatiques et médicinales très dynamique

Depuis le début des années 2000, les Bauges accueillent sur leur territoire une filière de plantes aromatiques et médicinales. Tisanes, liqueurs, sirops, baumes et confitures émergent de ces exploitations. Ces produits, même s'ils s'inscrivent en partie dans une tradition locale, s'inspirent également de pratiques venues d'ailleurs.

Les producteurs souhaitent aujourd'hui poursuivre leur développement en cohérence avec le patrimoine naturel et humain local, et ainsi donner à leurs produits une plus grande

identité territoriale.

La connaissance et la valorisation du patrimoine ethnobotanique local semble pouvoir répondre à cette attente de manière innovante.



Une méthode classique

Dans le cadre de cette enquête, la méthode utilisée a été une méthode ethnographique classique, comprenant observation participante et entretiens ciblés.

L'observation participante consiste, pour un chercheur extérieur, à vivre le quotidien au sein de la population qui l'accueille. Cela lui permet d'observer les modes de vie et les pratiques au plus près de ce qu'ils sont au naturel. Il passe le pas des portes, jardine avec les habitants, participe à une cueillette et, le temps d'un repas, d'une liqueur ou d'une tisane, glane des informations autour des plantes.

Ces données spontanées et informelles sont complétées par des questionnaires ciblés. Ceux-ci comportent une trame de questions préalablement rédigées qui permettent d'explorer plus particulièrement certaines pratiques

Le matériel du parfait ethnobotaniste

- une bonne écoute ;
- de la curiosité ;
- du temps devant soi ;
- un cahier de notes ;
- un stylo plein d'encre ;
- un enregistreur ;
- un appareil photo ;
- une flore illustrée.



Un problème : identifier les plantes citées !

Les noms des plantes citées sont parfois ambigus : telle personne parlera de « sapin » pour désigner tout conifère, qu'il s'agisse d'un pin, sapin ou épicéa. Autre exemple, la « mélisse » désignera tantôt la mélisse des jardins, *Melissa officinalis*, tantôt la mélisse des bois ou calament, *Calamintha grandiflora*.

L'ethnobotaniste doit donc identifier botaniquement les plantes dont lui parlent les locaux. Pour cela, il faut voir ces plantes in situ, les photographier, les mettre en herbier et travailler de concert avec des botanistes expérimentés pour certains cas difficiles !



Simple épicéa ou sapin ou pin ou if ?

et de répondre aux interrogations soulevées par la progression de l'enquête.

Un réseau local

Pour réaliser ces entretiens, l'ethnobotaniste doit patiemment tisser un réseau relationnel local.

Celui-ci commence par s'organiser autour de « personnes-ressources », qui connaissent bien le pays et les habitants. Elles accompagnent les enquêteurs chez les porteurs de savoir. Puis, par un effet « boule de neige », ces derniers renvoient à leur tour chez d'autres de leurs connaissances. Lorsque le réseau s'est ainsi étoffé, tout le « pays » finit par connaître l'enquêteur et le sollicite pour participer à cette collecte de savoir.

Mais pour amener ces personnes à se livrer, l'ethnobotaniste doit être patient... Ce n'est qu'avec le temps et la répétition des entrevues que la confiance et la complicité remplacent la timidité initiale. Les tâtonnements du début sont alors oubliés pour laisser place à des conversations à bâtons rompus !

Une approche participative

Le travail de recherche a été mené de 2008 à 2011 par des enquêteurs professionnels, mais aussi par des bénévoles.

En effet, une dimension participative a été mise en œuvre afin d'associer les habitants des massifs à toutes les phases de cette entreprise, depuis l'enquête jusqu'à la valorisation des résultats. Certains ont ainsi été présents dès le début de la démarche, d'autres se sont joints en cours de route, chacun apportant *in fine* sa contribution.

La valorisation des résultats

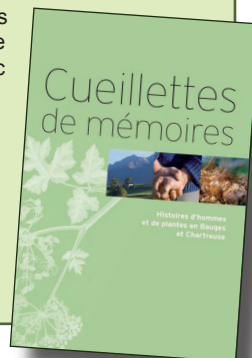
Des réunions ont également été organisées pour restituer les résultats de l'enquête tout au long de

sa progression, avant la publication finale d'un ouvrage « Cueillettes de mémoires ».

