



# Le Brin d'herbe

N°7 Novembre 2018

[Notre association](#)

[Nouvelles du Jardin Camifolia](#)

[Info filière PSBBE](#)

[Agenda](#)

## Mot du président

*L'année 2018 va bientôt s'achever. Même s'il est tôt pour dresser un bilan, j'ai le sentiment que cette année a été une année importante qui consolide les bases des développements futurs tant de notre association que du Jardin Camifolia. Pour notre association, l'élément majeur de 2018 a été notre forte implication de bénévolat auprès du Jardin Camifolia. Un pari initial qui s'est révélé positif. Nous avons trouvé les outils organisationnels et su mobiliser nos bénévoles. Je les remercie vivement. Pour le Jardin Camifolia, la saison aussi a été une réussite (voir bilan ci-dessous). Maintenant, un nouveau challenge approche. Avec l'étude de faisabilité validée par la municipalité de Chemillé-en-Anjou, il va falloir concrétiser le scénario choisi à savoir utiliser le Jardin Camifolia et la filière PSBBE comme éléments d'attractivité du territoire. Les Amis du Jardin Camifolia seront acteurs dans la réflexion.*

## Notre association

### 🚩 Sortie herborisation le 30 juin

Herborisation autour de la carrière de Châteaupanne à Montjean-sur-Loire sur Loire, sise sur une lentille calcaire qui s'est formée il y a 400 millions d'années par accumulation de coraux dans des failles géologiques profondes.

Nous étions une dizaine de personnes dans la chaleur et la bonne humeur.

Peu d'orchidées observées par rapport à notre précédente sortie en mai 2015, toutefois, nous avons pu revoir le salsifis des prés, le millepertuis, le cétérach, le géranium des Pyrénées, la garance voyageuse, l'iris fétide, la viorne lantane,...



## ✚ Soirée adhérents du 7 septembre

20 personnes présentes lors de notre traditionnelle soirée réservée aux adhérents.

C'est dans l'espace « plantes toxiques » du jardin Camifolia que la visite privée et commentée par Philippe Gallotte et Paul Gicquaud a eu lieu. Elle a été suivie d'un repas festif préparé par le CA. Très bon moment de convivialité.

## ✚ Sortie adhérents le 7 octobre

C'est dans le Parc de Garenne à Juigné sur Loire que nous nous sommes retrouvés sur d'anciennes mines d'ardoise exploitées de l'Antiquité jusqu'à la Révolution Française. La visite a été agréablement commentée par Arnaud Cloître dont les précieux commentaires nous ont donné une lecture compréhensible de ce site naturel particulier avec un relief accidenté, une végétation évoluant sur un sol pauvre et ardoisier.

Sur les terrils d'ardoise poussent les pins sylvestres, certains tourmentés en forme de bonzaï ; quelques mousses et lichens, piloselles, genêts, chênes et bouleaux. Dans une dépression, au milieu d'une eau saumâtre trônait la fougère Royale "l'Osmonde".



Pour une plus ample description, consulter le blog : [Expédition nature](#)

## ✚ Sortie champignons du 4 novembre – domaine de la Morosière – Neuvy-en-Mauges

Bien que la période estivale et le début de l'automne fussent secs, les pluies de mi octobre sur les Mauges ont permis la levée de champignons. Sous la houlette avisée de Jean-Claude Chasle, notre mycologue, 18 adhérents ou sympathisants ont appris à reconnaître les champignons et appréhender leur toxicité ou non. Sortie très instructive.



*Coprin pie*



## [Nouvelles du Jardin Camifolia](#)

### ✚ Bilan saison 2018, une affluence record

Le Jardin Camifolia a fermé ses portes le 31 octobre dernier. 2018 a été une année particulière avec un record de fréquentation. Ainsi, près de 28 000 visiteurs ont parcouru le jardin cette année. La forte affluence lors du 1<sup>er</sup> mai (7 000 visiteurs), les festivités pour ses 10 ans début juin, et le succès de la journée du Patrimoine à la mi-septembre expliquent ce bon résultat.

### ✚ Les bénévoles des Amis du Jardin ont répondu présent

Durant toute la saison, les bénévoles des amis du Jardin étaient présents lors de chaque évènement au jardin et ont eu un rôle déterminant dans la bonne réalisation des animations et activités proposées aux visiteurs. Sur l'ensemble de la saison, les

besoins ont représenté 55 bénévoles répartis sur près de 30 adhérents, soit plus de 360 h de bénévolat assurées. Merci à tous et aussi à la société Pure qui a délégué Sabine et Justine.

