

Cercles des Naturalistes de Belgique®

**Société royale
association sans but lucratif**

FRANCO

Périodique trimestriel
n° 1/2016 – 1^{er} trimestre
Bureau de dépôt : 5600 Philippeville 1



L'ÉRABLE

BULLETIN TRIMESTRIEL D'INFORMATION

40^e année

2016

n° 1

Sommaire

Les articles publiés dans L'Érable n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Sommaire	p. 1
La bioluminescence, par R. De Jaegere	p. 2
Deux passionnantes journées de rencontre entre les CNB et le CPIE Flandre Maritime, par A. Van Belle et C. Clas	p. 8
Hommage « botanique » à Henri Jacquemin, par B. Clesse	p. 10
Encart détachable : Les pages du jeune naturaliste	
À la découverte des plantes « magiques », par V. Tarlet	p. 11
« Carnet de voyage » du stage « Aquarelle et Nature » du 4 au 6 août 2015, par B. Clesse.....	p. 15
Une nouvelle section à Arlon	p. 21
La Ligue Royale Belge pour la Protection des Oiseaux (LRBPO)	p. 23
In memoriam : Pierre Collignon et Jean-Marie Pelt	p. 24
Programme des activités du 2 ^e trimestre 2016	p. 25
Un don pour la nature, pensez-y.....	p. 43
Stages 2016 à Vierves.....	p. 44
Stages à Neufchâteau	p. 51
Leçons de nature 2016.....	p. 52
Dans les sections	p. 60

N'OUBLIEZ PAS ! ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DIMANCHE 17 AVRIL 2016

Couverture : Le printemps s'annonce (photo D. Hubaut, CMV).

Éditeur responsable : Léon Woué, rue des Écoles 21 – 5670 Vierves-sur-Viroin.

Dépôt légal : ISSN 0773 - 9400

Bureau de dépôt : 5600 PHILIPPEVILLE



membre de l'Union
des Éditeurs de la
Presse Périodique



Sources Mixtes
Groupe de produits issu de forêts bien
gérées et d'autres sources contrôlées.
www.fsc.org Cert no. CV-COC-809718-CQ
© 1996 Forest Stewardship Council



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

avec le soutien de



Wallonie

Les pages du jeune naturaliste...



Texte : Vincent Tarlet

Écopédagogue au Centre Marie-Victorin

À la découverte des plantes « magiques »

*« La nature est tellement généreuse,
à bien y regarder, l'Homme y trouve tout pour vivre,
dont de nombreux remèdes pour sa santé. »*

Introduction

Réputées fées bienfaitrices ou sombres sorcières, les plantes dites « magiques » accompagnent les humains depuis la nuit des temps. Des sorciers préhistoriques aux pharmaciens modernes, elles sont toujours là, parmi nous, chargées de rêve, d'espoir mais aussi de peur.

Depuis toujours, les animaux vivent grâce à leur environnement. L'Homme dépend et dépendra toujours de la nature pour exister : nourriture, habits, chaleur, constructions, parfums... mais aussi des remèdes. La relation des humains avec les plantes a rendu possible un développement et une organisation sociale de plus en plus importante.

En observant la nature nous pouvons, par exemple, voir un chamois qui vient d'être mordu par un serpent : il va manger des euphorbes (*Euphorbia* sp.) pour se purger violemment et se débarrasser de la toxine du venin. Les chats et les chiens mangent souvent de l'herbe qui produit une légère expectoration ou un sérieux vomissement. Nous pouvons encore citer les singes qui changent leur alimentation quand ils sont malades. La nature est remplie d'exemples...

La connaissance des propriétés des plantes a dû se faire petit à petit et l'homme a peu à peu utilisé les bonnes plantes et mis à l'écart les plantes toxiques. La phytothérapie (la médecine qui utilise les plantes pour se soigner) est certainement un des domaines les plus anciens de la connaissance humaine et son développement n'est toujours pas terminé. Que du contraire ! Les plantes médicinales connaissent aujourd'hui un regain d'utilisation dans la foulée des méthodes dites de « médecines naturelles ». Ces bonnes plantes viennent aussi au secours de l'industrie pharmaceutique en constituant la base de beaucoup de nouveaux remèdes ou en permettant de reproduire des molécules en laboratoire par des voies purement chimiques.

