

LES SIMPLES DU MEZENC

PLUS DE 170 PLANTES MEDICINALES POUSSENT
NATURELLEMENT SUR BOREE,
SANS ENGRAIS NI PESTICIDE...

Entre le "Pont de la Carte" et le Mézenc, le territoire de Borée s'étage sur 1000 mètres de dénivelée.

La diversité de ses expositions Ubac-Adret, des sédiments, des roches volcaniques, des affleurements, des régimes des eaux ou des vents en font un véritable PARC BOTANIQUE NATUREL.

René Blache, botaniste de notre région, a répertorié une douzaine de plantes qui ne poussent que sur le Mézenc.

Heureusement, une plante médicinale ne doit pas être rare, sinon elle n'aurait pu être expérimentée, et nous ne nous permettrions pas de l'utiliser sans cette connaissance accumulée pendant des siècles.



par Claude REVOL.

BIBLIOGRAPHIE:

Botanique

- Les 4 Flores de France, P. Fournier Ed. Lechevalier
- Flore de l'Ardèche, René Blache, Ed. de Candide, 1984
- Guide des fleurs sauvages, traduction F. Paris, Ed. Delachaux et Niestlé 86
- Guide complet des fleurs de montagne, Wilson-Blamey, Ed. Delachaux et Niestlé, 1984

Médicinales

- Le livre des plantes médicinales et vénéneuses de France, 3 T., P. Fournier, Ed. Lechevalier, 47-48
- Fleurs et plantes médicinales, Aldo Poletti, 2 T Ed. Delachaux et Niestlé 1978-82
- Ressources médicinales de la flore française, 2 T, Garnier-Bézanger-Debraux, Ed. Vigot 1961

Biologie Végétale

- Sciences Naturelles, cours de Terminale C, collection Charles Désiré, Ed. Bordas
- Biologie Métabolique, Cl. Audigier, Ed. Doin, 1983

Phytothérapie

- Le guide des plantes Médicinales, Ferdinand Paris et Shauenberg, Ed. Delachaux et Niestlé, 1977
- La phytothérapie pratique, Bernardet, Ed. Dangles 1983
- Cahiers de phytothérapie clinique, Duraffour-d'Hervicourt-Lapraz, Ed. Masson 4 numéros parus
- La phytothérapie, Dr Deporte, Ed. de la Balance, 87

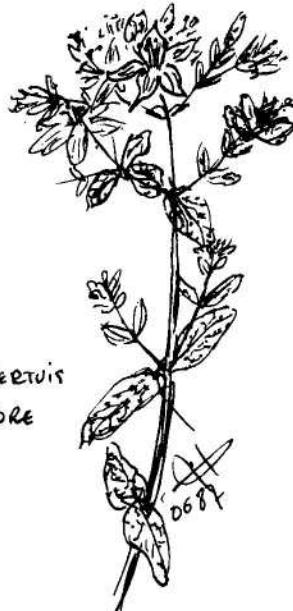
Emplois alimentaires

- Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales, J. Valnet, Ed. Maloine 1985

Une plante n'est médicinale que si elle est active. Ce qui veut dire qu'il ne faut pas dépasser les doses ; l'activité supposant une certaine toxicité.

Les plantes naturelles sont à notre disposition et si nous savons nous en servir sans les détruire, nous pourrions conserver bonne santé, joli teint, bien-être physique et moral la plupart du temps sans avoir recours aux drogues. Elles sont essentielles pour le drainage, c'est-à-dire l'aide à l'élimination des toxines par le foie, les reins, le pancréas. Et quand on aura besoin du médecin, si celui-ci utilise les drogues chimiques, il verra leur effet amélioré par la phytothérapie.

