

ARBRES ET ARBUSTES PORTEURS DE BAIES COMESTIBLES



Les massifs montagneux sont très rudes l'hiver pour les animaux qui doivent chercher leur nourriture dans un univers de neige et de glace. Heureusement, la nature trouve souvent des solutions là où la survie semble impossible. Ainsi de nombreuses baies traversent l'hiver après avoir gelé tout en gardant leurs propriétés bienfaisantes pour les organismes affamés de la faune montagnarde. Certaines sont accessibles à tous au sol (baies d'airelles rouge, de raisin d'ours), d'autres se trouvent sur de petits arbustes (cynorrhodons, baies d'épine-vinette) et d'autres sont réservés surtout aux oiseaux car présentes sur des arbres (baies du sorbier des oiseleurs).

L'être humain peut bien sûr aussi profiter de ces fruits providentiels, d'autant plus qu'ils présentent souvent d'autres propriétés que leur simple valeur nutritive. Ces baies sont le plus souvent rouges, ce qui peut être un inconvénient dans leur reconnaissance car de nombreuses baies rouges sont toxiques. Pour cette raison de sécurité, nous n'aborderons ici que des espèces très faciles à reconnaître et bien connues de beaucoup de Bessanais.

Vous connaissez déjà les propriétés bienfaitrices des baies de raisin d'ours (cf. article sur La busserole), nous aborderons ici trois autres végétaux porteurs de baies : l'églantier, l'épine-vinette et le sorbier des oiseleurs qui sont très communs sur tout le plateau de Bessans. Les baies rouges de ces espèces ont en commun d'être toutes très riches en vitamine C. La vitamine C est essentielle pour le bon fonctionnement de l'organisme humain et jouerait un rôle dans la régulation des défenses immunitaires qui nous permettent de nous défendre contre les virus hivernaux de type grippal. Elles sont toutes un précieux complément alimentaire pour passer un bon hiver. Ces baies doivent être mûres et avoir passé l'épreuve du gel pour être comestibles.

Alors, avant l'arrivée de l'hiver, n'hésitez pas à aller cueillir quelques-uns de ces concentrés vitaminiques !



L'ÉGLANTIER,

(ROSIER SAUVAGE, ROSIER DES CHIENS)



L'églantier (*Rosa canina*) est un arbuste épineux de la famille des *rosacées*. Il est utilisé comme porte-greffe pour des variétés de roses améliorées. Ces feuilles alternes et composées comprennent 5 à 7 folioles elliptiques dentées. Comme la rose, ses fleurs ou églantines, sont utilisées en parfumerie pour leur senteur délicate. Leurs corolles simples possèdent 5 pétales blanc-rosé et de nombreuses étamines. Elles sont comestibles, on peut en faire des confitures, utiliser la macération des pétales pour aromatiser le thé, les vins et les desserts. Après pollinisation, elles donneront naissance à des fruits rouges (cynorrhodons ou grappe-cul) ellipsoïdes qui sont à maturité vers le mois d'octobre. Ils sont précieux pour leurs qualités alimentaires et médicinales. Le nom de rosier des chiens remonte à l'antiquité, en effet, à cette époque, on attribuait à sa racine le pouvoir de guérir la rage.

Aujourd'hui, on utilise les fleurs et les feuilles en infusion à raison d'une cuillerée à dessert par tasse que l'on laisse infuser 10 minutes. Soit on boit 3 ou 4 tasses par jour de cette préparation pour soigner fatigue et lithiases urinaires, soit on l'utilise en usage externe pour soigner plaies, ulcères atones et brûlures.

Mais c'est le cynorrhodon qui présente les propriétés les plus intéressantes. C'est l'un des fruits le plus riche en vitamine C (20 fois plus riche que les agrumes). Il contient aussi des vitamines B, E, K, PP, de la provitamine A, de l'acide citrique, malique, des tanins, de la pectine, du glucose, de la vanilline, des traces d'huile essentielle, une résine... Une véritable bénédiction pour tous les organismes fatigués ! Il est *astringent*, hémostatique, diurétique, dépuratif, tonique, antianémique, antiscorbutique, vermifuge, ce qui lui donne des nombreuses indications thérapeutiques : *diarrhées, dysenteries, leucorrhées, gonorrhées, hémorragies*, lithiase urinaire, avitaminoses, croissance, *asthénie, cure* de printemps, lutte contre les ascaris.

La façon la plus simple de bénéficier des bienfaits de la vitamine C est de laisser un fruit macérer dans l'eau (cette vitamine est hydrosoluble) pendant toute la nuit et de boire cette eau le matin à jeun.

On peut élaborer une infusion de baies, à raison de 5 à 10 baies par tasse que l'on laisse bouillir 2 minutes. On passe cette préparation au linge fin et on boit 3 ou 4 tasses par jour.

Pour lutter contre les diarrhées, on met 20 à 25 baies dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau que l'on laisse bouillir 2 minutes. On passe la préparation que l'on doit boire dans la journée.

Bien sur, on peut aussi réaliser de magnifiques confitures avec ces fruits providentiels...

