Flore du Haut-Champsaur : richesses et potentialités thérapeutiques

Émilie Massin

▶ **To cite this version:**

Émilie Massin. Flore du Haut-Champsaur : richesses et potentialités thérapeutiques. Sciences pharmaceutiques. 2005. dumas-01254790

HAL Id: dumas-01254790

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01254790

Submitted on 19 Jan 2016

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Université Joseph Fourier
GRENOBLE
PHARMACIE

SICD1
Bibliothèques
de l'UJF et de Grenoble INP

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il n'a pas été réévalué depuis la date de soutenance.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact au SICD1 de Grenoble : **thesebum@ujf-grenoble.fr**

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4
Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/juridique/droit-auteur
http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm

B.U.M GRENOBLE
D 115 084179 5

1er exemplaire

UNIVERSITE JOSEPH FOURIER

FACULTE DE PHARMACIE DE GRENOBLE

Année : 2005

N° : 7022

FLORE DU HAUT-CHAMPSAUR,

richesses et potentialités thérapeutiques

THESE

PRESENTEE POUR L'OBTENTION DU TITRE DE DOCTEUR EN PHARMACIE

DIPLÔME D'ETAT

EMILIE MASSIN

Née le 20 Janvier 1977 A REIMS

THESE SOUTENUE PUBLIQUEMENT A LA FACULTE DE PHARMACIE DE GRENOBLE

Le 30 Juin 2005 à 18 heures

DEVANT LE JURY COMPOSE DE

Président du jury :

Madame le professeur Anne-Marie MARIOTTE

Membres :

Monsieur Philippe SIGNOURET, Docteur en Pharmacie

Monsieur Hervé CORTOT, Chef du service scientifique du Parc National des Ecrins Gap-Charance

BIBLIOTHEQUE UNIVERSITAIRE GRENOBLE MÉDECINE - PHARMACIE

UNIVERSITE JOSEPH FOURIER
FACULTE DE PHARMACIE DE GRENOBLE
Domaine de la Merci 38700 LA TRONCHE

Doyen de la Faculté : M. le Professeur **P. DEMENGE**
Vice-Doyenne : Mme **A. VILLET**

PROFESSEURS DE PHARMACIE

BAKRI	Abdelaziz	Pharmacie Galénique
BENOIT-GUYOD	Jean-Louis	(Emérite)
BURMEISTER	Wilhelm	Biophysique
CALOP	Jean	Pharmacie Clinique et Bio-Technique
DANEL	Vincent	Toxicologie
DECOUT	Jean-Luc	Chimie Bio-Inorganique
DEMENGE	Pierre	Physiologie / Pharmacologie
DROUET	Emmanuel	Immunologie / Microbiologie / Biotechnologie
FAVIER	Alain	Biochimie / Biotechnologie
GOULON	Chantal	Biophysique
GRILLOT	Renée	Parasitologie
LECLERC	Gérard	Chimie Organique
MARIOTTE	Anne-Marie	Pharmacognosie
PEYRIN	Eric	Chimie Analytique
RIBUOT	Christophe	Physiologie / Pharmacologie
ROUSSEL	Anne-Marie	Biochimie
SEIGLE-MURANDI	Françoise	Botanique et Cryptogamie
STEIMAN	Régine	Biologie Cellulaire
WOUESSIDJEWE	Denis	Pharmacie Galénique

PROFESSEUR ASSOCIE (PAST)

CHAMPON	Bernard	Pharmacie Clinique

Mise à jour du 06/10/2004

MAITRES DE CONFERENCES DE PHARMACIE

ALDEBERT	Delphine	Parasitologie
ALLENET	Benoit	Pharmacie Clinique
BARTOLI	Marie-Hélène	Pharmacie Clinique et Biotechn.
BOUMENDJEL	Ahcène	Pharmacognosie
CARON	Cécile	Biologie Moléculaire
CHOISNARD	Luc	Pharmacotechnie et génie de la formulation
DELETRAZ	Martine	Droit Pharmaceutique Economie
DEMEILLERS	Christine	Biochimie
DESIRE	Jérôme	Chimie Bioorganique
DIJOUX-FRANCA	Marie-Geneviève	Pharmacognosie
DURMORT-MEUNIER	Claire	Virologie
ESNAULT	Danielle	Chimie Analytique
FAURE	Patrice	Biochimie
FAURE-JOYEUX	Marie	Physiologie-Pharmacologie
FOUCAUD-GAMEN	Jacqueline	Immunologie
GEZE	Annabelle	Pharmacotechnie Galénique
GERMI	Raphaële	Bactériologie
GILLY	Catherine	Chimie Thérapeutique
GODIN-RIBUOT	Diane	Physiologie – Pharmacologie
GROSSET	Catherine	Chimie Analytique
GUIRAUD	Pascale	Biologie Cellulaire et Génétique
HININGER-FAVIER	Isabelle	Biochimie
KRIVOBOK	Serge	Botanique – Cryptogamie
MORAND	Jean-Marc	Chimie Thérapeutique
NICOLLE	Edwige	Chimie Organique / Chimie Thérapeutique
PINEL	Claudine	Parasitologie
RAVEL	Anne	Chimie Analytique
RAVELET	Corinne	Chimie Analytique
RICHARD	Jean-Michel	
RIONDEL	Jacqueline	Physiologie - Pharmacologie
SEVE	Michel	Ens. Physique / Rech. Biochimie
VANHAVERBEKE	Cécile	Chimie Bio-Inorganique
VILLEMAIN	Danielle	Mathématiques / Informatique
VILLET	Annick	Chimie Analytique

PROFESSEUR AGREGE (PRAG)

ROUTABOUL	Christel	Chimie Générale

REMERCIEMENTS

A Madame le professeur Anne-Marie MARIOTTE,
Pour m'avoir guidée dans la réalisation de ce travail.
Veuillez trouver ici l'expression de ma sincère reconnaissance.

A Monsieur Philippe SIGNOURET,
Pour avoir accepté d'être membre du jury.
Pour me permettre d'exercer ce passionnant métier.

A Monsieur Hervé CORTOT,
Pour avoir aimablement accepté de juger ce travail.

A Mickaël,
Qui a su patienter et m'encourager.

A mes parents, mon frère,
Pour l'aide et le soutien qu'ils m'ont apporté durant ces années.

A mon grand-père,
Qui aurais tant aimé assister à cette soutenance.

A ma grand-mère,
Ma confidente pendant toutes ces années

A ma famille toute entière.

A David,
Ami d'enfance qui a su me faire découvrir le Champsaur
Merci pour tes précieux conseils.

A Mélanie et Delphine,
Mes amies et compagnes d'études.

A tous mes amis.

TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES 1

INTRODUCTION 3

I. LE CHAMPSAUR 5

1. Merveilleux pays souvent mal connu et mal situé 5
2. Le relief 8
3. Le climat : climat méditerranéen de montagne 9
4. La végétation 10

II. PROMENADES DANS LE HAUT-CHAMPSAUR 13

1. Quelques promenades dans la vallée du Drac 17
   - 1.1. LE TOUR DE FRUSTEL. (10) 17
   - 1.2. UNE FORET D'UBAC : LE BOIS DE LA SAPINIERE. (10) 19
   - 1.3. LA PETITE AUTANE 22
   - 1.4. LA ROUTE FORESTIERE DE SERRE-EYRAUDS A ARCHINARD 25
2. Quelques promenades dans la vallée de Champoléon 28
   - 2.1. UN HAMEAU DESERTE : MEOLLION. (10) 29
   - 2.2. LE TOUR DU TOUROND. (10) 31
   - 2.3. LA CASCADE DE PRELLES 34
3. Quelques promenades dans la vallée d'Orcières 36
   - 3.1. LES LACS DE MONTAGNE 36
   - 3.2. PLATEAU DE CHARNIERE 39
   - 3.3. LA TRAVERSEE DE LA RECULA 42

III. PLANTES THERAPEUTIQUES 44

ABSINTHE 46
ACHILLEE MILLEFEUILLE 49
AIGREMOINE 52
ARGOUSIER 55
ARNICA 59
BOUILLON BLANC 62
CHELIDOINE 65
CHICOREE 68
EGLANTIER 71
GAILLET 74
GENEPI 76
GENEVRIER 79

GENTIANE 82
LAVANDE A FEUILLES ETROITES 85
MELEZE D'EUROPE 88
MELILOT 92
MILLEPERTUIS 96
MYRTILLE 100
PENSEE SAUVAGE 105
PISSENLIT 108
PRELE DES CHAMPS 112
PRIMEVERE 115
REINE DES PRES 118
SAPONAIRE 122
SERPOLET 124
TUSSILAGE 127

CONCLUSION ..... **ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.**

ANNEXE 132

BIBLIOGRAPHIE 138

INTRODUCTION

Lorsque, arrivant de ma Champagne natale, je venais, durant mon enfance passer mes vacances dans cette vallée, la vallée du Champsaur (Hautes-Alpes), je n'ai pu que tomber amoureuse de ce lieu, au climat exceptionnel et riche en végétation.

C'est ainsi que pour concrétiser mon diplôme de Pharmacien, j'ai décidé de réaliser ma thèse sur les plantes médicinales de la vallée du Champsaur, me permettant ainsi d'unir mon amour pour cette vallée mal connue et ma passion pour la botanique.

Dans un premier temps, il a fallu que je délimite un secteur géographique au cœur du Champsaur, compte tenu du nombre important de communes constituant cette vallée.

Ainsi, je me suis limitée au Haut-Champsaur regroupant les communes suivantes : Saint Léger les Mélèzes, Saint Jean-Saint Nicolas, Champoléon et Orcières.

On parle encore de la vallée d'Orcières (à l'est) traversée par le Drac Noir, de la vallée de Champoléon (au nord), traversée par le Drac blanc, porte du Parc National des Ecrins. Le Drac Noir et le Drac Blanc s'unissent pour former le Grand Arc du Drac à partir duquel s'étage toute une série de terrains fertiles et verdoyants : « le bocage champsaurin ».

Ensuite, pour vous aider à découvrir le Haut-Champsaur et sa flore, j'ai recensé en collaboration avec un accompagnateur en moyenne montagne, dix itinéraires (trois dans la vallée de Champoléon, trois dans la vallée d'Orcières et quatre dans la vallée du Drac) pour lesquels, j'ai précisé leur point de départ, leur durée, leur niveau de difficulté, la période à laquelle il est favorable de l'effectuer pour observer un maximum d'espèces, médicinales ou non. Les plantes les plus rencontrées vous sont précisées.

Attention, certains sont situés dans le Parc National des Ecrins ou en limites : il faudra donc respecter la réglementation de celui-ci.

Au départ, mon souhait aurait été de traiter dans mon exposé de toutes les plantes médicinales et toxiques que l'on pouvait rencontrer dans le Haut-Champsaur.

Mais, compte tenu de leur multitude, il a fallu faire un choix : j'ai donc décidé de garder les plantes médicinales, je me suis limitée à certaines d'entre elles qui, à mes yeux apparaissaient les plus importantes, celles que l'on rencontre le plus souvent.

Il faut être vigilant car certaines d'entre elles peuvent être toxiques (Tussilage).

J'ai donc classé ces plantes médicinales, par ordre alphabétique des noms français, et pour chaque plante, j'ai renseigné les rubriques suivantes. Il s'agit d'un ouvrage de vulgarisation et pour chaque plante, la bibliographie n'est pas exhaustive.

- Nom français
- Nom vulgaire
- Nom latin
- Famille
- Description
- Habitat
- Floraison
- Drogue
- Constituants
- Indications
- Posologie et mode d'administration
- Effets secondaires
- Contre-indications
- Interactions médicamenteuses.

La présence de monographie à la Pharmacopée française X° édition ou à la Pharmacopée européenne 4° édition vous est indiquée.

Je me suis intéressée aux indications figurant dans les ouvrages généraux :

- Cahiers de l'agence n° 3
- The Complete German Commission E Monographs : les plantes sont classées par ordre alphabétique du nom anglais de la drogue.
- ESCOP Monographs et les Plantes thérapeutiques de Wichtl.M. et Anton.R : les plantes sont classées par ordre alphabétique de la dénomination internationale de la drogue.

Des exemples de spécialités vous sont indiquées : seules les spécialités ayant un lien avec les indications reconnues sont retenues. Les spécialités des plantes en vrac pour infusion ne sont pas mentionnées.

Il s'agit de spécialités destinées à la voie orale : tisane sachet-dose, gélule, comprimé, solution buvable, sirop et d'autre ayant un usage local : solution pour application cutanée, gel, crème, pommade.

Aucun médicament homéopathique ne sera cité : seules les médicaments classés en phytothérapie dans le Vidal seront mentionnés, parfois il s'agit de complément alimentaire (Argousier).

Bonne lecture, en espérant que cela complétera vos connaissances sur les plantes et leurs usages thérapeutiques et vous donnera envie de venir découvrir le Champsaur et sa flore...

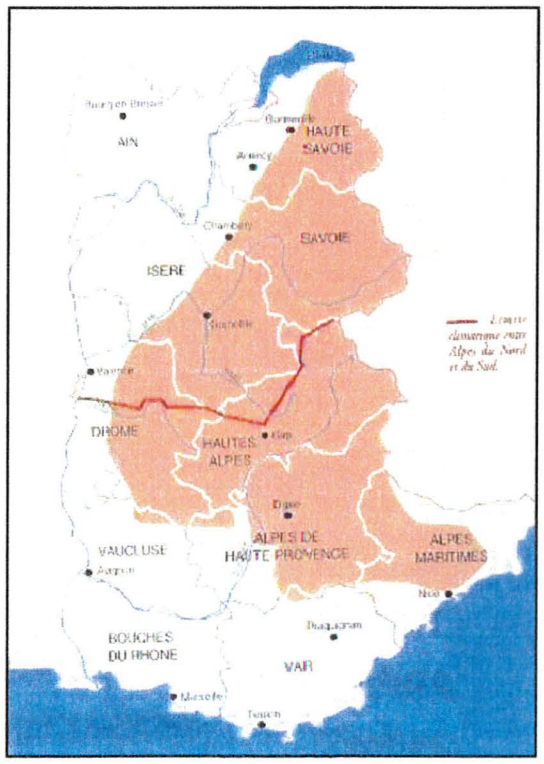
I. LE CHAMPSAUR.

1. Merveilleux pays souvent mal connu et mal situé.

La vallée du Champsaur est située dans le département des Hautes-Alpes, département le plus haut de France (avec une altitude moyenne des communes de 1050 mètres). (9)

Le département des Hautes-Alpes est délimité :

- à l'Est par l'Italie ;
- au Nord par l'Isère et la Savoie ;
- à l'Ouest par la Drôme ;
- au Sud par les Alpes de Haute Provence.



Au nord de la partie centrale du département est située la région Champsaur-Valgaudemar, cette dernière étant bordée :

- au Nord par l'Isère ;
- à l'Ouest par le Dévoluy ;
- au Sud-ouest par le Gapençais ;
- au Sud-est par l'Embrunais ;
- à l'Est par le Haut Embrunais et le Briançonnais.

C'est au cœur de cette région que se trouve la vallée du Champsaur, Haute vallée du Drac formée par les communes du :

- Canton d'Orcières : Orcières, Champoléon, Saint Jean-Saint Nicolas.

- Canton de Saint Bonnet : Saint Léger les Mélèzes, Ancelle, Chabottes, Saint Michel de Chaillol, Buissard, Saint Julien en Champsaur, Saint Laurent du Cros, Laye, La Fare, Saint Bonnet, Poligny, Bénévent et Charbillac, Les Infournas, Le Noyer, Saint Eusébe, La Motte en Champsaur, Les Costes.

Le Champsaur est donc formé par :

- la vallée du DRAC NOIR, prenant sa source dans le cirque terminal d'Orcières (à l'est).

- la vallée du DRAC BLANC encore appelée, vallée de Champoléon (au nord).

Tous deux s'unissent pour former le GRAND ARC DU DRAC à partir duquel s'étage toute une série de terrains fertiles et verdoyants : le « bocage champsaurin ».

ISERE
HAUTES -ALPES
PARC NATIONAL DES ECRINS
L'OISANS
LE BRIANÇONNAIS
LE VALBONNAIS
LE VALGAUDEMAR
LA VALLOUISE
LE CHAMPSAUR
L'EMBRUNAIS
LE BOURG D'OISANS
LA GRAVE
COL DU LAUTARET
VENOSC
SAINT CHRISTOPHE EN-OISANS
LA BERARDE
PRÉ DE Mme CARLE
BRIANCON
PELVOUX
VALLOUISE
PUY-ST-VINCENT
LE GIOBERNEY
LA CHAPELLE-EN-VALGAUDEMAR
ENTRAIGUES
VALBONNAIS
LE DÉSERT
ASPRES LES CORPS
SAINT-MAURICE EN-VALGODEMARD
SAINT-FIRMIN
SAINT-JACQUES EN-VALGODEMARD
CHAUFFAYER
LES COSTES
PONT-DU-FOSSE
CHAMPOLEON
DORMILLOUSE
FREISSINIERES
CHAMPCELLA
CHATEAUROUX
LES GOURNIERS
REALLON
PUY-ST-EUSEBE
EMBRUN
SAVINES LE-LAC
CHORGES
CROTS
COL BAYARD
LE SAUZE
Les Ecrins 4102m
Le Pelvoux 3946m
HAUTES -ALPES

2. Le relief.

La grande vallée du Drac qui s'étend d'Aspres les Corps à Saint Jean- Saint Nicolas, s'élève régulièrement de 765 à 1150 mètres d'altitude. Elle constitue la terminaison méridionale du Sillon Alpin qui sépare les Préalpes des Grandes Alpes. (9)

Le glacier du Drac a creusé les schistes tendres du Jurassique. Les torrents et les lacs ont apportés des sédiments qui ont constitué deux terrasses séparées d'une centaine de mètres. Cette dépression est entourée d'un ensemble de hautes montagnes :

- à l'Ouest, les falaises abruptes du Dévoluy ;
- au Sud, les écailles calcaires du Puy de Manse et du Chapeau de Napoléon ;
- au Nord et Nord-est, le massif cristallin du Pelvoux et du Vieux Chaillol (3163 m).

La glaciation a entraîné la formation de vastes surfaces planes, puis le dépôt de moraines (mélange de boue, sable, cailloux et rochers laissés par les glaciers), remaniées par l'érosion post glaciaire formant un tapis argileux fertile, favorable à la végétation.

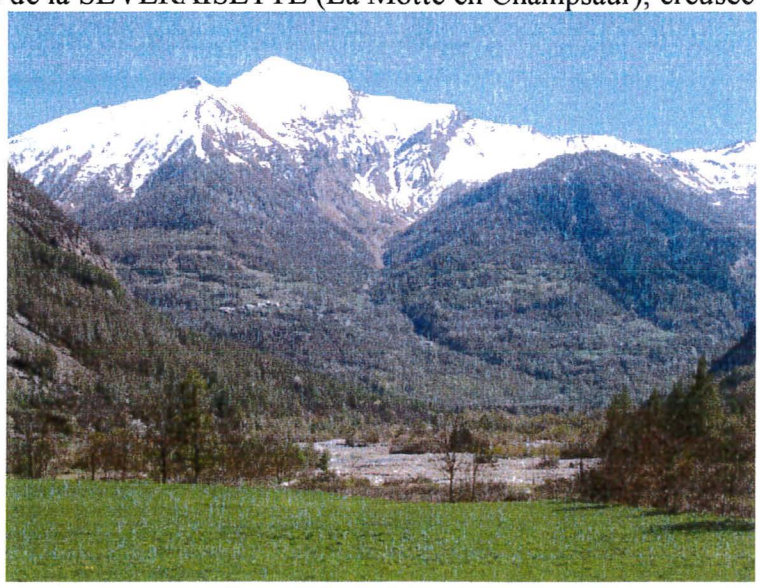
A cette grande vallée, se rattachent différentes vallées affluentes dont les caractères sont très différents car elles pénètrent profondément dans la haute montagne. Elles sont encaissées dans des terrains plus durs que l'érosion n'a pu déblayer aussi largement. (9)

Il s'agit de :

- La vallée du DRAC NOIR, qui passe à Orcières, creusée dans les grès et dans le flysch, constituée de vastes versants aux pentes modérées.

- La vallée du DRAC BLANC c'est-à-dire la vallée de Champoléon, creusée dans les grès et le cristallin.

- La vallée de la SEVERAISETTE (La Motte en Champsaur), creusée dans les gneiss.



La vallée du Drac Blanc

3. Le climat : climat méditerranéen de montagne.

La vallée du Champsaur est située à la limite climatique entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud. (8)

Cette zone de transition entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud, joue un rôle prépondérant sur le climat. Ce dernier est sous l'influence de l'océan atlantique et du climat méditerranéen, responsable de la sécheresse de l'été.

- **Les vents :**

La vallée est balayée par la Bise (branche du Mistral), vent sec et froid qui dégage le ciel. La Bise trouve dans le sillon Nord-sud de la vallée une voie privilégiée. (9)

Les vents du sud pénètrent peu.

Le Travers, vent de pluie venant de l'atlantique et la Lombarde, venant de l'Italie sont responsables de violents et nombreux orages en été, et de la neige en hiver.

- **Les précipitations :**

Les pluies sont médiocres en quantité par rapport aux autres zones de montagne (influence du climat méditerranéen). Elles sont rares car inégalement reparties entre deux saisons sèches (été et hiver) et courtes mais souvent violentes. (9)
Les précipitations sont maximales à l'automne et au printemps. (8)
Cependant, le Champsaur détiendrait le record des précipitations annuelles du département (120 jours par an). (8)

- **Les brouillards :**

Ils sont fréquents en demi-saison formant au niveau du Col Bayard une véritable barre (Barre de Bayard), qui d'un côté du col recouvre entièrement le Champsaur, alors que de l'autre, il se dissipe et laisse place à un grand ciel bleu sur le Gapençais.

- **Les températures :**

Les écarts au cours d'une même journée peuvent parfois atteindre 20° C.
De même, on a pu noter des écarts de 55° C entre l'été et l'hiver. (9)

Ces pluies rares et courtes, et les vents secs qui balaient l'atmosphère ont une influence directe sur le ciel qui, en plus de sa limpidité (azur triomphal des Alpes du Sud), témoigne d'une durée d'ensoleillement exceptionnelle d'où le slogan « 300 jours de soleil par an ». (9)

Ainsi, la neige recouvre nos vallées de Novembre à Mars, et les étés sont plutôt chauds et secs (influence méditerranéenne).

4. La végétation.

L'influence atlantique du climat est importante sur la végétation. Ainsi, la vallée du Champsaur est décrite comme une oasis de verdure découpée en damier par les haies d'un bocage. (9) Cependant, chaque versant sud recèle des indices de végétation sub-méditerranéenne.

Classiquement, on distingue différents étages de végétation dans le paysage : les limites altitudinales varient considérablement en fonction de l'ensoleillement du versant et de sa situation géographique (8) (9) (16)

- L'étage collinéen (800 à 1200 mètres d'altitude) : basse vallée de Saint Bonnet en Champsaur, où l'on retrouve essentiellement des Pins sylvestres, des Chênes pubescents. Ils sont associés au bocage qui a favorisé le Frêne, les Erables et le Noisetier (très peu présents en Champsaur) et la Lavande.

- L'étage montagnard (1200 à 1600 mètres d'altitude) : correspond à la Hêtraie-sapinière (mélange de feuillus et conifères). On retrouve du Sapin et du Hêtre sur les versants nord. En versant sud, le Sapin est remplacé par le Pin sylvestre. Localement au XIX siècle, l'homme a procédé à des reboisements de Pin noir d'Autriche.

- L'étage subalpin (1600 à 2200 mètres d'altitude) : où domine le Mélézin, à l'ubac de préférence, le Pin à crochet et le Pin cembro. Le Mélèze couvre de vastes territoires en Haut-Champsaur où il caractérise le paysage (Vallée de Champoléon, Ubac des Autanes et d'Orcières).

- L'étage alpin (2200 à 2800 mètres d'altitude) : on retrouve la rhodoraie (lande composée de Rhododendrons et de Myrtilles), limite incertaine entre la forêt et l'alpage ; et les alpages (pelouses).

Les étages collinéen, montagnard et subalpin ont été aménagés et modifiés par l'homme depuis le néolithique.

Les forêts sont relativement peu étendues, à cause du déboisement réalisé pour accroître le domaine agricole au fil des siècles. Si l'agriculture est en net recul depuis le début du XX siècle, le Champsaur reste la 2 ° région agricole du département. (9)

Les Mélèzes dominent (40 %) et sont généralement mêlés aux Hêtres (20 %). Sur les ubacs, on trouve les sapinières (20 %) et 14 % de la superficie forestière est occupée par des Pins sylvestres. Le retrait de l'agriculture des pentes a favorisé son extension. (9)

La végétation a su s'adapter à l'altitude et au climat montagnard. De nombreux facteurs interviennent :

- **Le sol :**

Les Mélèzes ont su coloniser les éboulis pentus ou érodés par les torrents, les Pins ont su pousser dans de véritables parois rocheuses quasi verticales ou sur des marnes noires ; ce contentant de substrat insignifiant. (9)

On retrouve des sols basiques : Ancelle, Orcières ; des sols acides : Vallée de Champoléon.

Le reste du Champsaur présente une grande variété de sols due aux transports des glaciers.

- **Le froid :**

Ce n'est en aucun cas un handicap pour le développement de la végétation. C'est dans les zones froides, entre 1500 et 1800 mètres d'altitude, que les plus beaux arbres et les meilleures forêts sont retrouvés. (9)

Au dessus de cette zone forestière, on trouve ce qu'on appelle la pelouse alpine. La croissance de cette dernière est arrêtée pendant la nuit et les plantes sont de petite taille. Mais, elles ont su se protéger des grands écarts journaliers de température (gel) en augmentant leur pression osmotique : elles sont beaucoup plus riches en sucs d'où le parfum du Génépi et la haute valeur nutritive des foins de montagne. (9)

D'autre part, la brièveté de l'été rend difficile le cycle végétatif ; c'est pourquoi, on trouve beaucoup d'espèces pérennes, vivaces ou vivipares.

La saison végétative est courte alors que la saison de dormance est relativement longue (6 à 8 mois). Mais les plantes ont su s'adapter à cela (démarrage sous la neige, nombreuse réserve).

L'adaptation au climat reste la plus remarquable : une grande partie des végétaux s'est adaptée à la sécheresse et à une longue période de dormance.

- **Les radiations solaires :**

Leur intensité, plus grande en altitude qu'en plaine, accentue les mécanismes d'assimilation et permet un important développement des pigments, d'où une couleur éclatante des fleurs alpines. (9)

- **L'humidité :**

Les végétaux y sont très sensibles. En hiver, l'eau est bloquée sous forme de neige et de glace. Cela n'a pas trop d'importance car les végétaux sont en période de repos. Cependant cette sécheresse devient critique l'été car elle ne laisse pas le temps aux végétaux de se développer.

- **Le vent :**

Le vent dessèche la plante et le sol dans les alpages dépourvus de la protection forestière.

Pour éviter l'évaporation, ils ont su s'adapter en développant : (9)

- des feuilles épaisses et vernissées (Rhododendron, Joubarbe).
- des feuilles piquantes (Chardons).
- des plantes et fleurs velues dont le duvet freine la circulation de l'air (Edelweiss, Génépi, Anémone).
- des plantes rampantes (Saules nains).
- des plantes en coussinets (Myosotis nain, Silène acaule, Saxifrage à feuilles en languette).

Grâce à tout cela, les Hautes Alpes est le département français le plus riche avec 3907 espèces et sous espèces recensées. (8)

Cette richesse tient à la multiplicité des milieux naturels résultant de la combinaison de plusieurs facteurs : l'altitude, la position, l'exposition, la nature du sol et de la roche.

Joubarbe à toile d'araignée

Carline acaule

Edelweiss

II. PROMENADES DANS LE HAUT-CHAMPSAUR.

Parce que les plantes ne sont jamais aussi belles que dans la nature, voici quelques promenades à caractère botanique dans le Haut-Champsaur qui vous permettront d'explorer des milieux variés et d'y découvrir les splendeurs de la flore.

Ces promenades sont situées sur les communes de Saint Jean- Saint Nicolas, Saint Léger les Mélèzes, Orcières et Champoléon.

Respectez ce riche patrimoine qui nous appartient à tous, pour que nos descendants puissent en profitez ; sortez vos appareils photos : photographier, c'est cueillir avec les yeux et faire partager.

ASPECT REGLEMENTAIRE

- **Hautes-Alpes** :

Réglementation de la cueillette de certaines espèces végétales protégées (**Arrêté Préfectoral du 22 Novembre 1993**) : seules les plantes citées dans cet exposé sont prises en compte. Pour les autres, voir l'arrêté en intégralité en annexe.