La saison 2019 sera de nouveau un challenge à tenir. Les besoins devraient être équivalents par l'ajout de nouvelles animations. Notre système d'organisation qui a bien fonctionné en 2018, sera encore utilisé pour permettre aux adhérents de s'inscrire.

### **Jardin Camifolia labélisé Jardin remarquable**

Après le dépôt d'un dossier et d'un audit, le Jardin Camifolia a été labélisé « Jardin remarquable » par la DRAC Pays de la Loire. C'est une nouvelle récompense pour notre jardin. Le groupe de travail de la DRAC en charge de ce label « a noté les qualités de ce jardin dédié aux plantes médicinales et tinctoriales, marquant ainsi leur importance dans *l'économie locale... Camifolia présente les plantes médicinales tant sur le plan didactique que sensoriel et ludique à un public de visiteurs adultes et un accueil adapté au public scolaire. L'étiquetage est rigoureux, de même que le respect du développement durable appliqué à l'entretien du jardin* ».

Cette reconnaissance sera un atout dans le cadre du financement du projet de développement du Jardin à venir

### **Fin de l'EPIC, Office de Tourisme**

Loi du 7 août 2015 portant nouvelle organisation territoriale (Loi NOTRe), attribue la compétence tourisme au niveau des communautés de commune, soit Mauges communauté en ce qui nous concerne. Une nouvelle structure, Mauges Tourisme, au statut juridique « société publique locale » a été créée avec comme président Yann Semler-Collery, Vice-président de Mauges Communauté et maire délégué de Melay et encore président de l'Epic.

Puisque l'Office de tourisme de Chemillé-en-Anjou se fond dans Mauges Tourisme, l'EPIC n'a plus raison d'être et sera dissout pour le 1<sup>er</sup> janvier 2019. Le Jardin Camifolia par contre reste sous le giron de Chemillé-en-Anjou dans le cadre d'un service municipal. Une Commission Extra-municipale tourisme va être créée pour intégrer les membres bénévoles et des experts.

Les Amis du Jardin Camifolia auront leur place dans cette commission dont le fonctionnement sera aussi revu.

## Info filière Plantes Santé Beauté Bien-Être

### **Une page se tourne à l'iteipmai !!**

**Philippe Gallotte**, expérimentateur agronomique et conseiller technique auprès des organismes de production des PAM et **Jean-Pierre Bouverat-Bernier**, directeur général de l'iteipmai ont fait valoir leurs droits à la retraite. Deux personnalités historiques de l'institut qui ont contribué largement à la notoriété nationale et internationale de cet institut de recherche basé à Chemillé-en-Anjou depuis 1987.

Nous ne doutons pas que Philippe, amoureux de la plante et créateur de notre association « Les Amis du Jardin Camifolia », initiateur avec quelques autres du projet Camifolia en 2008, saura utiliser son temps libre pour nous faire partager son savoir et apporter de fructueuses idées pour le développement du jardin.

Bonne retraite à eux !!

### **Mission du Sénat sur les plantes médicinales et l'herboristerie**

Ce 26 septembre, Joël LABBÉ a présenté à la presse les conclusions de son rapport, fait au nom de la mission d'information sur le développement de l'herboristerie et des plantes médicinales, des filières et métiers d'avenir, présidée par Corinne IMBERT. Ce rapport comprend 39 propositions visant à accompagner l'essor d'une filière porteuse.

Différents documents sont disponibles sur le site du Sénat : <https://www.senat.fr/notice-rapport/2017/r17-727-notice.html>

### **Herba nobilis**

La confrérie Herba nobilis qui siège au Jardin Camifolia, a intronisé Didier Thibault le 22 novembre dernier à Natinov. Didier Thibault, nouveau retraité de la filière PAM a exercé durant toute sa vie professionnelle dans plusieurs sociétés chemilloises de transformation de plantes médicinales. Nous espérons le retrouver dans nos diverses manifestations.

## Histoire des plantes...

*Extrait : les plantes médicinales à l'école primaire par C. Toulouse, cours Moyen et Supérieur, livre d'élève, ouvrage édité sous les auspices du Comité interministériel des « Plantes médicinales », 1921.*

### **Mois de novembre**

Liste des plantes à récolter dans ce mois : colchique (bulbes coupés en tranches), gentiane (racines) et pépins de coings mondés.

