Les plantes de nos alpages

Dr Manon Paul-Traversaz
Dr Serge Krivobok

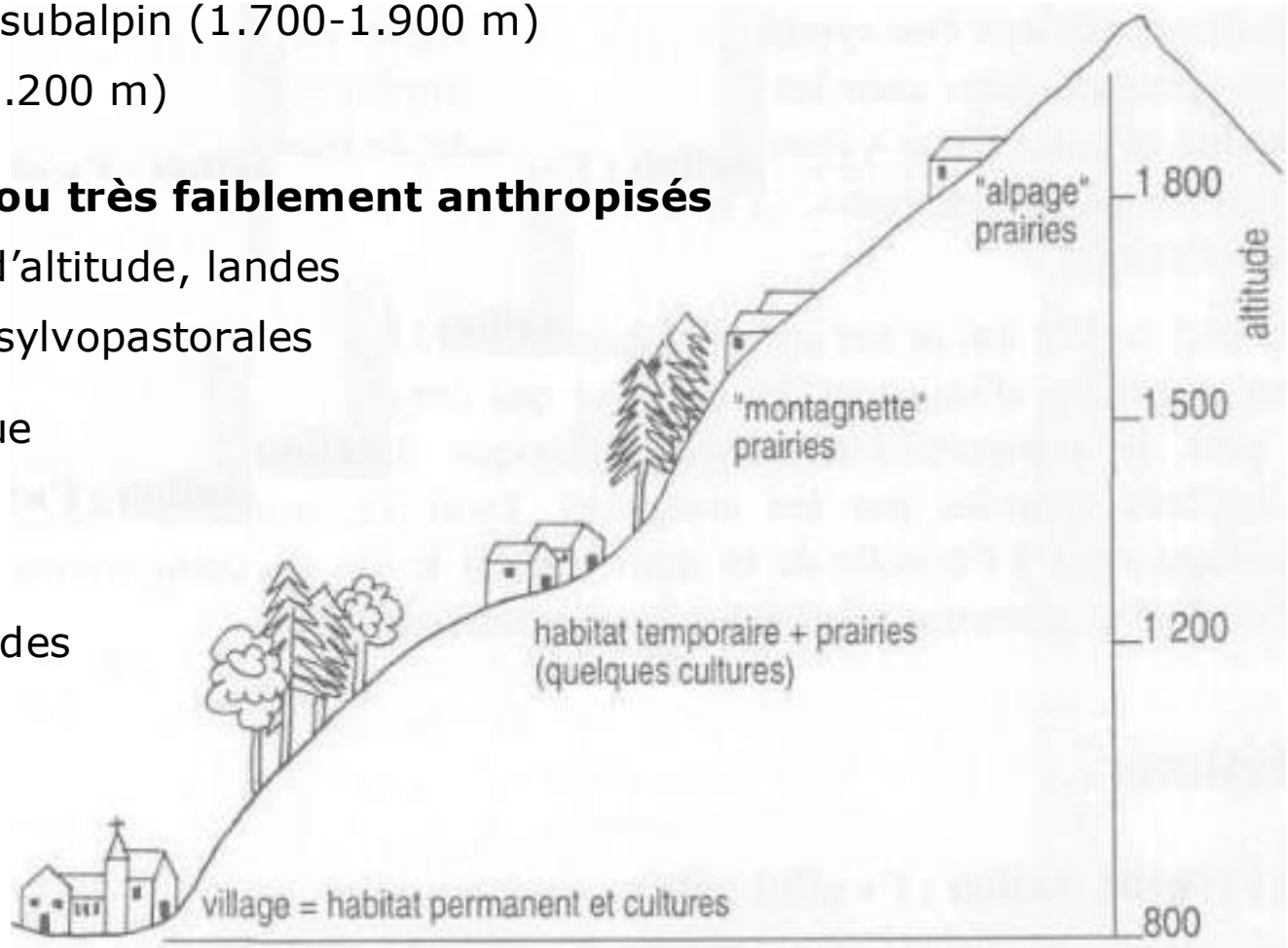
11/10/2025

Qu’est-ce qu’un alpage ?

- **Unité pastorale d'altitude** située à l'étage subalpin (1.700-1.900 m)
  ⇐ déboisement de l’étage alpin (> 2.000-2.200 m)

  Espaces naturels ou "semi-naturels" pas ou très faiblement anthropisés
  - diversité des milieux pastoraux : pelouses d’altitude, landes et garrigues, sous-bois pâturés et surfaces sylvopastorales
  - très grande richesse floristique et faunistique

- **Zone pastorale :**
  - zones intermédiaires, de plus faibles altitudes
  - pas de fonction spécialisée d’estive
  - pouvant accueillir des animaux l’été



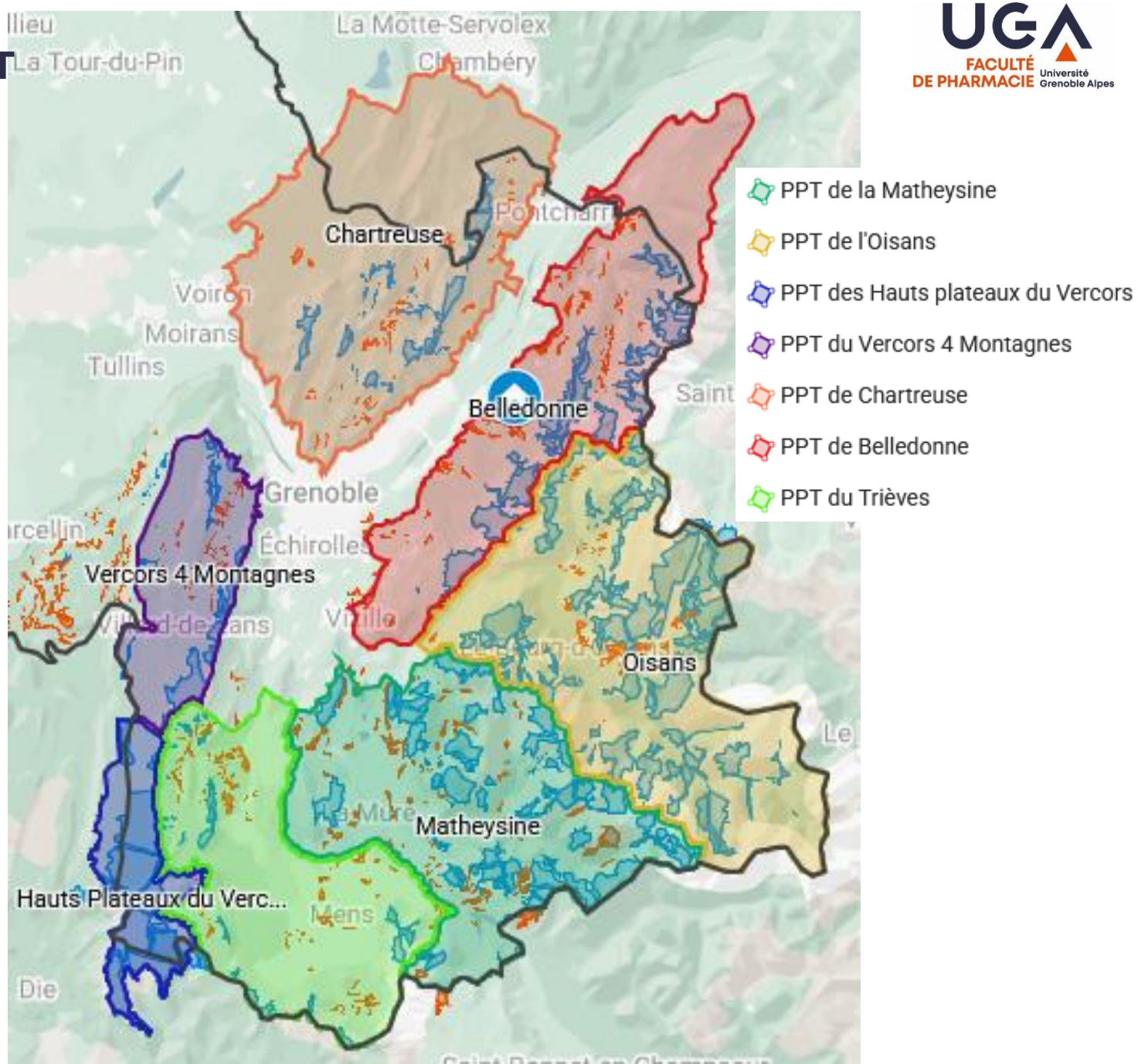
Occupation traditionnelle du sol dans les Alpes du Nord

Source : https://hal.science/hal-01204532v1/file/C35Dorioz.pdf

7 Plans Pastoraux Territoriaux PPT

Chartreuse :

- 60 communes (Isère et Savoie)
- 14 alpages (3.500 ha)
- 6.000 animaux en alpage
- 11 groupements pastoraux
- 12 bergers
- 4.250 ha de zones pastorales (printemps-automne)



Source : https://www.alpages38.org/territoires-pastoraux/chartreuse/

Biodiversité des alpages et Changement climatique

- **Très grande diversité de situations écologiques liées aux variations :**
  - d'étages altitudinaux,
  - d'expositions,
  - de pentes, de sols, de formes de microrelief
  - et de conditions climatiques.

⇒ composés d'habitats naturels variés (sous-bois, landes, pelouses, milieux humides…)

⇒ grande richesse floristique et faunistique

- **3 types d'aléas impactent la gestion des alpages :**
  - années de sécheresse ⇒ quantité d'herbe disponible
  - variations des dates de déneigement/année et de la chaleur au printemps
    - ⇒ impactent la vitesse de pousse des plantes (années très précoces ou tardives)
    - ⇒ impactent la qualité de la ressource
  - risque de gel après déneigement ⇒ quantité et la qualité de la ressource

Biodiversité des alpages et Changement climatique

"Depuis les années 1900, les températures sur nos alpages ont augmenté de près de 2°C.

C'est deux fois la moyenne mondiale.

Les zones de montagne sont les zones qui se réchauffent le plus dans le monde."

Christophe Chaix, géographe climatologue

à l'Observatoire Savoyard du Changement Climatique dans les Alpes du Nord

Les éleveurs et bergers devront faire face à des aléas climatiques de plus en plus extrêmes sur les alpages © Edith Debray

À l'origine des alpages : de l'herbe, des arbres et des hommes

- **La place de l'alpage tient lieu de conquête humaine** :

« Là où est l'herbe, va le troupeau »

- Activité ancestrale pratiquée sur tous les continents du monde
- Ressource naturelle en nourriture pour les troupeaux
- Si la "force de tonte" des animaux diminue ou disparaît, la forêt reprend ses droits.