L'ARTICLE 1er interdit, en tout temps et sur tout le territoire du département, de prélever ou cueillir, outre les espèces végétales protégées sur l'ensemble du territoire national, tout ou partie (aérienne ou souterraine) de l'espèce suivante :

- *Lilium croceum* Chaix (Lis orangé)

L'ARTICLE 3 interdit, en tout temps et sur tout le territoire du département, pour les spécimens sauvages de chacune des espèces suivantes :

- de cueillir une quantité de fleurs supérieure à celle que peut contenir la main d'une personne adulte,
- de détruire, d'arracher, prélever les parties souterraines de ces espèces,
- de colporter,
- de mettre en vente, de vendre ou d'acheter sciemment tout ou partie de ces espèces.

- *Lilium martagon* L. (Lis Martagon)
- *Arnica montana* L. (Arnica des montagnes)
- *Leontopodium alpinum* Cass. (Edelweiss)

L'ARTICLE 4 interdit, en tout temps et sur l'ensemble du territoire du département, la récolte de tout ou partie des spécimens sauvages des espèces suivantes, à des fins d'industrialisation :

- *Gentiana lutea* L. (Gentiane jaune)
- *Narcissus poeticus* L. (Narcisse des poètes)
- *Vaccinium myrtillus* L. (Myrtille)

- **Parc National des Ecrins** :

Certains des itinéraires proposés ultérieurement sont situés dans le Parc National des Ecrins ou en limites : il faut donc y respecter la réglementation spécifique au Parc National des Ecrins.

Seuls les éléments ayant un rapport avec la flore sont mentionnés.

- **Décret n° 73-378 du 27 Mars 1973 créant le Parc National des Ecrins.**

- **Ni cueillette, ni prélèvement** : animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent au paysage
  Il est interdit de cueillir des espèces végétales dans le Parc National des Ecrins. (Article 21). Cependant les propriétaires et leurs ayants droit, de terrains situés dans le Parc National des Ecrins ont la possibilité de cueillette à des fins familiales (Article 6).

Article 21

Sauf autorisation du directeur du Parc, il est interdit :

- 1° D'introduire dans le Parc dans un but ni agricole, ni pastoral, ni forestier, des graines, semis, plants, greffons ou boutures de végétaux.

- 2° De détruire, de couper, de mutiler, d'arracher ou d'enlever, dans un but ni agricole, ni pastoral, ni forestier, des végétaux non cultivés ou leurs fructifications où que ce soit, à l'intérieur ou en dehors du Parc dont ils proviennent, de les transporter, de les colporter, de les mettre en vente, de les vendre ou de les acheter sciemment, à l'exception des cas prévus à l'article 6 du présent décret.

Article 6

Par dérogation aux dispositions de l'article 21 du présent décret, la libre disposition des escargots, des champignons, des plantes médicinales et autres produits sauvages dont la liste est arrêtée par l'établissement public, à l'exception des animaux considérés comme gibier ou poisson au sens du livre troisième du code rural, ou des espèces protégées par la loi, est laissée pour leurs besoins familiaux :

- Aux propriétaires des terrains et à leurs ayants droit.

- Aux titulaires de droits désignés par le conseil municipal en ce qui concerne les terrains communaux.

- **Pas de déchets** : pour conserver la nature propre. Il est interdit d'abandonner, de déposer ou de jeter en dehors des lieux spécialement désignés à cet effet, des papiers, boite de conserves, bouteilles, ordures ou détritus de quelque nature que se soit (Article 37).

- **Pas de feu** : pour éviter incendies et dégradation du sol. Il est interdit de porter ou d'allumer du feu en dehors des immeubles à usage d'habitation, sauf dans les lieux et conditions déterminés par arrêté du directeur du Parc ou pour les incinérations à but sanitaire agricole, pastoral ou forestier pratiquées conformément à la réglementation en vigueur ou encore pour les feux domestiques utilisés par les bergers ou par les bivouaqueurs. (Article 37)

- **Bivouac réglementé** : autorisé à plus d'une heure de marche des limites du Parc entre 19 h et 9 h, pour éviter de coucher les végétaux. Le bivouac sous une tente n'autorisant pas la station debout est autorisé. (Article 25)

- **Pas de camping, pas de caravaning** : pour préserver la beauté des sites et éviter les pollutions. Le campement sous une tente, dans un véhicule ou dans tout autre abri est interdit. (Article 25)

- **Pas de véhicule** : cet espace se découvre à pied, pour éviter la destruction des pelouses et l'érosion. La circulation est interdite en dehors des voies autorisées ainsi que le stationnement (sauf pour les véhicules de service, de la police et gendarmerie, des secours...). (Article 35)

- **Pas de vélo tout terrain** : cet espace se découvre à pied, les sentiers ne peuvent supporter d'autre fréquentation que pédestre.

Attention ! Les itinéraires sont proposés à titre indicatif, ainsi que tous les renseignements fournis à leur sujet. L'auteur ne peut être tenu responsable d'un accident ou d'une infraction commise. La montagne reste un espace sauvage et dangereux.

THEME	DEPART	DUREE	DIFFICULTE	PERIODE	Parc National des Ecrins
Méollion	Borels	4h00	Aucune	Juin-août	non
Tourond	Fermons	5h00	Faible	Juin-août	Montée: non Descente: oui
Cascade de Prelles	Auberts	2h30	Aucune	Juillet-août	Cascade : oui
Lacs de Montagne	Orcières-Merlette	5h00	Modérée	Juillet-août	Lac des Estaris : oui
Plateau de Charnière	Prapic	variable	Aucune	Mai-août	oui
La traversée de la Recula	Archinard	7h00	Modérée à importante	Juillet-août	Limite
Route Forestière	Serre-Eyrauds	3h00	Aucune	Mai-août	non
La petite Autane	Saint Léger les Mélèzes	5h00	Modérée à importante	Juin-août	non
Forêt d'ubac	Pont du Fossé	2h30	Aucune	Mai-août	non
Le tour de Frustel	Pont du Fossé	3h30	Faible	Mars-août	non

1. Quelques promenades dans la vallée du Drac.

1.1. LE TOUR DE FRUSTEL. (10)

Carte IGN au 1/25000° 3437 OT Champsaur Top 25.

Pour découvrir : Ancolie vulgaire, Sceau de Salomon, Colchique.

Durée : 3h30.

Altitude de départ : 1120 mètres.

Altitude maximum: 1400 mètres.

Dénivelée : 280 mètres.

Caractère : Itinéraire sans difficulté particulière, dans le vallon du torrent du Brudou, permettant d'observer une flore variée selon les saisons.

Itinéraire : De la maison de la vallée à Pont du Fossé, prendre la route de Saint Jean jusqu'à Bonnedonne (maison de repos) pour prendre à droite. Rejoindre le hameau de Montorcier puis celui des Bonnets. Aux Bonnets, prendre à droite le chemin forestier qui remonte vers la cabane de la Baumette ; le quitter pour franchir le torrent du Brudou et le torrent des Bonnets.

L'itinéraire remonte jusqu'à la croix de Frustel et les ruines du château féodal (point de vue sur la vallée du Drac). Le sentier poursuit à flanc de côteau jusqu'au hameau de Saint Nicolas. Prendre la route pour descendre puis brusquement à droite pour dévaler jusqu'aux Ranguis. Alors que l'on est en vue de la route départementale, l'ancien chemin de Saint Jean à Orcières vous ramène par Prés Gentil à la route de Montorcier puis à Pont du Fossé.

De nombreuses plantes, développées dans la partie suivante, on pu être observées au hameau des Bonnets, hameau dans lequel j'habite.

Le chemin au départ de Bonnedonne est très ombragé et humide, et il est l'habitat des Ancolies vulgaires (*Aquilegia vulgaris* L.) au mois de mai.

Ensuite, entre Montorcier et les Bonnets, le chemin, plutôt raide, pierreux, est bordé de nombreuses pâtures, de couleur jaune d'or au printemps car colonisées par les Pissenlits (*Taraxacum officinale* WEB.), les Coucous (*Primula veris* L.), auxquels se mêlent les Muscaris (*Muscari sp)* et Violettes (*Viola odorata* L.). Ah, qu'il est agréable de ramasser au printemps, ces fameux Pissenlits pour s'en faire une petite salade !!!

Arrivée au hameau des Bonnets, arrêtez-vous quelques instants pour admirer de l'autre coté de la vallée, le village de Saint Léger les Mélèzes au pied de la Petite Autane et cette immense forêt de Mélèzes (*Larix decidua* MILL.).

Ayez un peu de curiosité, sortez des sentiers si vous voulez observer les espèces suivantes : Prêle des Champs (*Equisetum arvense* L.), Sceau de Salomon (*Polygonatu multiflorum* L.), Aigremoine (*Agrimonia eupatoria* L.), Eupatoire Chanvrine (*Eupatorium cannabium* L.), Trolle d'Europe (*Trollius europaeus* L.), Sauge des Prés (*Salvia pratensis* L.), Chicorée (*Cichorium intybus* L.), Mélilot (*Melilotus officinalis* (L.) Pall.), Colchique (*Colchicum autumnale* L.), Gaillet (*Galium verum* L.), Parisette (*Paris quadrifolia* L.), Bouillon Blanc (*Verbascum densiflorum* BERTOL), Absinthe (*Artemisia absinthium* L.)....

Colchique

Ancolie vulgaire

Sceau de Salomon

Dans la forêt menant à la Croix, on peut y voir de nombreux Genévrier (*Juniperus communis* L.) mais également des Pins sylvestres (*Pinus sylvestris* L.), de la Lavande (*Lavandula angustifolia* MILL.) et des Argousiers sauvages (*Hippophae rhamnoides* L.).

En redescendant, à partir des Ranguis, on peut voir les cultures d'Argousier de la société Altiflore.

1.2. UNE FORET D'UBAC : LE BOIS DE LA SAPINIERE. (10)

Carte IGN au 1/25000° 3437 OT Champsaur Top 25.

Pour découvrir : Sabot de Vénus, la Chélidoine, la Hêtraie sapinière.

Durée : 2h30 (boucle).

Altitude de départ : 1120 mètres.

Altitude maximum : 1430 mètres.

Dénivelée : 310 mètres.

Caractère : Ballade sans difficulté permettant de visiter le hameau abandonné de Coste Belle en 1954 et de découvrir une forêt d'ubac.

Ruine de Coste Belle

Sabot de Vénus

Itinéraire : Du parking de la place de la mairie à Pont du Fossé, franchir le pont blanc qui enjambe le Drac et prendre la rue montante sur la gauche. Laisser à gauche un chemin de terre et continuer à grimper jusqu'à croiser le canal de Gap matérialisé par une piste horizontale. La traverser et, par un chemin en lacets, rejoindre le hameau abandonné de Coste Belle. Au fil de votre montée, reconnaissez le Hêtre ou Fayard (*Fagus sylvatica* L.), bois très estimé pour le chauffage, feuillu abritant une orchidée rare et protégée : le Sabot de Vénus (*Cypripedium calceolus* L.)(16) ; et le Sapin qui constituent l'étage montagnard des ubacs champsaurins. A proximité du hameau, des Frênes, des arbres fruitiers ont profité du défrichement opéré par l'homme. Des Pins et des Saules se sont installés après son départ.

Au pied des maisons en ruine, on peut y voir des Chélidoines (*Chelidonium majus* L.).

De la plus haute maison du hameau, prendre le chemin herbu qui, par un grand lacet, rejoint une piste forestière, la suivre à gauche, franchir un passage canadien en remontant la vallée.

Les lisières créées par la piste favorisent certaines plantes du sous-bois : Fraises sauvages (*Fragaria vesca* L.), Epilobes en épi (*Epilobium angustifolium* L.)...

Au deuxième virage en épingle, trouver une sente d'abord horizontale : elle plonge dans une combe avant de dévaler dans la sapinière.

Franchir le canal de Gap : on retrouve le chemin juste en face, puis on rejoint les bords du Drac où l'on peut y voir une flore particulière et de nombreux arbustes aux baies orangées : l'Argousier (*Hippophae rhamnoides* L.).

A gauche à travers prairies et jardins, par une large piste, on rejoint Pont du Fossé.

Le canal de Gap fut construit entre 1860 et 1880 : il permet d'apporter aux Gapençais, l'eau du Drac captée à la confluence des vallées d'Orcières et de Champoléon, pour irriguer les cultures et fournir de l'eau potable.

Fraise sauvage

St-Léger-les-Mélèzes
Chabottonnes
St-Jean
Pont-du-Fossé
la Boyère

1.3. LA PETITE AUTANE.

Carte IGN au 1/25000° 3437 OT Champsaur Top 25.

Pour découvrir : Ancolie des Alpes, Géranium des bois, Clématite des Alpes.

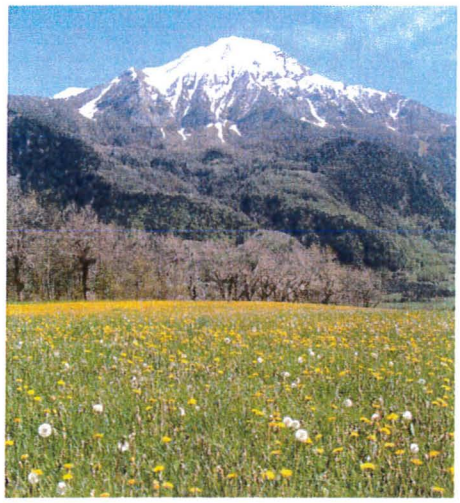
Durée : 5h00.

Altitude de départ : 1650 mètres.

Altitude maximum : 2520 mètres.

Dénivelée : + 1000 mètres.

Caractère : Elégante traversée du Cuchon-Dent du Cuchon- Petite Autane-Col du Seigneur et Col de la Casse du Diable. Crête dominant la vallée du Drac et la vallée d'Ancelle.



La Petite Autane

Itinéraire : Après Saint Léger les Mélèzes, prendre la piste jusqu'à l'aire de Pique-nique de la Malésie (1650 m), continuer un peu la piste puis prendre le sentier qui passe à la cabane des gardes. On atteint le Cuchon (2000 m) par les pistes de ski (pâtures). Au Cuchon, arrêtez-vous quelques minutes à la table d'orientation. Ensuite, on suit la crête jusqu'à la Dent du Cuchon puis jusqu'à la Petite Autane (2520 m). Les 300 derniers mètres, en flysch stratifié sont plus raides. La descente sur le Col du Seigneur (2300 m) est sans problème. Du col, descendre tout droit et par les éboulis rejoindre le Col de la Casse du Diable (2150 m), puis un sentier via l'Aiguille (2090 m), et prendre à main gauche le sentier en balcon, qui traverse la Petite Autane sur environ 400 mètres, prendre ensuite à main droite le sentier qui descend dans un cône de torrent pour rejoindre le point de départ.

Ancolie des Alpes

Lors de cette ballade, la montée à l'ombre des Mélèzes (*Larix decidua* Mill.) nous permet de découvrir : le Lis Martagon (*Lilium martagon* L.), l'Ancolie des Alpes (*Aquilegia alpina* L.), la Clématite des Alpes (*Clematis alpina* Mill.), le Géranium des bois (*Geranium sylvaticum* L.) et la Digitale à grandes fleurs (*Digitalis grandiflora* Mill.).

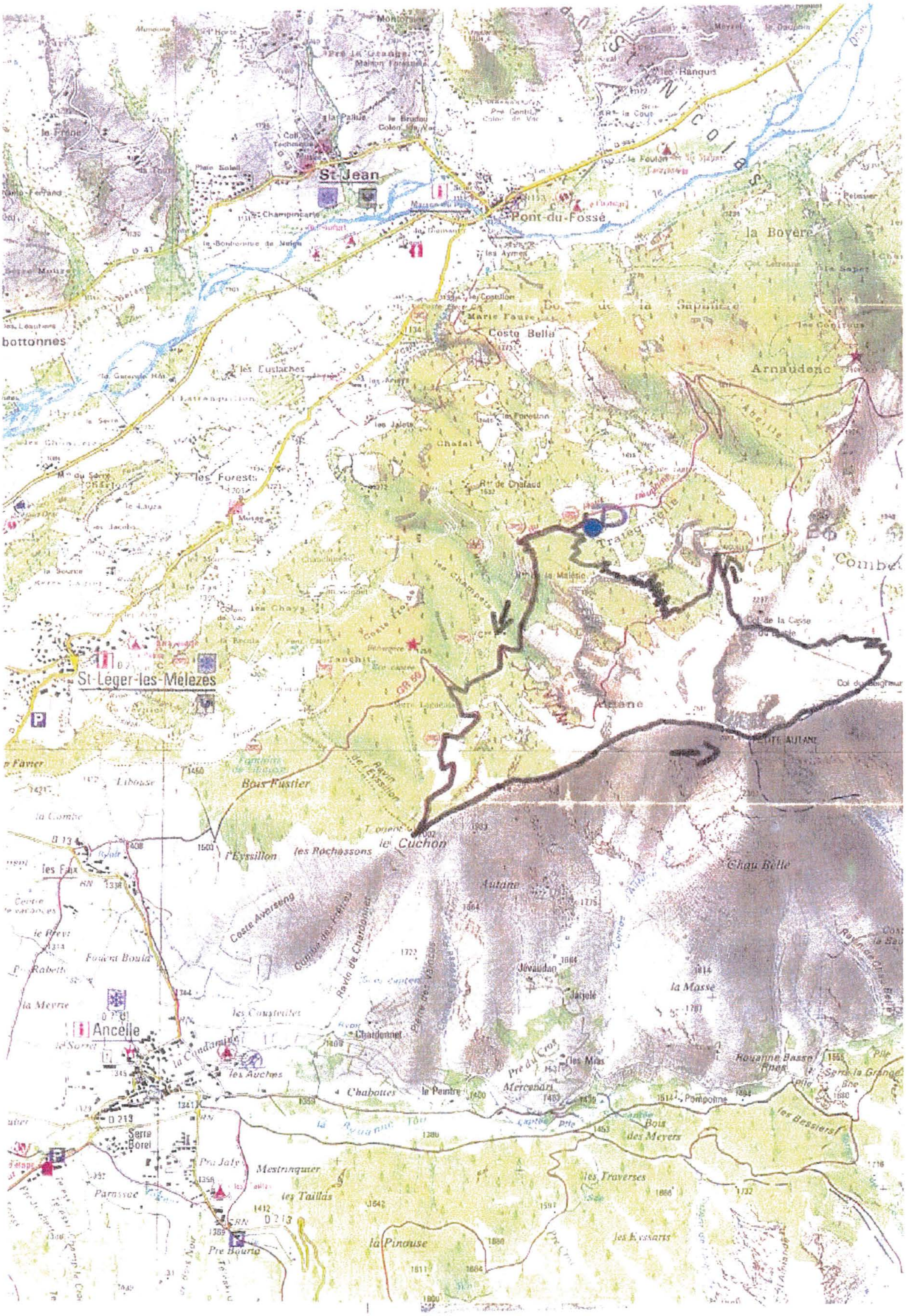
Les Ancolies et Clématites des Alpes sont des espèces rares et protégées. (16)

La montée suivant la crête pour arriver au sommet de la Petite Autane est plutôt impressionnante (raide, vertigineuse) : au niveau de la crête, présence de Joubarbe (*Sempervivum sp.*), Linaire des Alpes (*Linaria alpina* Mill.) et de Génépi (*Artemisia mutellina* Vill.).

Arrivée au sommet, vous aurez une vue exceptionnelle sur la vallée du Champsaur mais également celle d'Ancelle et sur le Gapençais.

La descente est plutôt agréable : pâtures et éboulis riche en végétations puis au milieu des Framboisiers (*Rubus idaeus* L.) avant de redescendre à l'aire de départ.

Géranium des bois


St-Jean
Pont-du-Fossé
la Boyère
Costa Bella
Arnaudenc
les Eustaches
les Forests
St-Leger-les-Melezes
Bois Fustier
le Cuchon
les Rochassons
l'Eyssillon
Chau Belle
la Masse
Jovaudan
Ancelle
les Auches
Chabottes
Pompone
les Traverses
la Pinouse
Pre Bourg
Serre Borel
les Faix

1.4. LA ROUTE FORESTIERE DE SERRE-EYRAUDS A ARCHINARD.

Carte IGN au 1/25000° 3437 OT Champsaur Top 25.
Carte IGN au 1/25000° 3437 ET Orcières-Merlette Top 25.

Pour découvrir : Epilobe en épi, Mélampyre des bois, Panicaut des Alpes, Arnica, Gentiane et Vératre.

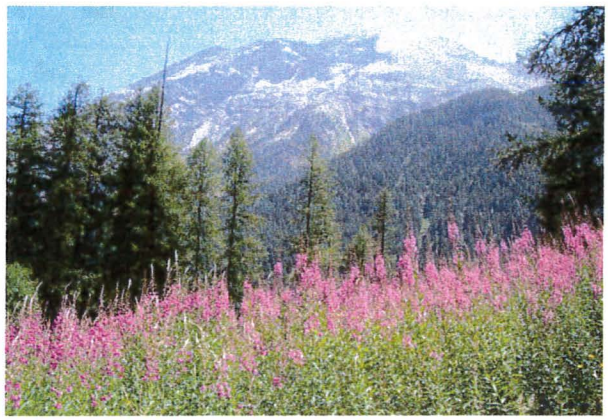
Durée : 3h00.

Altitude de départ : 1480 mètres.

Altitude d'arrivée : 1594 mètres.

Dénivelée : 100 métres.

Caractère : Ballade sans difficulté sur une route forestière très ombragée, où vous pourrez y découvrir une flore très diversifiée.



Champ d'Epilobe

Itinéraire : Au départ du parking de la station de Serre-Eyrauds, prendre la route forestière qui passe sous le téléski. Vous ne pouvez pas vous tromper : il faut rester sur la route jusqu'au hameau d'Archinard.

Ballade très riche pour les amoureux de botanique notamment en mai juin : on ne sait pas où donner de la tête compte tenue de la multitude de plantes présentes !!!

N'hésitez pas à quitter la route pour rejoindre les pentes herbeuses.

Mélampyre des bois

Quoi de plus agréable que de voir ces champs d'Epilobe en épi (*Epilobium angustifolium* L.) à l'ombre des Mélèzes (*Larix decidua* Mill.).

On peut également y voir des Digitales jaunes (*Digitalis lutea* L.), des orchidées comme le Lis Martagon (*Lilium martagon* L.), des Gentianes jaunes (*Gentiana lutea* L.) à ne pas confondre avec le Vératre blanc (*Veratrum* album L.), toxique, également présent, mais aussi des Panicaut des Alpes (*Eryngium alpina* L.), espèce rare et protégée (16) ; des Campanules (*Campanula sp.*), de l'Arnica (*Arnica montana* L.) et des Mélampyres des bois (*Melampyrum velebiticum* Bordas.) dans les talus ombragés.

Sur le bord de la route vous pourrez croiser de la Bardane tomenteuse (*Arctium tomentosum* Mill.), du Millepertuis (*Hypericum perforatum* L.), de l'Achillée millefeuille (*Achillea millefolium* L.), de l'Absinthe (*Artemisia absinthium* L.), du Bouillon blanc (*Verbascum thapsus* L.).

La présence de nombreux Framboisiers (*Rubus idaeus* L.) et Fraisiers sauvages (*Fragaria vesca* L.) attirent les gourmands.

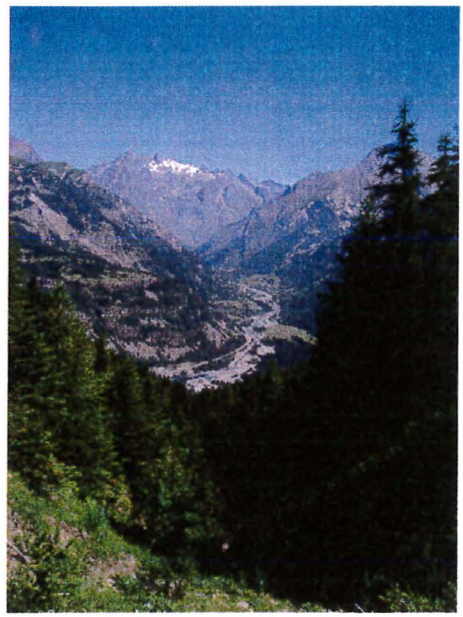
Arrivée au hameau d'Archinard, la Chélidoine (*Chelidonium majus* L.) colonise les murs des maisons et vous pourrez y voir quelques Eglantiers aux belles fleurs roses (*Rosa pendulina* L.) et des Grandes Astrances (*Astrantia major* L.).

Panicaut des Alpes

Orcières-Merlette
les Veyers
les Marches
Côte des Marches
Orcières
les Usclas
Serre-Eyrauds
Base de Loisirs
(en Construction)
Drac
les Audiberts
Grande Côte
PETITE AUTANE D'ORCIÈRES
GRANDE AUTANE
L'AIGUILLE
2721
Montcheny
les Estaris
Col du Barle

2. Quelques promenades dans la vallée de Champoléon.

C'est dans cette vallée, au cœur du Parc National des Ecrins, traversée par le Drac Blanc, que quelques soit la saison, il est agréable de s'y promener pour y admirer une flore plus que variée.


Vallée de Champoléon

Au printemps, quoi de plus merveilleux que de voir repartir la végétation après un hiver long et rigoureux. La floraison du Tussilage (*Tussilago farfara* L.) annonce la fin de l'hiver.

La route départementale traversant cette vallée et desservant les hameaux des Borels, des Fermons, des Gondouins, des Baumes et des Auberts, est bordée de prés naturels, colonisés au printemps, par le Narcisse des Poètes (*Narcissus poeticus* L.), au milieu duquel on peut y voir des touffes de Trolle d'Europe (*Trollius europaeus* L.) et de Centaurée de montagne (*Centaurea montana* L.).

Au bord de ces prés, on retrouve des Myosotis des bois (*Mysosotis sylvatica* Hoffm.), des Violettes (*Viola odorata* L.), des Coucous (*Primula veris* L.) et des Pensées sauvages (*Viola tricolor* L.).

Ces prés, qui seront fauchés plusieurs fois durant l'été et fourniront du foin pour l'élevage, abritent en été différentes espèces dont la Sauge des prés (*Salvia pratensis* L.).

Puis, les fleurs de Colchique (*Colchicum autumnale* L.) annonceront la fin de l'été, l'arrivée de l'automne et les premières chutes de neige.

Des différents hameaux de cette vallée, partent de nombreuses randonnées, plus ou moins longues, plus ou moins difficiles vous menant vers des lacs ou autres sommets.

Sur les bords des différents chemins et au abord des villages, on peut y rencontrer : l'Achillée millefeuille (*Achillea millefolium* L.), la Bardane tomenteuse (*Arctium tomentosum* Mill.), l'Absinthe (*Artemisia absinthium* L.), le Bouillon blanc (*Verbascum thapsus* L.), la Vipérine (*Echium vulgare* L.), le Mélilot (*Melilotus officinalis* (L.) Pall.), la Saponaire (*Saponaria officinalis* L.).

Narcisse des poètes

Trolle d'Europe

2.1. UN HAMEAU DESERTE : MEOLLION. (10)

Carte IGN au 1/25000° 3437 OT Champsaur Top 25.

Pour découvrir : Gentiane acaule, Fleur de Mélèze, Sauge des près.

Durée : 4h00 (boucle).

Altitude de départ : 1270 mètres.

Altitude maximum: 1670 mètres.

Dénivelée : 400 mètres.

Caractère : Ballade sans difficulté, très agréable, à caractère historique à l'ancien village abandonné de Méollion, un lieu de la résistance, aujourd'hui habité en été par le berger.
Retour par le Champet riche en végétation.

