

CARNET de terrain

PARC NATUREL RÉGIONAL DE MILLEVACHES EN LIMOUSIN



Le jardin des Simples de l'île de Vassivière



Plan du jardin des simples

- 1 PLANTES DES FEMMES
- 2 PLANTES MASSIVES
- 3 PLANTES MÉDICINALES
- 4 VERGER
- 5 POTAGER
- 6 SERRA
- 7 AROMATIQUÉS



Introduction à l'île et au jardin

Dans ce jardin, conduit selon les règles de l'agriculture biologique, vous retrouverez plantes rituelles, médicinales ou cosmétiques et plantes du quotidien aux nombreuses vertus connues ou méconnues. Aménagé autour du four à pain de l'île de Vassivière, vestige du domaine agricole remontant au début du 19^e siècle édifié autour du château de Vassivière, ce jardin est entretenu par le Syndicat Mixte du Lac de Vassivière, aménageur touristique du Lac de Vassivière et gestionnaire de l'île de Vassivière, propriété du Conseil régional du Limousin, en partenariat avec le Syndicat Inter-Massifs pour la Production et L'Économie des Simples et le Parc Naturel Régional de Millevalches en Limousin. Ce jardin a été recréé à l'initiative du Syndicat des SIMPLES à l'occasion de l'accueil en octobre 2011 des 6^e Rencontres Nationales des Producteurs et Productrices du Syndicat SIMPLES sur l'île de Vassivière : il a désormais vocation à devenir un lieu de transmission, d'échange et de partage des savoirs.

Stéphane Cambou, Président du Lac de Vassivière
Christian Audouin, Président du PNR de Millevalches en Limousin



Bonjour ! et bienvenue
au jardin des simples de
l'île de Vassivière



Je suis Molière le lierre

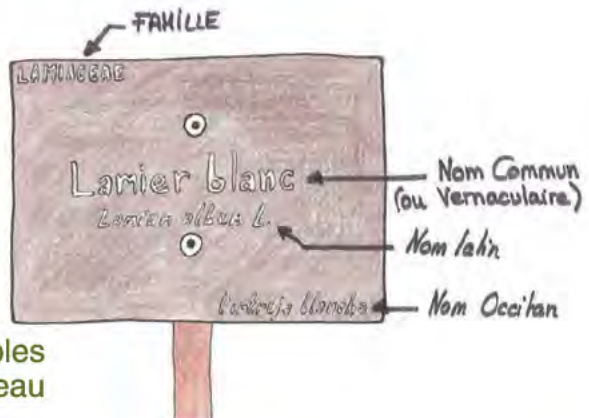
Venez avec moi, je vais vous présenter tous mes amis du jardin des Simples.

Mais tout d'abord, savez-vous ce que sont les Simples ?

Les Simples sont les plantes utilisées par l'Homme depuis des centaines d'années, pour se soigner, faire la lessive ou se nourrir. Malheureusement aujourd'hui avec les médicaments, les produits chimiques et le mode de vie actuel, les Simples sont peu à peu oubliées.

Je vais donc vous présenter plusieurs d'entre elles pour les découvrir ou les redécouvrir.

Attention, toutes ces plantes sont uniques et certaines sont dangereuses si on les mange ! Mais je vous préviendrai le moment venu ...



Devant chacune des Simples vous trouverez un panneau comme celui-ci.

Les plantes des femmes

Depuis les temps les plus anciens, les femmes utilisent les plantes médicinales pour soigner leurs maux, les plantes à lessive et d'armoire pour le linge. Elles ont conservé, de mère en fille, les secrets des plantes qui facilitent les étapes de leur vie : adolescence, menstruations, grossesse, accouchement, conception, ménopause... Même à l'époque où les femmes herboristes étaient vues comme des sorcières, elles ont toujours su transmettre, aux générations à venir, l'art des plantes, la science de guérir et une vision intime de leur santé gynécologique.