- **Rôle capital de l'eau impactant la biodiversité :**
  - réservoirs d'eau multiples : névés, ruisseaux, torrents, cascades, zones humides, sources, lacs.

- **Une culture pastorale riche**

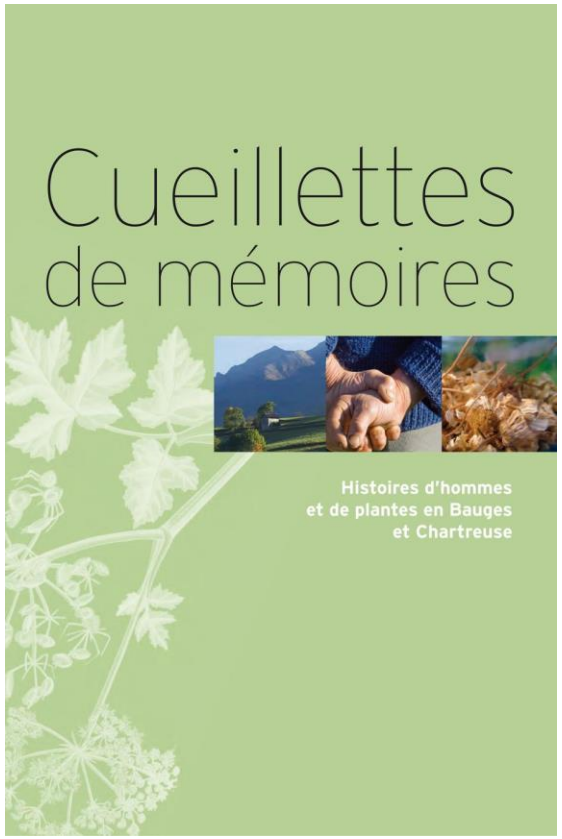
  ⇒ patrimoine culturel emblématique.

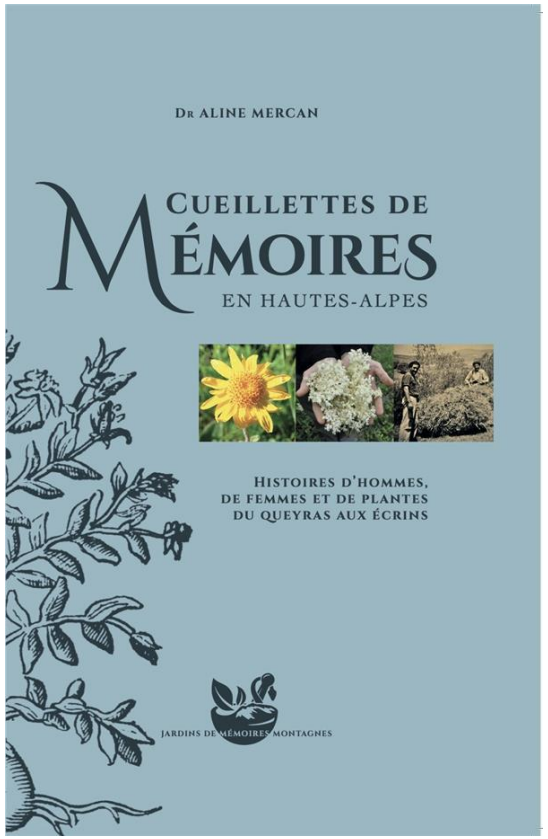
  ⇒ facteur d'identité et d'attractivité.

Transhumance dans les Aravis

Démarches Ethno et ouvrages

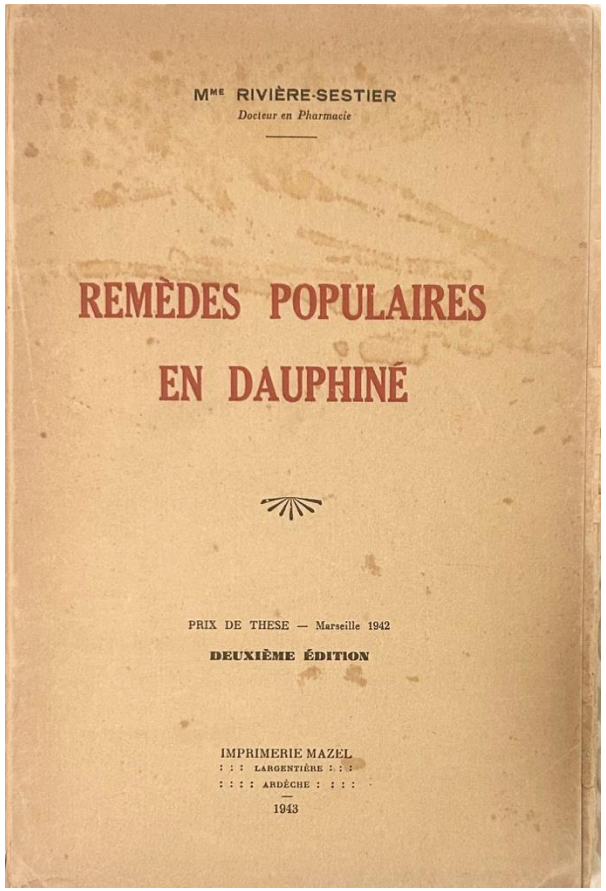
- Ethnobotanique et Ethnopharmacologie pour documenter les liens Homme/Plantes/Société
- Très beaux ouvrages de *Jardins de Mémoires Montagnes;* par Aline Mercan).





Remèdes populaires en Dauphiné

Madeleine Rivière-Sestier



Thèse de pharmacie, 1942

Prix de thèse, impression en 1943

Nommer les plantes

- Les noms vernaculaires traduisent la perception locale des plantes, leur usage, leur apparence ou leurs vertus.

→ rapport intime entre langue, nature et culture.

- Le patois dauphinois et alpin conserve une mémoire de ces usages :
  - "*Reinou dou prai*" (reine des prés),
  - "*Gru-tions*" ou "*Pommes de cochons*" (cynorhodons),
  - "Dzôn épi" → racine du mot "*génépi*", signifiant "*jaune épi*" (6).
- Dans les alpages, les plantes sont nommées avant d'être classées : leur nom raconte leur fonction, leur lieu ou leur pouvoir.
  → Une classification empirique et symbolique.
- Le nom latin (genre + espèce) uniformise et facilite la communication scientifique, mais efface parfois la richesse des savoirs populaires.

Des plantes utiles et sensibles

- Plantes : alimentation, médecine, symboliques…
- Les plantes médicinales produisent des métabolites secondaires (alcaloïdes, terpènes, flavonoïdes…), essentiels à leur défense, leur reproduction ou leur communication avec l'environnement.
- La quantité et la composition de ces molécules varient selon les facteurs biotiques (stress, herbivores, symbioses) et abiotiques (altitude, température, ensoleillement, sol).

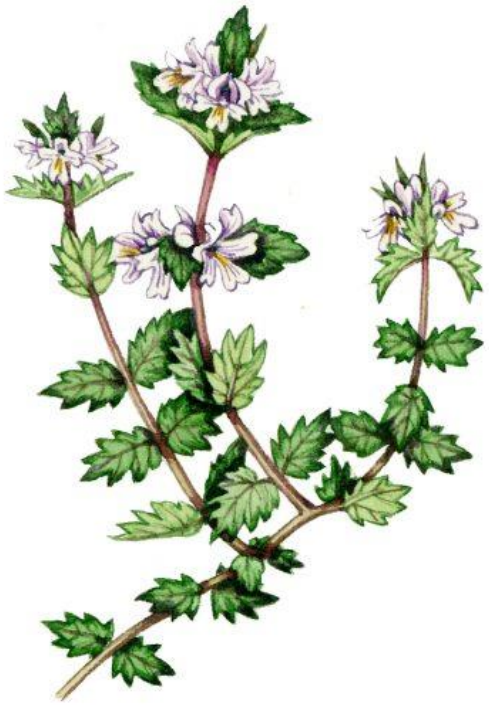


Planche de Lizzy Harper

→ Exemple : les thyms présentent des chémotypes distincts selon le climat ou le substrat.

- Cette variabilité rend la standardisation des plantes médicinales difficile : chaque espèce reflète son écologie et son territoire, produisant une signature biochimique unique.
- Au-delà de leurs usages thérapeutiques, les plantes demeurent symboles de vie, de soin et de lien entre l'humain et la nature.

Les plantes de printemps

Tussilage ou Pas-d'âne - *Tussilago farfara* L., *Asteraceae*

- *Herbe de Saint-Quirin, Fils avant le père, Taconnet*
- Capitules floraux avant épanouissement (Ph. Fr. A)
- Usage médical : adoucissant, expectorant, antispasmodique (depuis l'Antiquité : Europe, Chine)
- Précautions : alcaloïdes pyrroliziniques = pas d'usage régulier
- Usage domestique : succédané passable du tabac
- Usage culinaire : - capitules floraux crus ou cuits
  - feuilles comestibles très jeunes
  - succédané de sel (cendre des feuilles séchées)
- Anecdote ethnobotanique :
  - feuilles peintes sur la porte des apothicaires : enseigne (Paris)

Terre à taconet, laisse-la où elle est ;

Terre à renoncule rampante, achète-la si tu peux.

Ortie dioïque - *Urtica dioica* L., *Urticaceae*

- *Herbe à cheveux, Herbe à chanvre*
- Parties aérienne et souterraine (Ph. Fr. A ; Ph.Eur.)
- Usage médical : antiasthénique, antianémique, hémostatique, diurétique (goutte et rhumatismes), anti-inflammatoire, digestive, reminéralisante immunostimulante ; antipelliculaire
- Précautions : dysfonctionnement thyroïdien
- Contre-indication : insuffisances cardiaque, rénale, interactions médic.
- Usage culinaire : excellent légume sauvage depuis la Préhistoire
- Usage domestique : textile, nourriture pour la volaille

  « *Une ortie dans le poulailler, c'est un œuf de plus dans le panier* »
- Usages anciens : puissant aphrodisiaque (selon Dioscoride, 1er siècle pm JC)

Les fueilles de l'Ortie pilées auec sel, sont vtilement appliquées sur morsures de chiens enragés, sur grands vlceres & malings, comme chancres, & semblables vlceres puans & pourris, & sur tous durillons enflés, absces & apostemes aupres des aureilles, & semblables.