Village de Méollion

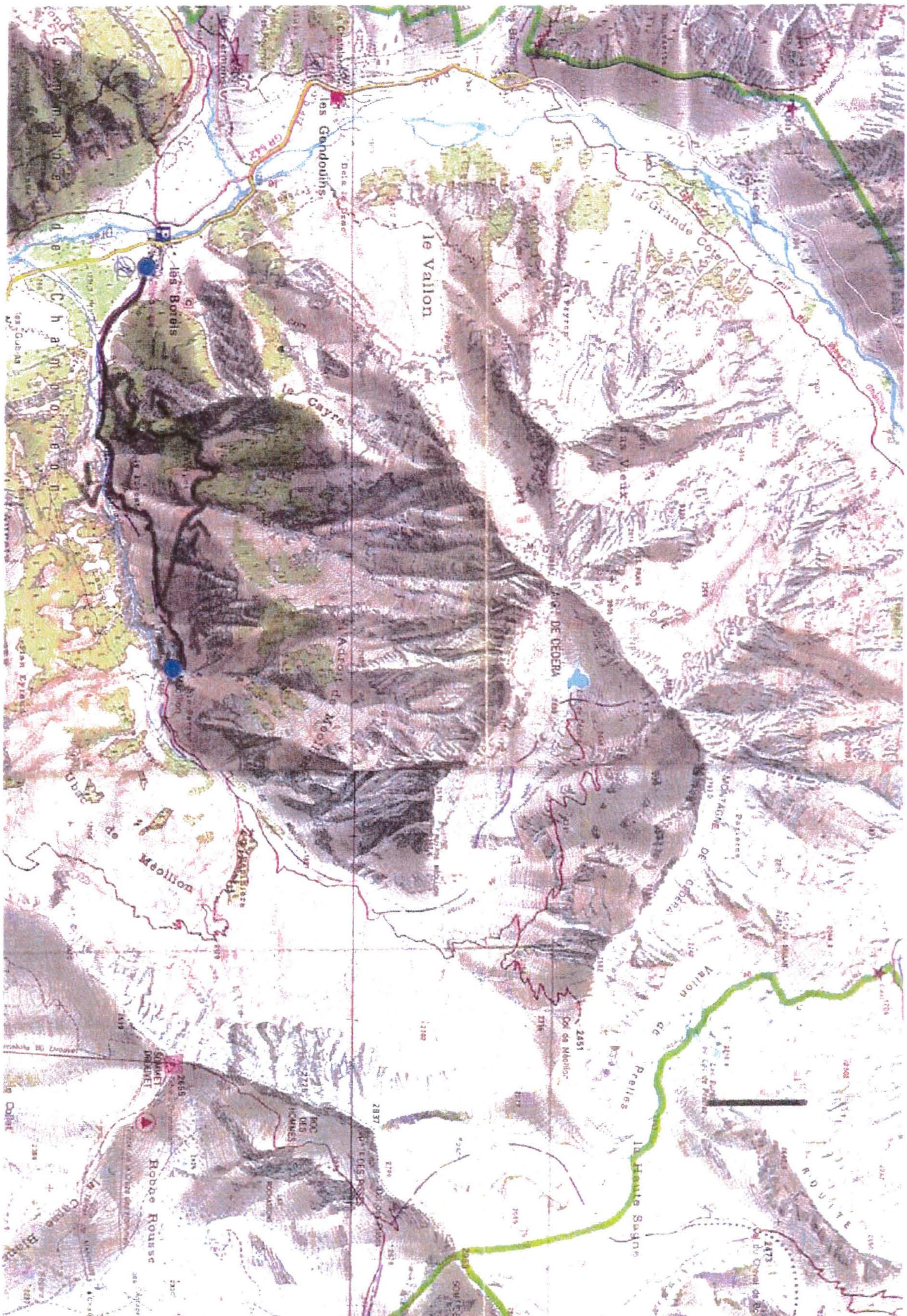
Itinéraire : Du hameau des Borels, prendre l'unique sentier en rive droite du torrent de Méollion. D'abord encaissé, le vallon s'élargit au niveau du village. La descente se fait d'abord par le même itinéraire puis vers 1610 m, prendre un sentier à droite qui passe en balcon sur le versant de l'adret (Le Champet) pour rejoindre, par une belle pinède le point de départ de notre randonnée.

La flore est différente entre l'adret où l'on retrouve friche et Hêtres (*Fagus sylvatica* L.), et l'ubac, riche en Mélèzes (*Larix decidua* Mill.). D'autre part, on y retrouve de nombreux alpages, lieu de transhumance.

Pour la petite histoire, Méollion comptait encore 13 familles en 1896. La saignée des hommes valides durant la Grande Guerre, la difficulté de vivre sur une terre ingrate, l'isolement ont provoqué l'exode et l'abandon définitif du village en 1921. 1919 avait été une année difficile car une avalanche au mois d'avril avait tué deux femmes de la petite communauté qui comprenait encore une école en 1907. Les Allemands ont incendié plusieurs maisons durant la dernière guerre pour en chasser les résistants.

Sauge des près

Gentiane


les Gondouins
les Borels
le Vallon
Méollion
Robbe Rousse

2.2. LE TOUR DU TOUROND. (10)

Carte IGN au 1/25000° 3437 OT Champsaur Top 25.

Pour découvrir: Clématite des Alpes, Phalangère à fleurs de lis, Framboisier, Absinthe, Achillée, Saponaire.

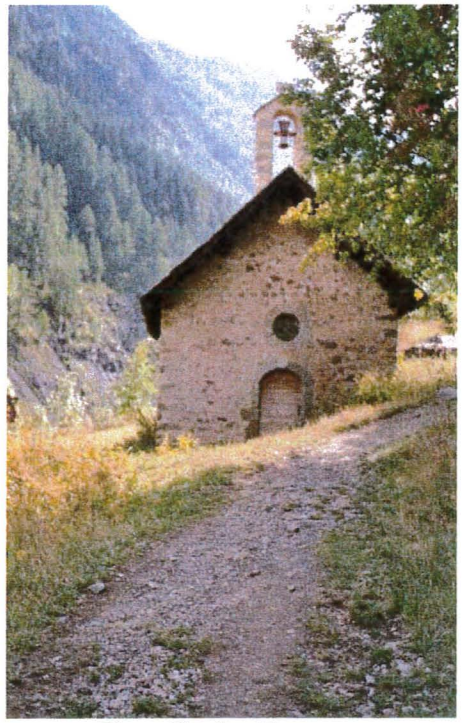
Promenade mythique et très fréquentée dans la vallée de Champoléon.
Passage obligé au refuge du Tourond, gardé en été, où il est possible de s'y restaurer et d'y déguster les fameuses oreilles d'Ane ou la soupe aux Orties préparées avec soins par « Loulette », le gardien du refuge.

Durée : 5h00.

Altitude de départ : 1370 mètres.

Altitude maximum : 2040 mètres.

Dénivelée : 670 mètres.


Chapelle des Fermons

Caractère : Ballade sans difficulté, accessible à tous, permettant d'accéder dans un vallon riche en milieu naturel (forêt à l'ubac) et en faune.

Itinéraire : Du parking du hameau des Fermons (1370 m), prendre le chemin en direction du refuge du Tourond qui passe devant une magnifique chapelle. Celui-ci longe en balcon et en rive droite le torrent appelé « Tourond », qui se jette dans le Drac Blanc.

Avant d'arriver au refuge, prendre à gauche pour rejoindre la passerelle qui traverse le torrent du Tourond et suivre le sentier qui remonte le vallon en rive gauche, pour grimper à Planure dans les bois (forêt de Mélèzes (*Larix decidua* Mill.) plantée par l'ONF pour lutter contre l'érosion et les avalanches). Sur les replats, on laisse à gauche le chemin du col de la Venasque pour franchir plusieurs torrents par l'itinéraire de Côte Longue.
Au premier lacet dans les bois, une trace rejoint le torrent issu de la grotte aux Corneilles.

L'itinéraire se déroule dans des pelouses que l'on remonte pour rejoindre soit la grotte aux Corneilles (Résurgence), soit la cabane communale (2040 m) : cabane du jas des pierres.
De là, un sentier redescend jusqu'au refuge du Tourond (1720 m).
Puis, pour le retour, descendre 100 mètres sous le refuge et reprendre le sentier de montée, bordé de nombreux Framboisiers (*Rubus idaeus* L.).

Avant d'arriver au hameau des Fermons, vous pourrez observer une colonie de Saponaire (*Saponaria officinalis* L.) le long d'un cours d'eau.

La Chapelles des Fermons abritent, le long de ses murs, de la Chélidoine (*Chélidonium majus* L.). Puis le chemin est bordé de prés naturels.

Au niveau du plateau de Planure situé à l'ubac, on peut y voir des Clématites des Alpes (*Clematis alpina* Mill.).

Clématite des Alpes

Après la cascade, la descente vers le refuge du Tourond se fait dans une lande d'adret où vous pourrez y voir au printemps, la Phalangère à fleur de lis (*Anthericum liliago* L.) et en été le Lis de Saint-Bruno (*Paradisea liliastrum* (L.) Bertol.).

Phalangère à fleur de lis

Framboisier

Il est également possible de passer la nuit au refuge (sur réservation) pour partir dés l'aube faire l'ascension, par exemple, du Puy des Pourroys (2784,2 m) où vous pourrez observer avant l'arrivée au sommet du Génépi (*Artemisia spicata* Wulf. et *Artemisia mutellina* Vill.), en fleur de la mi-juillet à la mi-août (variable en fonction des températures), servant à la fabrication de la liqueur.

Mais attention, ce dernier ne doit pas être ramassé car vous êtes dans le Parc National des Ecrins. A vous de trouver, hors du Parc, un endroit pour ramasser les quarante brins nécessaires pour faire votre litre de liqueur, car tout Champsaurin a son propre coin qu'il garde bien secret.

Au sommet, n'oubliez pas de déposer votre pierre et d'admirer la très belle vue sur la vallée du Drac Blanc.

le Vallon
les Borels
les Gondouins
Planure

2.3. LA CASCADE DE PRELLES.

La cascade des Prelles

Carte IGN au 1/25000 °3437 OT Champsaur Top 25.
Carte IGN au 1/25000° 3437 ET Orcières-Merlette Top 25.

Randonnée au fond de la vallée de Champoléon, en limite du Parc National des Ecrins.

Pour découvrir : la Rhodoraie (Myrtille, Rhododendron), la Digitale à grandes fleurs.

Durée : 2h30.

Altitude de départ : 1450 mètres.

Altitude d'arrivée : 1650 mètres.

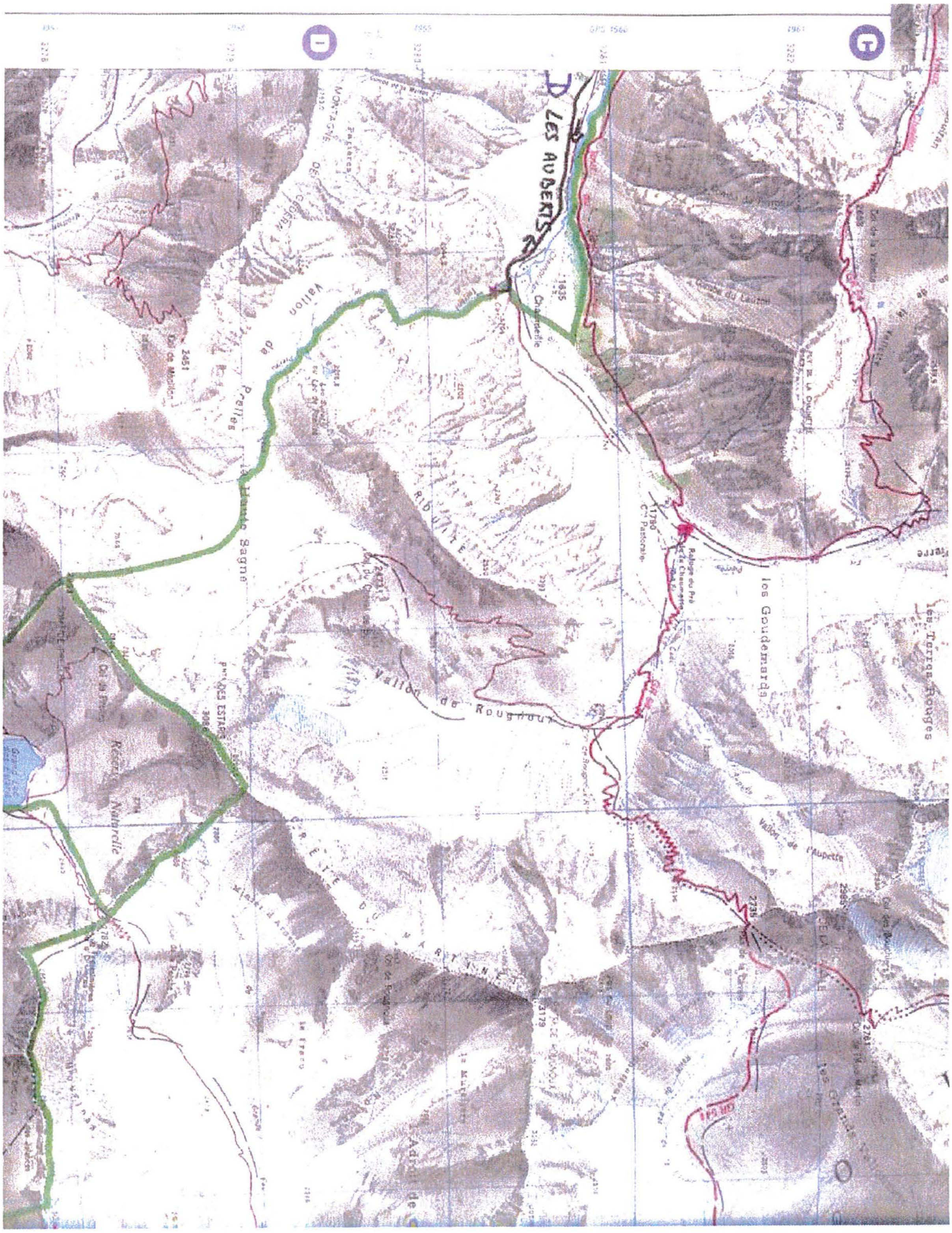
Dénivelée : 200 mètres.

Caractère : Ballade de courte de durée, accessible au débutant. La montée est raide mais agréable, car elle se fait au milieu des Rhododendrons (*Rhododendron ferrugineum* L.), Airelles rouges (*Vaccinium vitis-idaea* L.), Myrtilles (*Vaccinium myrtillus* L.) et Framboisiers (*Rubus idaeus* L.), ces derniers stimulant nos papilles gustatives. On peut y voir également du Bois gentil (*Daphne mezereum* L.), toxique, des Genévriers nains (*Juniperus sibirica* Loddiges.), des Digitales à grandes fleurs (*Digitalis grandiflora* Mill.) et des Dryoptéris de Villars (*Dryopteris villarii* Woynar.), fougère dans les éboulis grossiers.

Itinéraire : Du parking des Auberts, suivre la piste caillouteuse qui traverse le Drac Blanc et qui mène au refuge de Champoléon en rive gauche. En moins d'une heure, on arrive au pied de cette splendide cascade de Prelles (1650 m), dont les embruns vous rafraîchiront très rapidement, et au pied de laquelle on peut y voir des Linaigrettes (*Eriophorum sp.*).
Pour le retour, reprendre le même chemin, mais ne vous attarder pas trop en dégustant les Myrtilles et Framboises !!!

Digitale à grandes fleurs

Rhododendron



LES AUBERTS
Vallon de Prelles
Haute Sagne
Vallon de Rougnoux
les Goudemards
les Terres Rouges
Vallon de l'Aupette

3. Quelques promenades dans la vallée d'Orcières.

3.1. LES LACS DE MONTAGNE.

Carte IGN au 1/25000° 3437 ET Orcières-Merlette Top 25.

Pour découvrir : la flore des lacs, la Linaigrette, le Génépi, la Linaire des Alpes.

Durée : 5h00 (boucle).

Altitude de départ : 1750 mètres.

Altitude maximum : 2589 mètres.

Dénivelée : + 300 mètres - 1000 mètres.

Génépi

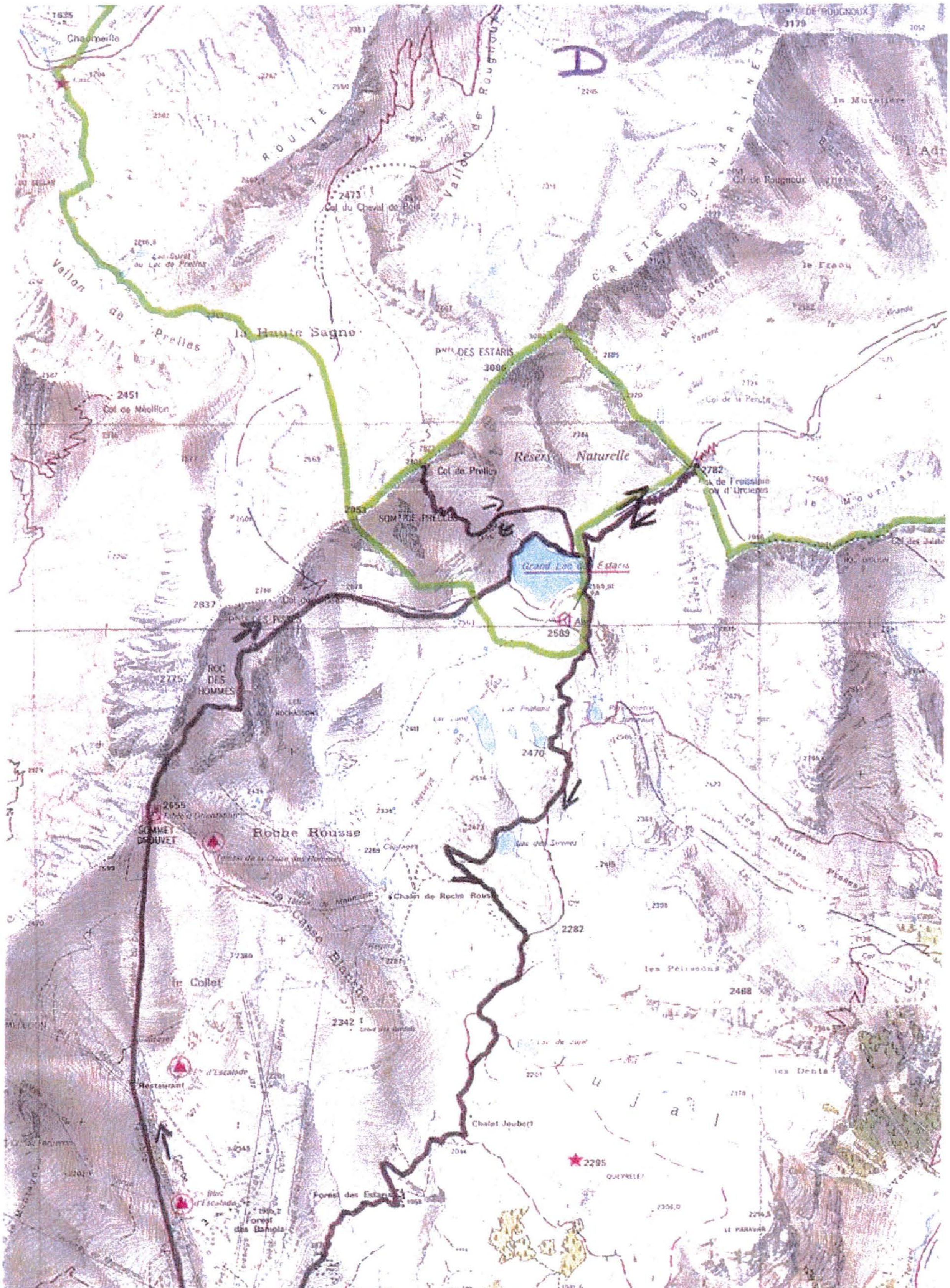
Caractère : Circuit facile avec une longue traversée au dessus de la station d'Orcières-Merlette, permettant de découvrir la flore des lacs de montagne héritiers de la dernière glaciation : Lac des Estaris, Lac des Sirènes, Lac de Jujal et d'accéder au Parc National des Ecrins, ainsi qu'à la réserve naturelle du Lac des Estaris. Panorama sur la vallée du Champsaur.

Itinéraire : A partir de la station d'Orcières-Merlette, rejoindre le télécabine qui vous montera jusqu'au sommet du Drouvet (table d'orientation). Descendre en dessous de l'arrivée du télécabine et prendre à gauche le chemin en direction du Col des Pisses (panneau). Celui-ci commence par rejoindre une crête pour ensuite évoluer en balcon au dessus des barres rocheuses les Rochassons. Au croisement des sentiers (2650 m), laisser le sentier menant au Col des Pisses et prendre à droite celui qui descend vers le Lac des Estaris. Longer la rive gauche de celui-ci et se diriger Nord-est pour récupérer le sentier qui monte en lacets jusqu'au Col de Freissinière. Descendre jusqu'au Lac puis prendre la direction Sud pour passer à côté d'un refuge (2589 m). Suivre la piste qui descend et passe entre le Lac Profond (2470 m) et des Jumeaux. Continuer sur 300 mètres et laisser le sentier pour prendre à droite en direction du Lac des Sirènes : descendre par les alpages. Passer la petite dépression entre la cote 2473 m et 2400 m et prendre la direction Sud-est pour rejoindre le sentier qui mène au Lac de Jujal. Passer le chalet Joubert et poursuivre jusqu'au croisement. Prendre le sentier à droite qui descend les alpages et rejoint la barre rocheuse qui se situe en dessus du hameau le Forest des Estaris (1954 m). Traverser le hameau et poursuivre le sentier qui rejoint la station.

Linaire des Alpes

Au cours de cette boucle, vous pourrez observer dans les landes d'ubac de l'Arnica (*Arnica montana* L.), au niveau des arêtes rocheuses du Génépi (*Artemisia mutellina* Vill.) et dans les éboulis, La Doronic à grandes fleurs (*Doronicum grandiflorum* Lamarck.) et la Linaire des Alpes (*Linaria alpina* Mill.).

Au niveau des lacs, observer ces tapis blancs de Linaigrette de Scheuchzer (*Eriophorum Scheuchzeri* Hoppe.) et dans l'eau, le Rubanier à feuilles étroites (*Sparganium angustifolium* Michaux.), espèce rare (16). Vous pourrez observer quelques fois, la Véronique Cresson de cheval (*Veronica beccabunga* L.).


Chaumeille
Vallon de Prelles
la Haute Sagne
Col du Cheval de Bois
Vallon de Rougnoux
CRETE DU MARTINET
Col de Rougnoux
le Fraou
Pointe DES ESTARIS
3086
Col de Méollion
Col de Prelles
Réserve Naturelle
2782
Col de la Pisse
SOMMET DE PRELLES
Grand Lac des Estaris
2589
2837
ROC DES HOMMES
2775
2470
2655
SOMMET DROUVET
Roche Rousse
Lac des Sirènes
Chalet de Roche Rousse
2282
les Peisséous
2468
le Collet
2342
Restaurant
les Dents
Chalet Joubert
2295
Forest des Estaris
Forest des Bamois
Orcières-Merlette

3.2. PLATEAU DE CHARNIERE.

Carte IGN au 1/25000° 3437 ET Orcières-Merlette Top 25.

Pour découvrir : Lis orangé, l'Asphodèle blanc, la flore des prairies de fauche.

Durée : 10 à 15 minutes de montée.

Altitude de départ : 1600 mètres.

Dénivelée : 100 mètres.

Lis orangé

Caractère : Ballade sans difficulté permettant de découvrir un mammifère de montagne : la marmotte mais également des prairies de fauche et leur flore.

Itinéraire : A partir du parking du hameau de Prapic (commune d'Orcières), rejoindre le centre du village (église) et traverser celui-ci en suivant le large sentier à main droite qui mène sur le plateau de Charnière (panneaux). On débouche sur ce magnifique plateau que l'on traverse par le sentier qui se trouve en son milieu et en rive gauche du Drac Noir. Cette traversée permet d'observer les richesses florales de ce plateau.

Le retour se fait par le même itinéraire.

Les sorties à thème botanique proposées par les accompagnateurs en moyenne montagne se font généralement sur ce plateau car on y retrouve différents milieux : clapiers, prairies de fauche, adret, ubac...

Après dix minutes de marche, vous arrivez sur ce plateau situé à 1600 mètres d'altitude : long d'environ 1200 mètres. Il a toujours été utilisé par l'homme comme en témoigne les clapiers d'épierrement et les parcelles soignées.

Depuis quelques années, suite à la déprise agricole, seulement 20 hectares de prairies sur les 58 hectares qui constituent ce plateau sont fauchés. Le reste est donné en pâture aux moutons à partir du mois de juin.

Il faut respecter les propriétés et prairies de fauche pendant les prospections, c'est-à-dire, qu'il faut éviter de pénétrer et de piétiner voire de cueillir les plantes sur les terrains d'autrui ou de fouler des surfaces d'herbe destinées à la fauche.

Ce plateau est traversé par le Drac Noir ainsi que des cônes torrentiels et d'avalanches. Il accuse une orientation Nord-est, Sud-est. Ce plateau est délimité par des versants raides et le Drac sépare l'adret (47 hectares) de l'ubac (11 hectares).

Du fait de son orientation, l'ensoleillement en fait un site excellent pour le biotope de la marmotte et on y retrouve une multitude de plantes et de fleurs qui font partie de son alimentation : Pissenlit (*Taraxacum officinale* Web.), Crocus (*Crocus sp.*)...

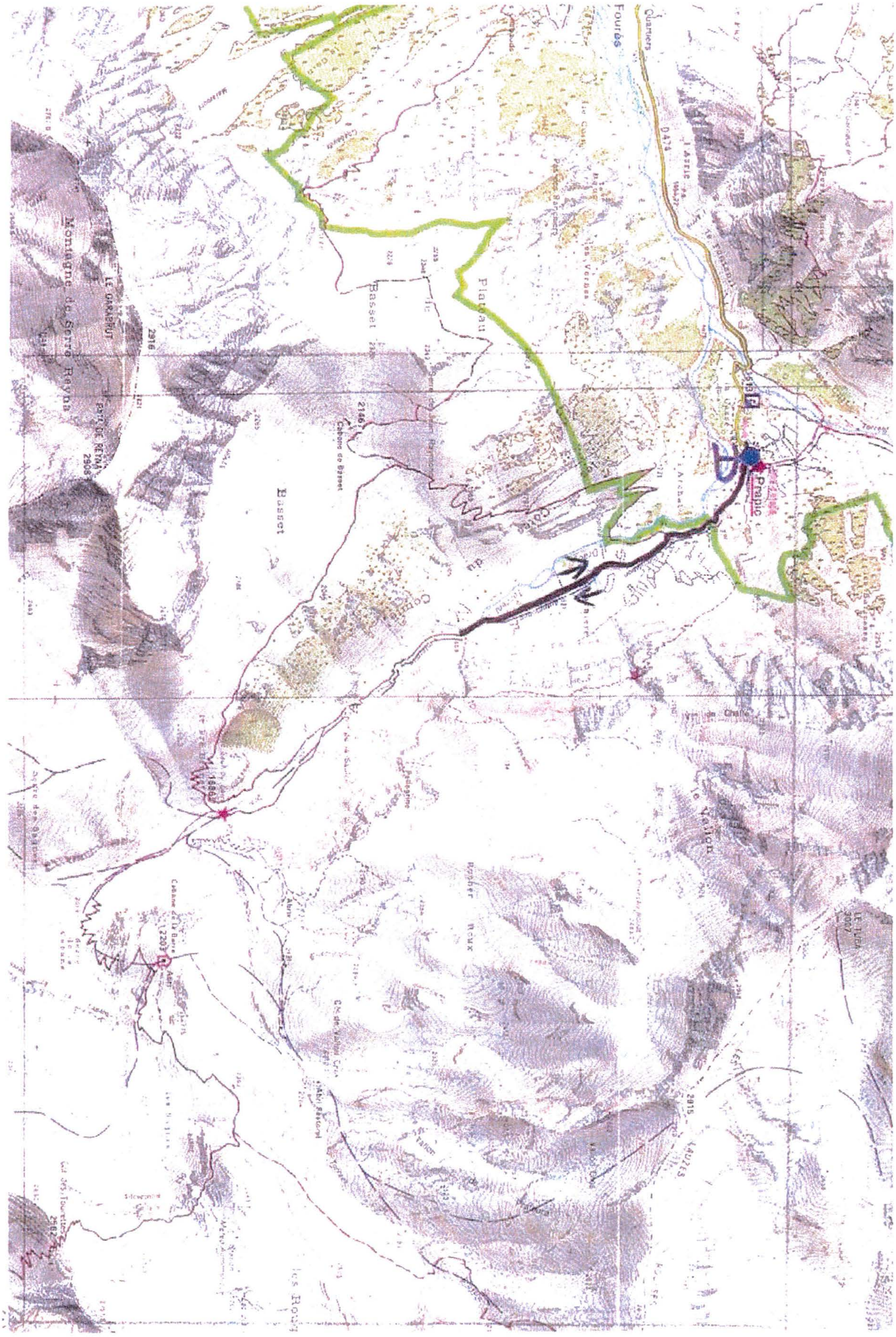
Asphodèle blanc

On y retrouve de nombreux Asphodèles blancs (*Asphodelus albus* Mill.), espèce rare (16), des Lis orangés (*Lilium bulbiferum* L. var. *croceum.*), des Gentianes printanières (*Gentiana verna* L.).

Au niveau des prairies de fauche, on peut y voir : des Pissenlits (*Taraxacum officinale* Web.), des Sauges des prés (*Salvia pratensis* L.), des Cumins des Prés (*Carum carvi* L.), des Centaurées de montagne (*Centaurea montana* L.), des Rhinanthes Crête de Coq (*Rhinanthus alectorolophus* Pollich.) et des Colchiques à l'automne (*Colchicum autumnale* L.).

Les clapiers d'épierrement sont un milieu favorable au Joubarbe à toile d'araignée (*Sempervivum arachnoideum* L.) mais également à la Vipérine (*Echium vulgare* L.).

Joubarbe à toile d'araignée



3.3. LA TRAVERSEE DE LA RECULA.

Carte IGN au 1/25000° 3437 OT Champsaur Top 25.
Carte IGN au 1/25000° 3437 ET Orcières-Merlette Top 25.

Pour découvrir : le Lis Martagon, la Grande Astrance, la flore des crêtes.

Durée : 7h00.

Temps de montée : 3h30.

Altitude de départ : 1630 mètres.

Altitude maximale : 2548,5 mètres.

Dénivelée : + 900 mètres.

Caractère : Circuit varié quasiment hors sentier. Mélézin, alpages, crête rocheuse puis ubac. Vue imprenable sur le Haut Champsaur, la vallée du Drac Noir et la station d'Orcières-Merlette.