La Saponaire

- 🔪 Sa mousse douce et fine est efficace sur le linge, notamment contre les taches de gras.
- 🔪 Elle peut être également utilisée pour se laver les cheveux, les mains, le corps ou le visage.

Recette

Comment utiliser la saponaire pour obtenir une solution moussante ?

- 🌿 Fais une décoction de feuilles, tiges ou fleurs de saponaire, peu importe, car toute la plante est gorgée de saponine (1 à 2 poignées pour 1/2 litre d'eau à laisser bouillir environ 10 minutes).
- 🌿 Filtre et conserve 2 jours au réfrigérateur.

Voilà du savon liquide gratuit, sans danger pour la peau et le linge, et qui plus est : 100 % naturel !



Expérience

Prends une feuille de saponaire et frotte la vigoureusement entre tes mains en la broyant. Au bout de quelques instants, une mousse apparaît. Cette plante est utilisée pour faire du savon car elle est riche en saponine.

Dire bonjour à la lavande !

Avec deux doigts, frotte délicatement les feuilles de la plante ou balaye-les avec la paume de la main.

Porte tes doigts à ton nez pour sentir l'odeur de la lavande.

A quoi cela fait-il penser ?

Anecdote

Autrefois, nos grands-mères confectionnaient des petits sachets de lavande qu'elles enfouissaient au fond des armoires.

Pourquoi donc ? Le doux parfum de la lavande éloigne les mites, petites bêtes mangeuses de vêtements.



Relie chaque utilisation de la lavande avec le dessin qui correspond :

Plante
médicinale

Plante
à parfum

Plante
insectifuge

Plante
aromatique



Les plantes magiques des sorcières

Depuis la nuit des temps, ces plantes dites "magiques" nous révèlent des pouvoirs secrets. Chaque plante a un rôle sur l'ensemble des êtres vivants qu'il soit bénéfique ou maléfique ...

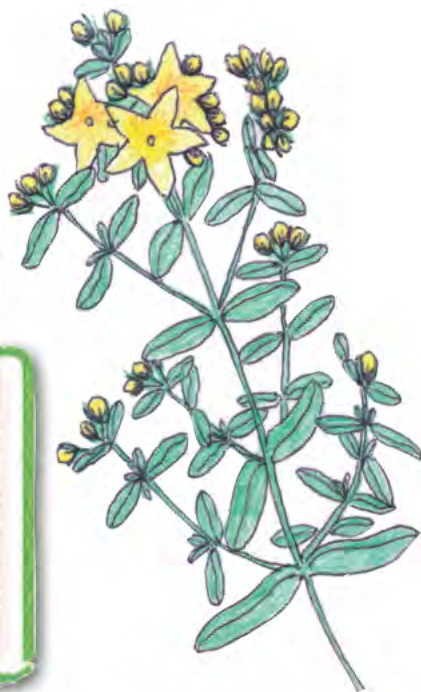


La Belladone

Les baies de la belladone sont extrêmement toxiques ! A une époque très lointaine, les Vikings avaient déclaré la guerre aux Écossais. Les Écossais utilisèrent alors cette plante qu'ils mirent dans la nourriture des Vikings pour les empoisonner ! Il suffit de manger 3 baies pour succomber au poison...

Le Millepertuis

Le "millepertuis" signifie les milles trous. Pour t'en souvenir, prends une de ses petites feuilles et observe la face au soleil ! Que vois-tu ?.....



Recette

Stop aux brûlures !

☀ L'huile rouge est un remède magique contre les brûlures ! Voici sa recette : dans une bouteille en verre mets des bourgeons floraux de millepertuis et ajoutes-y de l'huile d'olive. Laisse macérer cette potion au soleil pendant au moins un mois. Filtre la à l'aide d'une passoire et le tour est joué !

