

LEGISLATION BOTANIQUE  
LES LISTES ROUGES

RETOURS DE SORTIES  
VOYAGE EN SARDAIGNE

VIE DE  
L'ASSOCIATION  
AQUARELLE  
BOTANIQUE



# La feuille

Organe de liaison et d'imagination des adhérents Gentiana





## GENTIANA

Société botanique dauphinoise  
Dominique Villars

Gentiana est une association de botanique, loi 1901, créée en 1990. Elle vise à connaître, faire connaître et préserver la flore Iséroise.

### Le bureau :

Président : Grégory AGNELLO  
Trésorier : Alain BESNARD  
Secrétaire : Laura JAMEAU  
Secrétaire adjointe : Cécile BAYLE

**Mais aussi :** 13 membres du conseil d'administration, 3 salariés et 250 adhérents.

### Contacts :

[www.gentiana.org](http://www.gentiana.org)  
5 place Bir Hakeim - 38000 Grenoble  
Téléphone : 04 76 03 37 37  
Fax : 04 76 51 24 66  
Mail : [gentiana@gentiana.org](mailto:gentiana@gentiana.org)

## La feuille

Bulletin de liaison et d'information  
dédié aux adhérents de l'association.  
- Edition saisonnière -

### Comité de rédaction et de relecture :

Laura Jameau, Grégory Agnello,  
Roland Chevreau, Eric Bichat, Martin  
Kopf, Cécile Bayle, Andrée Rave,  
Roger Marciau, Michel Armand,  
Patrick Jager, Matthieu Piffeteau.

**Mise en page :** Lina Martin

Photo de couverture : Jean-Claude  
Chenu - "Spiranthe d'Automne  
(*Spiranthes spiralis*)"

## EDITO

Juillet et août, c'est généralement relâche. On se repose, on oublie, on se dépayse. Puis inexorablement septembre revient, on reprend rythme et préoccupations. Il est alors bon de retrouver un peu d'insouciance, de s'évader...

Profitez de cette fin d'été pour parcourir nos montagnes, il reste encore tant à observer. Même si vous êtes définitivement urbains, pensez au programme "Sauvages de ma Métro", ou comment apprécier les herbes entre deux pavés. Et à une époque où les fleurs nous offrent leurs graines, c'est l'occasion de participer à "Sème sauvage". Bref, la saison est loin d'être terminée.

De son côté, Gentiana a aussi fait sa rentrée : 1er stand (à l'Albenc), 1er conseil d'administration, 1ères réflexions sur les nouvelles actions à mener, sans oublier l'Agenda 2017 qu'il nous faut déjà préparer. D'ailleurs, si l'un ou l'une d'entre vous souhaite encadrer une sortie, intervenir pour une conférence... n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter, toutes propositions de votre part sont toujours les bienvenues. Vous pouvez d'ailleurs le faire (sur n'importe quel sujet) durant nos CA. Je vous rappelle que ceux-ci sont ouverts à nos adhérents ; les prochains auront lieu le 25 octobre et le 5 décembre, 18h45 à la MNEI.  
Je vous souhaite une excellente reprise.

**Gregory Agnello**

## LA DEVINETTE DE ROLAND

### Réponse à la question n°105

Lilas d'Espagne, Rue des Chèvres, Faux indigo, Sainfoin d'Espagne sont les dénominations du Galéga officinal (*Galega officinalis* - Astéracées), une plante médicinale digne d'intérêt, notamment dans le traitement d'appoint du diabète léger, de la surcharge pondérale et comme plante galactogène.

L'étymologie du mot "galéga" est incertaine : c'est un nom récent créé par le botaniste De la Ruelle (siècle ?), peut-être du grec "gala", lait, "agein", produire, amener. La plante passe pour augmenter la production de lait (comme le *Polygala*).

C'est une plante de 0,40 à 1 m de haut, dont les feuilles ont 11 à 17 folioles terminées par un très petit aiguillon. Elle appartient à un genre eurasiatique et aux montagnes est-africaines et comprend 6 espèces. L'une d'entre elles, *Galega orientalis*, cultivée comme ornementale, a des fleurs d'un violet vif.

*Galega officinalis*, dispersée en France continentale, aime bien les mégaphorbiaies et les friches eutrophiles.

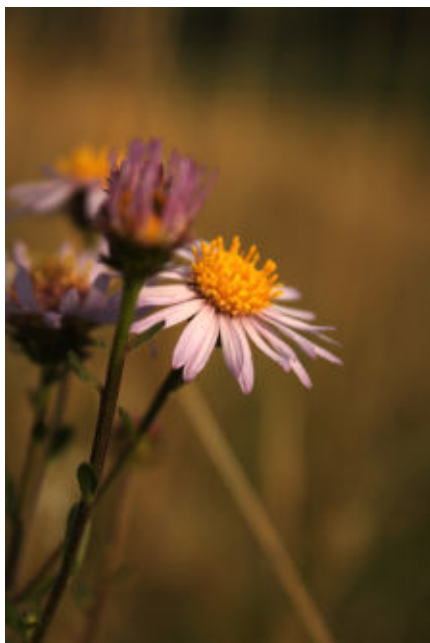
### Question n°106

Le *Pulvinar Humili* est :

- ° un vin liqueux des Abruzzes ?
- ° un coussin rempli de cônes de Houblon ?
- ° un remède en poudre destiné à calmer les ardeurs sexuelles ?