Dodoens, Rembert. *Histoire des plantes…* 1567

Frêne, Bouleau, Noisetier

- *Arbre des centenaires (frêne), Arbre de la sagesse (bouleau), coudrier (noisetier)*
- Feuilles (frêne), feuilles, écorce et sève (bouleau), feuilles (noisetier)
- Usage médical :

  Frêne : diurétique, antirhumatismal, antigoutteux, dépuratif, purgatif (feuilles)

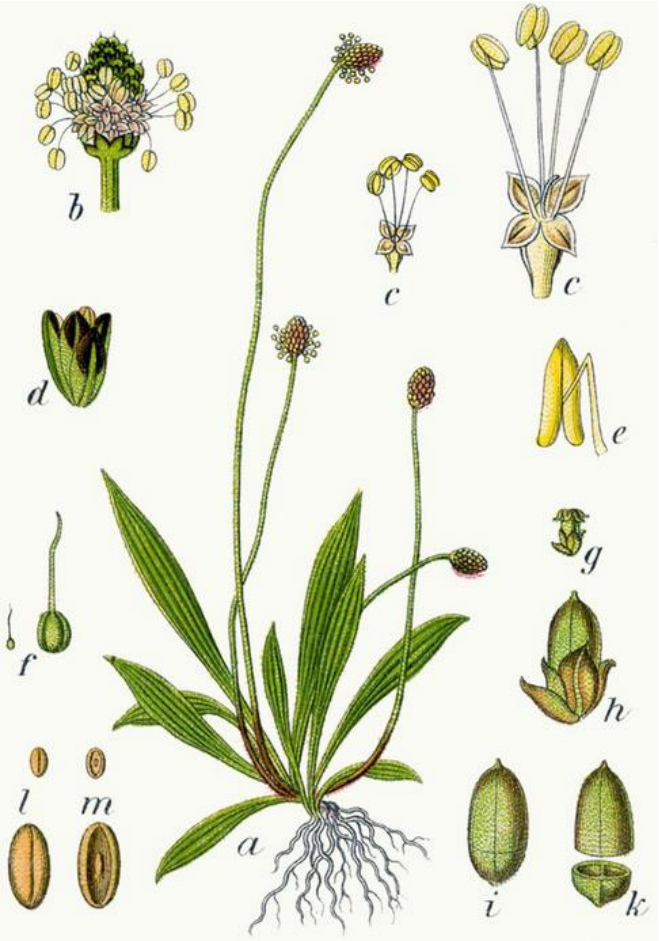
  Bouleau : draineur, diurétique, anti-œdémateuse, anti-inflammatoire, antiseptique urinaire et rénal (feuilles), fébrifuge (écorce), antigoutteux (feuilles, sève) ; désinfectant des croûtes de lait (feuilles)

  Noisetier : veinotonique, anti-inflammatoire, astringent (diarrhées)
  usage externe : anti-œdémateuse et cicatrisante (dermatoses)
- Usage culinaire : "frênette" (miellat des pucerons) ; noisette, feuilles de noisetier : aromate
  bouleau : sirop, vin (sève), fumage de poissons
- Usage domestique : outils, chauffage (frêne), balai, brai, cendres (bouleau), haies (noisetier)
- Anecdotes ethnobotaniques : Frêne, arbre de la longévité, force, renaissance et l'apaisement
  Bouleau, arbre des chamans
  Noisetier, gardien de la source des sciences (Celtes)

Plantain lancéolé - *Plantago lanceolata* L., *Plantaginaceae*

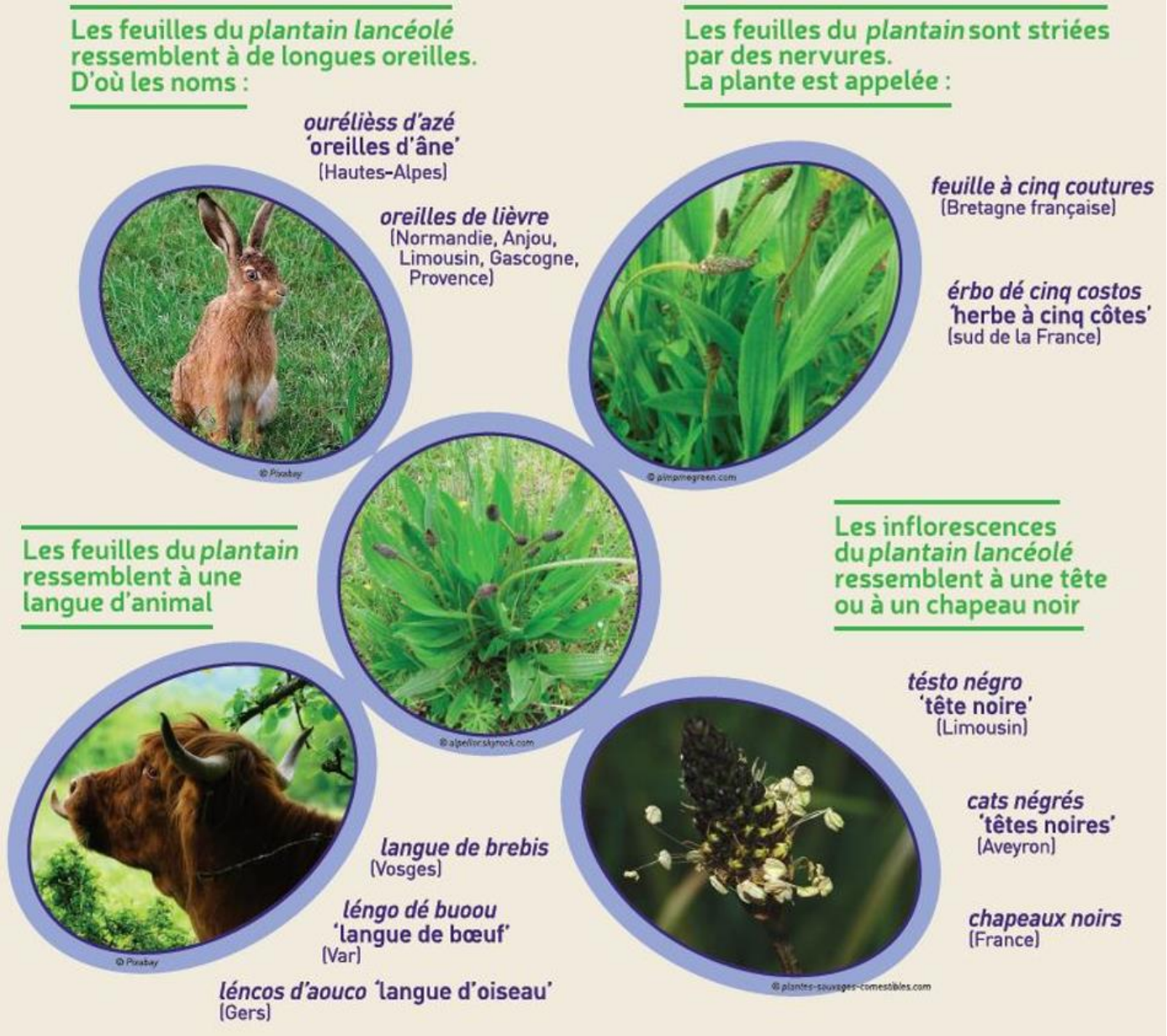
- *Herbe-à-cinq-côtes, Oreille de lièvre, Herbe au charpentier*
- Feuilles (Ph. Fr. A ; Ph.Eur.)
- Usage médical : *per os* : antihistaminique, immunomodulatrice, anti-inflammatoire, antitussive, mucolytique, adoucissante, émolliente (affections pulmonaires, rhinites allergiques) ; usage externe : vulnéraire ; en collyre : adoucissante et cicatrisante
- Usage domestique : appétant et facilite la digestion (bétail)
- Usage culinaire : - inflorescence en bouton et feuilles (goût de champignon)
  - graines (goût de noisette)
  - riche en vitamines B et C, protéines et minéraux
- Anecdote ethnobotanique :

« *trois racines de plantain prises avec vin et eau guérissent des fièvres tierces, et quatre racines, les fièvres quartes* » (Dodoens, Rembert. *Histoire des plantes...* 1567)



« *On a plus vite fait de chercher du plantain que d'aller chez son médecin.* »

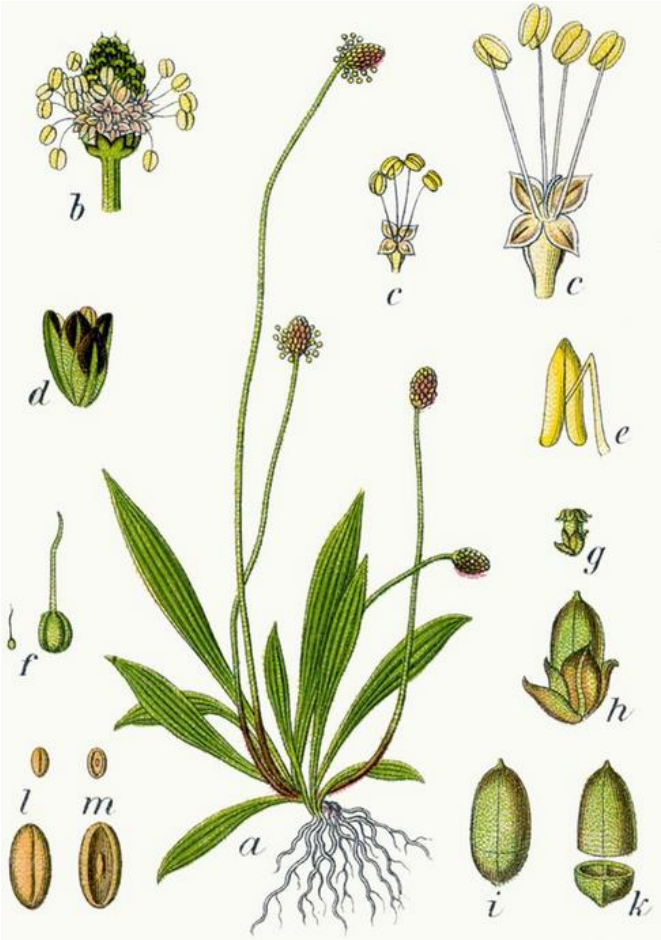
Plantain lancéolé - *Plantago lanceolata* L., *Plantaginaceae*