Grande Astrance

Lis Martagon

Itinéraire : Départ peu après Archinard de la piste menant au chalet de Pastissou (1630 m). Une vieille sente peu marquée qui traverse le bois se termine dans des alpages que l'on remonte au mieux jusqu'à un collet et à la crête que l'on suit jusqu'au sommet. Les 80 derniers mètres sont faciles mais un peu plus aériens et accidentés.

La descente s'effectue par la crête nord, peu accidentée mais en pente herbeuse assez raide jusqu'à l'arrivée du téléski de la Croix de Louret (2040 m, station de Serre-Eyrauds). De là, on trouve des portions de drayes à troupeau qui traversent vers l'est. Il ne faut pas descendre en dessous de 1850 mètres mais passer une jolie source pour rejoindre la route forestière qui ramène par Pastissou au point de départ.

Au niveau des crêtes, on peut observer une espèce rare : la Saussurée couchée (*Saussurea alpina* (L.) de Candolle subsp.*depressa*.), espèce rare (16).

Mais également, de l'Adénostyle à feuilles blanches (*Cacalia leucophylla* Willdenow.), de la Doronic à grandes fleurs (*Doronicum grandiflorum* Lamarck.), de la Linaire des Alpes (*Linaria alpina* Mill.), du Myosotis alpestre (*Myosotis alpestris* F.W Schmidt.).

Orcières-Merlette
les Veyers
les Marches
Côte des Marches
Orcières
les Usclas
Montcheny
les Estaris
Serro-Eyrauds
Base de Loisirs
(en Construction)
Drac
les Aubberts
Grande Côte
Côte de France
PETITE AUTANE D'ORCIÈRES
GRANDE AUTANE
L'AIGUILLE
2721
Col du Barle

III. PLANTES THERAPEUTIQUES.

Pour introduire les différentes plantes médicinales que nous allons développer, voici un tableau récapitulatif reprenant le nom français, le nom latin, la ou les parties de plante utilisées ainsi que les promenades où vous pouvez les découvrir.

Les noms français ont été déterminés à l'aide de la Flore BONNIER, les noms des fleurs trouvés par la méthode simple. (5)

NOM FRANCAIS	NOM LATIN	DROGUES	PROMENADES où l'on peut la découvrir
Absinthe	*Artemisia absinthium* L.	Feuilles Sommités fleuries	Tour de Frustel Route forestière Tourond Cascade de Prelles
Achillée millefeuille	*Achillea millefolium* L.	Sommités fleuries	Route forestière Tourond Cascade de Prelles
Aigremoine	*Agrimonia eupatoria* L.	Sommités fleuries	Tour de Frustel
Argousier	*Hippophae rhamnoides* L.	Baies	Tour de Frustel Forêt d'ubac
Arnica	*Arnica montana* L.	Capitule	Route forestière Lacs de montagne Traversée de la Recula
Bouillon blanc	*Verbascum densiflorum* Bertol. *V.phlomoides* L. (syn. *V.thapsus* L.	Fleur mondée	Tour de Frustel Route forestière
Chélidoine	*Chelidonium majus* L.	Parties aériennes	Forêt d'ubac Route forestière Tourond Traversée de la Recula
Chicorée	*Cichorium intybus* L. var.*intybus*.	Racines	Tour de Frustel Route forestière
Eglantier	*Rosa canina* L. *Rosa pendulina* L.	Cynorrhodon	Route forestière Tourond Traversée de la Recula
Gaillet	*Galium verum* L.	Parties aériennes fleuries	Tour de Frustel Route forestière Méollion Plateau de Charnière
Génépi	*Artemisi spicata* Wulf. *Artemisia mutellina* Mill.	Sommités fleuries	Petite Autane Lacs de montagne Traversée Recula

NOM FRANCAIS	NOM LATIN	DROGUES	PROMENADES où l'on peut la découvrir
Genévrier	*Juniperus communis* L.	Baies	Tour de Frustel
Gentiane	*Gentiana lutea* L.	Organes souterrains	Route forestière Plateau de Charnière Traversée de la Recula
Lavande à feuilles étroites	*Lavandula angustifolia* Mill.	Fleurs Sommités fleuries	Tour de Frustel
Mélèze	*Larix decidua* Mill. *Larix* europaea.D.C.	Oléorésine	Petite Autane Route forestière Méollion Tourond
Mélilot	*Melilotus officinalis* Desr. *M officinalis* (L.) Pall.	Sommités fleuries	Tour de Frustel Plateau de Charnière
Millepertuis	*Hypericum perforatum* L.	Sommités fleuries	Tour de Frustel Route forestière Cascade de Prelles
Myrtille	*Vaccinium myrtillus* L.	Feuilles Baies	Petite Autane Cascade de Prelles Traversée de la Recula
Pensée sauvage	*Viola tricolor* L.	Parties aériennes fleuries	Méollion Plateau de Charnière
Pissenlit	*Taraxacum officinale* Web.	Feuilles Racines	Tour de Frustel Route forestière Méollion Plateau de Charnière
Prêle des champs	*Equisetum arvense* L.	Parties aériennes stériles	Tour de Frustel
Primevère	*Primula veris* L.syn. *P officinalis* (L.) Hill. *P elatior* (L.) Hill.	Fleurs Racines et rhizomes	Tour de Frustel Méollion Plateau de Charnière
Reine des près	*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. (syn. *Spiraea ulmaria* L.)	Fleurs Sommités fleuries	Tour de Frustel
Saponaire	*Saponaria officinalis* L.	Racines et rhizomes	Tourond Méollion
Serpolet	*Thymus serpyllum* L.	Feuilles Sommités fleuries	Tour de Frustel Cascade de Prelles
Tussilage	*Tussilago farfara* L.	Fleurs Feuilles	Tour de Frustel Route forestière

ABSINTHE

GRANDE ABSINTHE
HERBE SAINTE

Artemisia absinthium L.
ASTERACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (11) (16) (22)

Sous-arbrisseau vivace pouvant atteindre 1 mètre de haut, à tige souterraine ligneuse, à tige dressée rameuse.
Les feuilles, alternes, aromatiques, sont bi ou tripennatisequées et portent une pubescence dense et soyeuse sur les deux faces. Les feuilles inférieures ont des lobes lancéolés, obtus. Les feuilles supérieures peuvent devenir entières et linéaires. Elles ont un aspect argenté, gris mate.
L'inflorescence est constituée de petits capitules floraux jaunes, globuleux, disposés en grappes composées, ramifiées.
Les fruits sont des petits akènes.

Habitat :

- Terrains vagues, lieux incultes, bords de chemins, endroits pierreux et arides ; aux étages collinéen et montagnard, entre 580 et 2000 mètres d'altitude. (8) (11)

Floraison :

- Juillet et août. (11)

Drogue :

- **Feuilles** et **sommités fleuries**. (14) (20)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que les feuilles basilaires ou sommités fleuries, légèrement feuillées, ou un mélange de ces organes, entiers ou contusés, séchés, doivent contenir au minimum 2 ml/kg d'huile essentielle, calculés par rapport à la drogue desséchée. (17)

Constituants

- **Principes amers** (0,15 à 0,4 %) :
    - Lactones sesquiterpèniques dimères de type guaianolide : absinthine (0,20-0,28 %), artabsine. (4) (17) (20) (22)
    - Lactones sesquiterpèniques monomères : artanolide, désacétylglobicine, parishines B et C, matricine. (7) (22)
- **Huile essentielle** (0,2 à 1,5 %) : (7) (20) (22)
    - Terpènes : β-thuyone (convulsivant, ne pas utiliser l'huile essentielle pure), acétate de *trans*-sabinène, *cis*-époxy-ocimène, acétate de chrysanthényl.
    - Mono et sesquiterpènes.
- **Flavonoïdes** : (4) (7) (20) (22)
    - Hétérosides du kaempférol et du quercétol.
    - Flavones lipophiles : artémisitine.

Indications

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les feuilles et sommités fleuries de l'Absinthe sont traditionnellement utilisées par :

- Voie orale : pour stimuler l'appétit.

L'ESCOP nous précise que l'Absinthe est utilisée dans le traitement de l'anorexie et dans les troubles dyspepsiques.

La monographie de la Commission E allemande préconise l'utilisation de l'Absinthe dans l'inappétence, les troubles dyspeptiques, les dyskinésies des voies biliaires.

Posologie et mode d'administration :

L'administration se fait par voie orale sous forme d'infusion (1 à 1,5 g de drogue pour 150 ml d'eau bouillante), trois fois par jour, administrée une demi heure à une heure avant les repas pour stimuler l'appétit et après les repas en cas de troubles dyspepsiques (cholagogue). (20) (22)

Dose journalière moyenne : 2-3 g de drogue. (4)

L'infusion étant très amère, elle est de moins en moins utilisée. (22)

La **TISANE HEPATIQUE DE HOERDT** (380 mg d'Absinthe par sachet-dose), utilisée comme cholérétique ou cholagogue est disponible en pharmacie (un sachet-dose trois fois par jour). (19) (21)

Effets secondaires :

- Ils apparaissent en cas de surdosage et sont liés à la toxicité de la thuyone, principe actif de l'huile essentielle. Les symptômes sont les suivants : vomissements, crampes gastriques et intestinales, rétention urinaire, vertiges troubles rénaux et du système nerveux central (convulsions).
  Cependant, la thuyone est à l'état de traces dans les infusions et préparations aqueuses, donc sa toxicité est faible. (4) (22)

ACHILLEE MILLEFEUILLE

MILLEFEUILLE
HERBE AUX CHARPENTIERS
SEIGNE-NEZ

Achillea millefolium L.
ASTERACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (1) (11) (16) (22)

Plante herbacée vivace, aromatique, cosmopolite, pouvant atteindre 70 centimètres de haut, possédant des feuilles sessiles de 10 centimètres, alternes, oblongues, pennatisequées, à limbe finement divisés en 40 à 50 lobes disposés sur des plans différents.
Les capitules floraux, de petite taille, comportant environ 5 fleurs ligulées, blanches ou roses, et quelques fleurs tubulaires jaunes, sont réunies en corymbes serrés.
Les fruits sont des akènes blanchâtres.

Habitat :

- Le long des chemins, pelouses arides à mésophiles, sur les terrains incultes, rocailleux, les bois clairs, pâturages, prairies ; de l'étage collinéen à l'étage alpin, entre 505 et 2730 mètres d'altitude. (8) (11)

Floraison :

- Juin à octobre. (11)

Drogue :

- **Sommités fleuries**. (14)

D'après la Pharmacopée européenne 4° édition, les sommités fleuries séchées, entières ou fragmentées, doivent contenir au minimum 2 ml/kg d'huile essentielle et au minimum 0,02 % de proazulènes, exprimés en chamazulène, calculés par rapport à la drogue desséchée. (17)

Constituants :

- **Huile essentielle** (0,2 à 1,0 %) avec 6 à 19 % en moyenne d'azulènes. (4) (7) (22)

- **Lactones sesquiterpèniques** responsables de l'amertume. (7) (22)

  On retrouve surtout :

  - Des guaianolides **:** l'achilline, la leucodine.
  - Des germacranolides : la millefine, l'achillifoline, le dihydroparthénolide, le bachanolide.
  - Des eudesmanolides : la dihydroreynosine, la taurémisine.

- **Flavonoïdes :** (7)

  - Flavones : lutéolol, apigénol et leurs glucosides en C-7.

  - Flavonols méthoxylés en C-6 : pectolinarigénine.

  - Flavonols diméthylés : 3-méthylbétulétol.

  - Flavonols triméthylés : 3,6,4-méthylquercétagétine.

- **Coumarines** (environ 0,35 %). (22)

Indications :

D'après les Cahiers l'agence n° 3, les sommités fleuries d'Achillée millefeuille sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale :

  - Dans le traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnement épigastrique, éructations, lenteur à la digestion, flatulence.

  - Comme traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.

- Usage local :

    - Comme traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques.

    - Comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes.

La commission E allemande reconnaît l'efficacité de l'Achillée millefeuille pour traiter les affections suivantes :

- Crampes pelviennes chez les femmes.

- Perte d'appétit et troubles gastriques spasmodiques.

Posologie et mode d'administration :

- **Crampes pelviennes chez les femmes** : en bain de siége une fois par jour (100 g de plante séchée pour 20 L d'eau). (4)

- **Perte d'appétit et troubles gastriques spasmodiques** : en infusion (4,5 g de plante sèche ou 3 g de fleur séchée dans une tasse d'eau bouillante) 3 fois par jour. (4)

Des tisanes sachet-dose sont disponibles en pharmacie : (19) (21)

- **TISANE HEPATIQUE DE HOERDT** (190 mg d'Achillée par sachet-dose) utilisée comme cholérétique ou cholagogue : un sachet-dose trois fois par jour.

- **TISANE PROVENCALE N° 5** (380 mg de sommités fleuries par sachet-dose) utilisée dans le traitement symptomatique des troubles digestifs tels que : ballonnement épigastrique, lenteur à la digestion, éructations, flatulence : un sachet après les deus principaux repas.

- **COLITISANE** (216 mg de sommités fleuries par sachet-dose) utilisée dans le traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs : un sachet-dose deux à cinq fois par jour.

Une pommade dermique est également disponible : **CICADERMA** (10 g de plante fraîche (H) pour 100 g de pommade), utilisée dans les brûlures et plaies superficielles de faible étendue, les érythèmes solaires, les piqûres d'insectes, les gerçures et crevasses (1 ou 2 applications par jour). (19) (21)

Contre-indications :

- Attention aux allergies de contact lors de la cueillette.

Des réactions allergiques cutanées ont été rapportées chez les sujets sensibles aux plantes de la famille des Astéracées, en raison de la présence des lactones sesquiterpèniques. (4)

AIGREMOINE

PETITE AIGREMOINE
HERBE DE SAINT GUILLAUME
EUPATOIRE DES ANCIENS

Agrimonia eupatoria L.
ROSACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (11) (22)

Plante herbacée, vivace, à tige peu ramifiée, rougeâtre, atteignant 0,5 à 1 mètre de haut.
Les feuilles pennées sont formées de paires de folioles de différentes tailles et de stipules foliacées. La partie supérieure des folioles est vert foncé et la partie inférieure a un aspect cotonneux.
Les fleurs, jaune d'or, sont petites, de 5 à 8 millimètres de diamètre et sont groupées en grappes allongées terminales.

Habitat :

- Endroits frais, haies, prairies sèches et maigres, les forêts claires, au bord des chemins, lieux incultes, pelouses ; aux étages collinéen et montagnard, entre 490 et 1720 mètres d'altitude. (8) (11)

Floraison :

- Juin à septembre. (11)

Drogue :

- **Sommités fleuries**. (14)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que les sommités fleuries séchées d'Aigremoine doivent contenir au minimum 2,0 % de tanins exprimés en pyrogallol (drogue desséchée). (17)

Constituants :

- **Tanins** (4 à 10 %) dans les feuilles, avec de petite quantité d'ellagitanins et des traces de gallotanins dans les tiges. (4) (22)

- **Flavonoïdes** : lutéoline, hétérosides d'apigénine et de kaempférol. (4) (22)

- **Triterpènes** : acide ursolique. (22)

- **Silice** : jusqu'à 12 %.(22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les sommités fleuries d'Aigremoine sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale : dans le traitement symptomatique des diarrhées légères.

- Voies orale et locale : dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse (sensation de jambes lourdes) et dans la symptomatologie hémorroïdaire.

- Usage local : sous forme de bains de bouche pour l'hygiène buccale.

En Allemagne, la Commission E retient les indications thérapeutiques suivantes :

- Voie orale :
    - Diarrhées légères aspécifiques ou aiguës.
    - Anti-inflammatoire des muqueuses bucco-pharyngées.

- Voie externe :

    - Inflammations légères et superficielles de la peau.

Toutes ces indications sont liées aux propriétés astringentes des sommités fleuries d'Aigremoine.

Posologie et mode d'administration :

- **Infusion** : 1,5 g de drogue finement coupée ou pulvérisée pour 150 ml d'eau bouillante à raison d'une tasse 2 à 3 fois par jour. (4)

- **Gargarismes** ou en rinçages avec de la tisane tiède. (4)

En Pharmacie, on peut trouver une tisane sachet-dose contenant de l'Aigremoine : (19) (21)

- **TISANE HAPATIQUE DE HOERDT** (190 mg d'Aigremoine par sachet-dose) : utilisée comme cholérétique ou cholagogue, à raison de un sachet-dose une à trois fois par jour.

ARGOUSIER

Hippophae rhamnoides L. (subsp.fluviatilis v.S.)
ELEAGNACEES

Description : (3)

Arbuste sauvage, dioïque, à tronc épineux, brun foncé, de hauteur variable (1 à 3,5 mètres), à rameaux étalés.
Les feuilles simples sont alternes, allongées, obtuses au sommet, atténuées en un très court pétiole à la base. Le limbe, vert grisâtre à la face supérieure, gris argenté à la face inférieure, est couvert de petites écailles couleur rouille. Les feuilles se développent au printemps, après l'apparition des fleurs et sont caduques à l'automne.
Les fleurs s'épanouissent de fin mars à mai, de couleur jaune verdâtre. Les fleurs males et femelles sont sur des pieds différents. La pollinisation est anémophile (Argousier pousse dans des zones ventées).
Le fruit est un akène, enveloppé d'un calice persistant et charnu, simulant une drupe ovoïde jaune orangé. La dite baie est donc un faux fruit : oblongue, de 5 à 8 millimètres de diamètre.

Habitat :

- Eboulis des rivières, dans les zones sablonneuses et les lits asséchés des torrents de montagne, les champs en friche, pentes humides ; aux étages collinéen et montagnard, entre 480 et 1870 mètres d'altitude. (3) (8)

Floraison :

- Fin mars à mai. (3)

Drogue :

- Le fruit, c'est-à-dire les **baies** récoltées à partir de mi-août quant leur teneur en vitamine C est maximale, mais également les feuilles, l'écorce et les graines. Les graines et la pulpe fournissent l'huile. (3) (24)

Constituants :

La teneur est variable en fonction de la maturité et de la taille du fruit, de l'espèce et de la localisation géographique.

La teneur en vitamines de l'Argousier Haut-Alpin est exceptionnelle. Le jus des fruits, extrait des baies des Hautes-Alpes est extrêmement riche en vitamines particulièrement en vitamine C par comparaison à celui produit par d'autres pays et espèces. (3)

- Vitamines hydrosolubles :

- **Vitamine C** (acide L-ascorbique) : environ 360 mg pour 100 g de fruits. (3) (24)

- **Vitamines B** : (3)

  Vitamine B1 (thiamine).
  Vitamine B2 (riboflavine).
  Vitamine B3 (acide nicotinique, nicotinamide).
  Vitamine B6 (pyridoxine).
  Vitamine B9 (acide folique).
  Vitamine B12 (cobalamine).

- Vitamines liposolubles :

- **Caroténoïdes** : vitamine A. Les caroténoïdes les plus importants sont la lutéine, la β cryptoxanthine et le β carotène. Il y a environ 12 mg de β carotène pour 100 g de baies et 70 mg de β carotène dans 100 g d'huile. (3) (24)
  Les caroténoïdes sont également présents dans les feuilles et fleurs.

- **Tocophérols** : vitamine E (α, β, γ, δ tocophérol). L'α tocophérol est majoritaire : en moyenne 1,21 mg pour 100 ml de jus). 93-98 % des tocophérols sont présents dans les graines. (3) (24)

- **Vitamine K1** (huile) (3)

- Autres constituants :

- **Acides gras** : saturés (laurique, myristique, palmitique, stéarique, arachidonique), insaturés (palmitoléique, oléique, vaccénique), polyinsaturés (linoléique, α linolénique), présents dans l'huile. (3) (24)

L'huile de la pulpe du fruit est riche en acide palmitique et en acide palmitoléique, l'huile de pépins est riche en acide linoléique et α linolénique, l'huile de marc (résidu du pressage des baies) contient 26 % d'acides gras saturés et 74 % d'acides gras insaturés. (3)

- **Stérols** : 340 à 520 mg/ kg. (3) (24)
- **Phospholipides** (huile). (3)
- **Acides organiques** : acides acétique, citrique, butyrique, malique, malonique, oxalique, quinique, succinique, tartrique. (3)
- **Composés polyphénoliques** : 165 mg pour 100 ml de jus, des flavonoïdes (flavonols et flavanones), des anthocyanes, des catéchines (flavane-ol), et des acides phénols. (3)
- **Tanins** (feuilles) : tanins hydrosolubles et tanins catéchiques. (3)
- **Alcaloïdes** (fruit, feuille, écorce). (3)
- **Sucres** (glucose, sucrose, fructose), pectines : 329 mg de sucres pour 100 ml de jus. (3)
- **Acides aminés, protéines, enzymes**. (3) (24)
- **Sels minéraux et oligoéléments**. (3) (24)
- **Huile essentielle** : 3,6 mg pour 100 g de baies. (3) (24)

Indications :

En France, l'Argousier ne fait pas l'objet d'une reconnaissance en tant que médicament à base de plante dans les Cahiers de l'Agence 1998. Par contre, il est présent dans le domaine des compléments alimentaires.

Au Tibet et en Mongolie, l'Argousier est une plante médicinale qui entre dans la médecine traditionnelle pour traiter les ulcères gastriques et duodénaux, les inflammations hépatiques, l'eczéma et les affections pulmonaires. (24)

Depuis 1977, en Chine, l'Argousier figure dans la nomenclature officielle des médicaments chinois. (3)

En Russie, les études cliniques sur l'Argousier ont largement dépassé le stade de la recherche sur les baies, pour explorer les vertus des feuilles et de l'écorce afin de réaliser des préparations très efficaces contre le diabète, l'ischémie cardiaque, l'hypertension artérielle, les cancers et les dommages infligés par la radiothérapie. (3)

L'huile d'Argousier est un excellent cicatrisant. Elle est utilisée par l'industrie cosmétique car elle a la réputation de régénérer la peau et de retarder l'apparition des rides.
L'huile essentielle est également employée en aromathérapie. (24)

Le professeur Dr Ion Brad de la faculté de biochimie de Bucarest étudie l'Argousier depuis un demi siècle et il a établi avec son équipe la liste des maladies qui guérissent à l'aide des produits obtenus à partir de l'Argousier. (3)

L'Argousier est un facteur de prévention et de soin pour les affections de l'organisme suivantes :

- Maladies de peau : furonculoses, escarres, brûlures, acné, psoriasis et zona.
- Maladies digestives : brûlures d'estomac, ulcère gastrique et duodénal, colite, hémorroïdes, inflammation du côlon, cancer du côlon.
- Maladie du système neuro-endocrinien : hyperthyroïdie, neuro asthénie, migraines rebelles, vieillesse.
- Maladies métaboliques : dyslipidémies, hyperglycémie.
- Maladies du système respiratoire : pharyngite, laryngite, asthme, tuberculose.
- Autres maladies : états grippaux, herpès.

D'autre part, J. Valnet mentionne dans son livre : Traitement des maladies par les plantes que l'Argousier à des propriétés toniques et anti-infectieuses et qu'il est indiqué en cas de fatigue, de diminution de l'activité cardiaque et cérébrale, dans l'inappétence, l'anémie, les insomnies, la prévention de la grippe et la sénescence. (3)

L'Argousier est traditionnellement utilisé en usage externe pour traiter les brûlures, l'eczéma et les blessures cutanées. (24)

Posologie et mode d'administration :

Voici trois compléments alimentaires disponibles en pharmacie :

- **Jus d'Argousier** (Weleda, Altiflore, Gayral) : utilisé pour son action stimulante physique ou psychique ; en cure régulière, il permet de reconstituer et de stimuler l'organisme pour qu'il retrouve tonus et vitalité. La posologie est de une cuillère à dessert pendant 12 jours. (3) (19)
- **Sirop d'Argousier** (Weleda, Altiflore, Gayral) : 2 cuillères à soupe pendant 8 jours. Le sirop peut être indiqué chez les sportifs comme boisson très désaltérante, avant, pendant ou après l'effort, à raison d'un volume de sirop pour deux volumes d'eau. (3) (19)
- **Phytofluide à base de Ginseng, Quinquina et jus d'Argousier** (Arkomédica) : contient 2 % de jus d'Argousier, complément alimentaire utilisé pour augmenter le tonus, la vitalité, les performances physiques et intellectuelles à raison d'une ampoule par jour diluée dans un demi verre d'eau. (3) (19)

ARNICA

PANACEE DES CHUTES
TABAC DES VOSGES
TABAC DES SAVOYARDS
ARNIQUE
SOUCI DES ALPES

Arnica montana L.
ASTERACEES

Pharmacopée européenne 4° édition
Cueillette réglementée

Description : (1) (11) (16) (22)

Plante de 20 à 30 centimètres de haut, vivace, à rhizome traçant ; à feuilles entières, opposées, épaisses, oblongues et velues, en rosette à la base. La tige dressée possède 1 à 3 voire 5 capitules jaune orangé : l'un est terminal, les autres naissent à l'aisselle des feuilles.
Le capitule, de 5 à 8 centimètres de large, est composé de 15 à 25 fleurs ligulées et plus de 50 fleurs tubulaires au centre.
Les fruits sont des akènes surmontés d'une aigrette de poils.

Habitat :

- Pâturages, prairies, pelouses acides, rhodoraies, landes à vaccinium ; de l'étage montagnard à l'étage alpin, entre 1250 et 2500 mètres d'altitude. (8) (11)

Floraison :

- Juin à août. (11)

Drogue :

- **Capitule** récolté en début de floraison. (14) (20)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que le capitule, entier ou brisé, séché,doit contenir au minimum 0,40 % (m/m) de sesquiterpènes lactoniques totaux exprimés en tiglate d'hélénaline, calculé par rapport à la drogue sèche. (17)

Constituants :

- **Lactones sesquiterpéniques** du type pseudoguanainolide : 0,3 à 1,0 % (0,55 % en moyenne), responsables de l'activité anti-inflammatoire. Les fleurs d'*Arnica montana* L. contiennent de l'hélénaline et de la 11α,13-dihydrohélénaline estérifiées par des acides gras à chaîne courte (acides acétique, isobutyrique, tiglique et autres acides carboxyliques), principes actifs majeurs, ayant des propriétés antibactériennes et antimycosiques, antiphlogistiques et analgésiques, anti-rhumatismales et anti-arthritiques. (4) (20) (22)

- **Huile essentielle** (0,2 à 0,35 %) : comportant 40 à 50 % d'acides gras, 9 % de n-alkanes, des dérivés du thymol, des mono et sesquiterpènes, des alcools triterpèniques. (22)

- **Flavonoïdes** (0,4 à 0,6 %) : flavonols sous forme acylés (isoquercitroside, astragaloside, 7-lutéoline-glucoside). (4) (22)

- **Acides phénols** : acide caféique, acide chlorogénique, acide cynarique. (4) (7) (22)

- **Coumarines** : ombélliférone, scopolétol. (4) (7) (22)

- **Alcaloïdes pyrrolizidiniques** (traces) : acides tussilaginique et isotussilaginique. (20) (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les capitules floraux d'Arnica sont traditionnellement utilisés, en usage local, dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire tels que les ecchymoses, les pétéchies.

L'ESCOP nous indique que les capitules floraux sont utilisés en usage externe, dans le traitement :

- Des ecchymoses, entorses et inflammations causées par les piqûres d'insectes.

- Des gingivites et ulcères aphteux.

- Symptomatique des affections rhumatismales douloureuses.

sous forme de pommades, crèmes, gels ou compresses contenant 5 à 25 % (V/V) de teinture ou d'extrait fluide ; de teintures diluées ou d'extraits fluides dilués ou en décoction (2 g de capitules dans 100 ml d'eau).

La monographie de la Commission E allemande préconise l'utilisation des capitules floraux d'Arnica en usage externe à la suite de blessures et d'accidents : hématomes, foulures, œdèmes associés à une fracture, contusions, rhumatismes articulaires et musculaires, les inflammations des muqueuses buccales et pharyngées, les furonculoses et inflammations dûes aux piqûres d'insectes, phlébites superficielles.

Posologie et mode d'administration : (19) (21)

L'administration se fait uniquement en usage externe, deux à trois fois par jour soit sous forme de :

- Crèmes, pommades, gels contenant 5 à 25 % (V/V) de teinture ou d'extrait fluide (**ARNICAN, ARNIGEL, LELONG CONTUSION, ARNICA BOIRON, KAMOL ARNICA**).

- Compresses imprégnées de teinture diluée 3 à 10 fois avec de l'eau (**PHARMADOSE TEINTURE D'ARNICA).**

A l'heure actuelle, les préparations disponibles à base d'Arnica sont réalisées à partir de capitules floraux cultivés mais de nombreux champsaurins continuent à récolter leur propre drogue pour en faire des teintures.