**Problème** : une école comptant 38 élèves a vendu dans une année, 28,7 kg de violettes à raison de 5,20 francs le kg, 12,5 kg de fleurs de bouillon blanc à 6,50 francs le kg, 8,2 kg de fleurs de camomille à 5 francs le kg, 30,5 kg de feuilles de séneçon à 1,25 francs le kg, 42 kg de serpolet et autant de thym à 0,90 francs. Le produit de cette vente est réparti par parts égales entre les ramasseurs, après prélèvement de 30 % pour diverses bonnes œuvres. Quelle somme recevra chaque élève ?

**Dictée** : les plantes qui guérissent

La plupart des plantes utilisées en médecine croissent naturellement dans les bois, les champs, les prairies. On récolte leurs fleurs dès qu'elles commencent à s'épanouir et leurs racines de préférence à l'automne. On les fait sécher à l'ombre, puis on les conserve dans des boîtes fermées.

Les plantes médicinales s'emploient en infusion ou en décoction, parfois en macération.

Questions :

- 1- Qu'entend-on par infusion, décoction, macération ?
- 2- Conjuguer le verbe faire sécher au passé simple et au 2e passé du conditionnel.
- 3- Donner les 2 participes présents du verbe fleurir en indiquant leur signification dans chacun des cas.
- 4- Analyser grammaticalement : les « Simples » guérissent.

**Rédaction** : Un de vos cousins a appris que votre école se livre à la récolte des « Simples ». Il vous demande des renseignements sur le but de cette opération et la façon dont vous opérez. Répondez-lui.

**Ecriture ; texte** : la nature prévoyante, en créant les « Simples », a mis le remède à côté du mal.

**Dessin** : composition décorative : assiette avec colchique ; bordure décorée avec cognassier (suivant modèle).

## Le coin du jardinier

# L'échinacée



Le genre *Echinacea* de la famille des Asteraceae, regroupe 9 espèces dont 3 d'entre elles ont une utilisation dans le secteur des plantes médicinales : *E. purpurea*, *E. pallida* et *E. angustifolia*.

Le domaine de l'horticulture a gardé l'ancien nom de genre, *Rudbeckia*, pour définir les nombreux cultivars créés pour l'ornementation.

### L'implantation

Les échinacées ont surtout besoin d'un sol profond et léger pour permettre aux organes souterrains de bien se développer. De plus, la récolte et le nettoyage des racines s'en trouvent facilités. *E. angustifolia* et *E. pallida* préféreraient plutôt des sols calcaires.

Le semis aura lieu en pépinière en février-mars, suivi d'un repiquage en avril-mai.

Nombre de graines au gramme : environ 200 (suivant les espèces)

Durée de vie de la graine : environ 3 ans

% de germination en terre : (de 30 à 70 suivant les espèces) Les échinacées sont réputées avoir une germination faible. Il semblerait qu'une stratification à froid pendant au moins 1 mois améliore la levée de la semence. L'espèce a également besoin de lumière pour germer.

### La récolte

L'échinacée est surtout exploitée pour la racine, mais la partie aérienne peut également faire l'objet de récoltes.

**Partie aérienne** :

Au stade pleine floraison, vers la mi-juillet. Couper la plante de 5 à 10 cm du sol pour favoriser le redémarrage. Selon l'espèce, la floraison peut être décalée de 1 à 2 semaines.

**Racine** :

La racine est extraite en deuxième année ou en troisième année de culture, éventuellement en première année, en octobre-novembre, après que la plante ait été débarrassée de sa partie aérienne. La racine récoltée est lavée puis tronçonnée en tronçons de 5 à 10 cm, pour faciliter le séchage puis séchée à une température de 40 degrés.

### L'utilisation

Les parties souterraines des trois espèces d'échinacées ainsi que la partie aérienne fleurie d'*E. purpurea* étant inscrites sur la liste **A** de la Pharmacopée Française, ces parties de plantes relèvent donc du monopôle pharmaceutique et ne peuvent être vendue en l'état aux particuliers que par les pharmaciens.

Les trois espèces d'échinacées sont inscrites sur la liste de l'Arrêté « Plantes » du 24 juin 2014. Peuvent donc entrer dans la composition des compléments alimentaires :

- ✓ Les organes souterrains d'*E. angustifolia*, avec surveillance des échinacosides, de la cynarine et de l'acide cichorique (ou acide chicorique).
- ✓ Les organes souterrains d'*E. pallida*, avec surveillance des échinacosides et de l'acide cichorique.
- ✓ Les parties aériennes et les organes souterrains d'*E. purpurea*, avec surveillance de l'acide cichorique.

