

Saussurea

Journal de la Société botanique de Genève

48

Société fondée en 1875

2019

Saussurea

Journal de la Société botanique de Genève
Société fondée en 1875

Adresse : Société botanique de Genève
Case postale 71
CH-1292 Chambésy/GE (Suisse)

Web : www.socbotge.ch

E-mail : saussurea@socbotge.ch

Toute correspondance concernant les publications doit être adressée au rédacteur.

Date de parution : Décembre 2019

© Société botanique de Genève 2019

Autour du col des Aravis

23 juin 2018

Sortie guidée par Richard ARNOLDI et Patrick CHARLIER

C'est un petit groupe de botanistes motivés qui s'est retrouvé ce samedi de début d'été au Col des Aravis, à la « frontière » entre Savoie et Haute-Savoie (photo 1). Cette sortie un peu inhabituelle, guidée par Richard Arnoldi et Patrick Charlier, avait pour vocation de découvrir la flore de ce massif sous l'angle de l'écologie et des propriétés médicinales. La floraison protandre d'*Epilobium angustifolium* à son apogée en cette fin juin, en avance de quelque trois semaines par rapport à sa période de floraison habituelle, nous renseigne déjà sur la précocité de la végétation cette année.

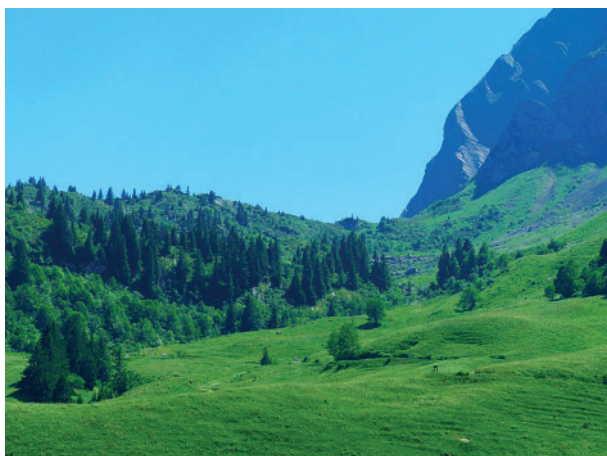
Bien que le massif des Aravis soit en grande partie formé de roches calcaires, quelques espèces acidophiles (*Arnica montana*, *Rhododendron ferrugineum*, *Vaccinium myrtillus*...) côtoient une flore plutôt calcicole à la faveur de nombreux affleurements schisteux ainsi que de pentes où le calcium se trouve partiellement lessivé.

Dès les premiers pas, nous faisons la rencontre d'un lotier (*Lotus corniculatus*), une petite Fabaceae très commune aux propriétés calmantes et sédatives du système nerveux central et dont l'infusion fait des merveilles pour apaiser le sommeil et induire des « rêves en couleur » (photo 2). Mais attention à ne pas le confondre avec *Hippocrepis comosa*, également présente à proximité, dont l'action est légèrement toxique. Très fréquent dans ces pâturages de l'étage montagnard, voici le cumin des prés (*Carum carvi*), dont les qualités aromatiques ont été mises à profit pendant des siècles pour aromatiser de nombreux plats, fromages et autres saucisses, sous le nom de « cumin », avant l'importation massive d'épices exotiques. Ainsi, les traditionnels gouda ou munster au cumin devraient plutôt s'appeler « au carvi »... Mais il s'agit également d'une plante médicinale très intéressante dont les fruits font partie des fameuses

« semences chaudes » aux propriétés digestives, stomachiques et carminatives.

Un peu plus loin, une mauve musquée (*Malva alcea*), une magnifique plante qui fait de la douceur sa prérogative. Grâce à une très forte concentration en mucilages, elle permet de former des gels émoullissants capables d'adoucir les tissus et d'apaiser les irritations de la peau et des muqueuses, aussi bien des voies respiratoires que digestives. Non moins importante, l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), la plante qu'Achille aurait utilisée pour soigner ses blessures, connue également comme « herbe aux charpentiers » ou « herbe aux militaires » pour ses propriétés hémostatiques. Ce sont d'ailleurs ces propriétés qui en ont fait un remède populaire très prisé et l'un des principaux outils dans les trousseaux des médecins militaires sur les fronts de la Première Guerre mondiale. Un peu plus loin, c'est un véritable florilège d'arnica (*Arnica montana*), cette belle *Asteraceae* jaune-orange à feuilles opposées et à l'allure décoiffée est l'un des remèdes les plus répandus sur tout l'arc alpin (photo 3). Les préparations sous forme d'huile ou de baume sont utilisées depuis des siècles pour résorber les hématomes.