# SOMMAIRE

## EN FLEUR EN CE MOMENT



Aster amellus (Aster amelle)  
- Protection nationale -  
Pelouses sèches



Teucrium scordium (Germandrée d'eau)  
- Protection régionale -  
Berges et prairies humides

### EDITO----- 2

*Par Gregory Agnello*

#### **La devinette de Roland**

Réponse à la question n°105

Question n°106

*Par Roland Chevreau*

### VIE DE L'ASSOCIATION----- 4

#### **Aquarelle botanique**

*Par Patrick Jager*

#### **Ecofestival de Lumbin**

*Par Eric Bichat*

#### **Brèves**

### RETOURS DE SORTIES----- 7

#### **Séjour en Sardaigne**

*Par Andrée Rave*

### LEGISLATION BOTANIQUE----- 10

#### **Des listes de plantes, des hommes, des territoires**

*Par Roger Maricau*

### MILIEUX NATURELS DE L'ISERE----- 12

#### **Forêts sèches de l'étage montagnard**

*Par Michel Armand*

### LE COIN DU BOTANISTE----- 14

#### **L'hortithérapie, ou imaginer le jardin qui soigne**

*Par Matthieu Piffeteau*

### VOS RENDEZ-VOUS GENTIANA----- 16

#### **L'agenda**

#### **Missions Flore**

## Aquarelle botanique

Le cours d'aquarelle botanique a eu lieu de mars à juin, sur une dizaine de séances de 2 heures.

L'idée est de s'adresser à tout public, et particulièrement à des débutants en aquarelle, pour leur offrir la possibilité de créer leur propre herbier de plantes sauvages.

L'aquarelle, voire le dessin, est en effet une bonne alternative pour un herbier.

Le côté plante séchée est à la fois destructeur, assez peu efficace pour l'identification et un peu triste ; le côté photographique peut amener des résultats intéressants, mais bien des photos ne permettent pas une bonne identification. La peinture ou le dessin restent des solutions parfaitement adaptées : il n'est que de voir les flores éditées : des dessins de Covillot aux aquarelles des « Fleurs de montagne » chez Delachaux et Niestlé.

Même s'il est vrai que l'aquarelle botanique peut demander beaucoup de technique, le débutant trouvera un résultat intéressant dans sa pratique, tout d'abord parce qu'il va regarder avec une longue attention son sujet, et que la mémorisation se fera comme naturellement.



(Vesce)

Ensuite le dessin est une technique qui s'apprend ; l'aquarelle botanique n'est pas une pratique réservée à une élite qui aurait un don ; c'est une technique qui se transmet.

Les premières séances sont consacrées au dessin proprement dit : apprendre à regarder, apprendre à dessiner juste. Cette justesse se développe avec la pratique et l'on s'étonne de ses propres progrès...

Ensuite on aborde le maniement des couleurs : comment arriver au vert jaune de la feuille de primevère, au fondu du lamier pourpre ou au gris bleuté du cirse laineux ? Comment obtenir le rouge violacé de la digitale ou le rouge profond et transparent du coquelicot ? Un peu de théorie et beaucoup de pratique...

Puis on rentre dans les subtilités techniques, les ombres et les lumières, les passages de lavis en couches successives... et nous sommes lancés au cœur de l'aquarelle botanique, le tout se déroulant dans une ambiance de convivialité et d'ouverture, dans le plaisir de progresser.

Tout cela ne demande qu'un investissement très modéré en matériel, un peu de temps et apporte de vraies satisfactions.