#### **Utilisation en industrie agro-alimentaire**

Les parties aériennes et les parties souterraines des trois espèces d'échinacées sont inscrites sur la liste des plantes considérées comme alimentaires par l'association THIE (Tea & Herbal Infusions Europe), qui recommande toutefois une consommation en quantités restreintes.

#### **Utilisation dans les produits cosmétiques**

La base de données CosIng de la Commission Européenne sur les ingrédients cosmétiques cite les fonctions principales suivantes :

- ✓ Extraits d'*Echinacea angustifolia* (feuilles ou parties souterraines) : hydratant, agent d'entretien de la peau, agent apaisant, tonifiant.
- ✓ Extraits d'*Echinacea pallida* (racines) : hydratant, agent d'entretien de la peau, tonifiant.
- ✓ Extrait d'*Echinacea purpurea* (plante entière, parties aériennes ou parties souterraines) : hydratant, agent d'entretien de la peau, tonifiant.

#### **Utilisation dans les médicaments et compléments alimentaires**

L'EMA (European Medicines Agency) a publié des monographies concernant les trois espèces visées :

- ✓ La monographie sur les organes souterrains d'*Echinacea pallida* (2009) reconnaît un usage traditionnel\* d'un extrait sec et d'une teinture dans le traitement de soutien contre le rhume par voie orale.
- ✓ La monographie sur les racines d'*E. angustifolia* (2012) reconnaît un usage traditionnel\* pour la substance fragmentée, la substance en poudre, une teinture et un extrait liquide dans le traitement de soutien contre le rhume par voie orale.
- ✓ La monographie sur les organes souterrains d'*E. purpurea* (2017) porte sur l'usage traditionnel\* d'extraits secs pour le soulagement des symptômes du rhume par voie orale ou oromucosale.
- ✓ Une dernière monographie porte sur les parties aériennes fleuries d'*E. purpurea* (2015). L'EMA reconnaît un usage bien établi\* et un usage traditionnel. L'usage bien établi concerne le jus d'expression sous forme solide ou liquide consommé par voie orale, indiqué pour la prévention à court terme et le traitement du rhume. L'usage traditionnel concerne le jus d'expression séché ou non pouvant être utilisé sous forme semi-solide ou liquide en application cutanée pour le traitement des petites plaies superficielles.

## **Les défenses immunitaires**

**Définition** c'est une notion qui désigne la capacité de l'organisme à se protéger et se défendre contre les agressions extérieures (virus, bactéries, corps étrangers ...)

Les mécanismes de défenses immunitaires sont complexes

Il existe **les mécanismes non spécifiques** : barrières physiques naturelles comme les paupières, la peau, les muqueuses, le système lymphatique qui nous protège par ses réactions inflammatoires ..... Quand la réponse immunitaire n'est pas suffisante, le système immunitaire active des réactions immunitaires moins rapides mais plus redoutables. Ce sont **les défenses immunitaires spécifiques** Ce sont des cellules de type « lymphocytes T » qui sont chargées de détecter le problème et ensuite de mettre en marche le processus permettant son élimination

**Les déficits immunitaires** : on peut distinguer :

- ✓ **Les déficits immunitaires communs variables** qui se caractérisent par un taux d'anticorps faibles (les immunoglobulines)
- ✓ **Les déficits immunitaires combinés sévères** qui se caractérisent par un défaut de fonction des lymphocytes T pathologie rare et génétique
- ✓ **Les déficits immunitaires « secondaires »**. Ils résultent d'une pathologie entraînant un dysfonctionnement du système immunitaire comme : Sida (VIH) malnutrition, chimiothérapie, insuffisance sévère du foie.... Ce n'est pas génétique.
- ✓ **Des facteurs peuvent être à l'origine de la baisse des immunités** : l'âge, la maladie, la malnutrition, la sédentarité ou au contraire le surentraînement, le surpoids, le stress, le manque de sommeil, les polluants, l'usage du tabac, l'alcool en excès, les drogues dures....

Comment favoriser une bonne immunité ?