Plantain lancéolé - *Plantago lanceolata* L., *Plantaginaceae*

- *Herbe-à-cinq-côtes, Oreille de lièvre, Herbe au charpentier*
- Feuilles (Ph. Fr. A ; Ph. Eur.)
- Usage médical : *per os* : antihistaminique, immunomodulatrice, anti-inflammatoire, antitussive, mucolytique, adoucissante, émolliente (affections pulmonaires, rhinites allergiques) ; usage externe : vulnéraire ; en collyre : adoucissante et cicatrisante
- Usage domestique : appétant et facilite la digestion (bétail)
- Usage culinaire : - inflorescence en bouton et feuilles (goût de champignon)
  - graines (goût de noisette)
  - riche en vitamines B et C, protéines et minéraux
- Anecdote ethnobotanique :

« *trois racines de plantain prises avec vin et eau guérissent des fièvres tierces, et quatre racines, les fièvres quartes* » (Dodoens, Rembert. *Histoire des plantes...* 1567)



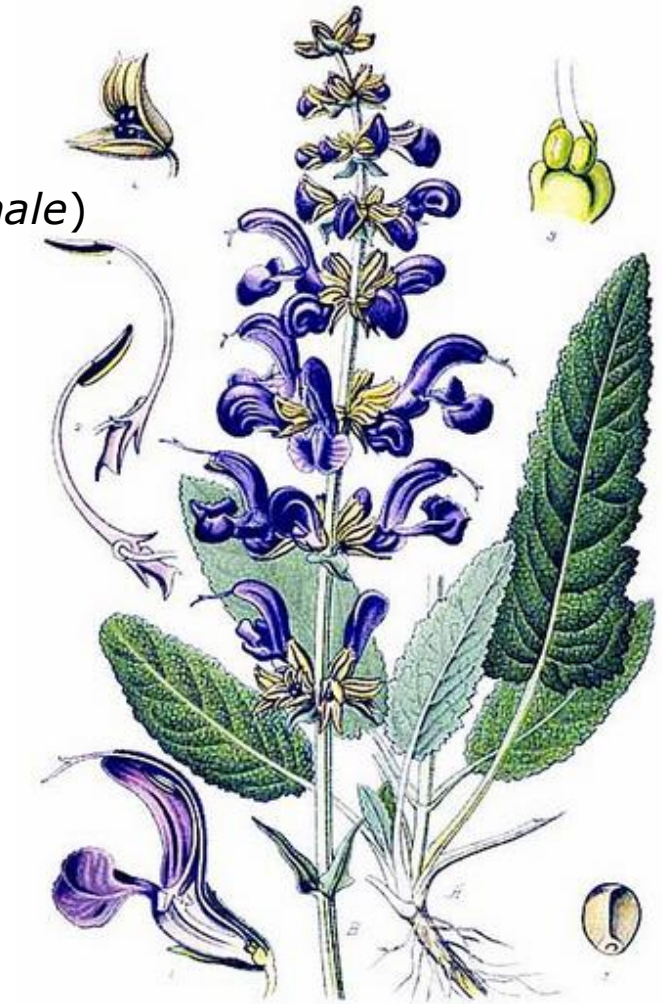
« *On a plus vite fait de chercher du plantain que d'aller chez son médecin.* »

Lierre terrestre - *Glechoma hederacea, Lamiaceae*

- *Courroie de Saint-Jean, Herbe du bonhomme, Rondelotte*
- Partie aérienne fleurie (Ph. Fr. A)
- Usage médical : expectorante (bronchite chronique), tonique
- Usage domestique : pansement végétal les contre inflammations cutanées
- Précaution : pas d'usage prolongé (diarrhées)
- Usage culinaire ⇒ jeunes feuilles crues ou cuites :
  - parfumer toutes sortes de boisson
  - aromate (salade, omelette, fromage de chèvre)
- Anecdotes ethnobotaniques :
  - plante magique associée à la magie blanche
  - fut considérée comme une panacée
  - vertu de redonner des forces aux femmes après le travail de l'enfantement
  - clarifier et conserver la bière, donner un goût sauvage (Celtes et Vikings)

Sauge des prés - *Salvia pratensis, Lamiaceae*

- *Herbe sacrée, Toute-bonne*
- Feuilles
- Usage médical : digestive et antispasmodique (action moins forte que *S. officinale*)
  (depuis l'Antiquité : Europe)
- Usage domestique : Usage culinaire ⇒ jeunes feuilles crues ou cuites :
  - salade, pesto
  - aromatiser les plats
  - fromage de chèvre
- Anecdote ethnobotanique :
  - Symbole de la sagesse et de la longévité
- Ecologie :
  place particulière dans les écosystèmes prairiaux



Joubarbe - *Sempervivum tectorum* L., *Crassulaceae*

- *Barbe de Jupiter, Artichaut bâtard, Herbe-aux-brûlures, Herbe-aux-cors, Rose des pierres*
- Suc des feuilles
- Médecine traditionnelle : cicatrisante, kératolytique, apaisante

  Usage depuis l'Antiquité (Grecs, Romains) :

« *certains la plantent sur les maisons* » destinée « *à un ensemble d'affections caractérisées par une inflammation mais aussi pour diverses pathologies pour lesquelles il est nécessaire de resserrer les tissus* »

(Dioscoride. 1er siècle ap. JC)

- Confusion : avec les Orpins (*Sedum*), proches mais moins utilisés
- Anecdotes ethnobotaniques :

  - Placée sur les toits pour se protéger de la foudre et des mauvais esprits
  - Plante magique pour les femmes (Europe) :

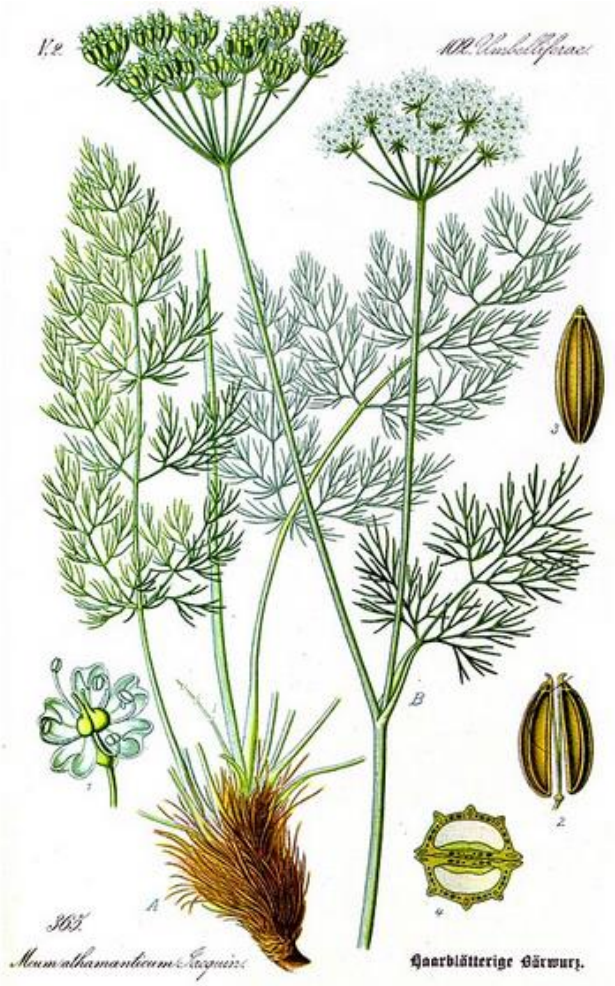
    Porter la plante fraîche sur soi était censé attirer les rencontres amoureuses.

    Elle pouvait agir contre l'ivresse de l'époux et « *dénouer son aiguillette* » !

Cerfeuil des Alpes - *Meum athamanticum* Jacq., *Apiaceae*

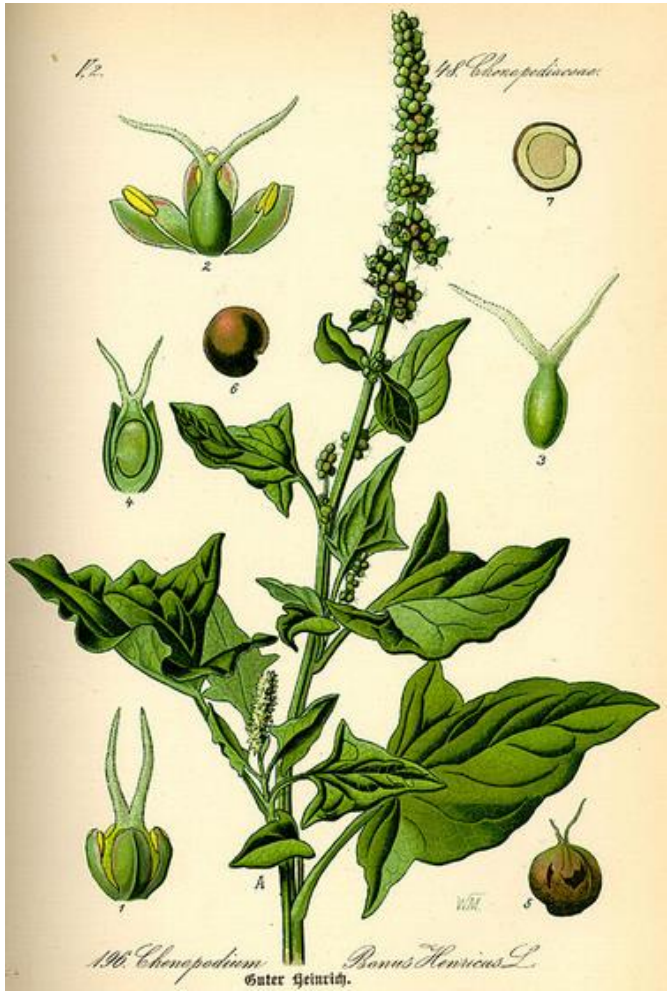
- *Fenouil des montagnes, Curry des Alpes*
- Feuilles, graines
- Médecine traditionnelle : digestive, carminative
- Usage domestique : plante appétente, excellent fourrage (goût aux fromages)
- Usage culinaire : - jeunes feuilles fraîches (comme l'aneth, le fenouil)
  - graines écrasées (odeur de curry)
- Anecdote ethnobotanique :

  Feuilles et racines étaient utilisées pour soigner les morsures de serpent !



