



Compte rendu de la sortie « Les plantes » du 10 Avril 2017

Nous sommes 16 au rond point de la fontaine (baptisée place Jean Prévost), notre lieu de rendez vous.



Juste après un virage en épingle en direction d'Engins, par un discret chemin sur notre gauche, nous arrivons au départ de notre randonnée lieu dit « les gorges » (480 m). Aussitôt sortie des voitures et à nos pieds, Pierre notre guide du jour attire notre attention sur des fleurs bleues claires de pervenche dont les propriétés médicinales visent à améliorer les troubles de mémoire (toutes allusions à situations connues ne sont pas les bienvenues !!).

C'est en effet, une randonnée permettant de découvrir les plantes à laquelle Pierre et Annick nous ont invités. Pierre tient à nous préciser, en préambule, que n'étant pas botaniste de formation, il s'est beaucoup intéressé aux plantes et spécifiquement à celles que l'on peut trouver facilement dans notre région et présentant des bienfaits

pour notre santé. Il est néanmoins indispensable de ne pas se tromper lors de la cueillette (certaines plantes peuvent être confondues avec d'autres plantes toxiques) et de rester prudent quand à l'utilisation qui se fait tantôt avec les feuilles + fleurs ou seulement les fleurs crues ou bien en tisane ou encore en sirop. Pierre nous promet, pour plus tard, une séance spécialement dédiée au mode d'utilisation des plantes. Il nous précise également que nous pouvons aussi trouver facilement des plantes en officine avec le label EPFS (Extrait de Plantes Fraîches Standardisées).

La légère fraîcheur matinale nous incite à bouger. Par un large chemin de calcaire, nous nous dirigeons vers le pont Charvet. Une plaque commémorative à même la falaise nous rappelle que l'écrivain et capitaine Jean Prévost (dit Goderville) engagé dans la résistance du Vercors durant la seconde guerre mondiale a été abattu ainsi que 4 de ses camarades à cet endroit le 1^e août 1944.

Le large chemin se ressert très vite dans les gorges du Furon que nous quittons en passant le pont Charvet. Pour mémoire, le Furon a permis dès la fin du 19^e siècle l'installation des centrales du Germe, des côtes de Sassenage et d'Engins produisant jusqu'à 1.5 Mégawatts. Cela nous rappelle les heures glorieuses des entreprises Grenobloises pionnières en matière de houille blanche comme Bouchayet-Viallet et Merlin-Gerin.

Le groupe s'étire très vite le long d'un sentier raide. On remercie (presque) Pierre lorsqu'il nous propose d'étudier des plants de primevère officinale et de violette (et aussi reprendre notre souffle !).

Ainsi va la troupe, tout au long du sentier, bordé d'une très belle forêt de résineux (sapins, épicéas) et feuillus (hêtres, frênes) en direction de la ferme des Roux, non sans oublier de choisir les bonnes directions, bien guidés par les nombreux panneaux... mais aussi par la vigilance de Nicole et Gérard qui connaissent le coin comme leur poche !





Pierre possède l'art des sages, il sait tranquillement nous raconter les différentes plantes rencontrées et toutes ses explications font l'objet d'un résumé, établi par Régine et Jean-Bernard et joint au présent compte rendu.

Oups, la forêt devient plus claire, la pente s'atténue, l'altimètre pointe à 1028 m, nous voilà arrivés à la ferme des Roux. Notre arrivée n'est pas du goût des patoux gardiens des lieux qui montrent leur mécontentement et nous accompagnent jusqu'à la lisière de la propriété... Au-delà de la ferme, en continuant la progression plein sud, l'on peut atteindre facilement St Nizier du Moucherotte... mais ce sera pour une autre occasion...



De magnifiques champs de verdure s'offrent à nous, tout ornés de fleurs de pissenlits et de coucou. C'est là, avec la complicité de rondins de bois taillés pour la circonstance que nous établissons notre camp pour le déjeuner. Sous un soleil radieux, Annick et Pierre nous invitent à déguster en guise d'apéritif des pestos de leur fabrication à base de plantain et d'ail des ours, le tout accompagné d'un vin rosé... Attention lors de la cueillette de l'ail des ours à ne pas confondre avec le colchicum automnale qui lui ressemble. La tige de l'ail des ours est individuelle et très aromatisé à l'ail.



Quant au plantain, c'est la plante miraculeuse, utile pour lutter contre la grippe, les voies respiratoires, la toux. Le jus des feuilles peut soulager les piqures d'insectes, soulager une inflammation des yeux et les graines de la fleur peut aider à combattre la constipation. Sans oublier l'utilisation en pesto ou en salade... Qui dit mieux !

Nous ne négligeons pas une sieste bien méritée tandis que d'autres consacrent cet instant pour faire le plein de pissenlits, tout nouveaux, en vue d'une bonne salade... Sans oublier la photo avec en second plan les trois pucelles et le Moucherotte.

Sans plus attendre, nous reprenons notre circuit à l'affût de nouvelles plantes mais Pierre nous scotche tous en évoquant le sexe des arbres... Ne croyez pas que le soleil ou bien l'abus de substances aient contrariés sont cerveau... non les arbres ont un sexe et nous pouvons les distinguer à la forme de la fourche des branches : les branches bien divisées appartiennent à un arbre femelle tandis que les arbres avec des branches peu divisées sont des males.