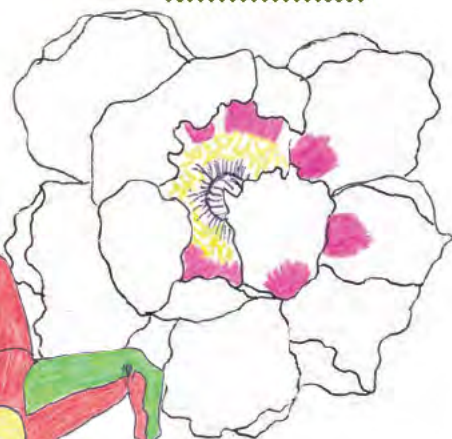


Le savais-tu ?
Lorsque tu froisses du Millepertuis, tu découvres une odeur d'encens. Jadis, cette odeur était celle de la sainteté car elle faisait fuir les démons et la sorcellerie...

La Pivoine

Anecdote

Dans la religion chrétienne, la pivoine était considérée comme la plante qui rend fou ! C'est de la pivoine que vient la forme des fameux chapeaux des fous du roi !



Attention !

Les plantes des sorcières peuvent être aussi miraculeuses que toxiques ! Parmi ces plantes, retrouve celles qui sont toxiques et entoure-les.

La Belladone

Le Millepertuis
perforé

L'Hellébore
fétide

La Pivoine
officinale

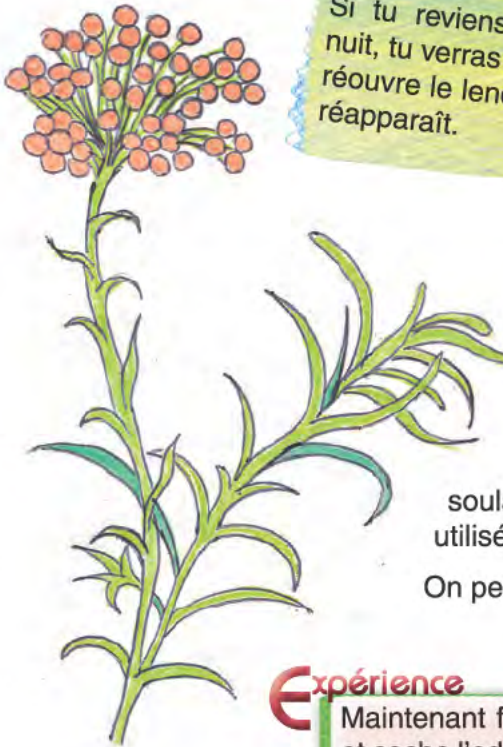
Réponse : La Belladone / L'Hellébore fétide

Les plantes médicinales

Une plante médicinale est une plante capable de soigner des petites blessures ou des maladies. Elle n'est pas dangereuse si on respecte les quantités recommandées. Mais attention, elle peut devenir toxique et même mortelle si on ne les respecte pas.

Lorsque tu te promènes dans les jardins, regarde bien. Tu verras sans doute des jolies fleurs orange disséminées un peu partout. Ce sont des soucis. En pommade, ils aident à cicatriser les petites plaies, et peuvent même les désinfecter.

Si tu reviens dans le jardin cette nuit, tu verras la fleur fermée. Elle se réouvre le lendemain quand le soleil réapparaît.



L'immortelle

L'immortelle est une plante médicinale très utile qui sert à faire disparaître les bleus et à soulager les brûlures. Elle est surtout utilisée sous forme d'huile essentielle.

On peut aussi mâcher ses feuilles pour se renforcer les gencives.

Expérience

Maintenant frotte tes mains sur cette plante et coche l'odeur à laquelle elle te fait penser :

Le citron

Le curry

La menthe

La lavande

On m'a dit que tu es un bon dessinateur !
Peux-tu me dessiner un beau dessin ?

Si tu veux, tu peux aussi dessiner l'air de la plante.

les et les cosmétiques

Une plante cosmétique est une plante utilisée pour fabriquer des produits pour le corps, comme des shampoings, des savons, des crèmes et même des parfums.