Effets secondaires :

- Ils sont rares en usage externe à l'exception de quelques dermites œdémateuses accompagnées de petites vésicules dues à un usage prolongé ou fréquent sur une peau lésée, et/ou liées à une allergie de contact (hélénaline et esters en sont responsables). (4) (20) (21)

Contre-indications:

- En cas d'allergie à l'Arnica ou à d'autres plantes de la famille des Astéracées. (4) (20)

BOUILLON BLANC

MOLENE

Verbascum densiflorum BERTOL
Verbascum phlomoides L. (syn. V. *thapsus* L.)
SCROPHULARIACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (22)

Grande plante bisannuelle, robuste, pouvant atteindre 2 mètres de haut, à pubescence cotonneuse épaisse, à rosette de grandes feuilles longuement pétiolées, entières, blanc grisâtre et elliptiques. Les feuilles caulinaires, alternes, plus ou moins décurrentes, sont beaucoup plus petites. L'inflorescence est constituée par de nombreux bouquets de 2 à 5 fleurs formant des glomérules groupés en de longues grappes, dressées, de couleur jaune d'or. Les fleurs sont de type 5. Le fruit est une capsule déhiscente.

Habitat :

- Bord des chemins, terrains incultes, lieux rudéraux, friches sèches, sur des sols caillouteux ; de l'étage collinéen à l'étage subalpin, entre 515 et 2180 mètres d'altitude. (8)

Floraison :

- Juin à septembre. (22)

Drogue :

- **Fleur mondée**. (14)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que la partie de plante utilisée est la fleur séchée, réduite à la corolle et à l'androcée (**Espèce pectorale**). (17)

Constituants :

- **Mucilages** (3 %), fournissant après hydrolyse du D-galactose (47 %), de l'arabinose (25 %), du D-glucose (14 %), du D-xylose (6 %), du L-rhamnose (4 %), du D-mannose (2 %), du L-fucose (1 %) et de l'acide uronique (12,5 %) ; et donnant naissance à divers dérivés dont un xyloglucane, un arabinogalactane et un arabinogalactane acide.(4) (7) (22)

- **Sucres** (11 %). (22)

- **Iridoïdes** (0,13-0,56 %) : aucuboside, catalpol, méthylcatalpol, isocatalpol, spécioside... (7) (22)

- **Saponosides** dont le verbascosaponoside. (4) (7) (22)

- **Composés phénoliques :** (7) (22)

    - Acides phénols : acides caféique, ferulique, protocatéchique.

    - Hétérosides phénoliques : verbascoside.

    - Flavonoïdes (0,5 à 4 %) : apigénine, lutéoline et leurs 7-O-glucosides, la rutine et le kaempférol.

    - Lignanes hétérosidiques.

- **Stérols**. (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les fleurs de Bouillon blanc sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale :

    - Comme traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs : elles calment les douleurs abdominales d'origine digestive.

- Dans le traitement symptomatique de la toux (toux bénignes occasionnelles).

- Usage local :

  - Comme traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques.

  - Comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes.

  - Comme antalgique (collutoire, pastille) dans les affections bucco pharyngées (maux de gorge, enrouements passagers).

  - En bain de bouche pour l'hygiène buccale.

La Commission E allemande recommande l'utilisation des fleurs de Bouillon blanc par voie orale dans le traitement des états inflammatoires des voies respiratoires, car elles ont des propriétés expectorantes liées à l'action des mucilages émollients et des saponosides expectorants.

Posologie et mode d'administration :

Administration par voie orale sous forme d'infusion.

Dose journalière : 3-4 g de drogue fragmentée soit 1 g de fleurs pour 150 ml d'eau bouillante, une tasse 3 à 4 fois par jour. (4)

Plusieurs spécialités destinées à l'administration par voie orale sont présentes en pharmacie : (19) (21)

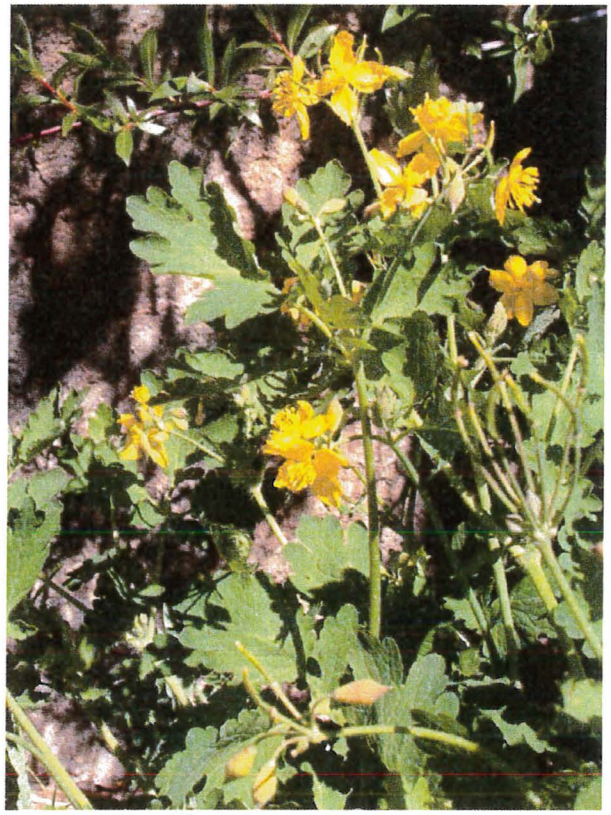
- **ARKOGELULES BOUILLON BLANC gélule** (285 mg/gélule) : 1 gélule matin, midi et soir avec un grand verre d'eau avant le repas, utilisée dans le traitement symptomatique de la toux et comme traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.

- **PECTOFLORINE tisane** (100 mg/sachet-dose) : un sachet trois fois par jour dans une tasse d'eau bouillante utilisée dans le traitement des affections bronchiques aigues bénignes et dans le traitement symptomatique de la toux.

- **MEDIFLOR PECTORAL D'ALSACE N° 8 tisane** (36 mg/sachet-dose) : un sachet 1 à 2 fois par jour dans une tasse d'eau bouillante, utilisée dans le traitement de la toux.

CHELIDOINE

HERBE AUX VERRUES



Chelidonium majus L.
PAPAVERACEES

Pharmacopée européenne 4° éd

Description : (11) (22)

Plante vivace, ramifiée, d'environ 60 centimètres de haut, à tige dressée, pubescente et ramifiée.
Les feuilles, bleu vert, alternes, molles sont pennatisequées, profondément découpées en 5 à 7 segments. Les folioles terminales possèdent un bord lobé.
Les fleurs, disposées en ombelle, sont simples, petites et constituées de 4 pétales jaune brillant en croix, de 2 sépales jaunâtres et de nombreuses étamines.
Le fruit est une capsule étroite (silique), glabre et non cloisonnée.
La plante entière contient un latex jaune orangé riche en alcaloïdes. [1]

Habitat :

- Lieux rudéraux, poussant au bord des chemins ou des vieux murs ; aux étages collinéen et montagnard, entre 500 et 1660 mètres d'altitude. (8) (11)

Floraison :

- Avril à septembre. (11)

Drogue :

Plante non inscrite aux Cahiers de l'agence n° 3

- **Parties aériennes**. (17)

D'après la Pharmacopée européenne 4° édition, les parties aériennes, séchées, entières ou fragmentées, récoltées pendant la floraison doivent contenir au minimum 0,6 % d'alcaloïdes totaux exprimés en chélidonine (drogue desséchée). (17)

Constituants :

- **Alcaloïdes** (0,1 à 1 %) : dérivés benzylisoquinoléiques donnant 3 types d'hétérocycles différents : (7) (22)
    - **Benzophénanthridine** : chélidonine (majoritaire dans les organes souterrains), sanguinarine, chélérythrine, norchélidonine, isochélidonine, turkiyénine...
    - **Protoberbérine** : coptisine (80-90 % dans les parties aériennes), berbérine, stylopine.
    - **Protopine** : protopine, allocryptopine.

On retrouve des traces d'autres alcaloïdes (quinolizidine, aporphine) soit au total 30 alcaloïdes différents.
La teneur est variable en fonction de l'origine et de la période de récolte.

- **Acide chélidonique et acides organiques divers** (malique, citrique, caféique). (20) (22)
- **Flavonoïdes** (faible quantité). (22)
- **Caroténoïdes** (faible quantité). (22)
- **Enzyme protéolytique** (latex). (22)

Indications :

En médecine traditionnelle, le latex frais est appliqué sur les verrues : la chélidonine a des propriétés antimitotiques, la sanguinarine est rubéfiante ainsi que la chélérythrine. D'autre part, le latex contient une enzyme protéolytique. (22)

La monographie de la Commission E allemande recommande l'utilisation de la Chélidoine dans le traitement des troubles des voies biliaires et du tractus gastro-intestinal (propriété spasmolytique).

L'ESCOP préconise son utilisation dans :

- Le traitement symptomatique des spasmes légers à modérés du tractus gastro-intestinal supérieur.
- Les troubles mineurs des voies biliaires.
- Les troubles dyspepsiques tels que ballonnements, flatulences.

Posologie et mode d'administration :

Administration par voie orale sous forme :

- **Infusion** : 1,2-3,6 g de drogue soit 125 à 700 mg d'extrait hydroalcoolique standardisé correspondant à 9-24 mg d'alcaloïdes totaux calculés en chélidonine. (20)

Dose journalière moyenne : 2-5 g de drogue ou 12-30 mg d'alcaloïdes totaux, calculés en chélidonine. (4)

En France, on trouve en pharmacie une spécialité, le **NITROL,** contenant de l'alcoolature de chélidoine, utilisé dans le traitement local d'appoint des verrues (une application matin et soir jusqu'à disparition complète de la verrue). (19) (21)

Des gélules sont également disponible : **ARKOGELULES CHELIDOINE** (260 mg par gélule), utilisées dans le traitement des troubles digestifs à raison d'une gélule matin, midi et soir au moment des repas (complément alimentaire). (19)

Effets secondaires :

- La Chélidoine est hépatotoxique et provoque des cholestases, des hépatites aigues, une élévation des enzymes hépatiques (transaminases, bilirubine). (20)

Contre-indications :

- Pathologies hépatiques et administration de substances nocives pour le foie. (20)

CHICOREE

Cichorium intybus L. var. *intybus* (syn. C. *intybus* L. var. *sylvestre* Visiani)
ASTERACEES

Description : (11)

Plante vivace, mesurant de 30 à 120 centimètres, peu rameuse, à tige anguleuse, à feuilles radicales en rosette, étroitement ovalaires, généralement pennatilobées ; à feuilles caulinaires grossièrement et irrégulièrement dentées.
Les fleurs sont des capitules, bleu clair, à l'aisselle des feuilles ; Elles sont toutes ligulées.
Les fruits sont des akènes brun clair.

Habitat :

- Bord des chemins, des routes ; champs en friche, lieux rudéraux, jardins ; aux étages collinéen et montagnard, entre 480 et 1850 mètres d'altitude. (8) (11)

Floraison :

- Juin à septembre, de l'aube jusqu'à midi. (11)

Drogues :

- **Racines** récoltées à l'automne. (14) (24)
- **Parties aériennes** récoltées avant l'ouverture des fleurs. (24)

Constituants :

Les racines sont constituées :

- **Inuline** (50 à 60 %) qui par hydrolyse donne un fructo-oligosaccharide (FOS) qui, depuis septembre 1995 peut être utilisé sous l'appellation de fibre alimentaire. (4) (7)

- **Lactones sesquiterpéniques**, responsables de l'amertume. (7)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les racines de Chicorée sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale :

  - Dans le traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnements, lenteur à la digestion, éructations, flatulence : elles facilitent la digestion.

  - Pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive.

  - Comme cholérétique ou cholagogue : elles permettent l'élimination de la bile et facilitent la digestion.

  - Comme adjuvant des régimes amaigrissants : elles facilitent la perte de poids en complément de mesures diététiques.

  - Pour favoriser l'élimination rénale d'eau.

La Commission E allemande reconnaît l'usage des feuilles et racines de Chicorée pour soulager la dyspepsie et pour stimuler l'appétit.

L'inuline extraite de la racine et le fructo-oligosaccharide ont un effet prébiotique. L'inuline n'est pas digérée ni absorbée avant d'arriver dans le colon et ainsi, les bactéries peuvent sans nourrir. (2) (24)
Cependant, une étude récente montre que seuls les fructo-oligosaccharides auraient la capacité de stimuler la croissance des bifidobactéries. (6)

Posologie et mode d'administration :

- **Dyspepsie, manque d'appétit** : infuser 1,5 g de feuilles ou de racines séchées dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes, à raison de deux tasses par jour avant les repas [3], soit une dose journalière de 3 g de drogue. (4) (24)

- **Effet prébiotique** : 9 à 15 g par jour. (24)

Voici les spécialités contenant des racines de Chicorée disponibles en pharmacie :

- **OBEFLORINE tisane** (400 mg de racines par sachet-dose) : utilisée comme adjuvant des régimes amaigrissants, à raison d'un sachet par jour, pendant trois semaines maximum. (19) (21)

- **ARKOGELULES CHICOREE gélule** (525 mg de poudre de racines par gélule) utilisée dans les troubles digestifs et pour la reconstitution de la flore intestinale à raison d'une gélule matin, midi et soir pendant les repas avec un grand verre d'eau (complément alimentaire). (2) (19)

Effets secondaires :

- Dermatites de contact. (4)
- Troubles intestinaux (gaz, ballonnements) lorsque la dose journalière d'inuline dépasse 20 g. (24)

Contre-indications : (4) (24)

- Les personnes allergiques aux plantes de la famille des Astéracées peuvent être sensibles à la Chicorée.
- Les personnes souffrant de calculs biliaires doivent consulter un professionnel de la santé avant de prendre de la Chicorée, surtout les feuilles, car elle stimule la production de bile.

EGLANTIER

EGLANTIER DES ALPES
GRATTE-CUL
ROSE SAUVAGE

Rosa canina L.

Rosa pendulina L.

ROSACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (22)

Arbrisseau buissonnant, grimpant, jusqu'à 5 mètres de haut, à rameaux armés d'aiguillons.
Les feuilles sont alternes, pennées.
Les fleurs, blanchâtres, rose clair ou rouge carmin, à 5 pétales, sont le plus souvent solitaires.
Le fruit, vert puis jaune puis rouge, persiste tout l'hiver sur les branches.

Habitat :

- *Rosa canina* L. : haies, landes, lisières ; aux étages collinèen et montagnard, entre 480 et 1910 mètres d'altitude. (1) (8)
- *Rosa pendulina* L. : bois frais (hêtraies, sapinières, mélézins) ; aux étages montagnard et subalpin, entre 910 et 2430 mètres d'altitude. (8)

Floraison :

- Mai à août. (1)

Drogue :

- **Cynorrhodon**. (14).

La pharmacopée européenne 4° édition précise que le Cynorrhodon, récolté à l'automne, contenant les graines, pseudo-fruit constitué par le réceptacle floral et le reste des sépales , débarrassés des akènes, séchés, doit contenir au minimum 0,3 % d'acide ascorbique calculé par rapport à la drogue desséchée. (17)

Constituants :

- **Acide L-ascorbique** : 0,2 à 1,2 % (*Rosa canina* L.), 0,5 à 2,0 % (*Rosa pendulina* L.). (7) (22)
- **Pectines** : 15 %. (7) (22)
- **Sucres** (D-sorbitol). (7) (22)
- **Tanins :** dérivés de l'acide gallique. (7) (22)
- **Flavonoïdes** : tiliroside, hétéroside du kaempférol et ester paracoumarique. (22)
- **Anthocyanes**. (22)
- **Flavanediols** : catéchol, épicatéchol, gallocatéchol, leucopéonidine. (22)
- **Caroténoïdes** : colorants rouges et jaunes (rubixanthine, lycopène, zéaxanthine, β-carotène précurseur de la vitamine A). (7) (22)
- **Huile essentielle** : 0,03 %. (7) (22)
- **Acides organiques** : citrique, malique (acides de fruit), quinique, gallique. (7) (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, le Cynorrhodon est traditionnellement utilisé par

- Voie orale :
    - Dans les asthénies fonctionnelles (états de fatigue passagers).
    - Pour faciliter la prise de poids.

La monographie de la Commission E allemande précise que les préparations à base de Cynorrhodon sont employées en prévention et dans le traitement des refroidissements et des infections grippales, les maladies infectieuses, les carences en vitamine C, pour augmenter les défenses immunitaires de l'organisme. (4)

Cependant, l'efficacité de la plupart des indications suivantes n'est pas ou insuffisamment documentée : contre la déficience d'acide gastrique, dans les troubles intestinaux, pour stimuler la digestion, dans les calculs et douleurs biliaires, les maladies et troubles des voies urinaires, l'hydropisie, comme diurétique (pectines et acides organiques), dans la goutte, les rhumatismes, comme astringent et comme lotion oculaire. (4)
Leur utilisation dans ces indications n'est donc pas recommandée. (4) (7)

Les préparations à base de Cynorrhodon doivent donc être considérées comme un complément alimentaire. L'utilisation comme correcteur de goût dans les mélanges pour infusion est admise. (4) (7)

D'autre part, les graines de Cynorrhodon ou akènes du rosier sauvage sont également utilisées. Les préparations à base d'akènes sont utilisées contre les problèmes rénaux et urinaires, l'hydropisie, comme diurétique, laxatif, astringent, dépuratif, dans les rhumatismes, la goutte, la sciatique, contre les refroidissements, les fièvres et les déficiences en vitamine C. (4) (22)

Les akènes contiennent de l'huile grasse (10 %), de l'huile essentielle (traces), des tanins, des mucilages, des phospholipides et sont essentiellement utilisés comme diurétique en infusion : 1 à 2 g de drogue pulvérisée par tasse, plusieurs fois dans la journée. (22)

Mais comme pour le Cynorrhodon, l'efficacité des indications n'étant pas prouvée, leur utilisation n'est pas recommandée. (4) (22)

Posologie et mode d'administration :

- **Infusion** : 2-2,5 g d'Eglantier fragmenté. (4)

Voici les quelques compléments alimentaires contenant du Cynorrhodon disponibles en pharmacie : (19)

- **ELUSANES CYNORRHODON gélule** (200 mg d'extrait sec de baies par gélule), indiquée pour apporter de la vitalité et de l'énergie à la posologie d'une gélule matin et midi.

- **BACTEROLA SUPERDIET gélule** : utilisée pour augmenter la vitalité, les défenses de l'organisme, la résistance, à raison de huit à douze gélules par jour.

- **CYNORRHODON EXTRANE tisane** (sachet-dose) : utilisée en cas de fatigue.

- **TISANE PROVENCALE N° 9** (sachet-dose) : utilisée dans l'asthénie.

- **TISANE SANTANE T14 fleurs toniques** (10 % de Cynorrhodon par sachet-dose) : utilisée en cas de fatigue passagère à raison de deux tasses par jour.

- **VIE ET SANTE THE NOIR DE CHINE VITALITE** (10 % de Cynorrhodon par sachet-dose) : utilisée dans la baisse de forme passagère, pour augmenter la vitalité, deus tasses par jour.

- **PHYTEREM TONIC solution buvable** : utilisée dans l'asthénie, une cuillère à soupe le matin au petit déjeuner.

GAILLET

GAILLET JAUNE
CAILLE LAIT

Galium verum.L
RUBIACEES

Pharmacopée française X° édition

Description : (16) (22)

Plante herbacée, pérenne d'environ 50 centimètres de haut, à tige quadrangulaire, à feuilles sessiles, ovales, opposées, linéaires, formant avec leurs stipules des verticilles au niveau des nœuds.
Les fleurs, jaune d'or, de 2 à 3 millimètres de diamètre, en forme d'entonnoir sont dépourvues de calice et possèdent 4 lobes pointus, groupées en panicules de fleurs multiples (forme de roue).

Habitat :

- Terrains rocailleux à sablonneux, clairières, pelouses sèches ou humides, alpages, prés, bois, lisières ; de l'étage collinéen à l'étage alpin, entre 500 et 2250 mètres d'altitude. (1) (8) (11)

Floraison :

- Juin à octobre. (1)

Drogue :

- **Parties aériennes** fleuries. (14) (18)

Constituants : (22)

- **Flavonoïdes** (2 %) : dérivés du quercétol sous forme d'hétérosides.
- **Iridoïdes** (petite quantité) : aspéruloside, monotropéine (hétérosides terpéniques).
- **Dérivés anthraquinoniques** (traces).

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les parties aériennes fleuries de Gaillet sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale :
    - Dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment dans les troubles mineurs du sommeil : elle réduit la nervosité des adultes et enfants.

Posologie et mode d'administration :

Aucune spécialité contenant du Gaillet n'est disponible en pharmacie.

- **Infusion** : 4,5 g de drogue finement découpée dans 150 ml d'eau bouillante 2 à 3 fois par jour. (22)

GENEPI

Artemisia spicata Wulf.

Artemisia mutellina Vill.

ASTERACEES

Cueillette réglementée.

Description : (12)

- *Artemisia mutellina* Vill. : plante herbacée, vivace, d'aspect soyeux, argenté, luisant, de 5 à 20 centimètres de hauteur.
  Les feuilles sont alternes, blanchâtres, velues, palmées, longuement pétiolées. Le limbe est divisé en lobes étroits.
  Les fleurs jaunâtres sont tubuleuses et sont, en général, de 12 à 15 par capitule. Elles sont entourées de bractées velues. Les capitules, de 4 à 5 millimètres, dressés et solitaires forment une grappe simple et allongée.
  Le fruit est un akène oblong recouvert de poils épars en son sommet.

- *Artemisia spicata* Wulf. : plante vivace, blanchâtre, soyeuse, de 4 à 15 centimètres de hauteur.
  Les feuilles sont alternes, velues, vert blanchâtre.
  Les fleurs, jaune, sont au nombre de 12 à 15 par capitule. Les capitules, de 3 à 5 millimètres, brun noirâtre, dressés sont groupés en grappe simple pour former un épi feuillé.
  Le fruit est un akène.

Habitat :

- Fentes et parois rocheuses, éboulis, moraines, entre 1800-3000 mètres d'altitude pour *A. mutellina* et 2000-3400 mètres d'altitude pour *A.spicata*. (8) (12)

Floraison :

- Juillet à août (A.*mutellina*), juin à septembre (A.*spicata*). (1) (12)

Drogue :

- Plante entière, mais il est conseillé de laisser les racines en terre vu sa rareté ; donc ce sont les **sommités fleuries** qui sont utilisées. (12)

Constituants :

- **Huile essentielle** : elle est constituée essentiellement de mono et sesquiterpènes volatils. (12)

    - *Artemisia mutellina* : 2 % (plante fraîche), 1,3 % (plante sèche). 82 % de l'huile essentielle est composée de monoterpènes alicycliques : β-caryophyllène; de monoterpènes monocycliques : α-terpinèol, eucalyptol ; de monoterpènes bicycliques : camphène, α et β-thuyone, isobornéol, camphre, β-pinène. Elle contient également des composés aromatiques : thymol, carvacrol.
    - *Artemisia spicata* : 90 % d'α et β-thuyone, β-pinène.

- **Lactones sesquiterpèniques** : (12)

    - *Artemisia mutellina* : les constituants majoritaires sont des dérivés peroxydés de la télékine. On trouve de la santamarine, de la reynosine mais aussi de l'umbellifolide.

    - *Artemisia spicata* : 1,2 % (plante sèche). Le principe amer majoritaire est l'artémorine. On retrouve également de la santamarine, de la reynosine et du costunolide.

- **Flavonoïdes** : (12)

    - Flavonols : derivés de la quercétine.
    - Flavones : lutéoline, eupatiline, scutellaréine.

Indications : (12)

- Inappétence
- Asthénie
- Refroidissements, pleurésie
- Règles insuffisantes ou douloureuses
- Gastrites et ulcères gastriques
- Entérites
- Digestion difficile
- Petites blessures

Posologie et mode d'administration : (12)

En infusion, 3 g de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante à raison d'une tasse avant les repas dans l'inappétence, et d'une tasse par jour dans l'asthénie ; mais également en cas de douleurs d'estomac, de refroidissements car elle provoque une transpiration abondante et un peu de diurèse.

Dans les règles douloureuses ou insuffisantes, boire deux tasses par jour de tisane faite de 25 g de plante par litre d'eau bouillante prise une semaine avant la date des règles.

En liqueur, très sucrée et alcoolisée, dans l'asthénie ; en fin de repas dans les digestions difficiles.

GENEVRIER

Juniperus communis L.
CUPRESSACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (22)

Arbuste ou arbrisseau plus ou moins rabougri, touffu, à croissance lente.
Les fleurs, femelles et mâles, sont des petits chatons de couleur jaune mat, groupés à l'aisselle des feuilles. Les cônes femelles sont constitués par une petite sphère, ombiliquée et charnue, rappelant une baie et présentant une cicatrice étoilée, triradiée, caractéristique, provenant de la fusion des 3 bractées supérieures ovulifères. La première année après la fécondation, ils sont verts et, ne deviennent bleu noir et murs que la deuxième année.
Les feuilles, vert glauque, raides, longues, étroites sont insérées par 3 sur 6 rangs, se terminant par une pointe acérée, marquée d'une ligne médiane blanche accompagnée de 2 lignes verdâtres de part et d'autre.

Habitat :

- Landes, clairières, en milieu aride ; aux étages collinéen et montagnard, entre 500 et 2100 mètres d'altitude. (8)

Drogue :

- **Pseudo-fruit** (cône femelle) ou baie, violet à brun noir. (14) (20)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que les cônes mûrs séchés doivent contenir au minimum 10 ml/kg d'huile essentielle, calculés par rapport à la drogue anhydre. (17)

La monographie de l'huile essentielle de Genièvre figure à la Pharmacopée européenne 4° édition. (17)

Constituants :

- **Huile essentielle** : 0,8 à 2 %. (4) (7) (20) (22)
    - monoterpènes :
        - α-pinène (30-40 %).
        - sabinène (13-29 %).
        - myrcène (7-18 %).
        - limonène (2,5-11 %).
        - terpinène-4-ol (0,7-6 %) : responsable de l'effet diurétique.
        - β-pinène (2-3 %).
    - sesquiterpènes :
        - β-caryophyllène.
- **Acides diterpéniques**. (7) (20) (22)
- **Flavonoïdes et biflavones** (faibles quantités). (4) (7) (20) (22)
- **Tanins**. (4) (20) (22)
- **Oligosaccharides** (3-5 %) dont 30 % de glucose et fructose. (4) (7) (20) (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les pseudo-fruits du Genévrier sont traditionnellement utilisés par

- Voie orale :
    - Pour stimuler l'appétit.
    - Pour favoriser l'élimination rénale d'eau.
    - Comme adjuvant des cures de diurèse dans les troubles urinaires bénins.

La commission E allemande recommande l'utilisation des baies de genièvre pour traiter les troubles dyspepsiques.

L'ESCOP précise que les pseudo-fruits de Genévrier sont utilisés pour favoriser l'élimination rénale d'eau et améliorer les troubles dyspepsiques (flatulence, éructations...).

A noter que les baies de Genièvre sont utilisées comme épice et condiment (choucroute) et en liquoristerie dans la fabrication de spiritueux (gin, genévrette). (7)

Posologie et mode d'administration :

Administration par voie orale chez l'adulte sous forme :

- **Infusion** : 2 à 3 g de cônes secs pour 150 ml d'eau, 3 à 4 fois par jour. (20)

Dose journalière : 2 à 10 g maximum de baies de Genièvre séchées (entières, écrasées ou pulvérisées) soit 20 à 100 mg d'huile essentielle. (4)

Voici quelques exemples de spécialités à administrer par voie orale disponibles en pharmacie : (19) (21)

- **ALPHA RENOL solution buvable** (450 mg d'extrait fluide de Genévrier dans une cuillère à soupe) : indiquée pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive et pour favoriser l'élimination rénale d'eau (une cuillère à soupe dans un verre d'eau matin, midi et soir).

- **DEPURATUM gélule** (102 mg de baie par gélule) : utilisée pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive, à raison d'une gélule 2 à 3 fois par jour.

- **UROTISAN tisane** (225 mg de baie de Genièvre par sachet-dose) : utilisée pour favoriser l'élimination rénale d'eau (un sachet dans une tasse d'eau bouillante trois fois par jour).

- **DIATISAN tisane** (mélange de plantes contenant 300 mg de Genévrier par sachet-dose) : utilisée pour stimuler l'appétit ; 3 fois par jour, à raison d'un sachet dans une tasse d'eau bouillante.

- **BORIBEL TISANE N° 11 DIURETIQUE tisane** (contenant 200 mg de Genévrier par sachet-dose) : utilisée pour favoriser l'élimination rénale d'eau, 2 à 4 fois par jour.

Effets secondaires :

- En cas d'usage prolongé ou de surdosage, des atteintes rénales peuvent apparaître car les terpènes, à l'exception du terpinène-4-ol sont irritants. (4)

Contre-indications :

- Grossesse et néphrite car l'α-pinène et le β-pinène ont une teneur élevée. (4) (20) (22)

GENTIANE

GRANDE GENTIANE
GENTIANE JAUNE

Gentiana lutea L.
GENTIANACEES

Pharmacopée européenne 4° édition
Cueillette réglementée

Description : (1) (11) (16) (22)

Plante herbacée, pérenne, pouvant atteindre plus d'un mètre de haut ; à feuilles bleu vert glauque, simples, ovales, robustes, sessiles, opposées, larges, à nervures parraléles ; constituée de 3 à 10 fleurs en bouquet à l'aisselle des feuilles supérieures.
La corolle possède 5 à 6 pétales jaune d'or de 3-4 centimètres de large.
Les fruits sont des capsules uniloculaires, septicides, renfermant de nombreuses graines.