**Texte et photo : Patrick Jager**  
**Peintures : Elèves**





## Animation réussie pour Gentiana à l'écofestival de Lumbin

Le cinquième écofestival du Grésivaudan qui s'est tenu à Lumbin le week-end des 4 et 5 juin 2016 fut un véritable succès populaire et témoigne de la sensibilité croissante du grand public aux thèmes écologiques et à leur importance dans notre quotidien. Ainsi le stand conjoint de nos deux associations Ligue de Protection des Oiseaux Rhône-Alpes et Gentiana connut un vrai engouement public avec une forte affluence notamment le dimanche. Les contacts avec nos amis de la LPO furent très conviviaux et enrichissants avec une invitation à la clé à la fête de la LPO à laquelle je ne pus malheureusement participer. Interrogé en vain sur la différence entre Ophrys et Orchis, nos ornithologues durent se dire que le botaniste mandaté par Gentiana était vraiment amateur ! il suffit juste de savoir par cœur que l'Orchis est mâle, superbe, pourpre, militaire ou singe, mais aussi sans appartenir au genre Orchis brûlé, à odeur de sureau, jaune pâle, incarnat, de mai etc... et les Ophrys très arthropodiens car abeille, bourdon, mouche ou araignée... je vous embrouille peut-être d'autant que cette classification souffre quelques exceptions en matière d'insectes comme l'Orchis punaise (*Anacamptis coriophora subsp. coriophora*) ou l'Orchis papillon (*Anacamptis papilionacea*). Je profite donc de ce petit encart pour affirmer après consultation d'une bible<sup>1</sup> que les espèces du genre Orchis possèdent comme l'indique l'étymologie grecque Orkhis (testicules) deux tubercules accolés à la base de la tige (au collet) mais c'est aussi le cas des espèces du genre *Dactylorhiza* et que morphologiquement leurs feuilles assez larges, maculées ou non, sont groupées en rosette basale, leur inflorescence en épi comprend des fleurs assez grandes (jusqu'à 3 cm) dont les sépales latéraux peuvent être étalés ou dressés ou réunis avec le sépale dorsal et les pétales pour former un casque. Le labelle (pétale large ou pétale médian) est toujours dirigé vers le bas et trilobé et possède un éperon arrière à l'exception de l'Orchis homme-pendu (*O. anthropophora*). Les espèces du genre Ophrys, du grec ancien signifiant « sourcil » faisant allusion à la forte pilosité habituellement portée par le labelle de leurs fleurs, possèdent morphologiquement des feuilles basales à forte nervure médiane d'un vert grisâtre, une inflorescence en épi lâche, à fleurs peu nombreuses et de taille variable (15 à 30 mm), au labelle brun plus ou moins foncé, velu, mimant le corps d'un insecte femelle et souvent orné d'un dessin (macule) complexe parfois délimité par une marge jaune qui peut être importante.

Après cette petite digression, revenons à l'écofestival : le samedi toujours, plusieurs exposants profitant d'un calme relatif vinrent se présenter à nous ce qui donna lieu à des discussions captivantes au sujet de leur activité respective (Aquatiris, phytoépuration avec les Jardins d'Assainissement® ; Sonia Marmottant présidente de « Sortir du Nucléaire 38 » nous fit aussi l'honneur de sa présence à notre stand). Et la journée du dimanche fut mouvementée avec la visite à notre stand d'un public nombreux et très intéressé par les diverses activités de notre association ou activités auxquelles elle est associée (sorties et stages botaniques, missions flore, arbres têtards, sauvages de ma rue, MOOC botanique de Tela Botanica par exemple). La sortie botanique consacrée au Sabot de Vénus qui avait lieu le week-end suivant l'écofestival passionna les foules qui promirent de venir arpenter les montagnes avec Gentiana. A tel point que vinrent à manquer, inmanquablement comme chaque année, les feuillets en libre disposition du programme des activités de notre association favorite. De même, l'ensemble des exemplaires disponibles à la vente sur notre stand du brillant ouvrage, l'« Atlas des plantes protégées de l'Isère et des plantes dont la cueillette est réglementée » édité par Gentiana, furent vendus. Enfin le terme de festival ne fut pas usurpé car le concert de clôture de l'écofestival fut joyeux et festif à souhait. Vivement l'année 2017 pour un nouvel écofestival du Grésivaudan et un nouvel article dithyrambique...

**Eric Bichat**

1. Collectif de la Société Française d'Orchidophilie Rhône-Alpes, 2012. – A la rencontre des Orchidées sauvages de Rhône-Alpes. Biotope, Mèze (Collection Parthénopé), 336 p.

PS: je remercie tout particulièrement la charmante dame qui m'a gracieusement offert le beau livre de Pierre Idiart, « Herbes folles, beauté des Graminées sauvages », ces mal-aimées et méconnues et pourtant si belles... on est souvent récompensé d'être bénévole et j'apprécie le cadeau à sa juste valeur !

## Encadrer à Gentiana

**A tous mes fidèles "soi-disant" débutants (trop modestes) qui ont participé à mes sorties.**

**A tous mes fidèles "soi-disant" débutants (trop modestes) qui ont participé à mes sorties.**

Et si, pour parodier Corneille, on commençait ainsi :

Ô joie! ô délices! ô vieillesse emplie de sens!  
N'ai-je donc tant vécu que pour cette jouissance ?

Eh oui, j'ai entamé largement ma 9<sup>è</sup> décennie, et il faut savoir décrocher, si possible en douceur. Je n'encadrerai donc plus de sorties seul.

Ce n'est pas parce que je suis un peu moins décati qu'André Oddos au même âge qu'il faut s'acharner contre notre inéluctable destin.