Nous passons auprès de la ferme Charvet (1063 m) et d'un chêne rempli de gui que nous cueillons généreusement. Nous laissant aller en pente douce, apparait la ferme Durand (805m). Située en bordure de falaise, comme endormie, elle nous laisse deviner toute l'activité qui pouvait régner il y a encore peu. Nous prenons le temps d'admirer le paysage qui s'étend jusqu'au voironnais. Le cercle caractéristique du synchrotron, les cimenteries Vicat, groupe familial internationalement reconnu (encore un fleuron de notre industrie locale), nous pouvons toucher du doigt la Chartreuse sud et ses sommets maintes fois évoqués (Pinéa, grande Sure) mais aussi le Néron, la Bastille et ses fortifications. Sans oublier, près de 400 m en dessous de nous, au pied de la falaise, les cuves de Sassenage, 4^e merveille du Dauphiné et le château de Sassenage légué par les Seigneurs Berenger-Sassenage qui ont marqué l'histoire du Dauphiné durant plus de 1000 ans.

Il nous reste à regagner les voitures, non sans les précautions d'usage en évitant le sentier de bordure de falaise, privilégiant la forte descente en forêt que nous avons déjà empruntée à la montée le matin.

Nous nous séparons non sans avoir remercié Annick et Pierre pour cette belle randonnée découverte dans un cadre de nature et de silence que la plus part d'entre nous ont découvert situé à deux pas de l'agglomération bouillonnante et bruyante.

Prochaine sortie le lundi 24 avril 2017.

Gilbert Dorly



**Plantes comestibles et vulnérables rencontrées ou évoquées...
Engins Lundi 10 avril 2017
Sortie menée par Pierre FOURNIER dit CHABERT**

Pervenche : plante qui oxygène la tête ; A consommer quand on vieillit ;
aide à la mémoire ;
utiliser les extraits de plantes fraîches.

Primevère officinale : Plante acaule
Tout se mange dans le coucou
. Ajouté à la violette ;
Expectorante, sédative (sauf racine: vomitive, goût anisé).
En sirop, mélangé au tussilage.
En salade, (riche en Vit C), ou cuite.
Fleurs utilisées en tisanes, en sirop.

Cardamine ou dentaire : Fleurs et feuilles comestibles, en condiment.(goût de cresson)

Frêne :

Sous le frênes poussent les morilles !
Les bourgeons utilisés en gémothérapie.
Contre les rhumatismes :
Conserver dans alcool et eau .3 semaines au soleil: faire une macération.
Prendre 10 gouttes par jour pendant 3 semaines.

Pissenlit :

est un « nettoyant », régénérateur de sang et foie.
Cholagogue et diurétique.
boutons au vinaigre
Confiture de fleurs de pissenlit.
Tisane de racine pour les abeilles

Plantain :

se consomme en salade. (goût de champignon)
Traite les ampoules,(broyé sur place).
En compresse contre les yeux enflammés.
Contre les piqûres d'insectes
En sirop : expectorante.
Les graines sont bonnes pour lutter contre la constipation

Fraisier des bois : feuilles comestibles.

Tussilage : feuilles et fleurs excellents pour les poumons, contre la toux.
Avec violette et primevère. En sirop (moitié moitié)



Aspérule odorante : Une fleur parfume la poche !
Séchée , à mettre dans les oreillers et armoires.
Vin d'aspérule.
Rajouter au lait dans la crème anglaise.
Aspérité sous la feuille.

Groseillier sauvage : beaucoup en montant.

Ficaire : comestible à petite dose

Chiendent : comestible

Genièvre : digestif (dans la choucroute).

Pulmonaire : en relation avec les poumons.

Tamier – herbe aux femmes battues. Fruits toxiques !
La racine a les mêmes propriétés que l'harpagophytum.

Grande Berce : photo-sensibilisante.

Ortie : agit contre les rhumatismes, nettoie l'organisme, contient de l'acide formique peut être consommé en potage et en salade, coupée en petits carrés. Graines comestibles et aphrodisiaque !!
En purin, sert de traitement contre les pucerons.
Les fibres des orties permettent de faire des fils des cordages et des papiers (billets de banque, vêtements).
A manger régulièrement quand elles sont jeunes, en beignets.

Sexe des arbres : Tige terminale unique : mâle
tige en plusieurs divisions : femelle

Gui : Tout est bon dans le gui sauf l'arille (fruit) en tisane à froid



Oxalis : Emblème de l'Irlande (en jardin fleurs jaunes). Feuilles et fleurs sont acidulées et constituent un coupe soif en randonnée. La feuille est trilobée en folioles en forme de cœur. Permet de confectionner une boisson ressemblant à la frênette. Coupe soif en mâchant les feuilles.



Pissenlit : son latex enlève les tâches de rousseur de vieillesse.

Cynorrhodon : fruit du rosier sauvage (appelé aussi gratte-cul) confitures –contient beaucoup Vit C

Bibliographie : D. Couplan Guide des fleurs sauvages comestibles et toxiques ed. Delachaud et Nestlé.

N B : Faire sécher les plantes à l'ombre pour garder la couleur..
Certaines tisanes se font à partir de l'eau froide.

Grand Merci - à Pierre pour cette journée riche et sympathique
Et à Annick pour le pesto de plantain et d'ail des ours.

Bon appétit à tous. ***Régine et Jean-Bernard GIVET***

Plus de Photos [ICI](#)