Ces quelques pages qui présentent certains aspects de la vie sauvage végétale sur le Mézenc, ne sont qu'une petite partie de l'exposition annuelle organisée pour la fête de Borée, le 15 Août, ou de l'exposition botanique organisée aux Etables pour le 14 Juillet. L'exposition elle-même n'a qu'un but de sensibilisation. Vous ne trouverez pas les remèdes



MILLEPERTUIS
PERFORE

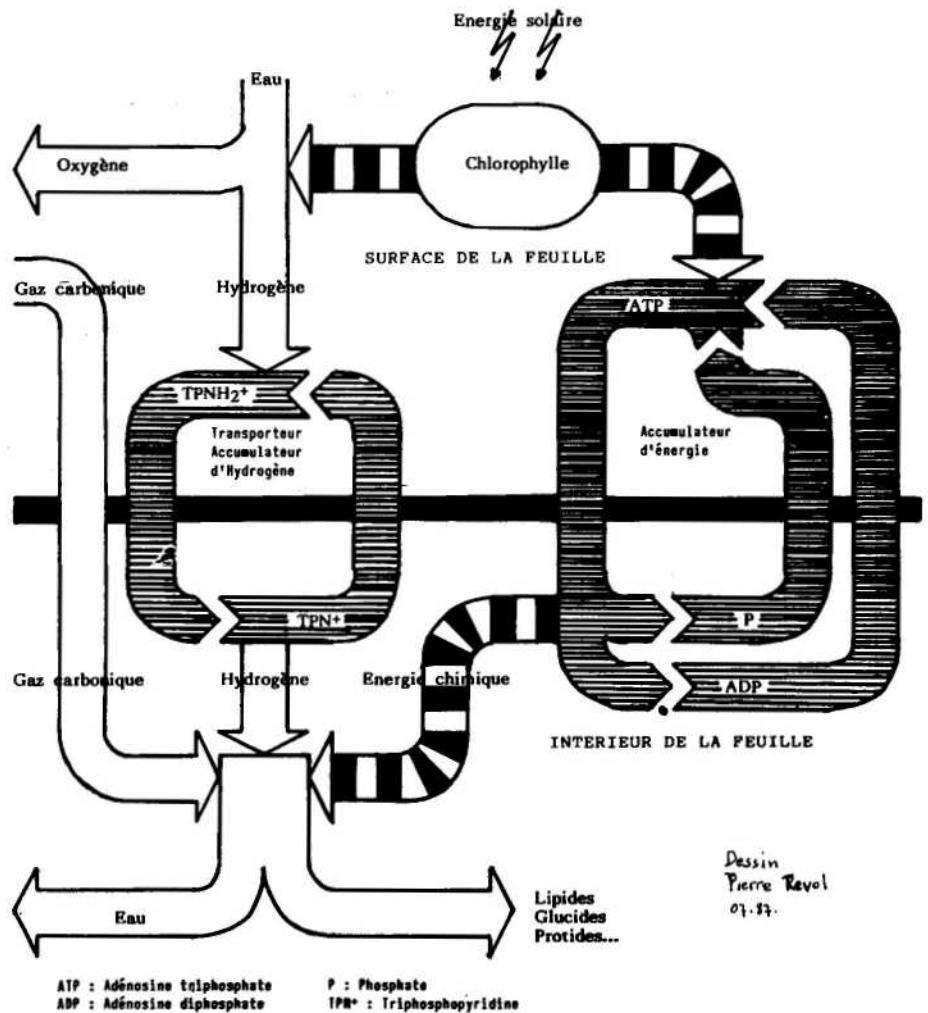
miracles à tous les maux ; des spécialistes ont fait ce travail, une petite bibliographie vous permettra de vous y retrouver mieux.

Les plantes respirent. Elles sont vivantes, comme nous. Grâce à leur chlorophylle, elles trouvent dans l'atmosphère l'eau et le gaz carbonique nécessaires à leur nourriture et rejettent le jour plus d'oxygène qu'elles n'en utilisent pour respirer. Le carbone ainsi récupéré leur permet de construire leur structure cellulosique, leurs réserves de glucides (amidon, sucres...) et les éléments protidiques indispensables à toute vie: les acides aminés.

Tout être vivant a besoin de ces maillons protéiniques pour synthétiser les produits nécessaires à son existence et à sa reproduction. Sans plante, pas de vie sur la Terre. Est-il besoin de le rappeler, dans un temps où il est plus classique de semer du bitume et du béton que des arbres?