Cueillettes de mémoires

120 personnes interrogées, 300 plantes mentionnées... Les résultats de l'étude ethnobotanique ont été compilés dans l'ouvrage « Cueillettes de mémoires – Histoires d'homme et plantes en Bauges et Chartreuse ». Ce livre de mémoire et de transmission permet de (re)découvrir le lien intime des habitants des Bauges et de Chartreuse avec les plantes.

En vente à la Maison des Parcs et de la Montagne, au prix de 18 euros.



D'autres actions sont également destinées à matérialiser ces résultats : conférences, sorties ethnobotaniques, créations de jardins thématiques, etc. L'exposition « Dis-moi, que faisais-tu, que fais-tu, que ferais-tu avec ces plantes ? » s'inscrit dans ce contexte.

Les plantes au cœur d'une société d'autosubsistance

Jusqu'en 1950, la vie dans les Bauges ou en Chartreuse s'organise autour d'un système agricole d'autosubsistance. On cultive les champs pour récolter des céréales tandis que les quelques vaches de la famille servent à produire le lait, le beurre et le fromage. La viande provient des cochons, des lapins et des poules qui peuplent la basse-cour et quelques arbres fruitiers et un potager complètent ces productions. Même le textile provient d'un carré de

chanvre que chaque famille cultive et tisse une fois par an, pour fabriquer draps, vêtements ou cordage.

Dans ce contexte, les plantes sauvages vont remplir plusieurs offices. Il s'agit des plantes qui bordent les maisons ou les chemins empruntés quotidiennement : contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, rares sont les occasions d'aller cueillir des plantes miraculeuses vers les sommets !

Cueillette économique

En premier lieu, les activités de cueillette permettent d'apporter un surplus financier à la famille.

Ainsi, dans les Bauges, des cueillettes sont réalisées pour les liquoristeries, notamment la liquoristerie Dolin à Chambéry pour qui les Baujus cueillent la gentiane, le génépi, les fraises ou les myrtilles.

De même, la Chartreuse a une longue tradition de cueillette de plantes aromatiques et médicinales, destinées aux distilleries, liquoristeries, herboristeries et laboratoires pharmaceutiques. Les cueilleurs chartroisins ont d'ailleurs créé en 1959 une coopérative à Saint-Pierre-d'Entremont.

Les plantes alimentaires

Jusque dans les années 1950, l'alimentation des familles repose très majoritairement sur ce que l'on sème et récolte, mais aussi sur ce que l'on va cueillir dans les prés et forêts autour des villages.

Ainsi de nombreux feuilles, fruits et fleurs sauvages complètent les assiettes. L'ortie est consommée en soupe ou en gratin, le pissenlit en salade et le chénopode bon-henri est cuisiné comme les épinards. On fait des confitures et des sirops avec les fruits sauvages, des tisanes de feuilles de frêne ou de bourgeons de sapin et des gnoles à base de génépi, de vulnéraire ou encore de racine de gentiane.

À l'époque, ces pratiques alimentaires relèvent de la nécessité. En effet, l'agriculture et ses rendements aléatoires ne permettent pas toujours de couvrir les besoins saisonniers. Elles reviennent aujourd'hui à la mode, de par la volonté de certains néoruraux de vivre en harmonie avec la nature.

Les plantes médicinales

Devant l'alimentation, c'est cependant le thème de la santé qui est prédominant dans les résultats de l'enquête. Les plantes à usage médicinal ont en effet été à la fois les plus citées et les plus investiguées. Il faut dire que dans les sociétés montagnardes traditionnelles, nombreuses sont les maladies qui affectent les habitants, tandis que l'accès aux soins n'est pas toujours évident.

Ainsi, entre les travaux des champs ou du bois, les montagnards ont souvent l'occasion de se blesser ! La plante des coups est sans conteste l'arnica, en particulier dans le massif des Bauges. Plusieurs plantes sont également surnommées « herbe à la coupure », comme le nombril de Vénus, la joubarbe ou le sedum.