Nous remontons ainsi à travers les pâturages accompagnés par la plante emblématique du solstice d'été, le millepertuis connu aussi comme la plante de la Saint-Jean (photo 4). Lors de cette sortie, c'est *Hypericum maculatum* aux sépales obtus et aux feuilles sans « perforations » (en réalité des poches à essences translucides) qui nous a le plus souvent accompagnés le long du chemin. Plante solaire, riche notamment en hypericine, une naphthodianthrone; son macérât huileux (« huile rouge ») est utilisé par voie externe pour traiter brûlures et coups de soleil et en massage pour apaiser les douleurs



La Col des Aravis.



Lotus corniculatus

ostéoarticulaires, les sciatiques... Plante magique, connue par le passé comme « *fuga daemonum* » (qui fait fuir les démons), sa prise en interne permet de traiter les dépressives et de ramener ainsi le soleil à l'intérieur de la personne, la libérant ainsi de « l'emprise des démons »...

En remontant le long d'un petit ruisseau, nous apercevons une population d'impératoire (*Peucedanum ostruthium*), une herbe médicinale très prisée en Suisse et en Allemagne, où l'extrait hydro-alcoolique des racines est considéré comme une véritable panacée aux propriétés digestives, fortifiantes et immunostimulantes.

Dans les pentes au-dessus de la limite des forêts, le décor change brusquement avec l'entrée dans l'étage subalpin et ses pelouses riches en espèces orophytes (*Pedicularis verticillata*, *Pedicularis ascendens*, *Nigritella nigra*, *Paradisea liliastrum*, *Ranunculus thora*, *Salix retusa*, *Antennaria dioica*...). Sur un rocher, se trouve alors une souche rampante de busserole (*Arctostaphylos uva-ursi*), une autre grande plante médicinale que l'on peut mettre à profit pour traiter les infections urinaires (cystites). Cette plante contient en effet un hétéroside, l'arbutine, qui sera clivé dans le tractus digestif par les bactéries de la flore intestinale. La molécule active ou génine, appelée hydroquinone, est alors éliminée par le système urinaire déployant toute son activité anti-infectieuse au niveau de la vessie.

Après être passé à travers un éboulis au pied d'un névé où se retrouvent de nombreuses espèces inféodées à ces milieux rocaillieux instables tels que *Epilobium fleischeri*, *Thlaspi rotundifolium* ou *Erinus alpinus*, nous entamons le retour par une boucle qui nous ramènera au col des Aravis.

Nous avons vu pendant cette magnifique journée comment sur de courtes distances on pouvait passer



Arnica montana



Hypericum maculatum

d'un pâturage montagnard à des pelouses subalpines en alternant une végétation majoritairement calcicole à des espèces plutôt acidophiles. Ce fut également l'occasion de découvrir la richesse en termes d'usages alimentaires et médicinaux de quelques espèces locales, souvent considérées comme banales, mais qui ont représenté pendant des siècles la principale source à laquelle avaient recours les populations de la région pour se soigner.

Texte et photographies :
Richard ARNOLDI

Liste (non exhaustive) des observations :

Achillea millefolium
Acinos alpinus
Adenostyles alliariae
Ajuga reptans
Alchemilla alpina aggr.
Alchemilla conjuncta aggr.
Alchemilla vulgaris aggr.
Alnus viridis
Amelanchier ovalis
Antennaria dioica
Anthoxanthum odoratum
Anthyllis vulneraria subsp. *carpatica*
Anthyllis vulneraria subsp. *vallesiaca*
Arabis alpina
Arabis ciliata
Arctostaphylos uva-ursi
Arnica montana
Arrhenatherum elatius
Asplenium viride
Asplenium ruta-muraria
Aster bellidiastrum
Astragalus australis
Astragalus alpinus
Athyrium distentifolium
Athyrium filix-femina
Barbarea vulgaris