Certaines plantes sont devenues rares, car elles ont été pillées, ou gaspillées. Une racine de gentiane est cueillie sur une plante qui a de 7 à 20 ans... et elle pourrait permettre de confectionner quelques 100 litres de "Vin du Mézenc" (voir plus loin). Or certains n'hésitent pas à tuer une plante pour en faire 1 ou 5 litres... Une fois "l'oeil" arraché, les racines laissées en terre pourrissent. La chimie a probablement sauvé le site en matière de gentianes jaunes, en inventant l'arôme synthétique qui permet de faire des vins "au goût de gentiane"... Mais cela est-il une solution?

UN COMPLEXE DE CHIMIE FINE SUR LE MEZENC !
QUI NE POLLUE PAS



Pour fabriquer les matières organiques nécessaires à son métabolisme, la plante a besoin de gaz carbonique, d'hydrogène et d'énergie. Elle puise ces trois éléments dans son environnement.

Le gaz carbonique est prélevé directement de l'atmosphère à travers les feuilles.

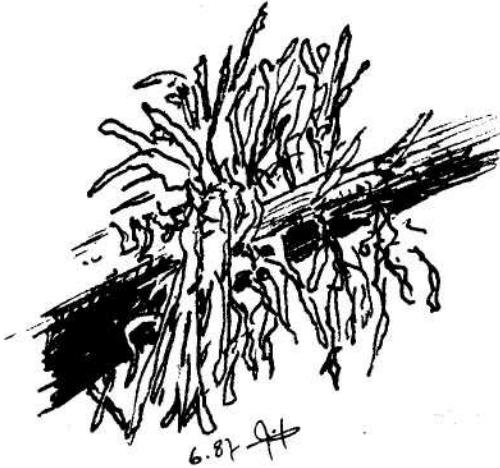
L'hydrogène est fabriqué par photolyse de l'eau, avec dégagement d'oxygène, par la chlorophylle, puis stocké et transporté par un enzyme: la triphosphopyridine (TPN⁺).

L'énergie provient du soleil. La chlorophylle la transforme en énergie chimique accumulée sur un nucléotide : l'adénosinetriphosphate.

Tous ces éléments réunis, la synthèse peut avoir lieu. Les ions Hydrogène sont relâchés par le TPN⁺ et, sous l'action de l'énergie chimique de l'adénosinetriphosphate qui se scinde en adénosinediphosphate et groupement phosphate, se combinent au gaz carbonique en formant après de multiples étapes intermédiaires en glucides (sucres, cellulose, amidon,...), lipides (graisses), et protides (acides aminés, protéines, enzymes, etc...).



USNEE BARBUE



*usnea
barbata*

Ce lichen a été cueilli pendant longtemps sur les vieux pins de Borée, et il fournissait par sa vente un complément financier aux familles locales qui en récoltaient de gros sacs pour la pharmacie. C'est que l'usnée était utilisée comme le "Lichen d'Islande" contre la tuberculose, dont beaucoup de familles subissaient les assauts (phtisie). C'est un reminéralisant et un tonique-amer, il redonne de l'appétit et permettait l'amélioration de l'état des convalescents.

Une fois débarrassé de son amertume, il était de plus utilisé comme aliment et comme adoucissant expectorant dans les toux rebelles et caverneuses. L'aspect nutritif est important: selon Fournier, certains lichens sont à poids égal deux fois plus nutritifs que le blé. (Il contient de 70 à 80% d'hydrates de carbone).

Cependant il faut savoir que pour faire un lichen* de 12 centimètres, il faut près de cinquante ans, et celui-ci avait au début du siècle presque disparu de certaines forêts. De plus l'emploi sans précaution peut entraîner des effets secondaires par l'acide usnique que l'usnée barbue contient.

Un lichen n'est pas une plante mais un mariage entre un champignon et une algue. Le champignon tire les minéraux du rocher ou du végétal qu'il parasite, ceux-ci seront transformés par le lichen grâce à la fonction chlorophyllienne de l'algue, qui amène les sucres et les éléments protéiniques nécessaires à la poursuite de la vie commune...