On prend également souvent froid dans ces montagnes que l'on doit parcourir quelque soit le temps. Pour lutter contre le rhume, le mal de gorge ou la toux, les remèdes ne manquent pas. En Chartreuse, c'est la vulnéraire, en tisane ou dans l'alcool, qui est le



La Grande Chartreuse

La fabrication de l'Élixir végétal de la Grande Chartreuse commence en 1737 dans un but purement médical, comme un cortège d'autres remèdes confectionnés par les moines. C'est en 1764 que débute la production des liqueurs de Chartreuse verte et jaune qui sont commercialisées actuellement dans le monde entier.

La recette de cette fameuse liqueur, tenue secrète, comporterait 130 plantes, dont la fameuse vulnéraire, *Hypericum nummularium*.



L'ail des ours

L'engouement actuel pour la cuisine sauvage fait de l'ail des ours une plante de plus en plus consommée par les jeunes générations.

Mais cette pratique participe plus d'une néotradition que d'un ancrage local et traditionnel : ni les Baujus ni les Chartroisins ne consommaient cette plante !

remède de choix. On lui prête la propriété d'avoir emmagasiné la chaleur des falaises l'été et de la restituer à qui veut bien la boire.

Les conditions de vie rudes entraînent également douleurs musculaires ou articulaires. Courbatures, arthrose et autres maux sont souvent rassemblés sous le terme de rhumatisme. Pour les apaiser, les habitants boivent par exemple des tisanes de feuilles de frêne. Ils frottent également les articulations douloureuses avec des feuilles de plantain. Quant à l'eau-de-vie, elle soulage les membres contractés et les articulations nouvelles.

D'autres plantes sont plus spécifiques aux maux des femmes. Contre les règles douloureuses, ces dernières ont recours à l'armoise vulgaire, à la sauge des prés ou à la sauge officinale. La sauge est aussi considérée comme bienfaitrice pour la ménopause et après l'accouchement.

Usages domestiques

Si les usages médicaux sont cités en premier lieu et en plus grand nombre, les domaines d'utilisation des plantes sont encore nombreux : le végétal se taille, se découpe, se sculpte ou se tisse.

Ainsi, des objets domestiques sont fabriqués lors des veillées au coin du poêle ou pendant les longues journées d'hiver enneigées qui empêchent les déplacements. Les

éclisses de noisetier sont assemblées pour former des corbeilles, l'osier est tressé en panier, tandis que les balais sont fabriqués en genêt ou en bouleau.

Pour les tâches ménagères aussi, les plantes sont indispensables. La saponaire est utilisée pour la lessive, le prêle et l'oseille pour nettoyer les casseroles.

Les végétaux peuvent également être source de divertissement, transformés en poupées, en instruments de musique ou en tout autre jouet... Et dans les Bauges et en Chartreuse, nombreux sont ceux qui, tout âge confondu, ont parlé de la clématite, cette plante qui se fumait à l'abri du regard des adultes !

Usages vétérinaires

Les plantes soignent aussi les animaux ! Les soins vétérinaires sont en effet de toute première importance dans ces endroits où le bétail représente un des principaux moyens de subsistance.

Certains remèdes, comme l'arnica pour les blessures, sont communs aux hommes et aux bêtes. D'autres sont plus spécifiques.



Un patrimoine en perpétuelle évolution

Ainsi, jusque dans les années 1950, les plantes sauvages constituent une importante ressource économique dans ces régions isolées. Ramassées dans l'environnement immédiat des

maisons, leur connaissance se passe de générations en générations via une transmission orale et pratique.

Mais au cours du XX^e s., ces massifs se sont ouverts au monde et se sont modernisés. Les montagnards ont peu à peu découvert les routes goudronnées, les engins de déneigement, l'électricité et l'eau potable, les supermarchés, la Sécurité Sociale, les médecins, etc. Les enfants du pays sont partis à la recherche d'un emploi en ville, alors que de nombreux néoruraux se sont installés. Dans ce contexte, l'usage de plantes qui jadis avaient une position centrale dans le quotidien s'est peu à peu perdu, tandis que la transmission de ce savoir oral et local s'est interrompu.