C'est pourquoi je lance un vibrant appel à ceux qui, lors de nos sorties dans la nature, en savaient plus que moi, pour qu'ils se portent volontaires comme encadrants pour débutants (vous verrez que c'est passionnant).

Je reste à votre entière disposition pour tout conseil éventuel.

**Roland**

PS : L'agenda 2017 sera établi fin oct. - début nov.

## Les "Ultras" de Gentiana

Fin août 2 permanents de Gentiana ont, de nuit, participé chacun à l'un des marathons de l'Ultra trail des 4 massifs (Vercors, Taillefer, Belledonne, Chartreuse : Ut4M) : ils étaient équipés de plusieurs frontales afin de bien répertorier les plantes sur leur parcours.

Dans le même temps, de nuit aussi, 2 bénévoles (de Gentiana) de l'Ut4M, équipés de lanternes, inspectaient, entre le passage des coureurs, toutes les espèces autour du centre de ravitaillement de St Nazaire-les-Eymes.



## Séjour botanique en Sardaigne du 3 mai au 10 mai 2016

Le séjour s'est déroulé dans le Centre- Est de la Sardaigne dans le Sopramonte, montagne calcaire qui domine le golfe de Orosei. Le grand arc calcaire du golfe est un patrimoine de milieux naturels. L'hôtel restaurant Ispinigoli près de la grotte homonyme (commune de Dorgali) isolé dans le maquis, au pied du mont Irveri était notre port d'attache. Nous étions 13 participants, nombre qui s'est avéré magique pour la dynamique du groupe.

### **Le mardi 03 mai 2016 : Musée S'abba frisca » à Dorgali**

Lors de notre arrivée, nous étions attendus à 2 km de notre hôtel au Musée ethnologique « S'abba frisca ». Le parcours présente 2 aspects entrecroisés, l'un naturaliste, l'autre ethnographique pour recréer l'équilibre entre la nature et l'homme grâce à l'usage des plantes officinales, des fruits, des écorces et de tous les objets et outils jugés utiles aux activités et besoins de l'homme.

Nous avons vu 60 espèces d'arbustes ou arbres de divers milieux mais surtout de montagne calcaire proche de la mer, emblématiques de la Sardaigne : *Arbutus unedo*, *Ceratonia siliqua*, *Chamaerops humilis*, *Ilex aquifolium*, *Juniperus oxycedrus* et *Juniperus oxycedrus subsp. Macrocarpa*, *Juniperus phoenicea*, *Myrtus communis*, *Nerium oleander*, *Olea europaea*, *Phyllirea latifolia* et *angustifolia*, *Punica granatum*, *Pistacia Terebinthus*, *Quercus ilex* et *suber*, *Rhamnus alaternus*, *Taxus baccata*, et des plantes médicinales dont Laura, notre guide et Claude-Hélène nous précisaient les utilisations : *Helichrysum italicum*, *Glycyrrhiza glabra*, *Cinnamomum camphora*, *Vitex agnus-castus*, *Zizyphus vulgaris*, *Pistacia lentiscus* et teinturiales comme *Daphne gnidium*, *Thapsia garganica*, *Salix alba*, *Tamaris gallica* ..

Nous avons été invités à l'apéritif, nos hôtes nous ont demandé d'écrire un petit article pour le quotidien local; ce qui fut fait et édité.

### **Le mercredi 04 mai : Tiscali dans le Sopramonte.**

Stefano Lavra, spécialiste des forêts, directeur du « Centre d'Education environnementale » de Calagonone, nous accompagne à Tiscali dans le massif du Sopramonte, un massif calcaire jurassique de 35000 hectares (qui s'élève jusqu'à 1400 m), en constante évolution dans lequel les eaux creusent des grottes, des gorges et sur les granits en profondeur forment des rivières souterraines (réseau de 20 km sous terre) qui rejoignent souvent la mer. Nous traversons la vallée d'Oddoene plantée de vignobles, d'oliviers et de figuiers (propriétés communales) jusqu'au départ du sentier. Trois groupes se forment car il faudra 4 /5h. de marche assez ardue aller/retour. Le 1er groupe a herborisé dans la vallée, au pied du massif :

*Anthemis cotula*, *Allium subhirsutum*, *Lysimachia arvensis*, *Artemisia arborescens*, *Ferula communis*, *Asphodelus ramosus*, *Cistus albidus* et *monspellensis*, *Petrorhagia velutina*, *Pistacia lentiscus*, *Euphorbia dendroïdes*, *Valerianella microcarpa*, *Glebionis segetum* ou *coronarum*, *Urtica pilulifera*, *Cyclamen repandum*, *Vicia cracca*, *Ophrys* (présupposé) *tenthredinifera*.