étais un
! Veux-tu
eau souci ?



En reliant les points dans le bon ordre, tu découvriras la feuille d'une plante grimpante.

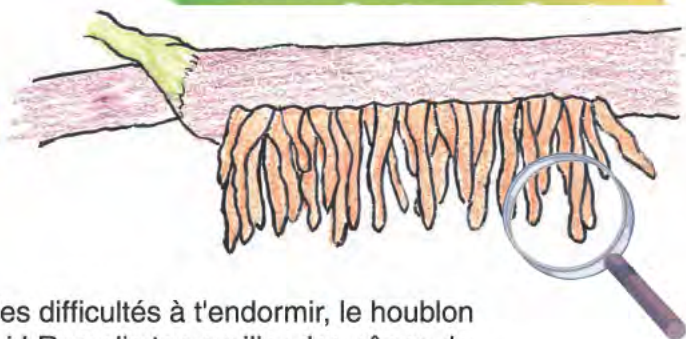


Maintenant que tu l'as découverte et si je te dis qu'elle sert à la fabrication de la bière, peux-tu me dire à quelle plante cette feuille appartient ?

tu touches ses tiges, tu verras qu'elles sont creuses. Sais-tu pourquoi ? Ses petits poils aident à grandir, et à s'accrocher partout.

En faisant un mouvement de spirale avec ses tiges, cette plante arrive à grimper jusqu'à parfois plus de 10 m !

Moi aussi je grimpe, mais pas de la même façon. Regarde mes nombreuses racines crampons : ce sont de minuscules ventouses qui me permettent de m'accrocher partout.



En tout cas, si tu as des difficultés à t'endormir, le houblon est une plante pour toi ! Remplis ton oreiller des cônes de ses fleurs femelles, et tu trouveras rapidement le sommeil.

N'hésite pas à t'approcher et à regarder de plus près !!!

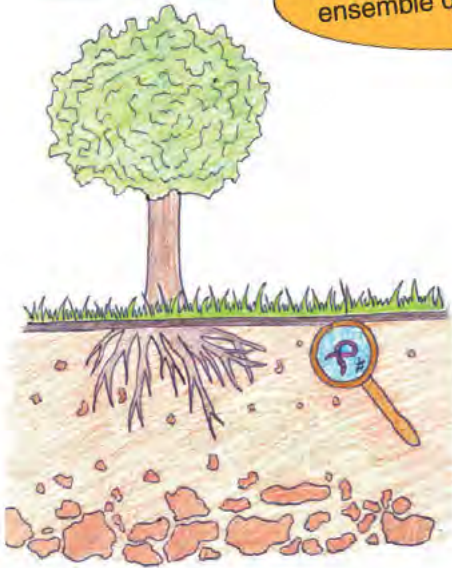
Les arbres, les insectes et le sol

Suis-moi. Nous allons découvrir ensemble quelques secrets du verger !