D'après les symptômes caractéristiques de la maladie annoncés par le mari à Mme la consultante, le Docteur soussigné a l'espoir que Madame se trouvera bien de l'emploi des moyens suivans :
 La malade débutera par l'usage de la crème pectorale de Charal, dont elle prendra, chaque jour, trois demi-cuillerées à bouche ; l'une le matin à jeun ; l'autre à midi ; la troisième le soir, au moment du coucher.
 Demi-heure après chaque prise de crème susdite, Madame devra laisser fondre dans la bouche, un petit morceau pâte d'aconit, à l'Érysimum et au Lichen par Bonjean de Chambéry, cette préparation étant d'une efficacité supérieure aux autres pectoraux, dans les affections des organes respiratoires.

(...)
 Madame aura, pendant quelque temps, chaque matin pour son déjeuner, une tasse de chocolat au lichen d'Islande : y ajouter pain et sucre à volonté. (...)

Orthographe originale

Ordonnance du Dr Chareyre-Dinville.
 Le Cheylard, 14 Novembre 1865.

Le Cheylard, 14. 11. 65.


D'après les symptômes caractéristiques de la maladie, annoncés par le mari à Mme la consultante. Le Docteur soussigné a l'espoir que Madame se trouvera bien de l'emploi des moyens suivans :
 La malade débutera par l'usage de la crème pectorale de Charal, dont elle prendra, chaque jour, trois demi-cuillerées à bouche ; l'une le matin à jeun ; l'autre à midi ; la troisième le soir, au moment du coucher.
 Demi-heure après chaque prise de crème susdite, Madame devra laisser fondre dans la bouche, un petit morceau pâte d'aconit, à l'Érysimum et au Lichen par Bonjean de Chambéry, cette préparation étant d'une efficacité supérieure aux autres pectoraux, dans les affections des organes respiratoires.
 Cette crème et pâte susdites devront être continuées pendant quelque temps, surtout, si Madame remarque que sa poitrine devient plus libre, et qu'il y ait un mieux sensible dans son état.
 Si le sucre qui ont été choisis pour la malade, par leur douceur, passent à l'état colligatif, tout en affaiblissant la constitution, je conseille à Madame pendant quelque temps, de laisser en même temps les jours qui sont affectés, le même usage, trois fois par jour, matin, midi et soir, et trois jours de suite, une demi-cuillerée à bouche de sirop de sulfate de quinine.
 Madame aura, pendant quelque temps, chaque matin pour son déjeuner, une tasse de chocolat au lichen d'Islande : y ajouter pain et sucre à volonté.
 Le mari à Madame annonce qu'il y a chez elle beaucoup de toux ; et en même temps et quelle restent, après les quintes de toux, une vive douleur à la poitrine. Le Docteur soussigné conseille pour remédier à ces deux états principaux, qu'il devra faire employer, pendant quelques jours consécutifs, un sirop de Berthé à la codéine, conjointement avec les ventouses de moules-perles.
 Si malade aura pour tisane, la tisane d'orge-germé, chiendent et raihan gras de Corymbin, avec une pomme coupée par quartiers, adouci comme en soude.
 Pour le cas qui occupe, un régime doux et analgésique est nécessaire.

ARNICA

Très peu de gens ignorent ce qu'est l'arnica, et ce à quoi elle sert. Cependant, à voir les variétés de fleurs jaunes cueillies sous cette appellation par des personnes de bonne foi, on peut douter de l'effet obtenu en cas d'utilisation ! Heureusement, la cueillette de ces plantes fraîches pour la pharmacie, principalement pour les teintures-mères, est faite par des cueilleurs sûrs et rémunérés à la journée et non au poids.

Plante toxique¹, l'arnica ne doit pas être utilisée sur des plaies. Et pour les "coups", il faut toujours diluer la teinture-mère de 5 à 10 fois.