De nombreux théoriciens ont entrepris d'expliquer l'action des végétaux sur l'organisme. Ils étaient considérés comme magiques, leur contenu étant inconnu. Actuellement, bien qu'étudiées scientifiquement en laboratoire, les plantes médicinales restent surprenantes et merveilleuses dans leur utilisation. Mentionnons les grands savants de l'histoire des plantes « magiques » : Hérodote, Hippocrate, Dioscoride, Galien, Pline l'ancien, Hildegarde de Bingen, Paracelse, Bach, Valnet... Des noms qui vous sont probablement inconnus mais leurs connaissances et leurs pratiques sont le fondement de notre médecine d'aujourd'hui.



Au départ de ces plantes extraordinaires, plusieurs molécules importantes ont été isolées et sont devenues des remèdes efficaces. Citons, par exemple, l'acide salicylique, extrait de l'écorce de saule (*Salix* sp.), que les Égyptiens utilisaient déjà contre la fièvre et pour soulager les douleurs ; le taxol, issu de l'if (*Taxus baccata*), pour ses propriétés anticancéreuses remarquables...

Les plantes sont en effet la source de nombreux traitements et elles n'ont pas fini de fournir des ressources thérapeutiques. La nature constitue une immense ressource et un gisement de molécules actives d'origine végétale. La flore mondiale comprend environ 600 000 plantes dont un pourcent d'entre elles a fait l'objet d'études scientifiques, chimiques ou pharmacologiques. Il est certain que les plantes resteront pour toujours irremplaçables pour la prévention et la guérison de nos maladies.

Un énorme travail de collecte reste à réaliser si l'on veut pouvoir bénéficier de toute la diversité végétale et du potentiel énorme des molécules actives. Hélas, des menaces importantes pèsent sur la biodiversité, et donc constituent une grande perte de remèdes potentiels.

La Magie des plantes

Les plantes sont d'incroyables laboratoires biochimiques. Au départ des éléments de base de la vie, l'eau (H₂O), le gaz carbonique (CO₂), des minéraux et la lumière du soleil, les végétaux sont capables de produire des molécules organiques très complexes. Ces réactions biochimiques font partie de la photosynthèse.

Les molécules des plantes que l'on utilise se nomment principes actifs car souvent ils exercent une action sur l'organisme.

Il est prouvé aujourd'hui que l'utilisation de la plante entière (le totum, c'est-à-dire toutes les matières actives), présente souvent des avantages thérapeutiques par rapport à l'usage des principes actifs isolés : efficacité supérieure, diminution des effets secondaires, écart plus important entre la dose d'emploi et le seuil de toxicité.

Les principes actifs contenus dans les plantes médicinales peuvent se classer en différents groupes selon leur parenté chimique ou la similitude de leur action sur l'organisme. Pour information, voici l'intitulé de quelques principes qui ne seront pas explicités davantage : alcaloïdes, amers, flavonoïdes, hétérosides, résines, tanins, minéraux, acides organiques, saponines, mucilages, gommes, vitamines, huiles grasses, huiles essentielles, etc.

Techniques de base de l'apprenti « magicien »

La récolte et la conservation des plantes médicinales dépendent de leurs principes actifs. Il est important que les plantes conservent leurs vertus thérapeutiques. Les propriétés des végétaux dépendent de leur milieu (climat, nature du sol, altitude et bien d'autres facteurs).

1. La récolte

Elle doit se faire par temps sec et ensoleillé, en ne choisissant que des plantes saines et à bonne maturité et, bien entendu, choisir un endroit de récolte loin de toute pollution. Il faut éviter les bords de champs et de route, la proximité des villes, etc. Il ne faut prélever qu'une petite partie des plantes présentes afin de ne pas trop perturber le milieu naturel. Attention aussi de ne pas récolter des plantes protégées ou en voie de disparition.

2. Le séchage

Il doit se dérouler aussitôt après la récolte, sous abri en plein air ou au grenier s'il est bien ventilé, dans une atmosphère sèche, exempte de poussières et d'insectes. Les plantes fraîches seront disposées en couches minces sur une toile ou un grillage à mailles fines fixé sur des cadres superposables.

Seules les parties ligneuses (tiges, racines, écorces...) peuvent être séchées directement au soleil. La durée du séchage, qui ne doit pas être une déshydratation complète (5 à 10 % d'humidité résiduelle) varie de 1 à 8 jours suivant que ce sont des fleurs, des feuilles ou racines.



3. La conservation

Ces plantes sont d'abord séchées et découpées. Il existe diverses méthodes de conservation des plantes (boîtes en carton non coloré, bocal en verre brun ou en porcelaine, sachet en papier brun...). Le contenu doit rester à l'abri de l'humidité, de la lumière et identifié par une étiquette mentionnant le nom de la plante, la date et le lieu de la récolte. La durée de conservation à l'état sec d'une plante bien traitée peut être de 3 à 5 ans, bien qu'il soit conseillé de renouveler les fleurs et les feuilles chaque année, et cela afin de maintenir leur efficacité au maximum.