Bartsia alpina
Biscutella laevigata
Caltha palustris
Campanula cochleariifolia
Carduus defloratus
Carex davalliana
Carex flacca
Carex flava subsp. *lepidocarpa*
Carex panicea
Carex paniculata
Carex sempervirens
Carum carvi
Cerastium alpinum
Chaerophyllum hirsutum
Cicerbita plumeri
Convallaria majalis
Crepis aurea
Crepis biennis
Crocus vernus
Cruciata laevipes
Dactylorhiza incarnata
Daphne mezereum
Dryas octopetala
Dryopteris filix-mas
Dryopteris villarii
Epilobium alpestre
Epilobium anagallidifolium
Epilobium angustifolium
Epilobium fleischeri
Equisetum arvense
Equisetum palustre
Erinus alpinus
Euphorbia cyparissias
Galium album
Galium anisophyllum
Gentiana clusii
Gentiana lutea
Gentiana purpurea
Gentiana verna
Geranium pyrenaicum
Geranium sylvestris
Geum montanum
Globularia cordifolia
Globularia nudicaulis
Gymnadenia conopsea
Gymnocarpium robertianum
Gypsophila repens
Helicotrichon pubescens
Heracleum sphondylium
Hippocrepis comosa
Homogyne alpina
Hypericum maculatum
Hypericum perforatum
Juniperus alpina
Knautia arvensis
Laserpitium latifolium
Laserpitium siler
Lathyrus pratensis
Leontodon hispidus
Leucanthemum vulgare
Lilium martagon
Linaria alpina
Linum alpinum
Linum catharticum
Listera ovata
Lotus corniculatus
Luzula campestris
Myosotis sylvatica
Nardus stricta
Onobrychis montana
Orchis mascula
Orobanche caryophyllacea
Oxalis acetosella
Oxytropis campestris
Oxytropis jacquinii
Pedicularis ascendens
Pedicularis verticillata
Petasites paradoxus
Peucedanum ostruthium
Phleum pratense
Phyteuma betonicifolia
Phyteuma orbiculare
Pimpinella saxifraga
Pinguicula alpina
Pinguicula vulgaris
Plantago atrata
Plantago lanceolata
Plantago media
Plantago serpentina
Poa nemoralis
Polygala alpestris
Polygala chamaebuxus
Polygonum viviparum
Polystichum aculeatum
Potentilla aurea
Potentilla erecta
Primula auricula
Primula farinosa
Primula hirsuta
Prunella grandiflora
Pulsatilla alpina
Ranunculus aconitifolius
Ranunculus montanus
Ranunculus thora
Rhamnus alpinus
Rhamnus pumilla
Rhododendron ferrugineum
Rosa glauca
Rosa pendulina
Rubus idaeus
Rumex alpestre
Rumex alpinus
Rumex scutatus
Sagina saginoides
Salix appendiculata
Salix breviserrata
Salix hastata
Salix myrsinifolia
Salix retusa
Sanguisorba minor
Saxifraga aizoides
Saxifraga moschata
Saxifraga paniculata
Sedum album
Sedum dasiphylum
Selaginella selaginoides
Sesleria caerulea
Silene acaulis
Silene dioica
Silene vulgaris
Soldanella alpina
Sorbus aria
Sorbus aucuparia
Sorbus chamaemespilus
Sorbus mougeotii
Thesium alpinum
Thesium pyrenaicum
Thlaspi rotundifolium
Thymus serpyllum
Toffieldia calyculata
Traunsteinera globosa
Trifolium montanum
Trollius europaeus
Tussilago farfara
Vaccinium myrtillus
Vaccinium uliginosum
Vaccinium vitis-idaea
Valeriana montana
Valeriana repens
Valeriana tripteris
Veratrum album
Viola biflora
Viola calcarata
Viola riviniana



ISSN-: 0373-2525
48 : 1-142 (2019)

ISBN : 978-2-8278-0051-3