L'usage interne en dose très faible est réservé aux professionnels de la phytothérapie, qui l'utilisent comme fébrifuge et contre les névralgies. Cependant il y a de moins en moins d'arnica sur le Mézenc. Faudra-t-il en arriver, comme dans les Alpes, à en interdire la cueillette ? Cela serait dommage, et il faudrait un peu de discipline pour l'éviter. En effet, 10 têtes de fleurs suffisent pour faire un décilitre de bonne teinture-mère : cette quantité dépasse largement la consommation moyenne annuelle d'une famille. De plus, les teintures-mères obtenues familialement se dégradent rapidement, et il est préférable de les renouveler chaque année.



arnica montana

En usage externe seulement, l'arnica s'utilise en teinture. La meilleure est la teinture de plante fraîche (teinture-mère).

Pour l'obtenir, on part chercher les fleurs avec une bouteille de 125 cc, dans laquelle on a préparé 100cc d'alcool à 60° (1/3 d'eau bouillie, 2/3 d'alcool à 90°). On cueille les fleurs vers 10 heures du matin, après que la rosée ait été levée par le soleil. On choisit des fleurs fraîchement épanouies, exemptes du parasite qu'elles abritent souvent, on les met dans la bouteille

(1). Une poignée de fleurs, ou 60 g de de teinture constituent la dose suffisante pour causer la mort de l'homme.

[P.FOURNIER : "Plantes médicinales et vénéneuses de France" I p 133.]

au fur et à mesure. 10 fleurs suffisent pour cette quantité, et il vaut mieux préparer de petites quantités de cette teinture, qui garde ses propriétés contre les coups pendant 1 an facilement.

La pharmacie, avec des moyens plus sophistiqués, fait sa teinture-mère avec la plante fraîche entière.

Utilisation: jamais sur les plaies, et diluer au moins 2 à 3 fois à l'eau bouillie au moment de l'utilisation, afin d'éviter des réactions secondaires ou des empoisonnements.

GENTIANE JAUNE

La gentiane jaune est une plante très connue des gens de Borée, qui l'ont utilisée en médecine "revigorante" (la racine) et l'ont cueillie pour les liquoristeries jusqu'à une période récente. Le site aurait disparu si la chimie des arômes n'avait inventé "le goût de gentiane" plus rentable pour les marchands.

C'est une merveilleuse médecine, quoiqu'un peu amère: reconstituante, elle favorise la création des globules blancs, et on l'utilisait en cas d'anémie (décoction de racine dans de l'eau froide, toute une nuit donnée aux enfants à jeun il y a 30 ans). Elle est connue contre les "fièvres quartes", comme vermifuge et en préparation dans l'eau de vie avec orange amère et genièvre ou clous de girofle, on l'utilisait contre le froid.

Attention: une forte dose peut entraîner des blocages de la digestion.



gentiana lutea



veratrum album

VIN DE GENTIANE

(RECETTE DES ESTABLES)

Pour 5 litres,

- ◊ Raper 1 verre de racine de gentiane fraîche;
- ◊ Mettre dans un pot de confiture et recouvrir d'alcool à fruits, laisser infuser pendant 24 heures;
- ◊ Le lendemain, mettre le tout dans la bonbonne, verser 5 litres de bon vin blanc, rajouter une peau d'orange et un bâton de vanille.
- ◊ 10 jours après, sucrer à volonté (environ 150 grammes de sucre par litre environ).
- ◊ 10 jours après, filtrer, tirer en bouteilles, laisser vieillir.

Cette recette permet de réaliser un vin apéritif de qualité: un verre à porto suffit. Dépasser la dose aboutit à un effet inverse: les AMERS en excès limitent l'appétit et arrivent même à bloquer la digestion.

Le Vin du Mézenc créé à Borée comporte d'autres ingrédients naturels, mais ils sont encore tenus secrets.

ATTENTION !

Une confusion courante fait prendre le vérâtre blanc pour de la gentiane jaune.