Habitat : (1) (8) (11)

- Prairies de montagne, alpages, pelouses, pentes rocailleuses ; de l'étage collinéen à l'étage alpin, entre 700 et 2330 mètres d'altitude.

Floraison :

- Juin à août. (1) (11)

Drogue :

- **Organes souterrains**, fragmentés et séchés, arrachés à l'automne. (14) (17) (20)

La monographie de la teinture de Gentiane figure à la Pharmacopée européenne 4° édition. (17)

Constituants :

- **Substances amères de type secoiridoïdes** : dont 2 à 3 % de gentiopicroside (gentiopicrine) et de l'amarogentioside en faible concentration (0,025 à 0,4 %).
  Le gentiopicroside favorise les sécrétions salivaires et gastriques par une stimulation réflexe des récepteurs gustatifs.

- **Huile essentielle** (très faible quantité). (20) (22)

- **Xanthones** (environ 1 %) : gentisine, isogentisine, gentioside, responsables de la coloration jaune. (7) (20) (22)

- **Oligosaccharides** (3 à 55 %) : glucose, fructose, saccharose ; gentiobiose (5 à 8 %, disaccharide), gentianose (trisaccharide). (4) (7) (20) (22)

- **Pectines**. (7) (22)

- **Phytostérols**. (7) (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les organes souterrains de Gentiane sont traditionnellement utilisés par

- Voie orale :

  - Pour stimuler l'appétit.

La Commission E allemande préconise l'utilisation des racines de Gentiane dans les troubles digestifs tels que l'inappétence, les flatulences, les ballonnements.

L'ESCOP précise son utilisation dans le traitement de l'anorexie après une maladie et dans les troubles dyspepsiques.

Posologie et mode d'administration :

- **Infusion** : 1 à 2 g de drogue finement coupée ou grossièrement pulvérisée pour 150 ml d'eau bouillante, administrée 3 fois par jour chez l'adulte, une heure avant les repas pour stimuler l'appétit et après les repas en cas de troubles dyspepsiques. (20)

- **Teinture** (1 : 5 dans l'alcool à 45-70 % (V/V)) : 1 ml 3 fois par jour soit 1 à 3 g. (4) (20).

Voici la seule spécialité disponible en pharmacie à base de racines de Gentiane : (19) (21)

- **DIATISAN tisane** (contenant 150 mg par sachet-dose de racines) : utilisée pour stimuler l'appétit à raison d'un sachet dans une tasse d'eau bouillante, trois fois par jour.

Effets secondaires :

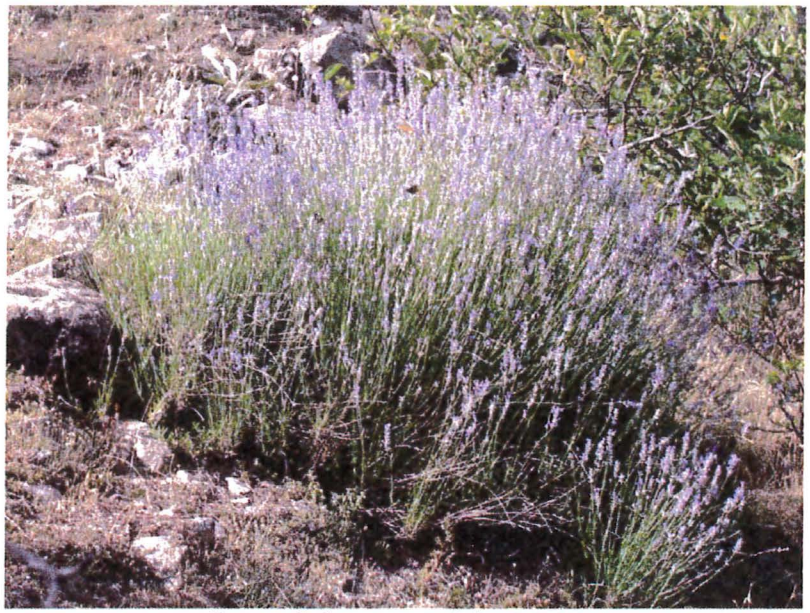
- De rares céphalées apparaissant chez les personnes sensibles aux substances amères après absorption de tisane. (4) (20)

Contre-indications :

- Ulcères gastriques et duodénaux. (4) (20)
- Hyperacidité. (4)

LAVANDE A FEUILLES ETROITES

LAVANDE VRAIE
LAVANDE OFFICINALE



Lavandula angustifolia MILL.
LAMIACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (22)

- Sous arbrisseau, vivace par une racine pivotante, d'environ 50 centimètres de haut, aromatique, ligneux à la base, à rameaux dressés non ramifiés, à feuilles gris verdâtre, étroites, lancéolées, opposées.
  Les fleurs, bleu violacé, sont situées sur un long pédoncule en verticilles denses, formant un faux épi à l'aisselle de larges bractées brunâtres.

Habitat :

- Landes, pentes rocailleuses ; aux étages collinéen et montagnard, entre 500 et 2020 mètres d'altitudes. (8)

Floraison :

- Juin à septembre. (22)

Drogue :

- **Fleurs** et **sommités fleuries**. (14)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que les fleurs, séchées, doivent contenir au minimum 13ml/kg d'huile essentielle, calculés par rapport à la drogue anhydre. (17)

La monographie de l'huile essentielle est également disponible à la Pharmacopée européenne 4° édition. (17)

Constituants :

- **Huile essentielle** (1 à 3 %) : composée de monoterpènes, avec comme composés majeurs le R-acétate de linalyle (25-46 %), le linalol en quantité importante (20-45 %), le terpinène-4-ol (1,2-6 %), l'acétate de lavendulyle en moindre quantité. (4) (7) (22)

- **Triterpènes** (traces). (22)

- **Flavonoïdes. (22)**

- **Acides phénols**: acide rosmarinique. (4) (22)

- **Phytostérols** (traces). (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les fleurs et sommités fleuries de Lavande sont traditionnellement utilisées en

- Usage local :
    - Pour le traitement des petites plaies après lavage abondant (à l'eau et au savon) et élimination des souillures.
    - En cas d'érythème solaire, de brûlures superficielles et peu étendues, d'érythèmes fessiers.
    - En cas de nez bouché, de rhume.
    - En bain de bouche pour l'hygiène buccale.
- Voie orale :
    - Dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil ; pour réduire la nervosité (sédatif léger).

La monographie de la Commission E allemande préconise l'utilisation des fleurs de Lavande par

- Voie interne : en cas de nervosité, de troubles du sommeil, de problèmes fonctionnels de l'abdomen (estomac irritable d'origine nerveuse, météorisme, problèmes intestinaux liés à une origine nerveuse).

- En balnéothérapie dans le traitement des problèmes circulatoires fonctionnels.

Depuis longtemps, des petits sacs en tissu remplis de fleurs de Lavande sont placés sous les oreillers pour faciliter l'endormissement.

Posologie et mode d'administration :

- Voie interne :

  - **Infusion** : 1,5 g soit 1 à 2 cuillères à café de fleurs pour 150 ml d'eau bouillante, plusieurs fois par jour, surtout le soir avant le coucher. (4)

  - **ARKOGELULES LAVANDE gélule** (300 mg par gélule) : indiquée dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil. (19) (21)

  - **Huile essentielle de lavande** : 1 à 4 gouttes par morceau de sucre (4), dans la spécialité **GOUTTES AUX ESSENCES**, au cours des affections bronchiques aiguës bénignes (par voie orale, 25 gouttes dans un verre d'eau ou de boisson chaude). (19) (21)

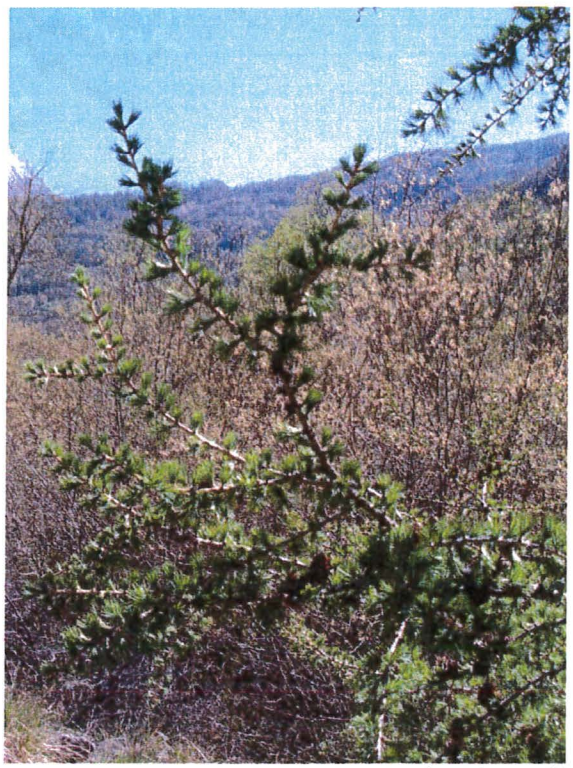
- Voie externe :

  - **Comme additif de bain**, 20 à 100 g de drogue pour 20 litres d'eau ; pour le traitement des plaies et comme léger stimulant externe mais l'efficacité n'est pas prouvée. (4)

  - **Huile essentielle de lavande** : contenue dans différentes spécialités, **AROMASOL, BALSOFUMINE** simple ou mentholée 1% ou 4%, **PERUBORE, MYRTINE INHALANTE** utilisées en inhalation, trois fois par jour, et indiquées dans le traitement d'appoint des états congestifs des voies aériennes supérieures. (19) (21)

MELEZE D'EUROPE

PIN DE BRIANCON



Larix decidua Mill. (*Larix europaea* D.C.)
PINACEES

Description : (13)

Conifère pouvant atteindre 30 à 40 mètres de hauteur, à tronc droit, élancé et dont l'écorce est lisse, grise puis crevassée, très épaisse, brun rouge.
Les feuilles sont des aiguilles caduques, molles, vert clair.
Les fleurs apparaissent de mai à juin et sur un même arbre poussent des chatons mâles nombreux, globuleux, jaune clair et des chatons femelles, ovoïdes, rouge carminé.
Les fruits sont des petits cônes de 3 à 4 centimètres de long, ovoïdes, brun fauve, dressés. Les écailles minces s'écartent durant l'hiver pour libérer la graine.

Habitat :

- Pâturages, éboulis, clairières des forêts, abondant sur les versants Nord des Hautes-Alpes, dans les bois subalpin de préférence. Son pouvoir colonisateur lui permet d'occuper, en zone intra-alpine, les terrains de l'étage montagnard abandonnés par l'agriculture, entre 850 et 2650 mètres d'altitude. (8)

Drogue :

- **Oléorésine** encore appelée térébenthine du mélèze, térébenthine de Venise ou térébenthine de Briançon obtenue par incision du tronc de *Larix décidua* Mill. (*Larix europaea* D.C.). Elle est constituée d'un tiers d'huile essentielle et de deux tiers de résine. (4) (13)

Floraison :

- Mai à juin. (13)

Constituants : (13)

- **Glucides** :
    - Oligosaccharide : mélézitose (aiguilles).
    - Polyols et composés apparentés : sequoyitol, D-pinitol (feuilles), maltol, γ-pyranose (écorce).
    - Polysaccharides : arabinogalactane (8-20 %, bois, écorce).
- **Lipides** :
    - Acides gras : acide oléique, acide linoléique, acide linolénique (aiguilles, écorce).
- **Flavonoïdes** :
    - Dihyroflavonols (bois) : taxifoline (dihydroquercétine), aromadendrine (dihydrokaempférol).
    - Flavonols (aiguilles): kaempférol, myricétine, quercétine.
    - Hétérosides de flavones (aiguilles) : vitexine.
    - Hétérosides de flavonols (aiguilles) : 3 glucosides, 3 rutinosides, 3 arabinosides et leurs dérivés acylés par l'acide p-coumarique.
- **Tanins**: catéchine (écorce), procyanidine, prodelphinidine (aiguilles).
- **Lignanes** : laricirésinol, liovil, pinorésinol, secoisolaricirésinol (bois).
- **Acides phénols** :
    - Acides p-hydroxybenzoïque, vanillique, p-coumarique, férulique, et leurs dérivés β-glycosylés (écorce).
    - Acide gallique, acide caféique (aiguilles).
- **Terpènoïdes** :
    - Monoterpènes et sesquiterpènes : très volatils
        - Oléorésine : les sesquiterpènes sont majoritaires. Il y a également 13,4 % de monoterpènes dont 1,4 % d'α-pinène.

- Huile essentielle : la composition de l'huile essentielle des aiguilles, de l'écorce et du bois est différente. On retrouve du limonène, de l'α-pinène, du β-pinène.

  - Diterpènes : la composition est variable entre l'oléorésine et l'écorce (larixol, 13-épi-manool, acétate de larixyle..).

  - Phytostérols : sitostérol (écorce) ; β-sitostérol (majoritaire dans les aiguilles), campestrol, fucostérol, cycloartenol

- **Acides organiques** : acide shikimique, acide quinique (majoritaire), acide malique (aiguilles, résine).

- **Eléments minéraux** (aiguilles).

Indications :

La commission E allemande précise que la térébenthine du Mélèze est utilisée par voie externe dans les rhumatismes et les névralgies, et dans le traitement des maladies inflammatoires des voies respiratoires.

D'autre part, l'écorce peut être utilisée pour traiter les infections urinaires (cystite, urétrite), les infections respiratoires y compris la pharyngite, la trachéite, la bronchite.
La résine peut être appliquée sur une blessure évitant l'infection et faisant une protection.
La décoction des écorces sert à traiter le psoriasis et l'eczéma. (13)

Cette plante fait l'objet de nombreuses études qui ont apporté la preuve de son action sur le système immunitaire.
En effet, le Mélèze va permettre de lutter contre les attaques des agents pathogènes responsables de nombreuses maladies en stimulant le système immunitaire. Il provoque une augmentation des globules blancs et une augmentation de la prolifération des macrophages. L'organisme se trouve ainsi renforcé et capable de s'opposer aux infections. Le Mélèze constitue une réponse de choix lorsque le système immunitaire, défaillant, laisse l'accès libre aux infections récidivantes (plus de trois fois par trimestre) et notamment les infections ORL : otites, sinusites, rhinites, laryngites qui s'accompagnent fréquemment d'une gêne respiratoire. On lui reconnaît également des propriétés fluidifiantes des sécrétions bronchiques. (2)

Posologie et mode d'administration :

- Voie orale :

  - **ARKOGELULES MELEZE gélule** (300mg de poudre de gomme riche en arabinogalactane par gélule) : utilisée dans les affections ORL à répétition et les affections respiratoires, à raison d'une gélule matin, midi et soir au moment du repas (complément alimentaire). (19)

- Usage externe :

  - Préparation semi solide et liquide à 10-20 % (crème, gel, émulsion, huile). (4)

Effets secondaires :

- Des réactions allergiques cutanées ont été observées lors de l'application locale de l'oléorésine. (4) (13)

Contre-indications : (4) (13)

- Allergies aux huiles essentielles.
- Inflammation des voies aériennes supérieures.

MELILOT

MELILOT DES CHAMPS
LUZERNE ROYALE
PETIT TREFLE JAUNE
HERBE AUX MOUCHES

Melilotus officinalis DESR.
Melilotus officinalis (L.) PALL.
FABACEES

Pharmacopée française X° édition

Description : (11) (16) (22)

Plante bisannuelle de 80 centimètres de haut, à tige dressée, à feuilles pétiolées et trifoliées, à bord irrégulièrement dentelé avec 2 stipules.
Les fleurs, jaunes, allongées et minces, sont disposées sur de longues grappes.
Les fruits sont des gousses ovoïdes, brun jaunâtre, pointues au sommet.

Habitat :

- Bord des chemins, lieux incultes, friches, champs ; aux étages collinéen et montagnard, entre 520 et 2110 mètres d'altitude. (8) (11)

Floraison :

- Juin à octobre. (11)

Drogue :

- **Sommités fleuries** séchées. (14) (18) (20)

Constituants : (4) (7) (20) (22)

- **Dérivés coumariniques** : parfois sous forme d'hétérosides, essentiellement du mélilotoside (0,5 %) ; coumarine (0,4-1% dans la drogue sèche), 3,4-dihydrocoumarine (mélilotine), scopolétine, ombélliferone, composés volatils obtenus par lactonisation.

- **Acides phénoliques** : acides mélilotique, caféique, salicylique, férulique.

- **Flavonoïdes,** dérivés du kaempférol et du quercétol.

- **Saponosides** à mélilotigénine.

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les sommités fleuries de Mélilot sont traditionnellement utilisées par

- Voies orale et locale :
    - Dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée (ecchymoses, pétéchies).
    - Dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes) et dans la symptomatologie hémorroïdaire.
- Voie orale :
    - Dans le traitement symptomatique de troubles digestifs (ballonnement épigastrique, lenteur à la digestion, éructations, flatulence) : elles facilitent la digestion.
    - Dans le traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.
    - Dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants notamment en cas de troubles mineurs du sommeil, pour réduire la nervosité.
- Voie locale : utilisé en cas d'irritation ou de gêne oculaire dûe à des causes diverses (atmosphère enfumée, effort visuel soutenu, bain de mer ou de piscine, ...).

En Allemagne, la Commission E recommande l'utilisation des sommités fleuries de Mélilot par

- Voie orale :
    - Dans les troubles liés à l'insuffisance veineuse chronique, les douleurs et lourdeurs des jambes, les crampes nocturnes, les prurits et œdèmes.
    - En thérapie complémentaire des thrombophlébites, du syndrome post-thrombotique, des hémorroïdes et des congestions lymphatiques.
- Voie externe :
    - Dans les contusions, entorses et hématomes superficiels.

L'ESCOP retient l'utilisation des sommités fleuries séchées de Mélilot dans le traitement symptomatique des problèmes veineux (varices) tels que les jambes lourdes et douloureuses, les crampes nocturnes, les démangeaisons et gonflements.

Le Mélilot est donc utilisé pour ces effets veinotoniques, anti-œdémateux dans les états congestifs inflammatoires avec augmentation du retour veineux et amélioration de la cinétique lymphatique.

Posologie et mode d'administration :

Les doses journalières moyennes sont :

- Voie interne : drogue ou préparation correspondant à une quantité de 3 à 30 mg de coumarines. (20) (22)
- Usage local : préparation semi solide contenant 3 à 5 mg de coumarines. (22)

L'administration se fait sous forme:

- **Infusion** : 1 à 2 g de drogue fragmentée pour 150 ml d'eau bouillante 2 à 3 fois par jour ou tisane. (4)
- **Gélules, comprimés, solution buvable**.
- **Crèmes**.

Voici quelques exemples de spécialités disponibles à l'officine classées par indication : (19) (21)

- Traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil :
    - **CALMAFIT tisane** (684 mg par sachet-dose) : 1 à 4 tasses par jour.
    - **ANTINERVEUX LESOURD solution buvable** (contenant 6,25 mg de macérat pour 10 gouttes) : 20 à 50 gouttes, 1 à 2 fois par jour.
    - **SEDOPAL gélule** (120 mg de poudre de sommités fleuries par gélule) : 1 à 2 gélules 2 fois par jour.

- Traitement des manifestations fonctionnelles de l'insuffisance veineuse chronique :

    - **CYCLO 3 crème** (2 g d'extrait fluide pour 100 g) : deux applications par jour.

    - **ESBERIVEN crème** (100 mg d'extrait exprimés en coumarine pour 100 g) : 2 à 4 applications par jour.

- Traitement des manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et dans la symptomatologie hémorroïdaire :

    - **ANTHYLLINE tisane** (440 mg par sachet-dose) : 2 à 4 tasses par jour en dehors des repas.

    - **BORIBEL N° 12 tisane** (700 mg par sachet-dose) : 4 tasses par jour.

    - **SANTANE V3 tisane** (225 mg par sachet-dose) : 1 à 4 tasses par jour.

    - **MEDIFLOR N° 12 JAMBES LOURDES tisane** (25 g par sachet-dose) : 1 à 2 tasses par jour.

    - **PHYTELIA JAMBES LOURDES comprimé** (100 mg d'extrait hydroalcoolique sec par comprimé) : 1 à 2 comprimés 1 à 3 fois par jour.

    - **ESBERIVEN FORT comprimé ou ampoule** (30 mg par comprimé et 1 g par ampoule d'extrait fluide soit 5 mg de coumarine et dérivés par comprimé ou ampoule): une prise matin et soir.

- Traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée tels que ecchymoses, pétéchies ; manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et dans la symptomatologie hémorroïdaire :

    - **ARKOGELULES MELILOT gélule** (250 mg par gélule) : une matin, midi et soir pendant le repas

    - **ELUSANES MELILOT gélule** (200 mg d'extrait sec aqueux par gélule) : une matin et soir

Effets secondaires :

- De rares céphalées ont été rapportées après administration par voie orale. (4) (20)

MILLEPERTUIS

HERBE A MILLE TROUS
HERBE PERCEE
HERBE DE LA SAINT JEAN

Hypericum perforatum L.
HYPERICACEES

Pharmacopée européenne 4°édition

Description : (11) (22)

Plante herbacée, vivace pouvant atteindre 60 centimètres de haut, à tige anguleuse, dressée, rameuse, possédant des fleurs jaunes en cymes terminales.
Les fleurs ont 5 sépales aigus, 5 pétales jaune d'or bordés de poils sécréteurs noirs avec 3 lames staminales, divisées en de nombreuses étamines caractéristiques et 3 carpelles surmontés de styles rouges.
Les feuilles, opposées et sessiles sont ponctuées de glandes translucides à l'aspect de petits trous.
La tige est pourvue de 2 côtes longitudinales.
Le fruit est une capsule ovoïde, septicide à 3 loges.

Habitat :

- Pelouses, lisières, landes, friches, bords des chemins ; de l'étage collinéen à l'étage montagnard, entre 480 et 1950 mètres d'altitude. (8) (11)

Floraison :

- Juin à septembre. (11)

Drogue :

- **Sommités fleuries**. (14) (20)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que les sommités fleuries, séchées, entières ou fragmentées, récoltées pendant la floraison, doivent contenir au minimum 0,08 % d'hypéricines totales, exprimés en hypéricine, calculé par rapport à la drogue desséchée. (17)

Constituants : (7) (20) (22)

- **Naphtodianthrones** (0,1 à 0,3 %) : hypéricine, pseudohypéricine, protohypéricine, protopseudohypéricine, cyclo-hypéricines.

- **Flavonoïdes** (2 à 4 %) : hypéroside, rutoside, isoquercitroside, quercitroside.

- **Acides phénols** : acides caféique et chlorogénique.

- **Procyanidines** sous forme d'oligomères du catéchol et de l'épicatéchol.

- **Xanthones** (faible quantité) : 1,3,6,7-tétrahydroxyxanthone.

- **Dérivés du phloroglucinol** (0,2-4 %) : hyperforine (2-4,5 %), adhyperforine (0,2-1,8 %), furanohyperforine.

- **Huile essentielle** (traces, 0,1-0,25 %) : n-alkanes et monoterpénes.

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les sommités fleuries de Millepertuis sont traditionnellement utilisées en

- Usage local :

  - Comme traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques.

  - Comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes.

  - En cas d'érythèmes solaires, brûlures superficielles et peu entendues, érythèmes fessiers.

  - Comme antalgique (collutoire, pastille) dans les affections de la cavité buccale et/ou du pharynx : elles soulagent les maux de gorge et/ou les enrouements passagers.

- Voie orale :

    - Dans les manifestations dépressives légères et transitoires (traitement de courte durée des états de tristesse passagère accompagnés de baisse d'intérêt et de troubles du sommeil).

L'ESCOP et la Commission E reconnaissent l'usage du Millepertuis pour le traitement des troubles psychovégètatifs, des états dépressifs, de l'anxiété et de l'instabilité nerveuse.

La Commission E reconnaît également l'efficacité des préparations huileuses de Millepertuis (extrait additionné d'huile d'olive, de tournesol ou de germe de blé) pour traiter les troubles dyspepsiques et en application externe, pour soigner les plaies, contusions, myalgies et brûlures du 1° degré.

Posologie et mode d'administration :

Seule l'utilisation de phytomédicaments standardisés est recommandée.

La dose journalière moyenne est, par voie orale :
- 2 à 4 g de drogue soit 0,2 à 1,0 mg d'hypéricine. (4) (20)
- 450-1050 mg d'extrait hydroalcoolique (adulte et enfant de plus de 12 ans). (20)

En pharmacie, quatre spécialités, administrées par voie orale, indiquées dans le traitement des manifestations dépressives légères et transitoires sont disponibles :

- **ARKOGELULES MILLEPERTUIS gélule** (185 mg d'extrait sec hydroalcoolique par gélule). La posologie est de 2 à 3 gélules à repartir dans la journée, à prendre avec un grand verre d'eau. La prise devra s'effectuer de préférence aux mêmes heures.

- **ELUSANES MILLEPERTUIS gélule** (300 mg d'extrait sec hydroalcoolique par gélule), à raison d'une gélule 2 à 3 fois par jour, matin, midi et soir, avec un grand verre d'eau. La prise devra être effectuée de préférence aux mêmes heures.

- **PROCALMIL comprimé** (250 mg d'extrait sec hydroalcoolique par comprimé). La posologie est d'un comprimé matin et soir.

- **MILDAC comprimé** (300 mg d'extrait méthanolique par comprimé) : 1 à 3 comprimés par jour en 3 prises dans la journée. La prise devra être effectuée de préférence aux mêmes heures.

Il existe également une spécialité, à usage local : **CICADERMA pommade dermique** indiquée dans le traitement des brûlures et plaies superficielles de faible étendue, les érythèmes solaires, les piqûres d'insectes, les gerçures, les crevasses, à raison d'une à deux applications par jour.

Effets secondaires :

- Photosensibilisation, notamment chez les personnes à peau claire. (4)

Contre-indications :

- L'hypéricine étant photosensibilisante, l'exposition au soleil est contre-indiquée pendant le traitement en particulier chez les sujets à peau claire. (4)

Interactions médicamenteuses : (21)

Interactions pharmacocinétiques :

- **Contre-indiquées** :
  - Médicaments antivitamine K, ciclosporine, antirétroviraux inhibiteurs de protéases et inhibiteurs non nucléosidiques de la transcriptase inverse.

- **Déconseillées** :
  - Digoxine, théophylline, carbamazépine, phénytoïne, contraceptifs oraux, en raison de l'interaction liée à une induction enzymatique du cytochrome P 450 par certains composants du Millepertuis. Cette interaction conduit à une diminution des concentrations plasmatiques et de l'effet thérapeutique de ces médicaments. L'administration concomitante de Millepertuis avec un antirétroviral est susceptible d'entraîner une diminution de la réponse virologique et le développement de résistances virales chez les patients infectés par le VIH.
    A l'inverse, une interruption brutale de la prise de Millepertuis peut entraîner une augmentation des concentrations plasmatiques de ces médicaments, en raison de la suppression de l'effet inducteur du Millepertuis. Cette augmentation peut être dangereuse dans le cas de médicaments à faible marge thérapeutique comme la ciclosporine, les antivitamine K, la théophylline ou la digoxine.
    Des interactions médicamenteuses avec d'autres médicaments selon le même mécanisme d'action ne peuvent pas être exclues.

Interactions pharmacodynamiques :

- **Déconseillées** :
  - Antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine.
  - Antimigraineux de la famille des triptans.

Des interactions pharmacodynamiques entre les médicament contenant du Millepertuis et les triptans ou les antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine peuvent être observées, provoquant des effets indésirables de type syndrome sérotoninergique (diarrhée, tachycardie, sueurs, tremblements, confusion, voire coma).

S.I.C.D. MED. GRENOBLE

MYRTILLE

AIRELLE MYRTILLE

Vaccinium myrtillus L.
ERICACEES

Pharmacopée française X° édition (feuilles)
Pharmacopée européenne 4° édition (fruits)
Cueillette réglementée

Description : (22)

Sous arbrisseau vivace, à tige dressée, de 20 à 50 centimètres de haut, à rameaux vert pale, anguleux, ailés.
Les feuilles sont coriaces, caduques, alternes, ovoïdes, à courts pétioles.
Les fleurs, axillaires, en grelot, ont une corolle blanc rosé, rouge pâle à verdâtre, à pédoncules courbés et sont isolées ou groupées par deux.
Les fruits sont des baies globuleuses, bleu, charnues, déprimées au sommet, à surface ruinée, de 4 à 8 millimètres de diamètre, à pulpe colorée en rouge foncé avec des petits grains.