- Une hygiène de vie saine
- La pratique régulière d'une activité physique
- Une gestion du stress ou la pratique méditative
- Un sommeil réparateur
- Une alimentation équilibrée et une bonne flore intestinale

Les compléments alimentaires, les vitamines, les minéraux peuvent être une aide précieuse s'ils sont donnés à bon escient mais sans hygiène de vie et une alimentation équilibrée, les effets seront aléatoires.

Denise Pelé à partir de documents élaborés par le Dr Patrick Horde

Novembre 2018

## Le coin des adhérents

- ✚ J'ai participé, avec une amie, à l'atelier proposé par Camifolia sur « La cuisine aux plantes d'automne » le 26 septembre dernier. Nous avons pu déambuler dans le jardin à la recherche des ingrédients nécessaires à la confection des recettes. Des informations sur les plantes, les épices et autres nous ont été données par l'animatrice et c'est dans la bonne humeur que nous avons cuisiné.

Un très bon moment passionnant et convivial, de l'avis de toutes.

Après la dégustation, un petit livret de recettes nous a été remis.

Voici, tirées de ce livret, celle du gâteau au chocolat à la courgette, ainsi que différentes recettes de courges.

### Gâteau au chocolat à la courgette

#### Ingrédients:

- 200 g de chocolat noir
- 100 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 100 de sucre
- 3 œufs
- 1 petite courgette (environ 200 g)

#### Préparation:

Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre ensemble.

Râpez la courgette et ajoutez-la au mélange.

Faites fondre le chocolat noir au bain-marie, versez-le dans le saladier et mélangez bien.

Ajoutez enfin la farine, la levure chimique et le sel, mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez la préparation dans un moule de votre choix et mettez-le au four à 180°C pendant 25-35 min (selon la profondeur du moule).

#### Astuce:

Vérifiez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau (ou un cure-dent) dans le gâteau : si la lame ressort sèche, le gâteau est cuit.



### Les courges : variétés et recettes

L'automne est l'époque idéale pour (re)découvrir les différentes variétés de courges et d'expérimenter quelques recettes...

#### Potimarron

Chair: orange, goût typique de marrons

#### Recette :

Epluchez le potimarron, enlevez les graines et coupez-le en dés. Faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce que la chair soit tendre (environ 20-30 min). Passez les morceaux au moulin et ajoutez de la crème et du beurre à votre convenance, de la noix de muscade, salez et poivrez.

#### Courge butternut

Chair: jaune orangé, ferme mais tendre, sucrée, goût de noisette

#### Recette :

Epluchez la courge, enlevez les graines et coupez-le en dés. Placez les dés dans un saladier et ajoutez quelques cuillères à soupe d'huile d'olive, du paprika, un peu de piment d'Espelette. Mélangez le tout à la main ou à l'aide d'une cuillère. Etalez ensuite les dés sur plaque recouverte de papier sulfurisé, salez légèrement. Mettez au four à 180-200°C pendant 40 min.

#### Courge spaghetti

Chair: peu épaisse, jaune claire, fibreuse, donne après la cuisson des filaments

#### Recette :

Cuire la courge entière à l'eau bouillante pendant 30-45 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre (= un couteau s'enfonce facilement). Retirez la courge de la casserole, coupez-la en deux et enlevez les graines. A l'aide d'une cuillère, raclez la chair filamenteuse et placez-la dans un plat avec un peu de beurre. Ajoutez ensuite la sauce de votre choix (sauce tomate, carbonara, forestière, etc.) et recouvrez de fromage râpé. Enfourez à 200°C jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.



## Agenda

Le samedi 26 janvier 2019 : conférence

## Bulletin d'adhésion

*(à diffuser autour de vous sans modération)*

Pour cela, il vous suffit de remplir le bulletin ci-dessous et de le faire parvenir accompagné du règlement de la cotisation à :

**Evelyne LEGEAY Les Acacias MELAY 49120 CHEMILLE EN ANJOU**

### Tarifs de la cotisation annuelle :

Membre actif\* : gratuit // Adhésion individuelle : 10 euros // Adhésion d'un couple : 15 euros // Membre donateur : minimum 20 euros

\*membre actif : membre qui effectue des actions de bénévolat au sein du Jardin Camifolia

### Bulletin d'adhésion 2019 – les Amis du Jardin Camifolia

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

Tél. :

Courriel :

Adhère à l'association en tant que : Membre actif :  Individuel :  Couple :  Donateur :

Ci-joint le règlement de :

En espèces :

En chèque, libellé à l'ordre de l'association des Amis du Jardin :