4. Introduction à l'utilisation des plantes médicinales

Certaines plantes peuvent s'utiliser à l'état frais, par exemple sous forme de jus ou d'application directe sur certaines parties du corps. L'usage populaire préfère néanmoins les employer séchées pour en faire principalement des tisanes. L'infusion se réalise en versant de l'eau chaude, max. 90°, sur les plantes disposées dans un récipient non métallique ; on couvre et on laisse infuser de 2 à 10 minutes avant de filtrer la tisane.

Si la tisane reste encore très populaire, il est néanmoins possible aujourd'hui de se « soigner par les plantes » en ayant recours à d'autres préparations qui ont en commun une plus grande facilité d'emploi ainsi qu'une meilleure efficacité.

Voici quelques exemples de ces formes dites galéniques (de GALIEN – Claudius Galenus –, médecin grec du II^e siècle de notre ère ; il vécut à Rome où il soigna l'empereur Marc Aurèle) : gélules, capsules, comprimés de poudre, ampoules buvables de jus ou d'extraits de plantes, crèmes, gels pour l'usage externe, teinture-mère (= extrait hydro-alcoolique de plante sèche), huile essentielle, compresses, sirops, cataplasmes, bains, gargarismes...

Potion « magique » : sirop de thym commun



Tu peux réaliser ce sirop sous l'œil attentif, et avec l'aide de tes parents.

Ce sirop est un remède contre la toux. Le thym (*Thymus vulgaris*) a des propriétés béchiques (qui guérissent la toux), désinfectantes (qui tuent ou inactivent des micro-organismes), expectorantes (qui augmentent l'expulsion du mucus) et spasmolytiques (pour lutter contre les spasmes musculaires du tube digestif).

Matériel pour faire le sirop

Bouilloire électrique (ou autre ustensile pour chauffer l'eau), balance, bouteille en verre brun, cuillère, étiquette, filtre et entonnoir, tasse et sous-tasse, 4 g de thym commun séché (*Thymus vulgaris*), jus de citron (un demi-citron bio), 100 ml d'eau chaude, 50 g de sucre de canne bio, 50 g de miel bio, poêlon.

Mode opératoire

1. Faire bouillir de l'eau dans la bouilloire électrique.
2. Prélever 100 ml.
3. Mettre 4 g de thym dans une tasse, verser les 100 ml d'eau bouillante sur le thym et recouvrir la tasse avec la sous-tasse.
4. Laisser infuser pendant 15 minutes.
5. Filtrer l'infusion, exprimer (presser la plante avec une cuillère) et récolter le liquide dans le poëlon
6. Peser 50 g de sucre de canne plus 50 g de miel et ajouter à l'infusion de thym.
7. Chauffer la préparation (en mélangeant doucement) et laisser réduire progressivement sous forme de sirop. Le mieux est de chauffer le tout au bain-marie.
8. Après refroidissement, presser le jus d'un demi-citron et ajouter celui-ci au sirop.
9. Mettre le sirop dans la bouteille en verre brun, laisser refroidir et puis fermer.
10. Étiqueter la bouteille (date, identité, composition et utilisation).



Utilisation :

1 à 2 cuillères à café trois fois par jour (demander l'avis d'un spécialiste). Conserver le flacon au frigo au maximum 3 mois.



Préparation du sirop au thym lors du stage des jeunes naturalistes en 2012, au Centre Marie-Victorin.

Conclusion

Si cette courte découverte n'a qu'effleuré l'immense domaine rempli d'inconnues sur les plantes dites « magiques », elle a malgré tout permis d'entrevoir la richesse et la complexité du monde végétal. Remplies de mystères, les plantes « magiques » ont toujours eu un rapport très complice avec l'homme, pour le pire comme pour le meilleur. Les plantes peuvent nous soigner mais elles peuvent nous tuer. C'est pourquoi il faut faire très attention dans l'utilisation de celles-ci. **Il ne faut pas se soigner soi-même et il est nécessaire de consulter le pharmacien ou le médecin si vous êtes malade.**

Continuez, jeunes naturalistes, à observer, à étudier et à être émerveillés pour mieux comprendre notre si belle planète bleue, que j'appelle notre vaisseau spatial. Sans cette compréhension de notre monde, nous ne pouvons pas profiter consciemment de toute cette diversité biologique qui nous entoure. Si nous n'avons pas ce regard pertinent, l'Homme risque de causer des dégâts irréversibles.