Le 2ème groupe s'est arrêté à mi-chemin : *Bartsia trixago*, *Centaureum maritimum*, *Clematis cirrhosa*, *Daphne gnidium*, *Solanum nigrum*, *Stachys glutinosa* (endémique corso-sarde) *Helicrysum saxatile*, *Prasium majus*, *Parentucellia viscosa*, *Trigonella wojciechowskii*...

3ème groupe avant le site archéologique : *Tordylium apulum*, *Phelipanche ramosa*, *Ruscus aculeatus*, *Scrophularia peregrina*, *Umbilicus rupestris*, *Linum usitatissimum subsp. angustifolium*, *Polygala sardoa* (endémique sarde), *Nigella damascena*, *Malva cretica*.

Sur le site archéologique (habité dès le néolithique puis lors de la conquête romaine de l'île, jusqu'au Moyen-âge) au sommet du Mont Tiscali (518 m.) une grande doline s'est formée par l'effondrement de la couverture d'une grotte présentant 2 secteurs séparés par une aire surélevée composée d'un amas détritique, de roches affleurantes et d'un bois d'arbres séculaires : *Quercus ilex*, *Olea europaea*, *Phyllirea latifolia*, *Pistacia terebinthus*, *Pistacia lentiscus*, *Fraxinus ornus*, *Ficus carica*, *Acer monspessulanum*.

### **Le jeudi 05 mai : Visite du Musée d'éducation à l'environnement à Calagonone. Forêt Monte San Giovanni-Montes. (1100m.) Orgosolo.**

- La visite du Musée qui a un projet didactique d'environnement à l'attention des élèves des écoles, assurée par Stefano, présentait les milieux naturels, la faune et la flore de Sardaigne.

- Monte San Giovanni -Montes (1100 m. altitude). La forêt domaniale où nous avons pique-niqué fait partie du Parc national du Gennargentu et du territoire d'Orgosolo. Ce village traditionaliste connu autrefois pour son banditisme et maintenant, mondialement, pour ses peintures murales, vit du tourisme, de la petite agriculture, de l'élevage. La forêt est délimitée et des gardes forestiers l'entretiennent et s'occupent des nouvelles implantations. Stefano nous a présenté la forêt naturelle, une futaie au sol riche (substrat schisteux d'Orgosolo) régénéré par les graines. Les espèces des arbres: *Quercus ilex*, *Quercus pubescens*, *Arbutus unedo*, *Erica arborea* et *scoparia*, *Phyllirea angustifolia* et *latifolia*, *Pistacia terebinthus* et *Castanea sativa* ce dernier dans une aire étroite. Les sous-bois sont pauvres et le maquis avance et abrite mouflons et sangliers.

– Montée en voiture à 1320 m. pour voir les pivoines, *Paeonia mascula* subsp. *russii*, en fin de floraison; c'est une émotion qu'offrent, dans cette vaste forêt de chênes ilex pluricentenaires (souvent couverts de *Polypodium australis*) les clairières parsemées de touffes denses et hautes aux larges feuilles trilobées et aux corolles (7 à 12 cm) rose pourpre. Nous remarquons aussi *Arenaria balearica* piquetée dans la mousse des rochers, *Arabis verna*, *Anemone hortensis*... et en pleine floraison *Pancratium illyricum*.

- Un grand groupe est allé voir, avec Stefano, les fresques d'Orgosolo, un autre s'est rendu à la plage de Cartoé à proximité d'Ispinigoli. où ce sont *Cakile maritima*, *Matthiola tricuspidata*, *Eryngium maritimum*, A l'orée de la plage, près d'un oued d'eau douce, *Nerium oleander*, *Tamarix gallica*, *Vitex agnus-castus*, dans un champ bordé de *Daucus carota* aux énormes ombelles, *Chrysanthemum coronarium*, *Galactites tomentosa*, *Echium italicum*, auréolé de *Brassica napus*.

**Vendredi 06 mai : rencontre avec le professeur Ignazio Camarda dans les parcs de Iscuvade, Pabude, Badde Salighes (povince de Sassari)**

Rencontre avec le Professeur Ignazio Camarda de l'Institut botanique et d'écologie végétale de l'Université de Sassari, auteur de nombreux ouvrages sur la flore sarde. M. Camarda devait nous guider au Monte Albo (Nord- Est), un haut lieu de la flore sarde mais en raison d'un problème de santé il nous a proposé de nous retrouver (près de Sassari) pour nous faire connaître des lieux qualifiés par lui d' « extraordinaires » en Sardaigne.

Dans le parc de Iscuvade commune d'Illorai (Marghine) M. Camarda nous a présenté un arbre pluriséculaire aux pieds enlacés, un chêne à moitié ilex, à moitié pubescens par greffage naturel. Nous avons vu un merisier sauvage très rare, *Prunus avium*, un érable de Montpellier en fleurs, *Acer monspessulanum*, un sorbier, *Sorbus torminalis*, *Ilex aquifolium*, *Oenanthe crocata* toxique à ne pas confondre avec *Apium graveolens*. Puis nous sommes partis sur ses pas pour voir *Ribes sandalioticum*, mais à cause de divers obstacles, torrent infranchissable, ronces, sentier fermé, nous avons dû rebrousser tous les chemins menant à cette espèce endémique purement sarde.