Le sol

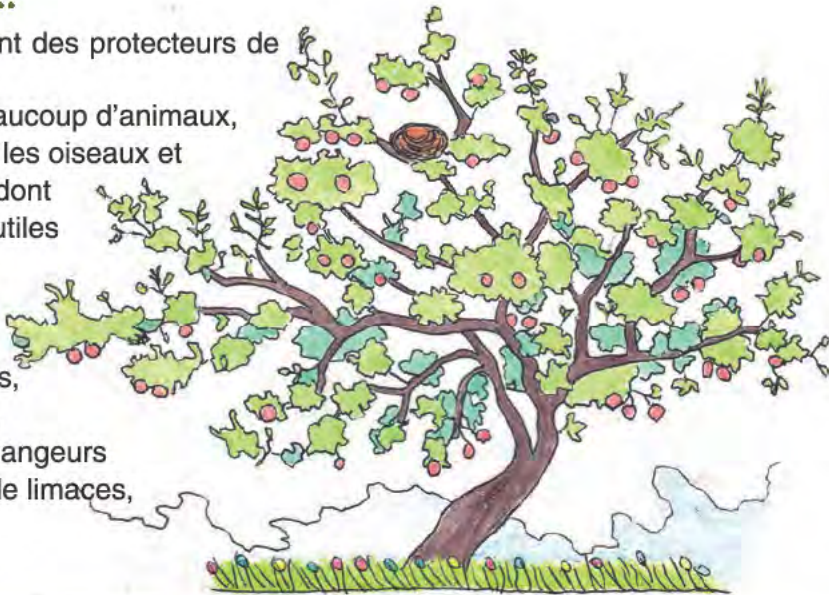
Les arbres du verger sont liés aux animaux qui y vivent, à la qualité du sol et à ses micro-organismes. Le sol doit être vivant, entretenu et maintenu en équilibre harmonieux. L'utilisation de pesticides détruit les petits animaux : oiseaux, hérissons, araignées, batraciens et insectes pollinisateurs (comme les abeilles) sans lesquels il ne pourrait y avoir de fruits.



Les arbres

Les arbres sont des protecteurs de la faune.

Ils abritent beaucoup d'animaux, et notamment les oiseaux et des insectes, dont certains sont utiles pour le jardin (mésanges, merles, chauves-souris, perce-oreilles, coccinelles) mangeurs de chenilles, de limaces, de pucerons.



Les insectes

Beaucoup d'insectes sont nécessaires à la vie de nos vergers et jardins. Les insectes pollinisateurs permettent la fécondation des fleurs et sans eux, point de fruits, ni de légumes ! Les fourmis dispersent les graines.



Voici quelques insectes que tu as peut-être pu observer dans le jardin, sauras-tu les reconnaître ?



Le potager

Le potager est une parcelle de terre qui sert à cultiver ses propres légumes. Le jardinage peut être une passion, un loisir et aussi un moyen d'obtenir de façon autonome ses légumes. L'homme cultive un potager depuis déjà 10 000 ans ce qui a changé son mode de vie sur la terre en le sédentarisant.

- Grâce au potager, nous pouvons manger des légumes de bonne qualité à condition de ne pas utiliser de pesticides. Un bon équilibre est nécessaire pour un jardin productif : des engrais naturels avec l'aide des auxiliaires comme le ver de terre, le crapaud, le hérisson...
- Une couverture végétale permet d'éviter la concurrence d'herbes indésirables, de conserver l'humidité du sol en préservant la microfaune.
- Si les choux, les pois, les navets et les carottes sont des légumes originaires d'Europe, la plupart de nos légumes viennent du monde entier : tomates, haricots et courges d'Amérique, concombres, radis et aubergines d'Asie.

Et si on cassait la croûte ?

Relie les aliments du potager au plat qui correspond, mais attention aux intrus !



Réponses : Salade : tomate, patate / Soupe : chou, poireau, tomate, patate / Confiture : fraise, cassis, rhubarbe / Intrus : belladone, saponaire.

La serre

La serre est un moyen pour l'homme de continuer à cultiver des légumes d'été ou des végétaux qui viennent de pays plus chauds, même en hiver. En effet, la serre a le pouvoir de conserver la chaleur du soleil, et on peut aussi la chauffer !



📌 La citronnelle est utilisée pour repousser les moustiques ou réaliser des infusions. Viens sentir mes feuilles !

📌 L'aloès vera est utilisé dans les crèmes pour la peau.



Sans une serre, il ne serait pas possible de cultiver ces deux plantes originaires de pays exotiques...

Les plantes aromatiques

Près de la porte d'entrée du jardin des Simples, tu croises la route de plantes odorantes. Nous les ajoutons à nos plats pour leur donner du goût.