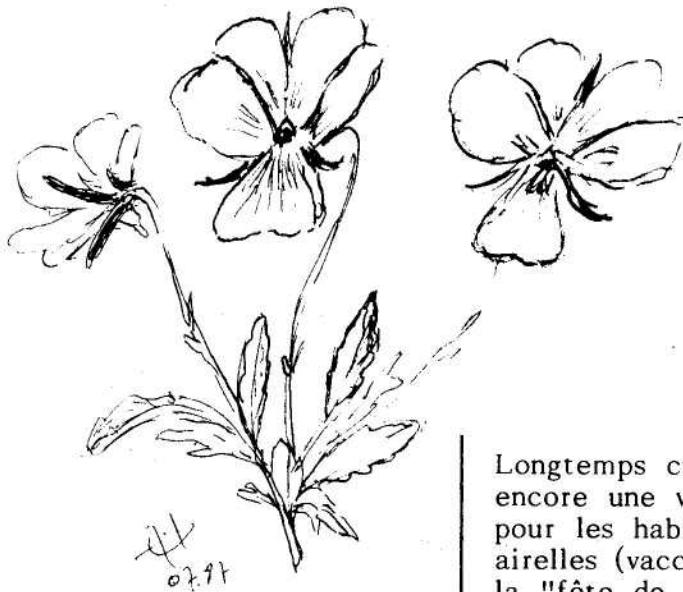
Cette confusion pourrait être mortelle, le "varaire" contenant un toxique dangereux. Pour éviter ce genre d'erreur, si on ramasse les racines encore porteuses de la plante verte, remarquer l'implantation des feuilles: opposées dans la gentiane, elles sont alternes pour le vérâtre. De plus, les feuilles de gentianes sont charnues, ne se découpent pas en bandelettes, et ne se "rouillent" pas.

ACHILLEE MILLEFEUILLE

Cette plante étale ses groupes horizontaux de fleurs blanches ou rosées, de Juin à Octobre, tout au long des routes des Boutières, et dans les prés en friche. Très reconnaissable à son odeur caractéristique, balsamique, et à ses feuilles très découpées, qui sont à l'origine d'un de ses noms : "sourcil de Vénus". Les anciens utilisaient les propriétés antihémorragiques de cette plante, dont ils appliquaient les feuilles fraîches sur les coupures, d'où un autre nom : l'herbe aux charpentiers. Cette quasi-panacée a des effets contradictoires comme arrêter les écoulements de sang et éviter la formation de caillots. Elle est de plus anti-inflammatoire, favorise la formation d'hormone lutéale, calme les douleurs rhumatismales et les crampes d'estomac, est efficace dans les douleurs de fin de mois, draine la bile...

Nos grand-mères savaient la rajouter dans leurs tisanes "magiques", et après avoir été délaissée, elle a repris sa place parmi les plantes maîtresses de la phytothérapie moderne. Il est dommage que ce médicament gratuit et efficace soit encore méconnu de beaucoup de personnes...

*achillea millefolium*



viola sudetica

VIOLETTE DU MEZENC

Longtemps cueillie par tonnes, cette fleur constituait il y a encore une vingtaine d'années une ressource complémentaire pour les habitants de notre terroir, au même titre que les airelles (*vaccinum myrtillus*). Chaque année subsiste d'ailleurs la "fête de la violette" à Sainte-Eulalie, à la mi-Juillet, et en 1986, le marché de cette plante qui fut si nécessaire, n'a vu qu'un ramasseur (la presse) amener ses ballots. En 1894 (voir note), la foire de Sainte-Eulalie était autrement importante.

Les herboristes l'utilisent comme base à des mélanges dépuratifs (la plante entière fleurie) et les mamans locales connaissent l'efficacité du biberon de tisane de violette, accompagné de lavage de la tête avec une lotion à base de la même plante pour attendrir, détacher et guérir les "croûtes de lait". On utilisait la violette dans les mélanges pour coqueluche, car elle aide à l'expectoration, adoucit et fait transpirer. A forte dose la racine fait vomir et purge.

C'est ainsi que la violette du Mézenc a été utilisée en infusion, macération, décoction, suc frais, sirop, pâte pectorale, cataplasme... Et violette, n'est-ce pas un nom plus poétique que tous ceux qui ont été inventés par la chimie ?