L'ÉPINE-VINETTE

(Berberis, Vinetier)



L'épine-vinette (*Berberis vulgaris*) est un arbuste très ramifié, à l'écorce gris-jaunâtre, muni d'épines trifurquées, de la famille des *berbéridacées*. Ses feuilles ovales sont bordées de fines épines. Ses fleurs hermaphrodites forment au printemps des grappes jaune vif qui, pollinisées par les abeilles, donneront à l'automne des baies rouge oblongues. Son bois au grain dur et jaune citron était utilisé en marqueterie et en teinturerie. Il a été détruit par l'homme dans de nombreuses régions à partir du XIX^{ème} siècle, car il hébergeait la rouille noire (champignon pathogène des céréales).

C'est une grande plante médicinale, mais non dénuée de toxicité, dont toutes les parties peuvent être utilisées avec un minimum de précaution: la *racine*, l'*écorce*, les feuilles et les fruits. Elle contient des alcaloïdes (berbérine, oxyacanthine), de la vitamine C, qui la rend tonique, apéritive, stomachique, fébrifuge, cholagogue, *tonique veineux*, diurétique, laxative. Elle pourrait jouer un rôle dans la prévention des cancers. La berbérine présente une analogie biochimique avec la morphine, ce qui rend son utilisation possible dans les cures de désintoxication morphiniques.

Pour ces nombreuses propriétés, on peut l'utiliser dans les dyspepsies avec *inappétence*, les troubles des règles, l'hypertension, les insuffisances cardiaques, les *dilatations veineuses* (varices, hémorroïdes), la goutte, les rhumatismes, les vomissements, les nausées, les problèmes hépatiques (hépatisme, ictere, *lithiase biliaire*, *coliques hépatiques*), les *coliques* néphrétiques, les oliguries, la malaria, la constipation, le scorbut et certains cancers. C'est l'un des meilleurs remèdes traditionnels des maladies du foie et du rein.

Pour bénéficier d'une manière simple de ces bienfaits, on peut réaliser une infusion d'*écorce*, de racine, de feuilles ou de fruits avec 20 g pour $\frac{1}{2}$ litre d'eau. On boit 2 ou 3 tasses par jour. Attention : mis à part les baies, cette plante est toxique à forte dose (état de stupeur, diarrhées, vomissements, paralysies respiratoires) et son usage est déconseillé aux femmes enceintes.

Les fruits au goût très acidulé permettent de réaliser de nombreuses préparations culinaires : des confitures, des gelées, des sirops, des boissons rafraichissantes et du thé, des pastilles (ancienne spécialité de Dijon). Ils peuvent aussi se consommer confits dans du vinaigre, et séchés, ils peuvent être utilisés comme une épice.

LE SORBIER DES OISELEURS OU SORBIER DES OISEAUX



Le sorbier des oiseleurs (*Sorbus aucuparia*) est un arbre commun en moyenne montagne, du genre *sorbus*, de la famille des *rosacées*, comme le pommier ou le poirier. Ses feuilles caduques sont pennées, vertes, duveteuse au revers, composées de 5 à 7 paires de folioles oblongues finement dentées. Son bois, porteur d'une écorce lisse et grise, est blanc et dur. Il peut-être utilisé en ébénisterie. Il peut vivre une bonne centaine d'années. Ses fleurs blanches à 5 pétales forment en juin des corymbes bombés et exhale un parfum qui ressemble à celui de l'aubépine. Elles se transforment en grappes de baies rouge orangé, « les sorbes », qui attireront les oiseaux à l'automne. Autrefois les oiseleurs piégeaient les grives en se servant de ces baies comme appât. Pour les Celtes et les Germains c'est un arbre sacré qui protège le bétail contre la foudre, pour les Ecossais, il a le pouvoir de chasser les mauvais esprits près des maisons. Dans la tradition campagnarde, le sorbier, comme le sureau porte bonheur aux amoureux. L'astringence de ses fruits est à l'origine du nom sorbier qui vient du latin « sorbeo » qui signifie boire.

Les feuilles du sorbier sont médicinales. Elles sont purgatives, pectorales et astringentes. Elles sont efficaces contre la toux et les refroidissements. On les utilise en infusion à la posologie de 30 g par litre d'eau que l'on laisse infuser 10 minutes.

Les sorbes dont la pulpe fraîche est riche en pectine, sucres, acides et vitamine C peuvent être utilisées pour la préparation de gelées, de sirops ou de confitures. Attention les noyaux contiennent un hétéroside toxique et seront donc retirés des préparations. Elles peuvent être utilisées contre la constipation, les diarrhées chroniques, les maux de gorges, la toux, les leucorrhées, les hémorroïdes et les rhumatismes.

Pour ces indications, on réalise une décoction de baies à raison de 50 g par litre d'eau que l'on laisse bouillir pendant 30 minutes que l'on peut sucrer et boire, ou bien utiliser en gargarismes (maux de gorge), en lavements (hémorroïdes) ou en douches vaginales (pertes blanches). Contre les maux de gorge, on peut élaborer un sirop constitué d'un litre de jus de baies fraîchement exprimé et de 1900 g de sucre que l'on fait bouillir et que l'on passe. On en prend 5 à 6 cuillérées à café par jour.