Habitat :

- Landes, clairières, sur les sols acides ; aux étages montagnard et alpin, entre 937 et 2690 mètres d'altitude. (8)

Floraison :

- Avril à juillet. (22)

Drogue :

- **Feuilles**. (14) (17)
- **Fruit** c'est à dire la **baie.** (14) (20)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que le fruit mûr séché doit contenir au minimum 1,0 % de tanins, exprimés en pyrogallol (drogue desséchée) et que le fruit mûr frais ou congelé, doit contenir au minimum 0,3 % d'anthocyanosides, exprimés en chlorure de 3-glucoside-cyanidol. (17)

♦ FEUILLES :

Constituants :

- **Tanins catéchiques** (0,8 à 6,7 %) et **catéchols** : épicatéchol, gallocatéchol, épigallocatéchol ; proanthocyanidines : dimère du catéchol et de l'épicatéchol. (7) (22)

- **Flavonoïdes** : hétérosides du quercétol et du kaempférol. (7) (22)

- **Acides phénoliques** surtout chlorogénique. (7) (22)

- **Iridoïdes**. (22)

- **Alcaloïdes quinolizidiniques** : myrtine et épimyrtine. (7) (22)

- **Manganèse et chrome**. (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les feuilles de Myrtille sont traditionnellement utilisées par

- Voies orale et locale : dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes) et dans la symptomatologie hémorroïdaire.

- Voie orale : dans le traitement symptomatique des diarrhées légères.

La monographie de la Commission E allemande indique que les feuilles de Myrtille sont employées dans :

- Le diabète sucré.
- La prévention et le traitement des maladies et troubles du tractus gastro-intestinal, des reins, des voies urinaires, des voies respiratoires.

- Les troubles de la circulation.
- Les problèmes cardiaques fonctionnels.
- Les rhumatismes.
- La goutte.
- Les hémorroïdes.
- Comme stimulant du métabolisme.
- Comme dépuratif.
- En dermatologie.

Cependant, des intoxications chroniques peuvent apparaître en cas de doses élevées ou d'usage prolongé et l'efficacité n'est pas prouvée ; c'est pourquoi, la Commission E allemande ne recommande pas l'utilisation thérapeutique de préparation à base de feuilles de myrtille. (4)

Posologie et mode d'administration :

L'administration par voie orale se fait sous forme d'infusion (1 à 2,5 g de drogue pour 150 ml d'eau bouillante) ou de gélule : **ARKOGELULES MYRTILLE FEUILLE** (320 mg par gélule), une gélule matin, midi et soir, au moment du repas, avec un grand verre d'eau et indiquée dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes), dans la symptomatologie hémorroïdaire et dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée tels que les ecchymoses, les pétéchies. (19) (21)

♦ FRUITS :

Constituants :

- **Tanins** (jusqu'à 10 %) : tanins catéchiques. (4) (20) (22)
- **Proanthocyanidols** : dimères de l'épicatéchol et du catéchol. (7) (22)
- **Anthocyanosides** (0,5 %) : pigments bleu foncé responsables des propriétés médicinales (hétérosides du desphinidol, du malvidol, du cyanidol). (4) (7) (20) (22)
- **Flavonoïdes** : hétérosides du quercétol et du kaempférol. (4) (7) (20) (22)
- **Acides phénols** : acide chlorogénqiue et autres acides caféylquiniques. (7) (20) (22)
- **Acides organiques** : malique, citrique, quinique. (7) (20) (22)
- **Oligosaccharides** (3-7 %). (7) (22)
- **Pectines**. (20) (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3,

• **Fruit frais** : est traditionnellement utilisé par

- Voie orale et en usage local :

  - Dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée (ecchymoses, pétéchies).

  - Dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes) et dans la symptomatologie hémorroïdaire.

- Voie orale :

  - Comme traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs (calme les douleurs abdominales d'origine digestive).

• **Fruit sec :** est traditionnellement utilisé par

- Voie orale et en usage local :

  - Dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes) et dans la symptomatologie hémorroïdaire.

- Voie orale :

  - Comme traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs (calme les douleurs abdominales d'origine digestive).

  - Comme traitement symptomatique des diarrhées légères (tanins).

La Commission E allemande approuve l'usage médicinal des baies séchées de Myrtille pour soigner la diarrhée aspécifique, aiguë chez l'adulte et l'adolescent : cet effet est dû à l'astringence des anthocyanosides présents dans les baies ; et dans le traitement local des inflammations légères des muqueuses buccales et pharyngées.

L'ESCOP préconise l'utilisation des fruits de Myrtille en :

- Usage interne :

  - Dans le traitement symptomatique des problèmes veineux (varices) tels que les jambes lourdes et douloureuses sous forme d'extrait standardisé de baies de Myrtille contenant 36 % d'anthocyanes, à la posologie de 320 à 480 mg par jour.

  - Dans le traitement des diarrhées aiguës, non spécifiques, à la posologie de 20 à 60 g par jour de baies sèches.

- Usage externe :

    - Dans le traitement local des inflammations légères des muqueuses de la bouche et de la gorge, en bain de bouche, à partir d'une décoction astringente de fruits secs à 10 % (100 g/L d'eau).

Posologie et mode d'administration :

Dose journalière : 20-60 g de drogue. (4)

L'administration pour le traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs peut se faire sous forme de gélule : **ARKOGELULES MYRTILLE BAIES** (380 mg de baie en poudre par gélule), à la posologie d'une gélule matin, midi et soir, au moment des repas, avec un grand verre d'eau. (19) (21)

D'autre part, il existe une spécialité le **DIFRAREL 100 comprimé** (100 mg d'extrait anthocyanosidique par comprimé), à la posologie de 3 à 6 comprimés par jour, en cure de 20 jours par mois, utilisé : (19) (21)

- Dans le traitement d'appoint des manifestations fonctionnelles de l'insuffisance veinolymphatique (jambes lourdes).

- Dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire.

- Dans le traitement d'appoint des baisses d'acuité et troubles du champ visuel.

Une autre spécialité agissant au niveau oculaire, à base de Myrtille est également disponible :

- **DIFRAREL E comprimé** (50 mg d'extrait anthocyanosidique par comprimé) : utilisé dans le traitement d'appoint des troubles de la vision mésoptique et scotopique (héméralopie), myopie, à raison de 3 à 6 comprimés par jour en cure de 20 jours par mois. (19) (21)

PENSEE SAUVAGE

VIOLETTE TRICOLORE
PENSEE DES CHAMPS

Viola tricolor L.
VIOLACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (1) (11) (16). (22)

Plante herbacée polymorphe, annuelle ou pérenne, atteignant 30 centimètres de haut, à tiges anguleuses, flexueuses et striées longitudinalement ; à feuilles cordiformes oblongues, ovales, à dents épointées, à stipules en forme de lyre.
Les feuilles, celles du bas sont longuement pétiolées, ovales et cordiformes. Les feuilles supérieures ont un court pétiole.
Les fleurs, uniques et munies d'un court éperon, à long pédoncule inséré à l'aisselle des feuilles sont jaunes, violettes ou tricolores, d'environ 2 centimètres, zygomorphes. Les cinq sépales ovales ont un appendice tourné vers l'extérieur. Les quatre pétales supérieurs sont blanc jaunâtre, les pétales inférieurs étant jaune foncé présentes des taches violettes.

Habitat :

- Pâturages, pelouses, alpages, champs cultivés, jachères ; aux étages collinéen et montagnard, entre 695 et 2000 mètres d'altitude. (1) (8) (11)

Floraison :

- Mai à octobre. (1)

Drogue :

- **Parties aériennes fleuries,** récoltées avant épanouissement. (14)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que les parties aériennes fleuries, séchées, doivent renfermer au minimum, 1,5 % de flavonoïdes exprimés en violanthine (drogue desséchée). (17)

Constituants :

- **Acides phénoliques** (0,18 %) : (22)
    - **Acide salicylique** (0,06 à 0,3 %) et ses dérivés comme l'ester méthylique ; Violutoside : violutosine, glucosidoarabinoside de l'ester méthylique du salicylate de méthyle.
    - Acide *trans* caféique, acides *trans* et *cis*-p-coumarique, acide gentisique, acide protocatéchique.
- **Coumarines** : ombelliférone. (22)
- **Anthocyanosides**. (22)
- **Tanins** (2,4 à 4,5%). (22)
- **Flavonoïdes** : (4) (22)
    - **O-hétérosides** : quercétol, lutéoline, rutoside (violaquercitroside), lutéoline-7-glucoside.
    - **C-hétérosides** : vitexine et isovitexine, vicénine-2 et violanthine, orientine et isoorientine, scoparoside, saponarine, saponarétine.
- **Caroténoïdes** : violaxanthine. (22)
- **Mucilages** (10 %) : composés de glucose (35 %), de galactose (33 %), d'arabinose (18 %), de rhamnose (8 %). (22)
- **Acide ascorbique**. (22)
- **α- tocophérol**. (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les parties aériennes fleuries de Pensée sauvage sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale :
    - Comme traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs : elles calment les douleurs abdominales d'origine digestive.
    - Dans le traitement symptomatique de la toux.
- Voie orale et en usage local:
    - Dans les états séborrhéiques de la peau (peau grasse).
- Usage local :
    - En bain de bouche pour l'hygiène buccale.

La monographie de la Commission E allemande recommande l'utilisation des parties aériennes de Pensée sauvage, en usage externe :

- Dans les pathologies dermatologiques légères (eczéma, impétigo, acné, prurit), à tendance séborrhéique.
- Dans les séborrhées du cuir chevelu chez l'enfant.

Posologie et mode d'administration :

- **Infusion** : 1,5 g de drogue finement découpée par tasse, trois fois par jour. (4)

Il existe en pharmacie une tisane prête à l'emploi : **COLITISANE tisane** (144 mg de Pensée sauvage par sachet-dose), indiquée dans le traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs, à la posologie de 2 à 5 tasses par jour. (19) (21)

- **Gélules** : indiquées dans les états séborrhéiques de la peau. (19) (21)
    - **ARKOGELULES PENSEE SAUVAGE** (290 mg par gélule) : une gélule matin, midi et soir, au moment des repas, avec un grand verre d'eau.
    - **ELUSANES PENSEE SAUVAGE** (200 mg par gélule) : une gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau.
    - **FITACNOL** (103,33 mg par gélule) : en cure de 4 semaines, à raison d'une gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau.

PISSENLIT

DENT DE LION

Taraxacum officinale WEB.
ASTERACEES

Pharmacopée française X° édition

Description : (1) (11) (16) (22)

Plante cosmopolite, vivace, sans tige, possédant une forte racine pivotante et des feuilles basales glabres, profondément découpées en dents aiguës, molles, d'aspect lancéolé.
Les capitules floraux, solitaires, portés par une hampe fistuleuse, ne sont composés que de fleurs ligulées semblables. Les poils représentant le calice entourent la corolle de couleur jaune safran.
Un pappus blanc, dont les soies s'étalent en entonnoir, permet aux akènes de se disperser par le vent.
Le latex est présent dans toutes les parties de la plante.

Habitat :

- Terrains vagues, prairies fumées, pelouses ; de l'étage collinéen à subalpin, entre 530 et 2670 mètres d'altitude. (1) (8) (11)

Floraison :

- Avril, mai et octobre. (11)

Drogue : (14) (18)

- **Feuilles** récoltées au printemps avant la floraison.
- **Racines** récoltées à l'automne.

Constituants :

- **Principes amers** : dénommés « taraxacine » ; il s'agit de lactones sesquiterpèniques de type germacranolide et eudesmanolide. (4) (7) (20) (22)

- **Triterpènes** : taraxastérol, pseudo-taraxastérol, arnidiol, faradiol, β-amyrine, cycloarténol (alcools triterpéniques pentacycliques). (4) (7) (20) (22)

- **Caroténoïdes**. (20) (22)

- **Dérivés phénoliques**: (20) (22)

    - Taraxacoside et un glucoside de γ-butyrolactone dont le glucoside est estérifié avec l'acide p-hydroxyphénylacétique.

    - Acides phénoliques : acides caféique, p-coumarique, férulique, p-hydroxybenzoïque, protocatéchique, p-hydroxyphénylacétique ; acides cichorique, monocaféyltartrique, chlorogénique.

- **Flavonoïdes** (feuilles) : 7-O-glucosides d'apigénine, de quercétol, de lutéoline. (7) (20) (22)

- **Coumarines** : scopolétol, esculétol, ombelliférone, cichoréine, hétérosides phénylpropanoïdiques. (20) (22)

- **Hydrates de carbone** (racines) : environ 1,1 % de mucilages. (22)

- 18 % de **sucres** dans les racines (fructose au printemps, 2 à 40 % d'inuline à l'automne). (7) (22)

- **Potassium** (4,5 % dans la plante, 2,45 % dans les racines). (7) (20) (22)

- **Stérols** : sitostérol, stigmastérol, campestérol. (4) (7) (20) (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les feuilles et racines de Pissenlit sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale :

    - Comme cholérétique ou cholagogue : elles favorisent l'élimination de la bile et facilitent la digestion.

    - Pour favoriser l'élimination rénale d'eau.

Les racines sont également traditionnellement utilisées par

- Voie orale :
    - Pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive.

La Commission E reconnaît l'usage des feuilles pour traiter le manque d'appétit et certains troubles digestifs mineurs.

L'ESCOP les reconnaît comme complément des cures de diurèse notamment en cas de rhumatismes et en prévention des calculs rénaux.

La Commission E reconnaît l'usage des racines et des feuilles pour stimuler la fonction biliaire, améliorer la fonction urinaire, traiter le manque d'appétit et les troubles digestifs mineurs.

L'ESCOP reconnaît l'usage des racines pour stimuler les fonctions biliaire et hépatique, pour traiter les troubles digestifs mineurs et la perte d'appétit.

Depuis longtemps dans le Champsaur, au printemps, on récolte les feuilles fraîches de Pissenlit pour les consommer en salade, celles-ci étant dépuratives (cure de printemps).

Posologie et mode d'administration :

Les préparations à base de Pissenlit peuvent renfermer des feuilles, des racines ou un mélange des deux.

Les posologies recommandées ci-dessous sont tirées des monographies publiées par la Commission E et l'ESCOP. (4) (20)

- Perte d'appétit, dyspepsie, amélioration de la fonction hépatique, biliaire et urinaire :
    - **Feuilles** : 4 à 10 g, trois fois par jour, en gélules ou en infusion.
    - **Racines** : 3 à 5 g de racines séchées, trois fois par jour, en capsules ou en infusion.
    - **Plante entière** : infusion, trois fois par jour avec une cuillère à soupe de poudre de plante entière, séchée, par tasse d'eau bouillante.

Plusieurs spécialités sont disponibles en pharmacie : (19) (21)

- **Gélules** : utilisées pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive et/ou comme cholérétique ou cholagogue
    - **ARKOGELULES PISSENLIT** (325 mg de racines par gélule) : 2 gélules matin et midi, au moment du repas avec un grand verre d'eau.
    - **PISSENLIT BOIRON** (87,45 mg de racines et feuilles sous forme d'extrait sec aqueux) : une gélule 1 à 3 fois par jour avec un grand verre d'eau.

- **Infusion** : 200 mg de racines par sachet-dose

    - **BORIBEL TISANE N° 10 DEPURATIVE** : utilisée pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive, à raison d'une tasse deux fois par jour, le matin à jeun et le soir au coucher.

    - **GASTROTISANE** : utilisée comme cholérétique ou cholagogue, à raison de deux à quatre tasses par jour à la fin du repas.

- **Solution buvable :**

    - **ROMARENE granulés** (13 mg d'extrait aqueux par cuillère à café) : utilisé comme cholérétique et dans le traitement symptomatique des troubles dyspepsiques, à raison d'une cuillère à café avant les 3 principaux repas ou au moment des troubles (à croquer ou à diluer dans un demi verre d'eau).

Effets secondaires :

- Hyperacidité gastrique liée à la présence de substances amères. (4) (22)
- Allergies de contact dûes à la présence de lactones sesquiterpèniques dans le latex (plante fraîche). (20) (22)

Contre-indications :

- Occlusion des voies biliaires, occlusion intestinale ; en cas de calculs biliaires, un avis médical est recommandé. (4) (20)

PRELE DES CHAMPS

QUEUE DE RAT
QUEUE DE CHEVAL
QUEUE DE RENARD

Equisetum arvense L.
EQUISETACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (22)

Au printemps, apparaissent les tiges fertiles non ramifiées, courtes, non chlorophylliennes, possédant à leurs extrémités un épi oblong muni de 5 à 12 sporanges pendants.
En été, les rameaux stériles verts peuvent atteindre 50 centimètres de haut ; ramifiés, ils sont disposés en verticilles avec 4 branches latérales ailées.

Habitat :

- Champs humides ; aux étages collinéen et montagnard, entre 505 et 2150 mètres d'altitude. (8)

Drogue :

- **Parties aériennes stériles**. (14)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que les parties aériennes stériles, séchées, entières ou coupées, doivent contenir au minimum 0,3 % de flavonoïdes totaux, exprimés en isoquercitroside (drogue desséchée). (17)

Constituants :

- **Eléments minéraux** : environ 15 à 20 % des cendres dont 10 % d'acide silicique et de silicates. (4) (7) (22)

- **Flavonoïdes** (0,2-0,9 %) : hétérosides du kaempférol et du quercétol (quercétine-3-glucoside). (4) (7) (22)

- **Acides phénols** : dérivés de l'acide caféique (acide caféyl-shikimique, acide dicaféyl-*meso*-tartrique). (7) (22)

Les flavonoïdes et les dérivés de l'acide caféique sont responsables de l'activité diurétique. (22)

- **Stérols** (faible quantité). (7) (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les parties aériennes stériles de Prêle sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale :
    - Pour faciliter les fonction d'élimination urinaire et digestive.
    - Comme adjuvant des régimes amaigrissants : elles facilitent la perte de poids en complément de mesures diététiques.
    - Pour favoriser l'élimination rénale d'eau.

La monographie de la Commission E allemande recommande l'utilisation de la Prêle des champs par

- Voie interne :
    - Dans les oedèmes post-traumatiques et statiques.
    - En thérapie de drainage dans les maladies bactériennes et inflammatoires des voies urinaires et en cas de lithiase rénale.
- Voie externe :
    - Dans le traitement complémentaire des retards de cicatrisation : aide à la guérison des plaies mineures.

Posologie et mode d'administration

- **Infusion** : 2 g de drogue fragmentée pour 150 ml d'eau bouillante trois fois par jour (dose journalière moyenne : 6 g). (4)

Voici les spécialités disponibles en pharmacie, classées en fonction de leur indication : (19) (21)

- Pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive :
  - **ARKOGELULES PRELE DES CHAMPS gélule** (200 mg par gélule) : une gélule matin, midi et soir, au moment du repas, avec un grand verre d'eau.
  - **PRELE DES CHAMPS BOIRON gélule** (94,7 mg d'extrait sec par gélule) : une gélule trois à six fois par jour avec un grand verre d'eau.
  - **SILIPRELE capsule** (250 mg d'extrait aqueux par capsule) : une capsule 1 à 3 fois par jour avant les repas avec un grand verre d'eau.
- Pour favoriser l'élimination rénale d'eau :
  - **BORIBEL TISANE N° 11 DIURETIQUE tisane** (400 mg par sachet-dose) : 2 à 4 tasses par jour.
  - **UROTISAN tisane** (225 mg par sachet-dose) : une tasse 3 fois par jour.
- Pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive, pour favoriser l'élimination rénale d'eau :
  - **ALPHA RENOL solution buvable** (450 mg d'extrait fluide par cuillère à soupe) : 1 cuillère à soupe matin, midi et soir, diluée dans un verre d'eau ou dans une tisane.
- Comme adjuvant des régimes amaigrissants :
  - **OBEFLORINE tisane** (400 mg par sachet-dose) : une tasse par jour.
- Pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive et comme adjuvant des régimes amaigrissants :
  - **ELUSANES PRELE DES CHAMPS** (200 mg d'extrait sec par gélule) : une gélule matin et soir avec un grand verre d'eau.
  - **TISANE PROVENCALE N° 2** (500 mg par sachet-dose) : une tasse après les deux principaux repas.

PRIMEVERE

COUCOU

Primula veris L. syn. *Primula officinalis* (L.) HILL.
Primula elatior (L.) HILL.
PRIMULACEES

Pharmacopée française X° édition (fleurs)
Pharmacopée européenne 4° édition (Racines et rhizomes)

Description : (1) (11) (22)

Plante herbacée d'environ 20 centimètres de haut, pubescente.
Le limbe des feuilles de la rosette basale, grossièrement ridé, un peu gaufré se rétrécit à la base, dégageant ainsi un pétiole apparent.
Les fleurs odorantes, jaune d'or, à calice persistant, possédant cinq taches rouge orangé en leur milieu, sont groupées à l'extrémité d'une hampe florale velue, réunissant parfois jusqu'à 30 fleurs en une ombelle inclinée d'un seul coté.
Le fruit est une capsule ovoïde.
Les rhizomes, gris brun, de 2 à 5 millimètres d'épaisseur sur 1 à 5 centimètres de long sont irrégulièrement courbés, verruqueux et noueux. Les racines, d'environ 1 millimètre d'épaisseur sur plusieurs centimètres de longueur sont friables, de couleur jaune pâle. [1]

Habitat :

- Pelouses, landes, sous-bois clairs, prés ensoleillés ; de l'étage collinéen à l'étage alpin, entre 480 et 2550 mètres d'altitude. (1) (8) (11)

Floraison :

- Avril à août. (1)

Drogue :

- **Fleurs** séchées. (14) (18)
- **Racines et rhizomes** séchés, entiers ou fragmentés. (14) (17)

Constituants :

- **Fleurs** :

- **Saponosides** (jusqu'à 2 %), présents dans les sépales, dont l'aglycone est l'acide primulique A. (4) (7) (22)

- **Caroténoïdes**. (22)

- **Huile essentielle** (traces) : acide rosmarinique. (22)

- **Flavonoïdes** (3 %), présents dans les autres parties de la fleur, avec 0,16 % de rutine (*Primula veris* L.), 0,54 % (*Primula elatior* L.), du kaempférol-3-rutinoside. (7) (22)

- **Enzymes** : primevérase. (22)

- **Polyols**. (22)

- **Racines** :

- **Saponosides triterpéniques** (3 à 12 %) du type oléonane à chaîne sucrée ramifiée. (4) (7) (20) (22)

- **Hétérosides phénoliques** : primulavérine et primevérine (2-3 %). (22) (20)

- **Tanins.** (22)

- **Sucres** (rares) : heptoses, octuloses, nanuloses. (22)

- **Polyols**. (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les fleurs et racines de Primevère sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale :

  - Dans le traitement symptomatique de la toux (toux bénignes occasionnelles).

- Usage local :

    - Comme traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques.

    - Comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes.

    - En bain de bouche pour l'hygiène buccale.

La Commission E allemande préconise l'utilisation des fleurs et racines de Primevère, par voie orale, dans les inflammations des voies respiratoires, car les saponosides ont une activité expectorante.

D'autre part, l'ESCOP précise que les racines de Primevère sont utilisées dans le traitement des toux productives, des bronchites chroniques et dans les inflammations des voies respiratoires.

Posologie et mode d'administration :

- **Infusion** :

    - 2-4 g de fleurs pour 150 ml d'eau bouillante plusieurs fois par jour. (4)
    - 0,5-1,5 g de racines fragmentées pour 150 ml d'eau bouillante, trois fois par jour. (4)

Aucune spécialité contenant des fleurs ou racines de Primevère n'est disponible en pharmacie. (19) (21)

Effets secondaires :

- Occasionnellement, des troubles gastriques et des nausées peuvent survenir en cas de surdosage, car les saponosides entraînent une irritation locale de la muqueuse gastrique. (4) (20)

Contre-indications :

- En cas d'allergie aux Primulacées, car par contact, les fleurs provoquent des dermites et des érythèmes. (4)
- Ulcères gastriques. (20)

REINE DES PRES

ULMAIRE

Filipendula ulmaria (L.) Maxim. (syn *Spiraea ulmaria* L.)
ROSACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (11) (16) (22)

Plante herbacée pouvant atteindre 2 mètres de haut, répandue dans les endroits humides.
La tige rougeâtre se divise en rameaux florifères dans la partie supérieure.
Les fleurs, blanc jaunâtre, aromatiques, petites et nombreuses, sont disposées en panicules.
Les feuilles, imparipennées, possédant au maximum cinq paires de folioles terminales, sont dentées et inégales, avec des stipules en forme de demi-cercle à la base.
Les fruits sont des graines brunâtres.

Habitat :

- Marécages, bois humides, le long des cours d'eau ; aux étages collinéen et montagnard, entre 480 et 2050 mètres d'altitude. (8) (11) (16)

Floraison :

- Juin à août. (11)

Drogue :

- **Fleurs et sommités fleuries** séchées, récoltées avant leurs épanouissements. (14) (20)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que les sommités fleuries séchées, entières ou coupées, doivent contenir au minimum 1 ml/kg de substances entraînables à la vapeur d'eau (drogue desséchée). (17)

Constituants :

- **Hétérosides phénoliques simples** (0,3 à 0,5 %) : (4) (7) (20) (22)

    - Monotropitine : gaultherine, glucoside de l'aldéhyde salicylique.
    - Spiraéine : glucoside du salicylate de méthyle.
    - Isosalicine : glucoside de l'alcool salicylique.

Par hydrodistillation, les drogues fournissent une huile essentielle (faible quantité, 0,2 %), contenant de l'aldéhyde salicylique (75 %) et du salicylate de méthyle.

- **Flavonoïdes** (1 à 5 %) : (4) (7) (20) (22)

    - Spiraéoside (quercétol-4-glucoside).
    - Kaempférol-4-glucoside.
    - Hypéroside.
    - Rutoside.

- **Ellagitanins** (10 à 20 %) : responsables de la saveur astringente. (7) (20) (22)

    - Esters galliques et hexahydroxydiphéniques du glucose.

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les fleurs et sommités fleuries de Reine des prés sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale :

    - Pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive.

    - Pour favoriser l'élimination rénale d'eau.

    - Dans les états fébriles et grippaux (fièvre légère).

    - Comme antalgique dans les céphalées et douleurs dentaires.

- Voie orale et en usage local :

    - Dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures (tendinites, foulures).

L'ESCOP retient l'utilisation de la Reine des prés comme thérapie de soutien contre le rhume et pour accroître l'élimination rénale d'eau, bien que des preuves scientifiques publiées ne soutiennent pas cette indication.

La monographie de la Commission E allemande préconise l'utilisation de la Reine des prés comme traitement complémentaire des refroidissements, accompagnés de fièvre, nécessitant une sudation et pour accroître la diurèse.

Posologie et mode d'administration :

L'administration par voie orale se fait sous forme d'infusion : 2,5 à 3,5 g de fleurs ou 4 à 5 g de Reine des prés pour 150 ml d'eau bouillante, à raison d'une tasse plusieurs fois par jour (4) ; de gélules, de comprimés, de solution buvable.

Voici quelques spécialités disponibles en pharmacie, classées en fonction de leur indication : (19) (21)

- Traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures :
    - **ARTHRITISANE tisane** (500 mg de sommités fleuries par sachet-dose) : 2 à 4 tasses par jour en dehors des repas.
    - ARTHROFLORINE **tisane** (250 mg de fleurs par sachet-dose) : une tasse trois fois par jour.
    - **BORIBEL TISANE N° 1 DOULEURS ARTICULAIRES tisane** (800 mg de sommités fleuries par sachet-dose) : trois tasses par jour.
    - **MEDIFLOR ANTIRHUMATISMALE N° 2 tisane** (450 mg de sommités fleuries par sachet-dose) : 1 à 2 tasses par jour.
    - **SANTANE A4 tisane** (375 mg de sommités fleuries par sachet-dose) : 1 à 4 tasses par jour après les repas.
    - **TISANE PROVENCALE N° 6 tisane** (300 mg de fleurs par sachet-dose) : une tasse trois fois par jour.
    - **PHYTELIA DOULEURS ARTICULAIRES comprimé** (100 mg d'extrait sec aqueux de sommités fleuries par comprimé) : 1 à 3 comprimés deux fois par jour.
    - **RUMAFIT solution buvable** (675 mg par sachet-dose) : 1 à 2 par jour.

- Pour favoriser l'élimination rénale d'eau :

    - **MEDIFLOR DIURETIQUE N° 4 tisane** (450 mg de sommités fleuries par sachet-dose) :1 ou 2 tasses par jour en cure de 2 à 3 semaines.

    - **SANTANE R8 tisane** (195 mg de sommités fleuries par sachet-dose) : 1 à 4 tasses par jour après les repas.

    - **TISANE PROVENCALE N° 2 tisane** (250 mg par sachet-dose) : une tasse après les 2 principaux repas.

- Pour favoriser les fonctions d'élimination rénale et digestive :

    - **TISANE DE SANTE tisane** (225 mg de sommités fleuries par sachet-dose) : une tasse trois fois par jour.

- Pour faciliter les fonctions d'élimination rénale et digestive et dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures :

    - **ARKOGELULES REINE DES PRES gélule** (300 mg de sommités fleuries par gélule) : une gélule matin, midi et soir, au moment du repas, avec un grand verre d'eau.