Des pratiques importées

Cependant, dans le même temps, d'autres pratiques se sont créées. L'enquête a en effet révélé combien aujourd'hui des indications tout à fait contemporaines, issues de la multiplicité des sources d'informations (Internet, magazines, etc.), se mêlaient aux savoirs traditionnels.

Ainsi, dans un des entretiens, une octogénaire inventoriait une quinzaine de plantes médicinales : si elle tenait l'usage de certaines de sa grand-mère, une bonne dizaine lui était connue par un numéro de Femme actuelle ! Cet exemple illustre le mélange actuel d'un savoir oral et local avec un savoir écrit, délocalisé et globalisé.

Des plantes à la mode

L'engouement contemporain pour le « naturel » a également entraîné l'installation de nombreux producteurs. Avec eux, les pratiques ont évolué vers une culture de plantes

médicinales et aromatiques et une cueillette dans des stations plus éloignées, parfois sur les sommets.

L'explosion de ce marché est cependant à la source d'une prédation sans précédent sur les ressources végétales médicinales. Avant de cueillir des plantes, il est donc nécessaire de s'interroger sur ses besoins et sur la pérennité de la ressource. *Arnica montana*, victime de son succès, a presque disparu de Chartreuse et est globalement menacé en France et en Europe. Il faut donc mieux recourir aux produits fabriqués à partir d'une autre espèce, *Arnica chamissonis*, cultivée, et laisser la ressource sauvage se reconstituer.

En guise de conclusion

Le savoir relatif aux plantes est donc un patrimoine précieux, mais ni figé ni immuable, qui évolue avec le temps, se transmet et se transporte d'un territoire à un autre. Si certaines pratiques se perdent, d'autres se créent, et ces mutations sont le reflet de la société et de ses changements.

C'est un petit aperçu de la richesse de ces pratiques, reflet de la culture des habitants actuels des Bauges et de Chartreuse, que vous propose à présent de découvrir l'exposition.

Pour en savoir plus :

Programmation autour de l'expo : www.chambery.fr/maisondesparcs

Jardins du monde Montagnes : www.jdmmontagnes.org

Parc naturel régional du massif des Bauges : www.parcdesbauges.com

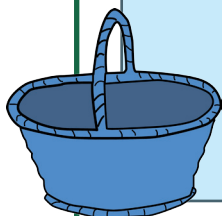
Parc naturel régional de Chartreuse : www.parc-chartreuse.net

Quelques consignes pour la pratique de cueillette en milieu naturel

- Se renseigner sur la législation concernant les espèces protégées et les statuts des sites (réserves naturelles, zones sensibles, etc.).
- Repérer les lieux : s'assurer que l'espèce à ramasser est présente en quantité suffisante.
- Ramasser uniquement ce dont vous avez besoin : laisser au moins les deux tiers de la population afin d'assurer son renouvellement.
- Ne prélever que la partie de la plante à récolter.
- Laisser le site intact : ne pas dégrader ou piétiner les espèces voisines, ramporter les déchets.

Parties de plantes à récolter

- La partie aérienne se cueille en coupant la plante à la base de la tige, sans arracher la racine.
- Les feuilles se cueillent avant la formation de bourgeons, en général au printemps.
- Les fruits se récoltent à maturité, généralement en fin d'été.
- Les graines se récoltent à l'automne, en secouant la plante au-dessus du panier.
- Les racines se récoltent au cours de leur troisième année, à l'automne. Il est important de reboucher le trou occasionné avant de quitter le site.



Maison des Parcs et de la Montagne

256 rue de la république
73000 CHAMBERY
tél. 04 79 60 04 46

Mail : accueilmaisondesparcs@mairie-chambery.fr

site : www.chambery.fr/maisondesparcs

horaires :

du mardi au samedi
9h30-12h30 13h30-18h

ENTRÉE LIBRE