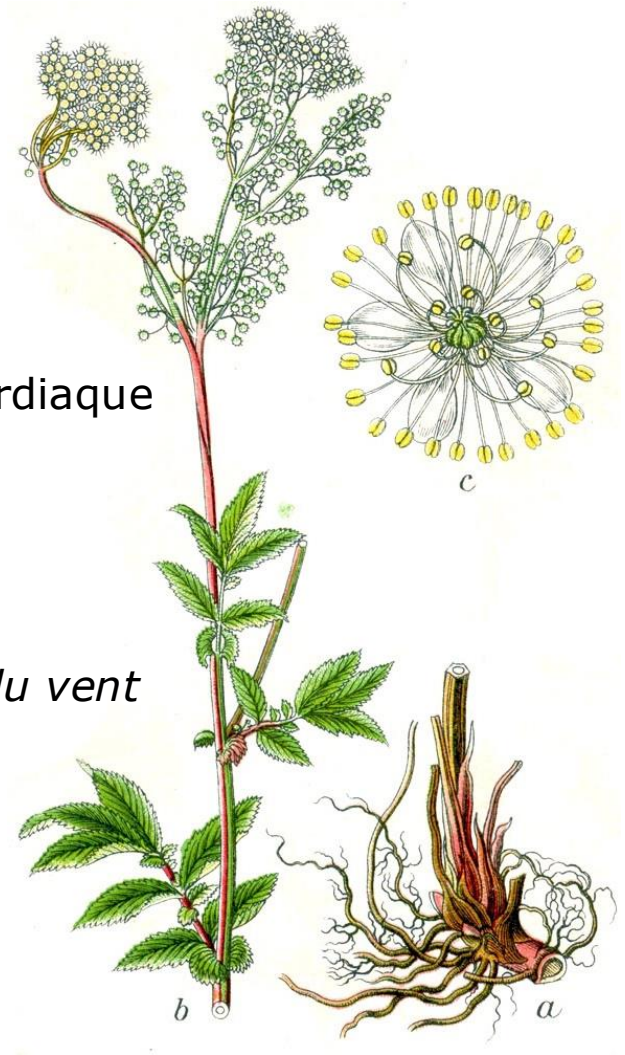
Chénopode bon-Henri - *Blitum bonus-henricus* (L.) Rchb., *Amaranthaceae*

- *Épinard sauvage, Toute bonne, Patte d'oie triangulaire, Herbe aux oies*
- Feuilles (protéines, vitamines (A, B, C), minéraux (Ca, Fe, P)
- Médecine traditionnelle : pas d'usage
- Usage domestique : plante appétente, excellent fourrage (goût aux fromages)
- Usage culinaire : - jeunes feuilles en salade
  - feuilles plus développées en épinards
- Précaution d'emploi : riche en oxalate de calcium (CI rhumatismes, gouttes, calculs, insuffisance rénale)
- Anecdote ethnobotanique :
  - Fausse légende l'attribuant au roi Henri IV
    ⇒ origine du vieil allemand "*Gut Heinrich*"
  - Par excellence, c'est la plante de cueillette médiévale (soupes)



Reine des prés - *Filipendula ulmaria* L., *Rosaceae*

- *Ulmaire, Fausse spirée*
- Fleurs, sommités fleuries récoltées à demi épanouies (Ph. Fr. A ; Ph.Eur.)
- Usage médical : anti-inflammatoire, antalgique, diurétique, antirhumatismal, éliminateur de l'acide urique, sudorifique, antiagrégant plaquettaire
- Précautions : personnes sensibles aux dérivés salicylés, sous AVK ; si doses élevées : risques inflammation de l'appareil urinaire et trouble cardiaque
- Usage culinaire : *Vanille du pauvre* : glaces, sirops et desserts (arôme doux rappelant l'amande et le miel)
- Anecdotes ethnobotaniques :
  - Paracelse : Saules, Reine des prés, *hôtes des humides bords des royaumes du vent*
    ⇒ signe pour traiter refroidissements, fièvres et rhumatismes liés à l'humidité
  - Plante vénérée par les druides, utilisée pour jeter des sorts d'amour
  - Fleur magique parsemée pour diffuser la paix, l'amour et l'harmonie (en autres, durant les mariages)



Johann Georg Sturm, (1796), *Deutschlands Flora* in Abbildungen

Les plantes de l’été

Les plantes de la Saint Jean

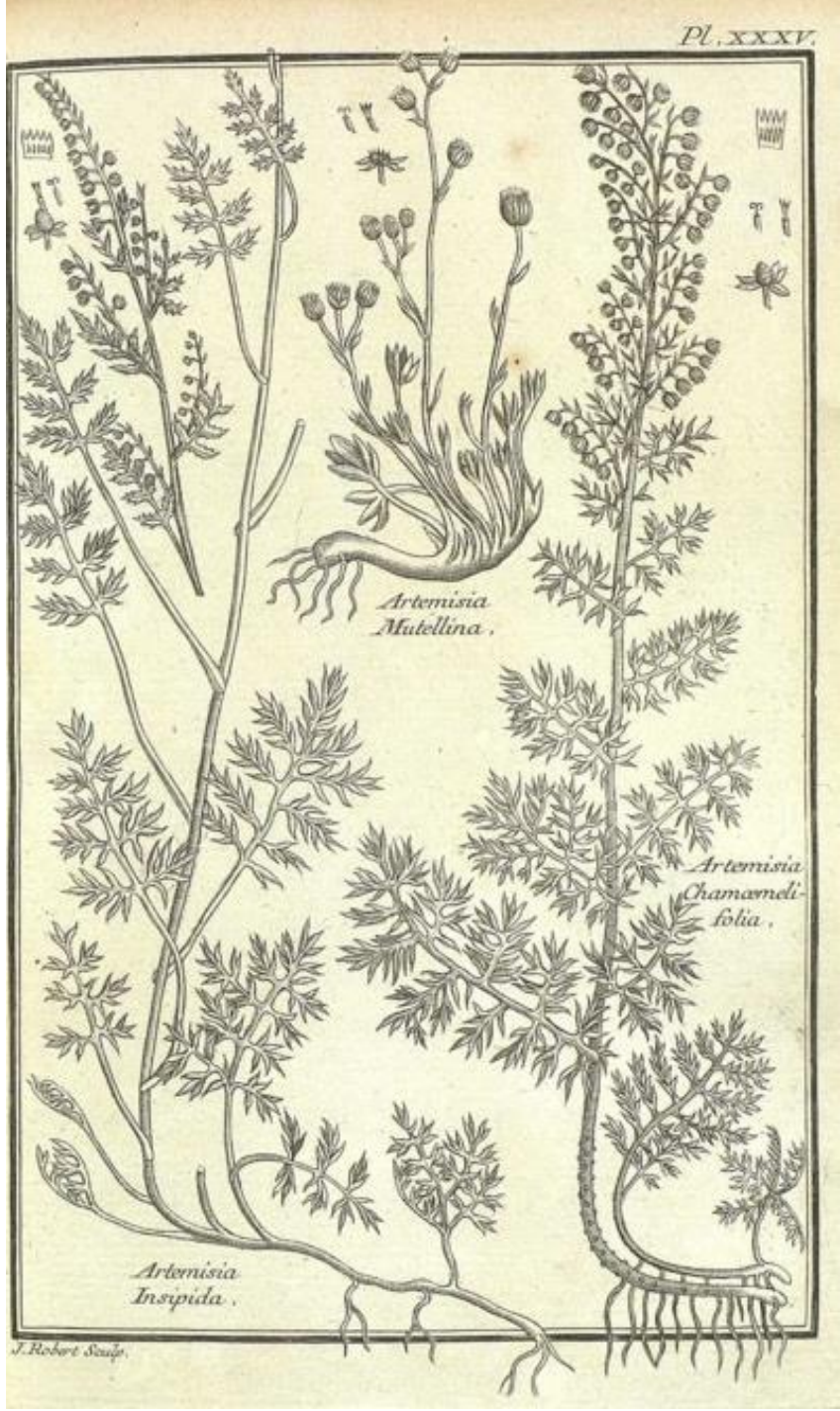
- Dans les traditions alpines, certaines plantes sont réputées atteindre toute leur puissance à cette date. **Le 24 juin** marque un temps fort du calendrier agraire et symbolique, lié au solstice d'été et au feu.
- D'un point de vue ethnobotanique, la **temporalité** de la récolte (moment, lune, saison) et l'**identité du récoltant** (femme, guérisseuse, berger, enfant) font partie intégrante de la pratique médicinale et de son efficacité perçue.
- Parmi ces plantes, trois composées (*Asteraceae*) sont les plus emblématiques dans le Dauphiné (6):
  - l'Armoise, la protectrice et la purificatrice
  - l'Absinthe, l'amère tonique et magique
  - l'Achillée, l'herbe du soldat et des coupures
- L'identité des « plantes de la St Jean » est variable selon les territoires.

Les plantes de la Saint Jean

- Groupe de plantes : Armoise, Millepertuis, Lierre terrestre, Achillée millefeuille, Joubarbe, Marguerite, Sauge...
- ⇒ pouvoir magique contre : mauvais sorts, mauvais temps, sorciers ou sorcières...

« Le vulgaire ignorant ha opinion que les fames ne sont stériles, sinon pour une occasion, qui est la froideur de leur matrice. Dont pour devenir grosses, elles se bagnent et rebagnent, souvant, de certaine décoccion de toutes herbes chaudes, qu'elles peuvent recouvrer : et sont pour la plupart, celles de la S. Jan, dont les bonnes fames se ceignent aussi les reins à ce jour-là, desdistes herbes, comme ayans propriété de les randre ou antretenir fécondes, mesme étant mises par-dessus la robbe. »

Laurent Joubert. *Erreurs populaires au fait de la médecine et régime de santé* (1579)



Histoire des plantes de Dauphiné, Planche XXXV

Absinthe et armoise - *Artemisia spp.*

- *Asteraceae*
- Partie utilisée : sommités fleuries séchées (1).
  - *A. vulgaris* : moins amère, à revers blanchâtre.
  - *A. absinthium* : très amère, parfum fort, tige grisâtre.
- Principes actifs : lactones sesquiterpéniques (absinthine), thuyone, flavonoïdes → toniques amères, digestives, vermifuges.
- Usages médicinaux (2 – 3; 6) :
  - Armoise : régulatrice du cycle féminin, antispasmodique, fébrifuge, vermifuge léger.
  - Absinthe : tonique digestif puissant, antiseptique, vermifuge ; à forte dose, neurotoxique.
- Tradition alpine : Tisane des femmes (« si femme savait la valeur de l'artémise… »), bains de siège, soins vétérinaires et post-vêlage.
- Plantes de la Saint-Jean, brûlées dans le feu pour conjurer le mal et protéger du poison. Amulette protectrice portée dans les chaussures ou en couronne (6).

Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen, 1897

Achilée millefeuille

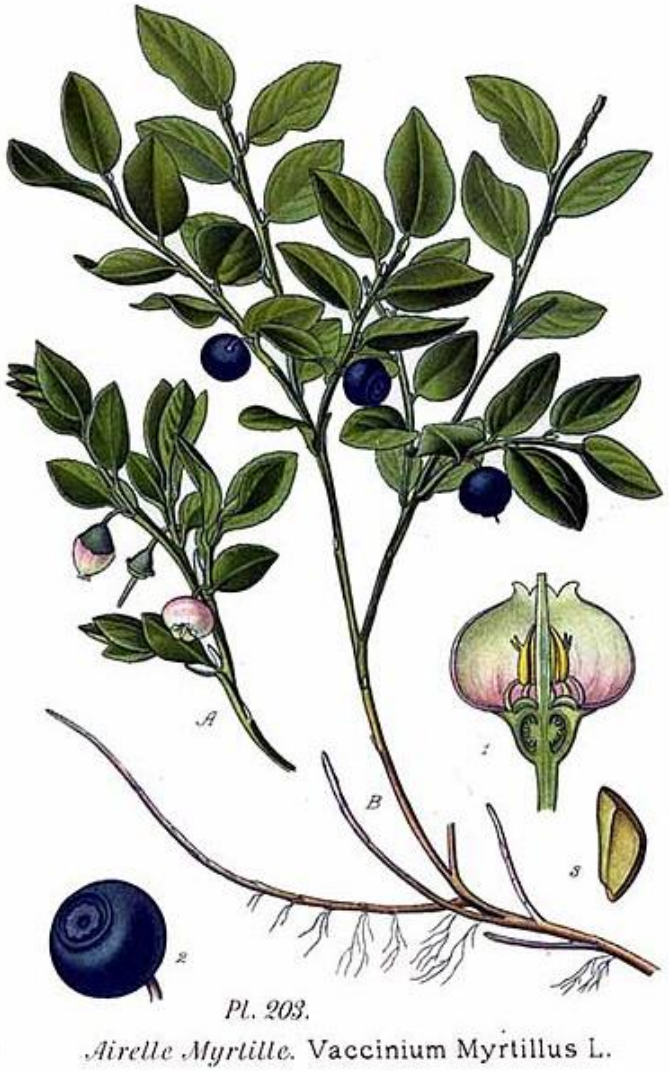
- *Asteraceae*
- Commune des prairies et chemins alpins jusqu'à 2 000 m.
  Feuilles très découpées, corymbes de fleurs blanches rosées
- Noms populaires (4-6): *herbe à la coupure, du soldat / du charpentier, brunette* (dauphiné)*, mirmande, brenet* et *saigne-nez*.
- Partie utilisée : sommités fleuries (1) et feuilles fraîches.
- Usages traditionnels : Plante vulnéraire par excellence (2, 6).:
  - Pilée sur les plaies, coupures et hématomes. Hémostatique, cicatrisante et anti-inflammatoire (huile essentielle, flavonoïdes).
  - Tisane digestive antispasmodique / tonique amer.
  - En infusion ou bain de siège pour troubles circulatoires.
- Tradition et symbolique alpine : « Pansement individuel à la portée de tous » (Dr Leclerc, cité par Rivière Sestier) (6).
- Légende : Achille aurait reçu la plante sous les conseils de vénus pour guérir Télèphe…
  Plante protectrice : « un brin sous le seuil éloignerait le mauvais sort » (6).

Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen, 1897

Myrtille – *Vaccinium myrtillus*

- *Ericaceae*
- Surnommée « brimbelle » dans les Vosges mais aussi « Lanböta » et « embrune » en Chartreuse (3) .
- Dans les forets de conifères, landes et tourbières jusqu'à 2 500 m. Fleurs jaune vif réunies en têtes globuleuses soyeuses.
- Usage alimentaire important, employées pour confitures, tartes et liqueurs (myrtilline). Également tinctorial.

- Partie utilisée : fruits (1). Usages traditionnels (3):
  - Santé des yeux et de la vision (anthocyanosides).
  - Douleurs abdominales, diarrhées et gastroentérites (myrtilles séchées en décoction, plusieurs fois par jour).
  - Astringente et antioxydante.
  - Hypoglycémiante légère et protectrice vasculaire.
- Risque : échinococcose alvéolaire en l'absence de chauffage.
- Confusion : belladone (rare mais grave, surtout enfants).



Atlas des plantes de France. 1891

Genevrier – *Juniperus communis*

- *Cupressaaceae*
- Arbrisseau épineux des landes, coteaux secs et bois clairs du Dauphiné.
- « Baies » (=cônes charnus), mûrissent en deux ans et prennent une couleur bleu-noir. Récolte d'octobre à novembre (2–3).
- Parties utilisées : baies (1) (parfois rameaux).
- Usages médicinaux :
  - Diurétique, sudorifique, antiseptique et tonique, mentionné dès Dioscoride, Pline et Matthiole (6).
  - En tisane ou macération dans l'eau-de-vie contre les coups de froid (2–3).
  - Fumigations et onguents à base de baies concassées pour purifier l'air ou traiter les affections cutanées (6).
- Usages et symbolique populaire :
  - Dans le sud de la Chartreuse, on suspend des branches aux fontaines pour protéger l'eau (3).
  - Le 1er janvier, on brûle un rameau pour chasser les mauvais esprits et porter bonheur (6). Symbole de protection, purification et vitalité dans tout le Dauphiné.

Planche de Lizzy Harper

Cynorhodon – *Rosa canina*

- *Rosaceae*
- Rosiers sauvages des haies et lisières, jusqu'à 1 800 m d'altitude.
- Appellations locales : *grutions* ou *pommes de cochon* (La Grave), *agorance* plus au sud, gratte-cul ailleurs (poils urticants à l'intérieur du fruit) (2).
- Partie utilisée : faux-fruit (baie rouge), parfois pétales (1).
- Usages traditionnels : Confitures et sirops d'hiver.
- macération des fruits gelés dans du vin blanc, cuisson, passage au moulin et sucrage.
- Usages médicinaux :
  - Fortifiant, tonique général, prévention du scorbut.
  - Légèrement diurétique et adoucissant.
  - Pétales en collyre pour apaiser les yeux irrités (Guisane).
- Folklore et culture :
  - Cueillette d'automne, symbole de santé et de survie hivernale.
  - Les poils du fruit ont inspiré le nom facétieux « gratte-cul ».

PL.106. Rosier des chiens. Rosa canina L.

Atlas des plantes de France. 1891

Thé des Alpes

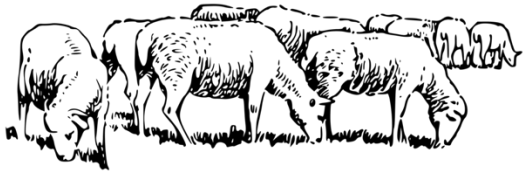
Plusieurs plantes sont ramassées dans les pâturages des hautes régions du Dauphiné :

- l'**Alchémille** (*A. alpina*), l'**anthyllide** (*A. vulneraria*) et **dryade** (*D. octopetala*). D'autres espèces comme la crapaudine *Sideritis hyssopifolia.* Des tisanes plus « héroïques » encore existent…

Des moutons amateurs de thé ?

Villars observa que les moutons ne s'intéressaient par à l'**Alchémille**, il ne lui prêta pas de grandes vertus.

Inversement, il s'interrogeait sur les capacités vulnéraires de l'**Anthyllide** car les moutons l'appréciaient…



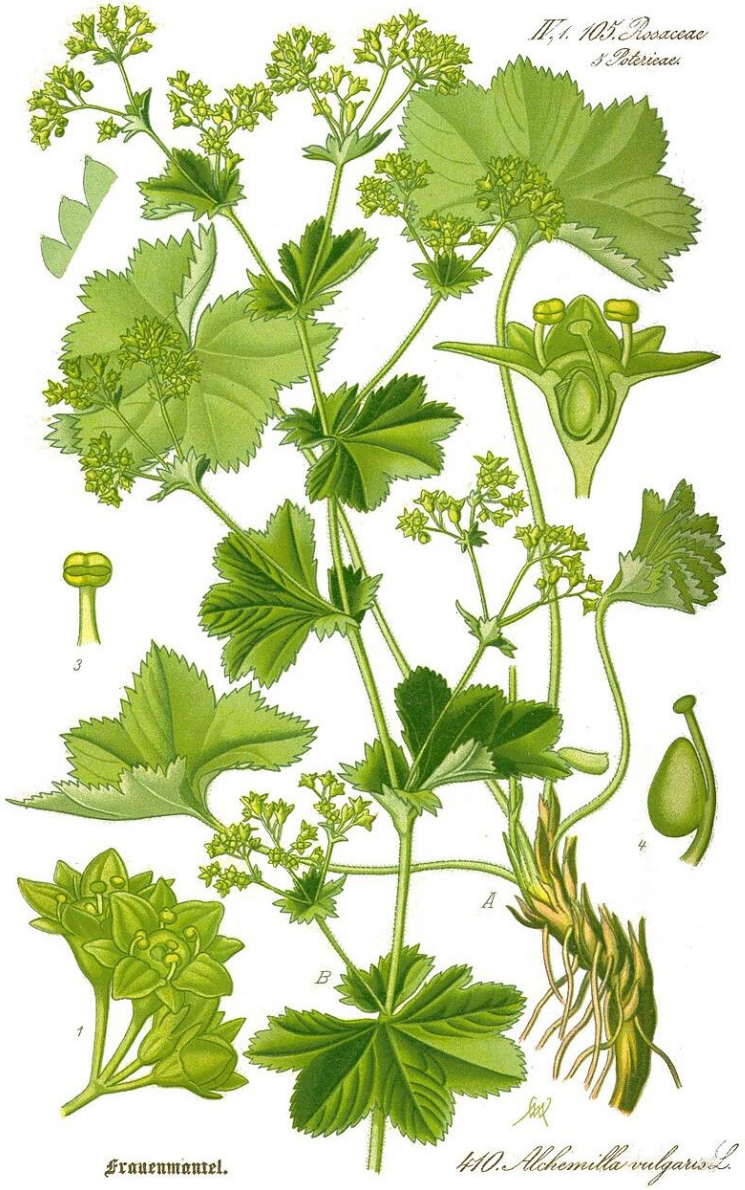
Alchemilla alpina
Planches Deléglisse (1912-1940)

Anthyllis vulneraria
Bulliard (1776)

Dryas octopetala
Illustration Plant Sciences Dep., Oxford

Alchémille - *Alchemilla spp.*

- *Rosaceae*
- ***Thé des alpes***
- Partie utilisée : Parties aériennes fleuries séchées (1)
  - Tanins (min 6 %) → astringent et anti-inflammatoire.
  - Flavonoïdes → antioxydant et vasoprotecteur.
- Usage médicinal : astringente, hémostatique et cicatrisante ; traditionnellement employée pour les plaies, les panaris et les règles abondantes.
- Tradition alpine : plante des femmes et des guérisseuses, souvent cultivée près des maisons ou ramassée dans les ravins ombragés.
- Folklore : "*herbou dou sourcière*" utilisée pour prédire le temps ; on lançait la feuille en récitant une formule (2-3).
- Symbolique : surnommée "manteau de Notre-Dame" ou "patte de lion", symbole de protection et de pureté (4-5).
- Anecdote : les alchimistes recueillaient la rosée sur ses feuilles pour leurs élixirs, d'où son nom d'*Alchemilla* (4).



Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz* 1885, Gera, Germany

Anthyllide vulnéraire - *Anthyllis vulneraria*

- *Fabaceae*
- ***Thé des alpes*** avec l'alchémille et la dryade (6).
- « Vulnéraire » du latin *vulnus* (4).
- En pelouses sèches/éboulis calcaires jusqu'à 2 500 m.
  Fleurs jaune vif réunies en têtes globuleuses soyeuses.
- Partie utilisée : sommités fleuries (1). Usages traditionnels :
  - Infusions/cataplasmes sur plaies, gerçures, brûlures légères et ulcères cutanés.
  - Mélanges *Falltrancks* (« boisson des chutes »)
    ou « Thé des Alpes », tisanes post traumatismes (6).
  - En usage externe, feuilles pilées appliquées sur les blessures pour la cicatrisation.
- Usages médicinaux : Astringente et cicatrisante (tanins et flavonoïdes). Légèrement diurétique et tonique digestif.
- Cueillie avec l'achillée, le millepertuis, le géranium robert et le génépi pour les préparations vulnéraires (6).
- Leméry et Villa (XVII et XVIII)r, et Rivière Sestier comme l'un des remèdes de montagne les plus estimés (6).

Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz* 1885, Gera, Germany

Dryade à huit pétales - *Dryas octopetala*

- *Rosaceae*
- ***Thé des alpes*** mais aussi Chênette, Thé suisse
- Petit arbrisseau nain rampant sur les éboulis/terrains calcaires d'altitude. Feuilles luisantes/coriaces, vertes dessus, blanchâtres et cotonneuses dessous, dentées comme de petites feuilles de chêne. Fleurs blanches à huit pétales.
- Parties utilisées : feuilles et fleurs. Usages traditionnels :
  - Infusions astringentes et stomachiques, pour troubles digestifs et affections intestinales.
  - Plante tonique et légèrement amère, appréciée dans la médecine populaire alpine.
- Décrite par Villar comme une plante « aux pétales d'anémone et aux feuilles de germandrée ».
- Considérée par Henry Correvon, botaniste suisse : « la plus délicieuse plante que l'on puisse imaginer ».

Planche de Lizzy Harper

Arnica des montagnes - *Arnica montana*

- *Asteraceae*
- « Herbe aux chutes » (2) : fleurs orangées en été dans les prairies d'altitude dès 1500m.
  Feuilles réunies en rosette (« plantain des alpes »)(3).
- Partie utilisée : capitules, plante entière parfois (1).
  Inscrite à la l'annexe V de la *Directive Habitats*
  (cueillette interdite en Chatreuse, Vercors Est, Obiou-devoluy)(7).
- Usages traditionnels (2,3,6) :
  - macérations alcooliques / cataplasmes contre les coups, bleus douleurs musculaires.
  - huiles et pommades pour les contusions et traumatismes mineurs (usage exclusivement externe).
- Problème de ressource : raréfaction dans les Alpes due à la sur cueillette. Tend à être remplacé par *A. chamissonis*, espèce nord-américaine introduite et cultivée (8).
- Anecdote : inscrite dans les pharmacopées européennes dès le XVIIe siècle ; se confond facilement avec les doronics « faux arnica » toxiques (3).

Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen, 1897

Épilobe en épi - *Epilobium angustifolium*

- *Onagraceae*
- « Laurier de st Antoine » (2). espèce pionnière présente en colonie dense. On le retrouve en lisière de foret.
- Fleurs rose regroupées en hampe.
- Pas vraiment utilisée traditionnellement dans les alpes alors qu'elle est devenue populaire pour traiter les troubles urinaires chez l'homme.
- La plante est riche en tanin et en mucilages et en métabolites régulateurs de l'hypertrophie de la prostate.

- Anecdote :
  - son rhizome a servi de succédané de farine et se jeunes pousses peuvent être consommées.
  - En Sibérie les feuilles et parfois légèrement fermentées sont consommées comme thé d'agrément (2).

Les labiées aromatiques alpines - *Lamiaceae*

- Famille aromatique par excellence
  → huiles essentielles, odeurs marquées.
  Plantes très sensibles à l'environnement → chémotypes.
- Plantes antiseptiques et digestives surtout. On en consomme les parties aériennes (1).
- Usages culinaires : condiments dans la cuisine alpine (sarriette, sauge…).
- Usages médicinaux :
  - Mélisse (*Melissa officinalis* et *Nepeta nepetella*) : calmantes, digestives, confort féminin (2-3).
  - Hysope *(Hyssopus officinalis)* : coups de froid, toux et rhumes. Circulation et digestion (3).
  - Sauge des prés (*Salvia pratensis*) : en remplacement du tabac, pour améliorer la cicatrisation en cataplasme mêlé à du vin.
    « plante de la femme » dans les Bauges (3). Non utilisée comme alimentaire contrairement à la sauge officinale.
    véritable panacée (2-3) :
    « Qui a de la sauge dans son jardin, jamais ne voit médecin ».

Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen, 1897

Thym et serpolet – *T. vulgaris et T. serpyllum*

- *Lamiaceae*
- Noms : *serpolet, thym sauvage, posette, posse, peuce* et *peucet* (3).

Grandes indications: rhume et coups de froid, antitussif, antiseptique respiratoire.

- Caractéristique des paysages du sud, ils résistent bien au froid particulièrement le serpolet (-20°C). Apprécient les prés secs et les rochers. Pousse entre 1500 et 3000m (3).
- Partie utilisée : parties aériennes et sommités (1).
- Usage alimentaire important, aussi en liqueur et sirop.
- Queyras et Écrins (2) : *« c'est très bon pour l'estomac quand on avait fait des exces de bouche » ; « le serpolet on faisait des tisanes pour les rhumes, on ramassait l'été quand ca fleurit »; « Si la femme savait la vertu du serpolet dans sa chemise elle le ploierait ».*
- Bauges (3) : *« désinfectant pour les bronches »* ; *« assainissant ».*
- Anecdote : dans les Bauges, *« on en mettait dans le linge pour parfumer »* et éloigner les mites (3).

Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz* 1885, Gera, Germany

Génépi - *Artemisia genipi*

- *Asteraceae*
- En hautes altitudes (> 2 500 m), dans les éboulis exposés au midi (6).
- Aspect soyeux et argenté, riche en poils protecteurs contre le froid.
- Espèces principales :
  - *Artemisia genepi* et *Artemisia umbelliformis* (génépi blanc ou jaune) (2-3)
  - *A. glacialis, A. spicata* (génépis des glaciers, noir, mâle, femelle)
  - *Achillea nana, A. atrata* (génépis des Alpes centrales) (6).
- Partie utilisée : sommités fleuries, (juillet et août.)
  Cueillette réglementée : Arrêté préfectoral 2008-185-7 (Hautes-Alpes)
  = max. 100 brins, arrachage interdit, idem vente/cueillette d'*A. eriantha* (2–3).
  - Lactones sesquiterpéniques → effet tonique, digestif et stimulant.
  - Thuyone, bornéol, cinéole, α/β-pinènes → antiseptiques, expectorantes (2–3).
- Usages thérapeutiques :
  - Infusion : contre le coup de froid, plante « panacée » des montagnards (6).
  - Macération alcoolique : liqueurs digestives (génépi, Chartreuse, vermouths).
  - Usage externe (ancien) : vulnéraire, appliquée sur plaies et fractures (6).
  - Études récentes (Vouillamoz, 2015) : potentiel tonique, digestif, antidiabétique lié aux lactones.
  - Cultures expérimentales encouragées en agriculture de montagne (2–3).

Anton Hartinger — Atlas der Alenflora.

Génépi - *Artemisia genipi*

- Traitement pour « *chaud et froid* » lié aux **affections pulmonaires**.
  « Il faut faire transpirer le malade en le couvrant et en lui donnant une tisane bouillante sucrée au miel avec une liqueur. » M.R-Sestier
- Tisanes avec des **plantes béchiques** : violettes, tussilage, bourrache, pied de chat, bouillon blanc ou **la vulnéraire des Chartreux** (*Hypericum nummularium*) ou du **génépi** (diverses espèces d'*Artemisia* ou d'*Achillea*).

Manon P-Traversaz

MHNGr.1837.27344
Herbier Dominique Villars
Muséum Histoire naturelle
Grenoble

Hypericum nummularium
Parc naturel
régional de Chartreuse

La vulnéraire des Chartreux est largement pour ses vertus toniques, antispasmodiques, et… vulnéraires, = soigne les plaies et blessures. Aussi consommée en liqueur.