    - **REINE DES PRES BOIRON gélule** (169 mg d'extrait sec aqueux par gélule) : une gélule matin, midi et soir avec un grand verre d'eau.

- Comme antalgique (céphalées, douleurs dentaires) et dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures :

    - **ELUSANES REINE DES PRES gélule** (200 mg d'extrait sec aqueux par gélule) : une gélule matin et soir avec un grand verre d'eau.

- Dans les états fébriles et grippaux :

    - **FITOFEBRIL solution buvable** (495 mg par sachet-dose) : 2 sachets par jour dés l'apparition des premiers symptômes pendant 2 jours puis 1 sachet par jour pendant 3 jours.

Contre-indications :

- Les fleurs de Reine des prés ne doivent pas être utilisées en cas d'hypersensibilité aux dérivés salicylés. (20)

SAPONAIRE

Saponaria officinalis L.
CARYOPHYLLACEES

Pharmacopée française X° édition

Description : (11) (16) (22)

Plante persistante à stolons souterrains, d'environ 50 centimètres de hauteur.
La souche rhizomateuse est porteuse de très nombreux bourgeons.
Les fleurs, blanche ou rose pâle, très odorantes sont rassemblées en panicules compactes aux extrémités des tiges, non ramifiées et porteuses de nœuds où sont insérés les feuilles. Elles sont constituées de cinq sépales soudés en un tube et de pétales s'élargissant à leur partie supérieure et s'échancrant légèrement.
Les feuilles, opposées, sont longues, étroites et portent trois nervures principales se terminant en pointe.
Le fruit est une capsule avec des graines brunes s'échappant par des fentes.

Habitat :

- Lieux incultes, les fossés, bords des rivières ; aux étages collinéen et montagnard, entre 500 et 1375 mètres d'altitude. (8) (11)

Floraison :

- Juillet à septembre. (11)

Drogue :

Plante non inscrite aux Cahiers de l'agence n° 3.

- **Racines** et **rhizomes** séchés. (18)

Constituants :

- **Hétérosides triterpèniques** (saponosides) : 2,5-8 % dont les composés majeurs sont les saponariosides A et B. Les saponariosides C à H sont en faible quantité, dérivant de la gypsogénine ou de l'acide quillayique. (4) (7) (22)

- **Stérols** : faible quantité. (22)

- **Sucres et polysaccharides**. (22)

Indications :

La monographie de la Commission E allemande recommande l'utilisation des racines et rhizomes de Saponaire dans le traitement des inflammations des voies supérieures, car elle possède des propriétés expectorantes.

En plus de ces propriétés expectorantes, on l'utilise comme diurétique et dépuratif. (4)

D'autre part, cette plante fut longtemps utilisée comme détergent. (4)

Posologie et mode d'administration :

- **Infusion** : la dose journalière est de 1,5 g de drogue, moyennement coupée (0,5 g par prise). (4)

En pharmacie, une spécialité contenant de l'extrait hydroalcoolique fluide de parties aériennes de Saponaire est disponible : **DEPURATIF PARNEL sirop** (130 mg par cuillère à café), utilisé pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive, à raison d'une cuillère à café dans un peu d'eau, trois fois par jour avant les repas. (19) (21)

La **TISANE DES CELESTINS** (24 g de feuille par sachet-dose) est utilisée dans les troubles de la digestion. (19) (21)

Effets secondaires :

- Gastrites occasionnelles. (4)

SERPOLET

THYM SAUVAGE

Thymus serpyllum L.
LAMIACEES

Pharmacopée européenne 4° édition

Description : (11) (16) (22)

Arbuste ou sous-arbrisseau polymorphe de petite taille, aromatique, à souche vivace et épaisse, formant des touffes, à tiges rampantes florifères.
Les tiges produisant de nombreux rameaux, sont étalées et se dressent à leur extrémité.
Les feuilles, petites et sessiles, oblongues à elliptiques, sont ciliées sur le bord et pourvues de nervures saillantes.
Les fleurs, petites, roses, blanches ou pourpres, sont groupées en capitules de glomérules, plus ou moins arrondis, ou en épis.

Habitat :

- Pelouses plus ou moins sèches, rocailles, rochers ; entre 485 et 2830 mètres d'altitude. (8) (11)

Floraison :

- Mai à octobre. (11)

Drogue :

- **Feuilles** et **sommités fleuries**. (14)

La Pharmacopée européenne 4° édition précise que les parties aériennes fleuries, séchées, entières ou fragmentées, doivent renfermer au minimum 3 ml/kg d'huile essentielle (drogue desséchée). (17)

Constituants :

- **Huile essentielle** (0,2 à 0,6 %) dont une teneur élevée de carvacrol (20 à 40 %). Les autres constituants de l'huile essentielle sont : thymol (1-5 %), p-cymène, γ-terpinène, bornéol, acétate de bornyle, α-terpinéol, linalol, 1,8-cinéole, β-caryophyllène. (4) (7) (22)
  La composition est variable en fonction de l'origine.

- **Triterpènes** (acide oléanolique et ursolique). (22)

- **Flavonoïdes**. (22)

- **Acides phénols** (jusqu'à 7 %) : acide rosmarinique. (22)

Indications :

D'après les Cahiers de l'agence n° 3, les feuilles et sommités fleuries de Serpolet sont traditionnellement utilisées par

- Voie orale :
  - Dans le traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations, flatulence : elles facilitent la digestion.
  - Dans le traitement symptomatique de la toux (toux bénignes occasionnelles).
- Usage local :
  - Pour le traitement des petites plaies après lavage abondant (à l'eau et au savon) et élimination des souillures.
  - En cas de nez bouché, de rhume.
  - Comme antalgique (collutoire, pastille) dans les affections de la cavité buccale et/ou du pharynx (maux de gorge et/ou enrouements passagers).
  - En bain de bouche pour l'hygiène buccale.

La monographie de la Commission E allemande préconise l'utilisation du Serpolet dans les états inflammatoires des voies respiratoires supérieures (antimicrobien et spasmolytique). (4) (7)

Posologie et mode d'administration :

L'administration par voie orale se fait sous forme d'infusion : 1,5 à 2 g de drogue, plusieurs fois par jour, pour un effet expectorant et avant ou pendant le repas comme stomachique (22) ; soit une dose journalière de 4 à 6 g de drogue. (4)

En pharmacie, il existe une seule spécialité sous forme d'infusion contenant du Serpolet : (19) (21)

- **MEDIFLOR PECTORALE D'ALSACE N° 8 tisane** (144 mg par sachet-dose) : indiquée dans le traitement symptomatique de la toux, à la posologie d'une ou deux tasses par jour.

Des spécialités à base d'huile essentielle ou de teinture de Serpolet sont également disponibles.

TUSSILAGE

PAS D'ANE
PIED DE CHEVAL

Tussilago farfara L.
ATERACEES

Pharmacopée française X° édition (fleurs)

Description : (1) (11) (16) (22)

Plante herbacée, pérenne pouvant atteindre 30 centimètres de haut.
Les tiges florifères apparaissent en février et les rosettes de feuilles en avril. Les hampes florales portent de façon dense de petites feuilles alternes, réduites à des écailles pubescentes.
Après la floraison apparaissent les feuilles cordiformes, coriaces.
Les inflorescences sont des capitules solitaires, composées de fleurs femelles jaunes, ligulées, à la périphérie et de fleurs hermaphrodites au centre apparaissant avec les feuilles.
Les fruits sont des akènes bruns surmontés d'un pappus blanc, à aspect laineux.

Habitat :

- Rocailles, graviers marneux ou argileux peu humides ; de l'étage collinéen à l'étage alpin, entre 490 et 2445 mètres d'altitude. (8) (11) (16)

Floraison :

- Mars et avril. (1)

Drogue :

Plante non inscrite aux Cahiers de l'agence n° 3.

- **Fleurs** (espèces pectorales), récoltées à la fin de l'hiver, doivent être cueillies en bouton. (18)
- **Feuilles** récoltées en été. Aucune monographie n'est disponible. La monographie de la Pharmacopée allemande est supprimée depuis 1997.

Constituants :

- **Mucilages** (6-10 %) constitués de polysaccharides et d'inuline. (4) (7) (22)
- **Tanins** (environ 5 %). (4) (22)
- **Flavonoïdes**. (7) (22)
- **Triterpènes**. (7) (22)
- **Alcaloïdes pyrrolizidiniques** (traces) et leurs dérivés N-oxydés : (4) (7) (22)
    - La tussilagine et l'isotussilagine sont des alcaloïdes pyrrolizidiniques à noyau saturé donc atoxiques.
    - La senkirkine et la sénécionine sont insaturées et responsables d'effets hépatotoxiques et/ou carcinogènes.
    - Le tussilagone, ester sesquiterpénique caractéristique des boutons floraux.
- **Acides organiques**. (22)
- **Stérols**. (22)

Indications :

Pendant longtemps, ce fut un remède pectoral efficace, utilisé dans le traitement symptomatique de la toux chronique accompagnant la silicose et l'emphysème, à la posologie d'une tasse d'infusion de fleurs ou feuilles, matin et soir.

Mais des études sur les animaux, réalisées il y a quelques années, ont révélé que la plante avait des effets cancérigènes. (23)

Mais, selon le Docteur Fritz Weiss, ayant œuvré pour la Commission E allemande, il n'y a pas lieu de s'inquiéter car :

- La plante ne renferme qu'une faible proportion de principes toxiques.
- Les quantités administrées aux animaux au cours de ces études sont infiniment plus élevées que ce que l'on ne prendra jamais dans toute une vie.

Il s'agissait donc d'une mise en garde. (23)

Par voie externe, les feuilles, fraîches ou macérées dans l'eau pendant une nuit, peuvent être appliquées sur les plaies qui tardent à guérir, les brûlures, les entorses et les tumeurs externes ; ou en bain de pied, sous forme de décoction (faire bouillir environ 10 minutes une poignée de feuilles), pour soigner l'hyperhidrose. (23)

La Commission E allemande recommande l'utilisation des feuilles :

- Dans le traitement des inflammations aiguës des voies respiratoires accompagnées de toux et d'enrouement.

- Dans le traitement des inflammations légères des muqueuses buccopharyngées.

Posologie et mode d'administration :

L'Institut des Médicaments et des Produits de Santé en Allemagne a fixé des doses limites d'alcaloïdes pyrrolizidiniques toxiques : (4)

- **Infusion** : 1,5 g de feuilles fragmentées, 3 à 4 fois par jour. La dose journalière de tisane et mélanges pour infusion ne doit pas dépasser 10 µg d'alcaloïdes pyrrolizidiniques. (4)

En France, une tisane sachet-dose contenant des fleurs de Tussilage est encore disponible : (19) (21)

- **MEDIFLOR PECTORALE D'ALSACE N° 8 tisane** (54 mg de fleurs par sachet-dose, en association avec d'autres plantes), indiquée dans le traitement symptomatique de la toux.

Les feuilles et fleurs de Tussilage ne doivent plus être utilisées. (4)

La durée d'utilisation ne doit pas dépasser 4 à 6 semaines par an. (4)

Contre-indications :

- Utilisation pendant la grossesse et l'allaitement. (4)

Thèse soutenue par : Emilie MASSIN

Titre : FLORE DU HAUT-CHAMPSAUR, richesses et potentialités thérapeutiques

CONCLUSION

Ce travail a eu pour objectif de répertorier les plantes médicinales et leurs usages, que l'on peut observer dans le Haut-Champsaur.

La vallée du Champsaur est située au nord de la partie centrale du département des Hautes-Alpes (05), dans la région Champsaur-Valgaudemar.
Le Haut-Champsaur est constitué des communes d'Orcières, de Champoléon, de Saint Jean-Saint Nicolas et de Saint Léger les Mélèzes.

Zone de transition entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud, la vallée du Champsaur est sous l'influence d'un climat méditerranéen de montagne. Les étés sont chauds et secs (influence méditerranéenne), et les hivers froids et neigeux (influence atlantique).
Ce climat joue un grand rôle sur la végétation. Les Hautes-Alpes sont le plus riche des départements français sur le plan botanique, avec 3907 espèces et sous-espèces recensées.

Pour mieux guider cette découverte des plantes médicinales, j'ai réalisé en collaboration avec un accompagnateur en moyenne montagne, un petit guide de dix itinéraires qui font partie des principales promenades à caractère botanique du Haut-Champsaur, qui constitue la première partie de ce travail .

Pour chaque promenade, j'ai recensé les principales plantes, médicinales ou non, que l'on peut rencontrer.

Seules les plantes médicinales les plus rencontrées figurent dans ce travail soit au total 26 plantes. Beaucoup sont communes à d'autres régions. Trois d'entre elles sont fréquentes et abondantes dans le Haut-Champsaur :

- Les génépis, *Artemisia mutellina* et *Artemisia spicata*, célèbres par leur liqueur
- L'argousier, *Hippophae rhamnoïdes*, l'or orange du Champsaur, dont les baies ont une teneur en vitamine C la plus élevée du monde
- Le mélèze, *Larix decidua*, connu pour sa térébenthine de Venise et sa manne de Briançon.

Après une brève description de chaque plante, en précisant leur habitat et leur période de floraison, j'ai approfondi l'aspect pharmacognosique et pharmacologique de la drogue.
J'ai regardé si la partie de plante faisait l'objet de monographie à la Pharmacopée européenne 4° édition ou à la Pharmacopée française X° édition.

Les usages reconnus pour ces plantes sont ceux indiqués dans le Cahier de l'Agence n° 3 (AFSSAPS agence française de sécurité sanitaire des produits de santé), par les monographies de la Commission E allemande ou par L'ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapie).

La posologie et le mode d'administration sont précisés pour chaque plante, ainsi que les spécialités disponibles en pharmacie.
Les effets indésirables, contre-indications et interactions médicamenteuses éventuelles sont mentionnés.

Le Haut-Champsaur, de part sa situation géographique et son climat, représente une richesse en terme de plantes médicinales. Les habitants du Haut Champsaur connaissent bien ces plantes et leurs indications : ils continuent à ramasser au moment venu les espèces qui leur permettront de se soigner ...

VU ET PERMIS D'IMPRIMER
Grenoble le 04 mai 2005

LE DOYEN

PR P DEMENGE

UNIVERSITE JOSEPH FOURIER
U.F.R. DE PHARMACIE
GRENOBLE 1

Pr. P. DEMENGE
Directeur UFR Pharmacie

LE PRESIDENT DU JURY

PR A-M MARIOTTE

Mariotte

ANNEXE

- Arrêté Préfectoral du 22 Novembre 1993

AMPLIATION

PREFECTURE DES HAUTES – ALPES

DIRECTION DES ACTIONS INTERMINISTERIELLES

Bureau de l'Urbanisme et de l'Environnement

Arrêté Préfectoral du 22 NOV. 1993

n° 2013

Feuille n°
MCB/EJ/3–9(3–11)

OBJET Réglementation de la cueillette de certaines espèces végétales protégées.
Rectificatif.

LE PREFET DES HAUTES – ALPES

CHEVALIER DE L'ORDRE NATIONAL DU MERITE

VU la loi n°76–629 du 10 Juillet 1976 relative à la protection de la nature ;

VU le décret n°77–1296 du 25 Novembre 1977 pris pour l'application et concernant l'autorisation de certaines activités portant notamment sur les végétaux d'espèces non cultivées ;

VU l'arrêté interministériel du 20 Janvier 1982 relatif à la liste des espèces végétales protégées sur l'ensemble du territoire national ;

VU l'arrêté ministériel du 13 Octobre 1989 relatif à la liste des espèces végétales sauvages pouvant faire l'objet d'une réglementation préfectorale permanente ou temporaire ;

VU l'instruction ministérielle PN/52 n°90–3 du 16 Août 1990 relative aux espèces végétales sauvages pouvant faire l'objet d'une réglementation préfectorale permanente ou temporaire ;

VU l'arrêté préfectoral n°28–7 MCB/HG du 14 Décembre 1992 portant réglement de la cueillette de certaines espèces végétales protégées ;

VU la demande de dérogation formulée par la Société SEDAHERB concernant la récolte de jeunes pousses d'if ;

VU L'avis de la Direction Départementale de l'Agriculture et de la Forêt du 10 Mars 1993, l'avis de la Direction Régionale de l'Environnement du 26 Avril 1993, l'avis du Directeur du Conservatoire Botanique Alpin de GAP–CHARANCE du 27 Avril 1993 ;

VU l'avis favorable de la Commission des Sites, Perspectives et Paysages en formation de protection de la nature du 14 Septembre 1993 ;

CONSIDERANT l'intérêt de cette récolte pour la santé publique ;

CONSIDERANT le bon comportement à la taille de l'if ;

CONSIDERANT les cueillettes déjà réalisées avant l'arrêté préfectoral sus–visé (année 1991 et année 1992) ;

CONSIDERANT que les nécessités de la protection des espèces végétales ne doivent pas faire obstacle à leur exploitation contrôlée à des fins expérimentales, scientifiques ou industrielles ;

SUR la proposition du Secrétaire Général de la Préfecture des Hautes–Alpes ;

ARRETE

ARTICLE 1er : Il est interdit en tout temps et sur tout le territoire du département des Hautes–Alpes de prélever ou cueillir, outre les espèces végétales protégées sur l'ensemble du territoire national, tout ou partie (aérienne ou souterraine) des espèces suivantes :

1 – BRYOPHITES

– Sphagnum sp.	(Sphaignes ; toutes les espèces)

2 – PTERIDOPHYTES

– Lycopodium clavatum L.	(Lycopode en massue)
– Polystichum aculeatum (L.) Roth	(Polystic à frondes munies d'aiguillons)

3 – PHANEROGAMES ANGIOSPERMES

– 3–1° – monocotydones :

– Iris chamaeiris Bertol.	(Iris nain)
– Iris lutescens Lam. subsp.lutescens	
– Leucojeum vernum L.	(Nivéole de printemps)
– Lilium croceum Chaix	(Lys orangé)

– 3–2° – dicotylédones :

– Aconitum napellus L.S.l	(Aconits du grupe napel)
– Aconitum paniculatum Lam.	(Aconit paniculé)
– Artemisia eriantha Ten.	(Génépi à fleurs cotonneuses)
– Delphinium elatum L..	(Dauphinelle élevée)
– Dephinium fissum Waldst.et Kit.	(Dauphinelle fendue)
– Dianthus furcatus Balb.	(Oeillet fourchu)
– Dianthus seguieri Vill.	(Oeillet de seguier)
– Dianthus subacaulis Vill.	(Oeillet à tige courte)
– Dianthus scaber (Chaix) Vill.	(Oeillet scabre)

ARTICLE 2 : Il est interdit en tout temps et sur tout le territoire des commune de GAP, LA ROCHE–DES–ARNAUDS, RABOU, MANTEYER, PELLEAUTIER et CHATEAUNEUF D'OZE de prélever ou cueillir tout ou partie de l'espèce suivante :

– Leontopodium alpinum Cass.	(Edelweiss)

ARTICLE 3 : Pour les spécimens sauvages de chacune des espèces suivantes, il est interdit en tout temps et sur tout le territoire du département :

– de cueillir une quantité de fleurs supérieure à celle que peut contenir la main d'une personne adulte,

– de détruire, d'arracher, prélever les parties souterraines de ces espèces,

– de colporter,

– de mettre en vente, de vendre ou d'acheter sciemment tout ou partie de ces espèces.

– Convallaria majalis L.	(Muguet)
– Fritillaria tubiformis Gren. et Godr.	(Fritiliaire du Dauphiné)
– Lilium martagon L.	(Lys martagon)
– Ornithogalum pyrenaicum L.	(Aspargete)
– Ruscus aculeatus L.	(Fragon : petit–houx)
– Arnica montana L.	(Arnica des montagnes)
– Artemisia genipi Weber	(Génépi vrai, génépi noir)
– Artemisia glacialis L.	(Génépi des glaciers)
– Artemisia umbelliformis Lam.	(Génépi blanc, génépi jaune)
– Dianthus carthusianorum L.	(Oeillet des Chartreux)
– Dianthus monspessulanus L.	(Oeillet de Montpellier)
– Dianthus pavonius Tausch.	(Oeillet négligé)
– Dianthus sylvestris Wulfen	(Oeillet sylvestre)
– Helichrysum stoechas (L.) Moench	(Immortelle du groupe stoechas)
– Iles aquifolium L.	(Houx)
– Leontopodium alpinum Cass.	(Edelweiss)
– Lichens fruticuleux	(Toutes espèces)

ARTICLE 4 : En tout temps et **sur l'ensemble du territoire du département des Hautes Alpes,** la récolte de tout ou partie des spécimens sauvages des espèces suivantes est interdite dc ; fins d'industrialisation.

– Taxus baccata L.	(If)
– Tamus communis L.	(Tamier commun)
– Antennaria dioica (L.) Gaertner	(Pied de chat)
– Buxus sempervirens L.	(Buis)
– Daphne mezereum L.	(Bois Joli)
– Gentiana lutea L.	(Gentiane jaune)
– Narcissus poeticus L.	(Narcisse des poètes)
– Viscum album L.	(Gui)
– Vaccinium myrtillus L.	(Myrtille)
– Vaccinium uliginosum L.	(Airelle des marais)
– Vaccinium vitis–idaea L.	(Airelle rouge)

ARTICLE 5 : En tout temps et **sur tout le territoire du département des Hautes–Alpes,** le ramassage des **Champignons** non cultivés ne peut être effectué que dans le respect des conditions suivantes :

– récolte limitée à un panier de 5l par personne par jour,
– récolte manuelle, l'utilisation de rateaux ou de tout autre engin de ramassage portant atteinte aux réseaux souterrains de ces végétaux est interdite.

ARTICLE 6 : Le présent arrêté s'imposera à tous propriétaires sauf dans le cas d'une exploitation agricole, pastorale ou forestière du site. Les possibilités de récoltes indiquées par l'arrêté ne sont données que sous réserve de l'autorisation du ou des propriétaires du sol qui fourniront par ailleurs un cahier de charges fixant les modalités de ramassage.

ARTICLE 7 : Des dérogation aux articles 1,2 3,4 et 5 ci–dessus pourront être accordées pour des prélèvements à caractère expérimental, scientifique ou industriel ; ces actes dûment justifiés devront être pris après avis de services consultés.

ARTICLE 8 : Les dispositions de l'arrêté préfectoral du 14 Décembre 1992 relatives à l'objet sont rapportées.

ARTICLE 9 :

– Le Secrétaire Général du Département des Hautes–Alpes,

– Le Sous–Préfet de l'arrondissement de BRIANCON,

– Les Maires des communes du département des Hautes–Alpes,

– Le Directeur Départemental de l'Agriculture et de la Forêt,

– Le Colonel commandant le Groupement de Gendarmerie des Hautes–Alpes,

– Le Directeur Départemental de la Concurrence, de la Consommation et de Répression des Fraudes,

– La Division des Douanes et toutes les autorités de Police,

– L'ensemble des agents assermentés chargés de l'environnement : gardes–pêche, agent du Parc National des Ecrins, agents de l'Office National des Forêts, agents de l'Office National de la Chasse.

sont chargés de l'exécution du présent arrêté qui sera publié au Recueil des Actes Administratifs.

Fait à GAP, le 22 NOV. 1993

LE PREFET,

Pour le Préfet,
Le Secrétaire Général,

Philippe DERUMIGNY

PRÉFECTURE DES HAUTES-ALPES

Pour ampliation
Pour le Préfet et par délégation,
l'Attaché Principal Chef de Bureau

Jean-Yves DAO

BIBLIOGRAPHIE

1. AICHELE D. et R., SCHWEGLER A. et H.W.
Guide Vigot des Fleurs des Montagnes, Vigot, Paris, 1999.

2. ARKOPHARMA.
Précis de Phytothérapie, La santé par les plantes, Mode d'emploi, Alpen, 2003.

3. BLANDO F.
L'Argousier, L'Or orange du Champsaur, Thèse de Doctorat d'état en Pharmacie, Grenoble, 2004.

4. BLUMENTHAL M., BUSSE W.R., GOLBERG A. et al.
The Complete German Commission E Monographs, Therapeutic Guide to Herbal Medicines, The American Botanical Council, Texas, 1998.

5. BONNIER G.
Les noms des fleurs trouvés par la méthode simple, Belin, Paris, 1986.

6. BOUHNIK Y, RASKINE L, SIMONEAU G, *et al.*
The capacity of nondigestible carbohydrates to stimulate fecal bifidobacteria in healthy humans : a double-blind, randomized, placebo-controlled, parallel-group, dose response relation study. Am J Clin Nutr. 2004.

7. BRUNETON J.
Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales, 3° édition, Technique et Documentation, Paris, 1999.

8. CHAS E.
Atlas de la flore des Hautes-Alpes, Conservatoire botanique national alpin de Gap-Charance, Conservatoire des espaces naturels de Provence et des Alpes du Sud, Parc National des Ecrins, 1994.

9. CHAUVET P.
Les Hautes-Alpes, Ophrys, Société d'Etudes des Hautes-Alpes, Gap, 1995.

10. CORTOT H., Parc National des Ecrins.
Promenades Champsaur, Imprimerie des Alpes, 1998.

11. GODET J.D.
Fleurs et plantes d'Europe, Espèces herbacées et arbustes, Comment les observer, les reconnaître, les protéger, Delachaux et Niestlé, Neuchâtel, Paris, 1991.

12. HRYHOROWICZ R.
Le Génépi : plantes et liqueur, Thèse de Doctorat d'état en Pharmacie, Tours, 1998.

13. JULIAN-MEYNET S.
D'Hier à aujourd'hui : le Mélèze d'Europe, Larix decidua Miller., Thèse de Doctorat d'état en Pharmacie, Grenoble, 1998.

14. LES CAHIERS DE L'AGENCE N° 3.
Médicaments à base de plantes, Agence du médicament, Paris 1998.

15. MEYER R.
Pharmacopée traditionnelle dans la région du Champsaur-Valgaudemar, Thèse de Doctorat d'état en Pharmacie, Marseille, 1987.

16. NICOLLET B, Parc National des Ecrins.
A la découverte des fleurs des Alpes, 350 espèces dans leur milieu, Libris, 2002.

17. PHARMACOPEE EUROPEENNE 2002, 4° édition et suppléments 4.1-4.8
Conseil de l'Europe, Strasbourg, 2002-2004.

18. PHARMACOPEE FRANCAISE X° édition.
AFSSAPS, Paris, 2002.

19. OCP Documentation.
ClickaDoc Premier, CD ROM, Mai 2005.

20. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products.
ESCOP Monographs, 2° édition, Thieme, Germany, New York, 2003.

21. VIDAL.
La base de référence sur le médicament, CD ROM, version 3/3-2004.

22. WICHTL M., ANTON R.
Plantes thérapeutiques, Tradition, Pratique officinale, Science et thérapeutique, 2° édition, Lavoisier, Paris, 2003.

23. www.reseauproteus.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal

24. www.reseauproteus.net/fr/Solutions/PlantesSupplements

Faculté de Pharmacie de Grenoble

Serment des Apothicaires

Je jure, en présence des maîtres de la faculté, des conseillers de l'ordre des pharmaciens et de mes condisciples :

D'honorer ceux qui m'ont instruit dans les préceptes de mon art et de leur témoigner ma reconnaissance en restant fidèle à leur enseignement.

D'exercer, dans l'intérêt de la santé publique, ma profession avec conscience et de respecter non seulement la législation en vigueur, mais aussi les règles de l'honneur, de la probité et du désintéressement.

De ne jamais oublier ma responsabilité et mes devoirs envers le malade et sa dignité humaine ; en aucun cas je ne consentirai à utiliser mes connaissances et mon état pour corrompre les moeurs et favoriser des actes criminels.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses. Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de

THESE SOUTENUE PAR Emilie MASSIN

TITRE : FLORE DU HAUT-CHAMPSAUR, richesses et potentialités thérapeutiques.

RESUME :

La vallée du Champsaur (Hautes-Alpes), de part sa situation géographique, bénéficie d'un climat exceptionnel (méditerranéen de montagne), favorable au développement de nombreuses espèces végétales.

Pour vous aidez à découvrir cette flore, j'ai recensé dix promenades dans le Haut-Champsaur pour lesquelles les principales plantes, médicinales ou non, vous sont indiquées : 4 dans la vallée du Drac, 3 dans la vallée de Champoléon, 3 dans la vallée d'Orcières.

Les plantes médicinales les plus fréquentes du Haut-Champsaur sont développées sous forme de monographie : description, habitat, floraison, drogue, constituants, indications, posologie et mode d'administration, effets secondaires, contre-indications, interactions médicamenteuses. Pour chaque plante, les spécialités disponibles en officine sont mentionnées.

MOTS-CLES : Haut-Champsaur, promenades, plantes médicinales

COMPOSITION DU JURY :

Président : Mme MARIOTTE Anne-Marie
Membres : M. SIGNOURET Philippe
M. CORTOT Hervé

DATE DE SOUTENANCE : LE 30 JUIN 2005

ADRESSE : *[Données personnelles retirées de la version diffusée]*