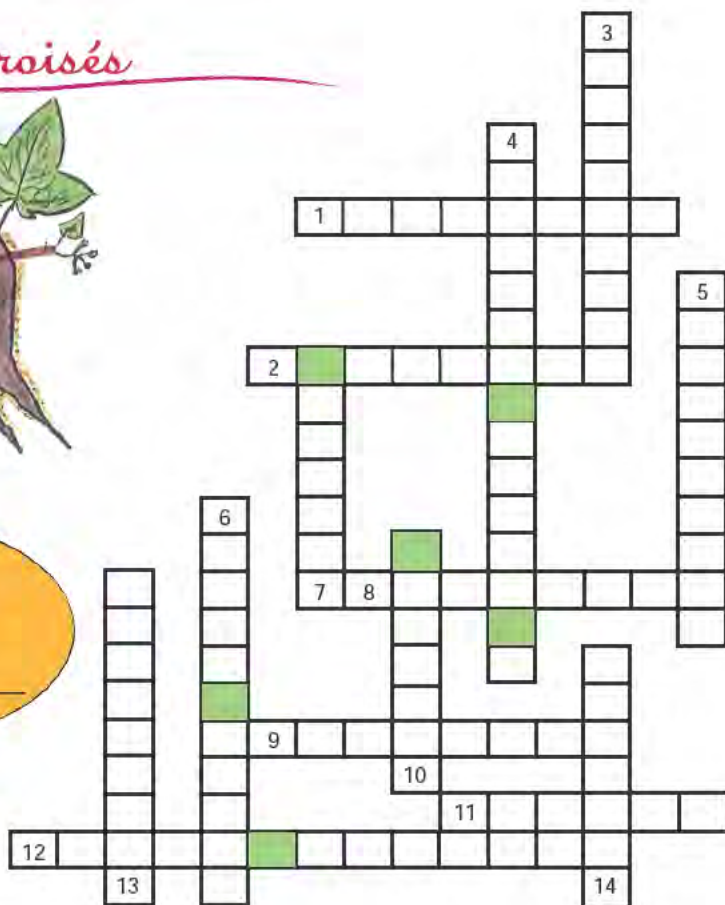
Viens les sentir et les goûter, et écris sous chaque plante ce à quoi elles te font penser ! Tu peux mâcher leurs feuilles, elles sont comestibles.



Mots croisés



Retrouve le mot
caché grâce aux
cases colorées :



- 1) A donné sa forme au chapeau des fous du roi.
- 2) Éloigne les mites, beaucoup utilisée par nos grands-mères dans de petits sachets.
- 3) Sert à faire du savon.
- 4) Indispensables au jardin, ils permettent d'avoir des fruits et légumes.
- 5) Ses baies sont très toxiques.
- 6) Sent le curry et soulage des bleus et brûlures.
- 7) Fait partie des plantes aromatiques, a des feuilles très découpées.
- 8) Utilisé pour la bière, possède des petits poils sur ses tiges volubiles.
- 9) Vit dans le sol, est long, c'est un animal.
- 10) Sent le chewing-gum.
- 11) Ils peuvent être de Bruxelles, rouges, fleurs ou verts.
- 12) Ses feuilles possèdent pleins de petits trous.
- 13) Êtres vivants, très présents dans le jardin, l'abeille en fait partie.
- 14) Possèdent des fleurs orange qui se ferment la nuit.

Quiz

Qu'as-tu retenu du jardin des simples ? Entoure la réponse qui te semble être la bonne.



1) Quelle est la plante utilisée pour faire du savon liquide naturel ?

- le persil
- le millepertuis
- la saponaire

2) La forme des chapeaux des fous du roi provient de quelle plante ?

- le souci
- la pivoine
- le pommier

3) Laquelle de ces plantes est grimpante ?

- le houblon
- la lavande
- l'oseille

4) Lequel de ces 3 animaux est un pollinisateur ?

- l'abeille
- la mésange
- le lombric

5) Quelle est la plante qui repousse les moustiques ?

- la lavande
- la belladone
- la citronnelle