"La foire aux violettes de Sainte-Eulalie est célèbre dans la région du Mézenc ; elle intéresse particulièrement les femmes, puisque c'est le produit de leur cueillette qu'on y apporte, et que l'argent qu'elles en tirent est réservé à leurs dépenses personnelles. On vend bien aussi à cette foire d'autres simples, notamment des fleurs d'arnica et des racines de gentiane, mais c'est l'exception. Presque tous les sacs apportés par les montagnards sur la "barde" de leurs juments, sont pleins de violettes. La barde, c'est la selle de famille, où s'entassent le fermier, sa femme et souvent quelque enfant avec la marchandise ou les provisions. La selle ordinaire n'est employée que lorsque le fermier monte seul sans autre surcharge.

La violette (*Viola sudetica*), récoltée dans ces parages pour la pharmacie, est très abondante. La cueillette se fait en Juin, au moyen d'une sorte de peigne, qui permet d'en ramasser des poignées à la fois (comme cela se pratique aussi pour les airelles en certains endroits). On fait sécher la fleur sur des planches à l'ombre, comme toutes les plantes médicinales, car le soleil lui enlèverait son principe actif. Autrefois, ce commerce parfumé aboutissait à la fameuse foire de Beaucaire, par le canal de quelques épiciers herboristes de Burzet ou du Puy, mais aujourd'hui il se fait directement avec des leveurs qui correspondent avec des droguistes de Marseille.

Il y a une quarantaine d'années, la violette séchée se vendait un franc le kilogramme. Aujourd'hui, elle vaut de deux francs cinquante à trois francs. Les plus gros acheteurs viennent du Puy. Le chiffre de 15 000 francs donné par M. de Valgorge comme représentant le bénéfice total de la récolte des violettes dans les communes de la région du Mézenc, est évidemment au-dessous de la réalité."

EPILOBE EN EPI



*epilobium
angustifolium*

Toutes les collines des Boutières sont couvertes par cette magnifique plante venue depuis les steppes d'Europe Orientale, il y a une centaine d'années, envahir progressivement les montagnes de notre pays, où elle aime la fraîcheur.

Contenant des tanins, sa racine était utilisée en gargarismes, contre les aphtes, et les jeunes pousses mangées en salade ou cuites en asperges.

Mais aujourd'hui on sait que cette plante a des propriétés extrêmement intéressantes dans les maladies de la prostate et de leurs suites, et que les hormones florigènes que contiennent les grappes florales donnent à celles-ci des vertus utilisées contre le vieillissement.

On a longtemps utilisé les feuilles comme du thé, après les avoir fait sécher en tas minces pour provoquer la fermentation qui les fait noircir. On pourrait encore le faire pour les personnes qui craignent la théophylline ("caféine du thé"), et cela serait sans doute moins dangereux que d'absorber les produits dits "décaféinés", qui contiennent toujours des traces de solvants.

ELLEBORE FETIDE



Cette plante que l'on trouve partout, était utilisée dans les Boutières en médecine vétérinaire pour créer des abcès de fixation. On découpait un morceau de la tige ligneuse de 2 ans, et on en faisait un "seton", sorte d'aiguille que l'on passait à travers l'oreille ou la peau du jambon du porc malade (Saint Clément). Le séton posé attirait les "ordures du sang" et faisait sortir la maladie selon les guérisseurs... Méthode encore utilisée récemment contre les bronchites des chevaux (séton dans la peau de la poitrine, longueur 15 ou 20 cm, à Fay).

*helleborus
foetidus*

INULE AUNEE

L'Inule Aunée, ou "Diaoune" dans la région de Borée, ne se trouve que conservée dans quelques jardins, quelquefois à cause de sa beauté et de sa vigueur. Mais elle a joué un très grand rôle dans la pharmacie populaire des Boutières jusqu'à la dernière guerre.

