

Journée de Découverte des Plantes Sauvages

Samedi 21 mai 2016, nous étions une trentaine de personnes à nous retrouver au Port de Barsac, autour de notre guide, Madame Myriam Reffay, ethnobotaniste, de l'association ICARE.

Cette Journée de Découverte des Plantes Sauvages se déroula selon un programme très précis.

La matinée, déjà très ensoleillée, débuta par une petite marche près de l'embouchure du Ciron puis le long de la Garonne, les bords de rivière étant des endroits très riches pour découvrir les plantes sauvages.

Notre guide commença son fastidieux inventaire sans perdre de vue ses objectifs, à savoir, apporter des connaissances sur les plantes les plus communes utilisées depuis la nuit des temps par les Anciens et créer ainsi un autre rapport à la nature.

Au gré du chemin, voici une liste non exhaustive des plantes rencontrées, parfois fleuries, colorées, odorantes, comestibles ou non :

le lamier, le chardon, la renoncule rampante, le laiteron, la grande ortie, la bryone, la potentille rampante, la renouée du Japon, la véronique de Perse, le plantain majeur, la fougère, le pissenlit à feuilles dentées, la pâquerette, le sureau, la chélidoine, le gaillet, le silène, le lapsane, le plantain lancéolé, la mauve, le trèfle rampant, le gouet ou arum sauvage, le plantain corne-de-cerf, la renouée, la menthe aquatique, le lycoperon, le rumex, la bardane, l'anthriscus commun ou carotte sauvage, la picride, la renoncule acre, le sureau hièble, l'églantier, le vesce, le caille-lait blanc, le coquelicot, le tamier, le cornouiller sanguin, le mouron rouge, l'euphorbe des bois, la prêle, la marguerite, le panais sauvage, l'ortie morte, la ruine de Rome, la pariétaire, la moutarde des champs, le géranium Herbe-à-Robert, le gui.....

Notre guide revint plusieurs fois sur la « Théorie des Signatures » pour expliquer les propriétés thérapeutiques de certaines plantes. Cette théorie est une méthode empirique d'observation du monde des plantes médicinales répandue en Europe de l'Antiquité jusqu'au 18^{ème} siècle, selon laquelle la forme et l'aspect des plantes sont à rapprocher de leurs propriétés thérapeutiques. Par exemple, le cerneau de noix va être associé au cerveau humain du fait de leur grande similitude. Il s'avère qu'au 20^{ème} siècle, la présence de sérotonine dans la noix a été mise en évidence, c'est un neurotransmetteur indispensable aux fonctions cérébrales.

Cette théorie est bien sûr à manipuler avec précaution car il y a beaucoup de contre-exemples. Notre guide parla aussi de la ressemblance entre le règne végétal et le règne animal.

Vers 13 h, débuta un repas dégustation à base de plantes sauvages au bord du Ciron chez Mireille et Pierre.

- **Apéritif** au lierre terrestre accompagné de légumes nouveaux crus servis avec du **pesto** préparé avec l'ail des ours

- **Beignets** de bourrache
- **Cake** aux orties et tomates séchées
- **Gratin** de riz, orties et noix de cajou
- **Gratin** de pommes de terre, plantes sauvages et béchamel

- **Salade** décorée de pétales de coquelicot et de sauge

- **Desserts** : cake à la tanaïsie et au chocolat
gâteau à la citronnelle
meringues aux fleurs d'acacia
beignets de fleurs d'acacia

L'après-midi fut consacrée à deux ateliers :

Atelier de fabrication de savon aux plantes du jardin :

Préparation d'un savon au tilleul ou à la menthe poivrée

Atelier de fabrication d'un lait démaquillant aux plantes du jardin :

Préparation à base de cire d'abeille, d'huile végétale, de gel d'aloé vera, d'eau florale et de quelques gouttes d'huiles essentielles.

La journée s'est très bien déroulée dans la bonne humeur et Madame Myriam Reffay nous remercia de notre collaboration, ce fut une belle journée de partages !

Mireille Bayle