– Parc de Pabude : Dans ce bois serré d'*Ilex aquifolium*, arbres jamais taillés, traversé par un ruisseau couvert de *Ranunculus aquatilis* le « décor végétal » était celui d'un conte de fées : *Digitalis purpurea*, *Paeonia sandraea*, *Glechoma sardoa* (endémique Corse Sardaigne), *Viola alba*, *Parentucellia latifolia*, *Osmonda regalis* le long

du petit ruisseau, *Polystichum setiferum*, *Ornithogalum grandiflora*, *Ranunculus velutinus* et dans les zones plus éclairées des tapis de *Cyclamen repandum*.

- Pique-nique avec M. Camarda dans un site préhistorique où nous renotons *Scrophularia trifoliata*, *Barbarea rupicola*, *Carduus pycnocephalus*.. M. Camarda, prolonge le parcours dans le parc de Badde Salighes. Là dans une forêt primaire de formation mixte, à l'état spontané, d'*Ilex aquifolium*, *Acer monspessulanum*, et *Taxus baccata*, nous découvrons 1 spécimen de cette dernière espèce pour lequel il faut une ronde de 7 personnes pour entourer le tronc!

Sur la route du retour, par Nuoro, c'est un cortège floral de talus : *Serapia parviflora*, *Anacamptis papilionacea*, *Orchis morio* subsp. *longicornu*, *Lupinus angustifolia*, *Reseda alba*, *Magydaris pastinacea*, *Silybum marianum*, *Carduus pycnocephalus*, *Ferula communis*, *Echium vulgare*, *Sedum caeruleum* et *Lavatera olbia* en hautes et denses touffes.



*Anacamptis papilionacea*

**Samedi 07 mai : Lulla et Orune ( 45 km à l'ouest de Dorgali).**

La végétation et le paysage changent avec le substrat : chênes liège, espèces xérophiles qui se développent dans les zones non calcaires et sous-bois d'espèces arbustives et herbacées.

Accueil chaleureux au Musée de Tempiesù et parcours botanique et naturaliste. Nous verrons 30 plantes emblématiques et communes du lieu dont nous ne citerons que quelques unes : *Pyrus spinosa*, *Cytisus ginestra et laniger*, *Charybdys maritima*, *Ophrys conradiae ex scolopax* subsp. *Conradiae* (endémique Corse sardaigne). *Limodorum abortivum*, *Cytinus hypocistis*. Accompagnés par une stagiaire en architecture nouragique, au coeur du parcours, nous découvrons la fontaine sacrée de Tempiesù construite à l'âge de bronze, (13 siècles av. J. C.), qui était liée au culte de l'eau.



Lulla et la fête de Saint François. Petite parenthèse conviviale et culturelle; à la « Pro loco » (office tourisme) de Lulla à la fête de Saint François. Nous avons été invités à goûter, en avant première, les tripes de brebis avec le vin local, l'alcool de myrte et de fenouil et la « grappa » dans une ambiance des plus accueillantes.

Sur la route du retour sous la pluie sur les talus *Papaver rhoeas* et *somniferum*. et pour clore ce dimanche culturel nous sommes allés voir la Tombe des géants Thomes, sépulture nouragique (1500 ans av. J.-C.) dans un champ à pâture où croissent *Gomphocarpus fruticosus* et *Euphorbia pithyusa* (peut-être)...

### **Dimanche 8 mai : Fuili, Cala Luna, criques au bord de la mer (à Calagonone) dans le golfe de Orosei.**

Au point de départ notre guide nous montre un spécimen très rare d'escargot endémique précisément de la crique de Fuili, lieu où démarre notre sentier pour Calaluna.

2 groupes : ceux qui font l'aller et retour en bateau et les randonneurs à pied (4 h. de marche pour l'aller) et retour en bateau.

Escortés par Stefano, au départ, sentier montant dans le maquis côtier entre et sous les genévriers séculaires, *Juniperus phoenicea*, *Pistacia lentiscus*, *Teucrium marum*, *Misopates orontium* puis montagnes russes et descente assez raide sur des paliers rocheux dans une gorge avant de voir en contrebas la baie de Cala luna avec son sable blanc, son oued et ses bois d'immenses lauriers- roses, *Nerium olander* dans leur habitat idéal.

