

## LES PLANTES MÉDICINALES



### MOTS-CLES

botanique, plantes médicinales, bienfaits, usages traditionnels, agriculture, herboristerie, jardin, simples

### ENJEUX

Valoriser des usages anciens et actuels autour du patrimoine botanique local. Soutenir les filières économiques associées.

### CHARTRE PARC

« I.2.2. Favoriser des pratiques agricoles et pastorales concourant à la richesse des paysages et de la biodiversité ».

« I.4.3. Partager la connaissance des patrimoines immatériels culturels associés aux usages du territoire ».

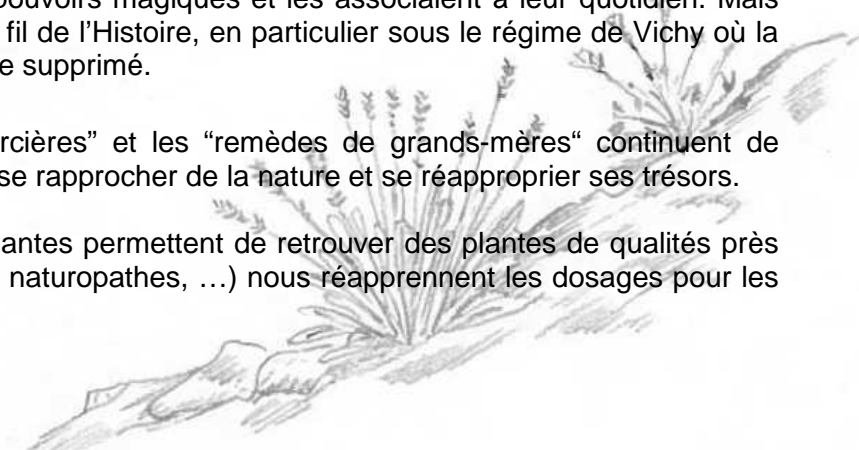
### PRESENTATION

Les Plantes à Parfums, Aromatiques et Médicinales sont une richesse du patrimoine végétal des Baronnies provençales (pour l'anecdote, la famille Ducros est originaire du Buis). Nous connaissons la lavande, le tilleul, le thym, le romarin, le millepertuis, nous les côtoyons tous les jours : sur la route de l'école ou du travail, dans les jardins, sur les sentiers des balades. Nous en utilisons certaines en cuisine ou dans les salles de bains.

Depuis des millénaires, les plantes médicinales accompagnent les Hommes, qui ont appris à les observer pour mieux les utiliser. Ils leur prêtaient des pouvoirs magiques et les associaient à leur quotidien. Mais cette "médecine populaire" a été malmenée au fil de l'Histoire, en particulier sous le régime de Vichy où la profession d'herboriste a été abolie et le diplôme supprimé.

Cependant, les "Simples", les "plantes de sorcières" et les "remèdes de grands-mères" continuent de susciter l'intérêt de tous : beaucoup souhaitent se rapprocher de la nature et se réapproprier ses trésors.

De petits producteurs ou transformateurs de plantes permettent de retrouver des plantes de qualités près de chez soi ; des praticiens (phytothérapeutes, naturopathes, ...) nous réapprennent les dosages pour les tisanes et autres décoctions...





# Percipedia

Un projet autour des plantes médicinales permet d'aborder l'histoire du territoire et ses filières d'avenir, l'ethnobotanique, la biologie des espèces végétales, la découverte de l'agriculture locale, les 5 sens, etc.

## AVEC QUI ?

**Maison des Plantes de Buis les Baronnies** (possibilité d'accueil et visite sur place) : distillation ; herbar, histoire et exposition d'objets au musée, ateliers découvertes et de transformations (savons, tisanes, herbar).

**Association LESA** (possibilité d'accueil sur place à Eourres) : visite du jardin, collecte, ateliers de transformation

**Claude Martin** : approche sensorielle, lien avec la géologie

**Pren-lo d'aise** : sorties observation, collecte, approche sensorielle, usages et légendes

**Hysope et Capucine** (Bérénice Fine - possibilité d'accueil sur place à Villeperdrix) : ateliers de transformation (baumes, macérât, etc.)

**Méilot nature** (Isabelle Bruet) : approche ethnobotanique, usages, observation, collecte, ateliers de transformation

**Armoise** (Xavier Mordefroid) : observation, collecte, légendes, balades contées

Mais encore : **Merlin, Sentouleygues, Captain Flo, Chlorophylle, A l'école de la nature**

## SITES INTERNET

Encyclopédies des plantes médicinales :

<http://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/guide-phyto.htm>

<http://www.medisite.fr/dictionnaire-des-plantes-medicinales-whitania.48602.8.html>

Mallette pédagogique « plantes médicinales » Canopé 21 :

<http://www.cndp.fr/crdp-dijon/Plantes-medicinales.html>

## RESSOURCES

« **Le livre des bonnes herbes** ». P. LIEUTAGHI. Actes Sud ed. 1999. 524p. 29.90€

« **La phytothérapie, se soigner avec les plantes** » Docteur J. VALNET. 1986. Poche ed. 7.60€

« **Se soigner par les plantes** » Docteur Gilles CORJON, Gisserot ed. 2016

« **Mémoires d'un herboriste** » Didier LAUTERBORN, Equinoxe ed. 2004

« **Sauvages et médicinales Plantes remèdes pour nos petits maux** » - PAUME M-C., 2007, Edisud

« **Fruitiers et plantes sauvages** ». Recueil de 96 fiches techniques avec 1 « Livret enfants » – LESA

**CDROM** : « **des gens et des plantes en Haute Provence** » - Lieutaghi

**Livret** « **Plantes et bien-être en Baronnies provençales** » (édition du Parc – ouvrage épuisé – disponible par

téléchargement : <http://www.baronnies-provencales.fr/actualite/369-qplantes-et-bien-etre-en-baronnies-provencalesq-une-nouvelle-facon-de-vivre-notre-territoire->

**Lieux-ressources** :

**Maison des Plantes** de Buis les Baronnies (IPAM : Institut des Plantes Aromatiques et Médicinales)

## PISTES D'ACTIVITES

**Ateliers de découvertes sensorielles**

**Réalisation d'un « herbar des sorciers »**

**Distillation d'huile essentielle (lavande, lavandin, thym...)**

**Ateliers de transformation : fabrication de baumes, de macérât, d'huiles, de savons parfumés...**

**Sortie ethnobotanique – collecte – identification – contes et légendes**

**Réalisation d'une rocaille dans l'école ou le centre de loisirs**