MHNGr.2009.36211
Herbier Dominique Villars
Museum Histoire naturelle
Grenoble

Euphraise - *Euphrasia officinalis*

- Orobanchaceae
- Petite plante annuelle des prairies alpines, reconnaissable à ses fleurs blanches veinées de violet.
- Herbacées chlorophylliennes hémiparasites, principalement de graminées et de joncs.
- Partie utilisée : sommités fleuries selon la Pharm. européenne (1).
  - Irides, acides phénoliques et flavonoïdes (apigénine, lutéoline) → anti-inflammatoires et apaisants.
  - Tanins → effet astringent/décongestionnant.
- Usages médicinaux :
  - En infusion ou collyre pour calmer les irritations, conjonctivites et fatigue oculaire.
  - Utilisée encore aujourd'hui dans des collyres et sprays.
- Tradition alpine :
  - Surnommée « casse-lunettes » ou « herbe aux myopes », donnée aux bergers pour préserver la vue.
  - Plante symbolique de la « vue claire » et de la protection, appelée aussi « œil de la Vierge » dans le folklore (4).

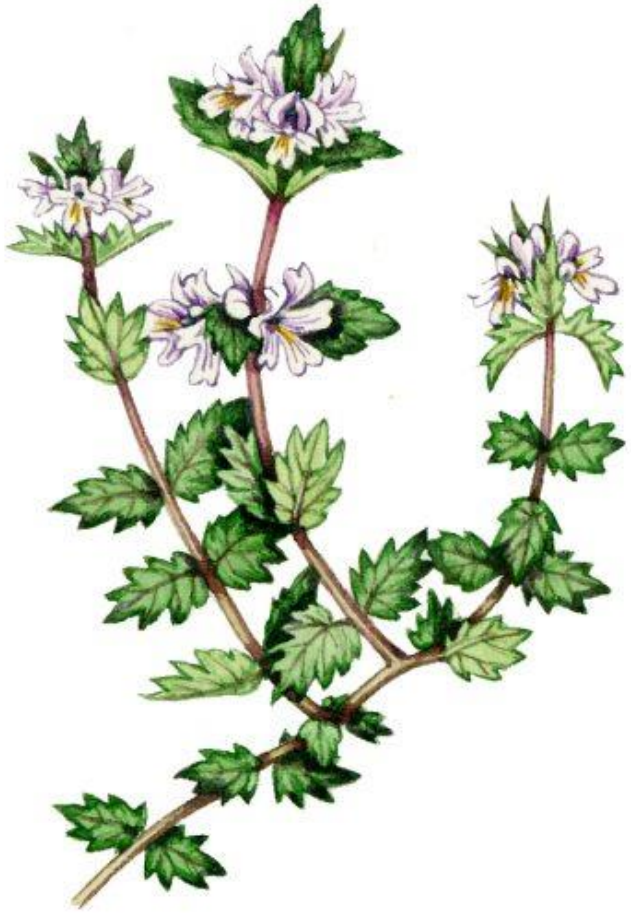
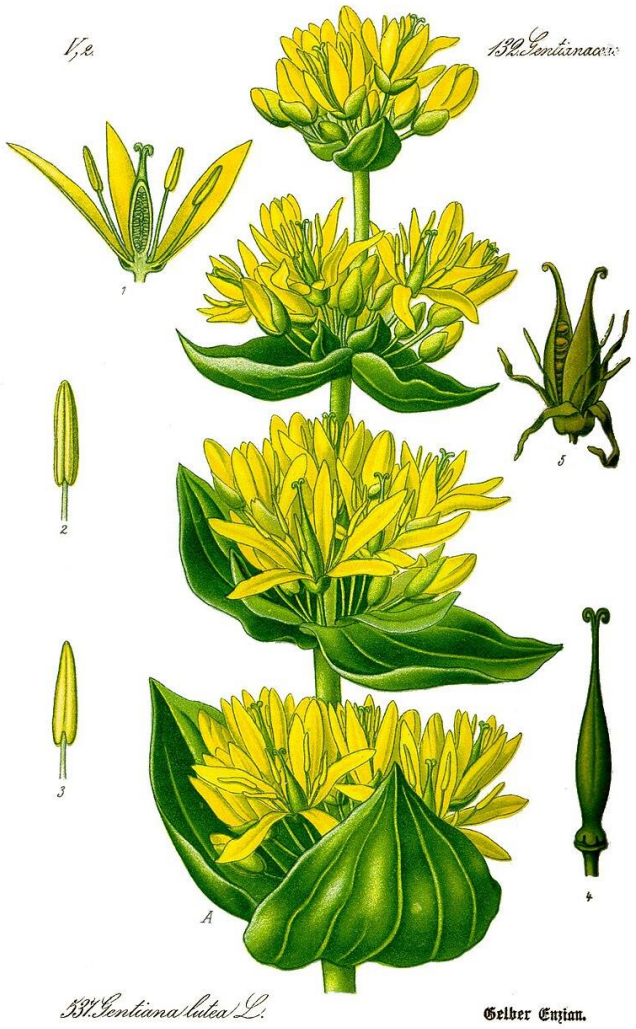


Planche de Lizzy Harper

Gentianes – *Gentiana lutea et punctuata*

- *Gentianaceae*
- Plante vivace alpine (800–2500 m), à grandes hampes jaunes et feuilles opposées (≠ *Veratrum album*, toxique, à feuilles alternes) (6).
- Partie utilisée : racine (≥ 2 ans), inscrite à la Pharmacopée (1)
  - Principes amers (amarogentine, gentiopicroside) → stimulants gastriques et biliaires.
  - Xanthones → activité antioxydante et antidépressive (2–3).
- Usages médicinaux :
  - Tonique digestif, apéritif, vermifuge, dépuratif et fébrifuge (6).
  - Jadis employée contre les contusions, fièvres intermittentes et troubles hépatiques (6).
- Tradition alpine :
  - Racine macérée dans vin ou eau-de-vie pour les convalescents et les enfants « fatigués » (2–3).
  - Récolte transmise familialement, revendue aux distillateurs.
  - Racine mâchée par les faucheurs pour la soif et la salivation (2–3).



Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz* 1885, Gera, Germany

Carline acaule – *Carlina acaulis*

- *Asteraceae*
- Plante très épineuse, à fleurs tubulées réunies en un disque central.
- Dans le calendrier républicain, le 21 thermidor (8 août) était dédié à la carline.
- Le nom *Carlina* viendrait de *cardo*, « chardon », mais il aurait été associé à *Carlo* (« Charles ») en référence à une légende selon laquelle un ange aurait révélé à Charlemagne la carline acaule comme remède contre la peste qui décimait son armée (4).
- Jeunes pousses et racines consommées autrefois comme légume et comme faux tabac dans le Queyras (2).
- Plante à l'aspect solaire qui protégeait les batiments. On l'appelle aussi le *soleil du Queyras* (2).

Références

1. Pharmacopée Européenne (2025).
2. Genty-Mezei I., Cavallo I., Mercan A. (2020).
   Cueillette de Mémoire, *Plantes et savoirs de l'Oisans*.
   Jardins de mémoire montagnes.
   Parc national des Écrins, Gap.
3. Mercan A., M. et Mayer P. (2012).
   Cueillette de Mémoire. Plantes et savoirs des Bauges et de la Chartreuse.
   Jardins de mémoire montagnes.
   Parc naturel régional des Bauges.
4. Couplan, F. (2012).
   Plantes et leurs noms : histoires insolites des noms de plantes. Quae, Paris.
5. Lieutaghi, P. (1996).
   Le Livre des bonnes herbes. Actes Sud, Arles.
6. Rivière-Sestier M. (1943).
   Remèdes populaires en Dauphiné. Deuxième édition.
   Prix de Thèse – Marseille 1942, Largentière, Ardèche, Imprimerie Mazel.
7. Union européenne. (1992). Directive 92/43/CEE du Conseil du 21 mai 1992 concernant la conservation des habitats naturels ainsi que de la faune et de la flore sauvages, Annexe V. Journal officiel des Communautés européennes, L 206 du 22.07.1992.
8. AFC - https://www.cueillettes-pro.org

Association les amis du jardin Dominique Villars

Les Amis du Jardin Dominique Villars

Accueil | Le jardin | Association | Evénements | Projets | Media | Expo/conférences | Donations | Partenaires | Les soignants du jardin | Accès | Articles

J'adhère à l'association

Jardin universitaire de plantes médicinales, depuis 2014

Bienvenue au jardin

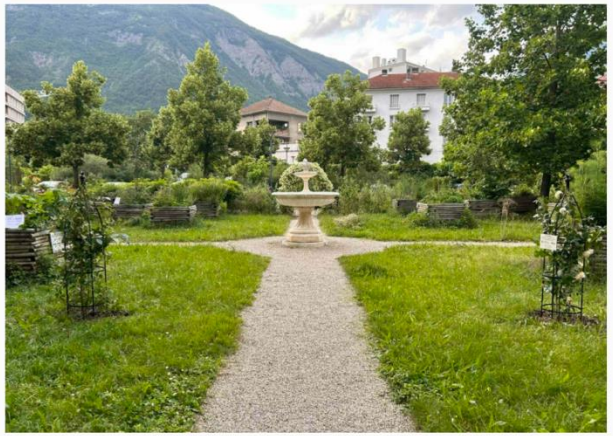
www.amisdujardinvillars.fr

Situé au cœur du site santé de l'Université Grenoble Alpes, à La Tronche, le **Jardin botanique Dominique Villars** est un écrin de verdure dédié à la découverte des plantes médicinales et de la biodiversité locale. Ce jardin, rattaché aux Facultés de médecine et de pharmacie, est un lieu privilégié pour l'enseignement, la recherche et la sensibilisation à l'écologie et à l'ethnobotanique.

L'***Association des Amis du Jardin*** soutient ses activités en valorisant le patrimoine botanique, en développant la culture scientifique et en proposant de nombreux événements tout au long de l'année : **visites guidées, conférences, expositions et ateliers** accessibles à toutes et tous.

En attendant votre visite :

- **Découvrez notre collection botanique en ligne** sur la plateforme BotAlpes,
- Participez à notre **campagne de fleurissement participatif,**
- **Consultez notre programme et rejoignez-nous pour nos prochains événements !**



Mentions légales

- L'ensemble de ce document relève des législations française et internationale sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Tous les droits de reproduction de tout ou partie sont réservés pour les textes ainsi que pour l'ensemble des documents iconographiques, photographiques, vidéos et sonores.
- Ce document est interdit à la vente ou à la location. Sa diffusion, duplication, mise à disposition du public (sous quelque forme ou support que ce soit), mise en réseau, partielles ou totales, sont strictement réservées à l'Université Grenoble Alpes (UGA).
- L'utilisation de ce document est strictement réservée à l'usage privé des étudiants inscrits à l'Université Grenoble Alpes, et non destinée à une utilisation collective, gratuite ou payante.