– et ceux qui sont partis en bateau du port de Calagonone et avant l'embarquement avaient noté : *Nicotiana glauca*, *Glebionis segetum*, *Chrithmum maritimum*, *Hyosciamus albus*, *Limonium articulatum* puis sur la plage Cala luna, *Parentucellia viscosa*, *Helicrysum italicum subsp. microphyllum*, *Plantago coronopus*, *Matthiola tricuspidata*, *Glaucium flavum*, *Euphorbia dendroides*, *Plantago sardoa*, *Scrophularia peregrina*, *Eryngium maritimum*, *Ranunculus muricatus*, *Verbascum conocarpum*.

Sur la plage de Cala luna les groupes se sont rejoints pour pique-niquer, se baigner (eau à 16°). Stefano nous parle de la mer sur cette plage, où l'hiver, envahie par les rivières, l'eau salée se mêle à l'eau douce, « faisant de cette baie où le laurier rose se multiplie par graines ou enracinement spontané, la seule mer vivante d'Europe » ... Cette baie au pied de falaises calcaires comporte 12 kilomètres de grottes côtières. En remontant « la codula » nous rencontrons *Tamaris africana*, *Alnus glutinosa*, *Fraxinus ornus*, et le fameux *Genista aetnensis*, endémique de Sardaigne et de Sicile... où il aurait disparu selon Stefano.

### **Lundi 9 mai : vallée de Oddoene dans un jardin de plantes médicinales et Biderosa, plages écologiques au nord du golfe d'Orosei**

- Le matin visite d'un jardin privé aux 53 plantes médicinales cultivées avec soin dans la vallée d'Oddoene, près de Dorgali, plantée de vignobles et d'oliviers, au pied du Sopramonte. Nous avons vu un laboratoire bien équipé et des préparations d'herboriste à faire rêver et se damner notre Roland...

L'après-midi : Plages écologiques de Biderosa sur le territoire d'Orosei

L'oasis de Biderosa est un parc naturel (1086 ha) aux roches granitiques, au bord de la mer, avec un étang et des criques entourées maquis haut, *Pinus pinea*, *Pinus halepensis*, des formations arbustives et buissonnantes, *Myrtus communis*, *Cistus incanus*, *creticum*, *monspeliensis*, *Chamaerops humilis*, *Lavandula stoechas*, *Erica arborea* et *scoparia*, *Arbutus unedo*...

La végétation des sables, les plantes psammophiles furent pour nous les plus étranges et difficiles à déterminer, avec leurs racines profondes, leurs organes de réserve, leurs feuilles qui s'adaptent à des conditions difficiles : *Otanthus maritimus*, *Calystegia soldanella*, *Thymelea tartonraira*, *Helicrysum italicum subsp. microphyllum*, *Silene sericea*, *Halimium halimifolium*... et *Gladolius communis*, *Sedum caeruleum*, tiges rouges, fleurs bleues vif sur de larges rochers.



*Calystegia Soldanella*

Ce stage fut plus qu'une découverte botanique et naturaliste dans une île méditerranéenne, car indissociable de celle d'un peuple qui, pour survivre en autarcie sur une terre aride et pauvre « à moutons » a su protéger la biodiversité dans ses milieux naturels, ses espèces, entretenir ses forêts même primaires et qui se trouve aujourd'hui à la croisée de chemins entre tradition et développement économique.

Un compte-rendu journalier détaillé ainsi que la liste des plantes sur chaque site peuvent être consultés à Gentiana.

**Texte et photos : Andrée Rave**



## Des listes de plantes, des hommes des territoires

### Des plantes protégées

Historiquement et conformément aux statuts de notre société botanique, nous avons porté nos efforts de connaissance et de pédagogie en faveur des espèces végétales protégées les plus menacées. Les trois niveaux de protection (national, régional, départemental) nous sont devenus familiers. Il est intéressant de constater que la dernière modification de la liste nationale en 2013, a fait rentrer en même temps que l'Orchis de Provence et le Dracocéphale de Ruisch, 14 espèces de Bryophytes (les espèces de la directive européenne « habitats »). Ces listes d'espèces protégées permettent comme leur nom l'indique, d'intervenir réglementairement pour la conservation de ces espèces au moment des études d'impact d'aménagement par la réglementation de la cueillette, l'intervention des APN auprès des élus et administrations etc (voir introduction de l'atlas des plantes protégées, Gentiana 2008). Ces listes sont aussi des outils stratégiques pour les politiques de conservationaires protégées de l'état, mais aussi pour l'action des CEN, CBNA, ENS, PLU, SCOT...

### Des listes rouges

Ces listes d'espèces protégées ont pour limite d'avoir souvent été élaborées au coup par coup, en fonction des urgences et de s'appuyer sur des niveaux de connaissance insuffisants. Pour évaluer le statut de rareté et de vulnérabilité d'une espèce, Il est nécessaire de recourir à une méthode reconnue au niveau international. C'est l'UICN qui a mis au point cette méthodologie pour les espèces animales et végétales. La première liste rouge UICN de plantes a été diffusée en 1959, le premier livre rouge mondial en 1970, la première liste européenne en 1977 et la France a publié le premier tome de la flore menacée de France en 1995 ! On attend toujours le second tome ...