Depuis les Grecs, et surtout au Moyen-Age, cette plante et surtout sa racine ont fait figure de panacée, notamment sous forme de Vin d'Aunée contre la tuberculose. Son pouvoir pour calmer la toux tuberculeuse et les maladies respiratoires est en effet démontré par de multiples études.*

Amer aromatique, la racine d'aunée remédiait aux faiblesses de l'appareil digestif. Tonique, elle était utilisée lors des dérèglements cycliques... Elle a rendu parait-il de grands services contre les tumeurs cutanées en cataplasme de la feuille macérée dans le vin... Les hémorroïdes et toutes les éruptions dues "aux vices du sang" amenaient son utilisation.. On retrouve encore la racine écrasée en cataplasme sur toutes les blessures et plaies d'aspect dcuteux...

Et on faisait même des bains de bras ou de jambe afin de redonner vigueur et souplesse aux membres fatigués ou en "réparation".

A Borée, où cette plante est conservée avec amour par certains habitants, nous avons même une utilisation en usage interne des feuilles (alors que seule la racine est citée par les spécialistes) en infusion ou décoction dans de l'eau ou du vin dans les cas de rhumes graves, bronchites, pleurésies, pneumonies.. (Au Crouzet). Il semble toutefois que la constitution des gens d'aujourd'hui supporterait mal le choc de ce remède "de cheval"!

inula helenium



"Diaoune"

0786

Les recherches ont montré que 3 principes actifs de cette plante agissaient au niveau des maladies respiratoires:

- ◊ l'héliénine sur la toux
- ◊ l'alantol comme antiseptique
- ◊ l'alantolactone comme bactéricide puissant...

TUSSILAGE (PAS D'ANE)

*tussilago farfara*

Fin Mars à Mi-mai, les fleurs de cette jolie plante sortent le long des talus et des ruisselets sur le Cuzet, ou le long de la route touristique du pied du Mézenc. Elles sont reconnaissables par les "écailles" que porte la tige de la "fleur". Les fleurs à peine fanées, les feuilles de 5 à 10 cm de diamètre sortent et sont caractérisées par un duvet blanc qui se craquelle progressivement pour ne plus rester que vers les nervures.

Vieux remède qui tire son nom du latin "tussilago", (je chasse la toux), cette plante est connue aussi dans les alpes, en Haute-Savoie et en Suisse. Les feuilles étaient utilisées par les gens du pays contre les refroidissements, les bronchites, et on en faisait des salades de printemps contre les états tuberculiques. On les utilisait aussi à cause de leurs enzymes pour guérir les affections de la peau en cataplasme. Un morceau de feuille appliqué sur une petite plaie (côté duveteux), était paraît-il très efficace pour une cicatrisation rapide. Et cuites dans du vin, mélangées avec du miel, le cataplasme était utilisé pour faire mûrir les panaris.

Les fleurs en infusion, servaient contre la toux dans les cas de rougeole, car elles sont dépuratives et expectorantes. On continuait la cure quelques jours après, pendant la convalescence. Attention : passer la tisane sur un linge très fin, à cause des aigrettes qui irriteraient la gorge.

ALCHEMILLE ALPINE

Trois sortes d'alchemilles au moins poussent sur Borée. Elles ont toutes les mêmes propriétés, mais celle-ci sont plus prononcées pour l'Alchemille alpine.

Cette jolie plante dont le verso des feuilles est argenté, tapisse tous les bords des chemins à partir de 1 400 m d'altitude sur le Cuzet et le Mézenc. Une halte à la croix des Boutières suffit pour s'en persuader. La rosée se concentre au milieu de chaque feuille, et recueillie au lever du soleil autour du 21 Juin, elle était censée pour les alchimistes, permettre la transmutation des métaux en or, d'où son nom.

Dans la région, la plante était connue pour ses propriétés astringentes et était utilisée en lavements ou injections. Les traitements internes utilisant ses caractéristiques calmantes, antiseptiques et antihémorragiques semblent être oubliés. C'est pourtant un régulateur spécifique des cycles féminins, un antihémorragique et un décongestionnant du système veineux, et elle rend de grands services en cure dans la ménopause, par son action progestative. Savez-vous que la tisane d'alchemille est efficace contre les extinctions de voix, en gargarismes ?

*alchemilla alpina*