Grâce à une politique très volontariste de l'ancienne région Rhône-Alpes et au travail technique des conservatoires botaniques des Alpes et du Massif central, un pôle d'information flore-habitat naturel a été créé en 2013, Gentiana en a été un des premiers adhérent. Dans ce cadre, une liste rouge a été élaborée en 2015 par les deux conservatoires selon la méthodologie UICN. (<http://www.pifh.fr>, sur ce site, il est possible de télécharger la liste rouge et de consulter la base de données flore régionale). 5535 taxons (4137 espèces) présents en Rhône-Alpes ont été évalués. 23 % de cette flore est menacée (statut CR, EN, VU et NT).

### espaces - Exemple des espèces déterminantes ZNIEFF

Lors de la dernière révision de l'inventaire des zones d'intérêt écologique faunistique et floristique (znief) de la région (1997-2006), une nouvelle méthodologie a été mise en place, elle s'appuyait sur des listes de références réalisées à dire d'expert, elles ont été appelées « espèces déterminantes znief » (<https://inpn.mnhn.fr/zone/znief/especes-determinantes/region/82>). Ces listes contiennent les espèces protégées mais également des espèces rares, pas forcément menacées, microendémiques, en limite d'aire dont la présence justifie le classement en znief. Elles sont établies par grandes régions biogéographiques régionales et peuvent être affectées d'un critère conditionnel. L'inconvénient de cette liste de plantes est qu'elle date de 1997 et ne tient pas compte de la nouvelle liste rouge et des données accumulées depuis 19 ans !

### Un besoin grandissant d'espèces végétales indicatrices pour les politiques d'urbanisme favorables à la biodiversité

Les études d'impact, les dossiers PLU, les adaptations locales de la trame verte et bleue, les plans de gestion d'espaces protégés ont besoin de donner une note de patrimoine naturel aux différentes unités du territoire concerné. Comme les espèces rarissimes et protégées, par définition ne sont pas abondantes sur le territoire, les chargés d'études sont amenés à utiliser des listes d'espèces moins menacées mais présentant un caractère scientifique remarquable. C'est pourquoi les espèces « znief » continuent d'être utilisées malgré leur caractère obsolète.

### Nature extraordinaire versus nature ordinaire, réservoir de biodiversité versus corridors écologiques.

Les associations naturalistes demandent depuis longtemps que l'on ne se préoccupe pas que de la nature exceptionnelle (tourbières, lagunes haute montagne...) mais aussi de la nature ordinaire qui est la matrice de notre territoire (haies, ripisylves, prairies permanentes...). Cette préoccupation a été prise en compte dans le Grenelle de l'environnement avec la politique trame verte et bleue (TVB) déclinée régionalement en schéma régional de cohérence écologique (SRCE). L'objectif de la TVB étant de constituer un réseau vivant de réservoirs de biodiversité (espaces protégés, ZNIEFF, zones humides etc) et de corridors écologiques (espaces perméables au déplacement des espèces, par opposition à un espace urbain ou industriel infranchissable).



Cette demande récente est illustrée par l'étude de la métropole de Grenoble sur la trame verte et bleue périurbaine commandée à gentiana et à la LPO en 2015. La demande consistait à qualifier des espaces périurbains plus ou moins artificialisés de la périphérie grenobloise à l'aide des inventaires floristiques (pour gentiana). L'exercice était difficile et l'on a été amené à qualifier d'espèces patrimoniales des taxons qui ne sont ni en liste d'EVP, ni en liste rouge ni en znieff où dont la présence n'a pas de signification écologique dans un contexte artificialisé.

On comprend les auteurs soucieux de conserver des lambeaux de nature dans un contexte hyperartificialisé mais cela risque d'introduire une confusion néfaste dans la tête des décideurs et élus qui peuvent s'imaginer qu'en protégeant un parc urbain sur-fréquenté on satisfait aux exigences de la conservation de la biodiversité sur son territoire.

Une autre difficulté provient du statut biologique de la station d'espèces. C'est évident pour la faune, ou une observation de faucon pèlerin de passage ne donne pas à l'espace où il a été observé un intérêt de conservation patrimonial. Il en est de même pour une Ophrys abeille observée sur un talus de parc public, sa présence ne signale pas un réservoir biologique en raison de l'artificialisation de l'environnement. La présence de ces espèces donne néanmoins à ces espaces une qualité évidente de corridor écologique et de continuité de trame.

Il y a urgence de clarifier et de codifier les évaluations des associations naturalistes afin de ne pas être victime à l'avenir de ces ambiguïtés. C'est pourquoi, il est proposé ici pour ce qui concerne les études de flore de donner à chaque observation de station d'espèces 3 notes :

#### ✕ 1-Statut de l'espèce végétale

*Espèces patrimoniales* : niveau de protection, statut menacé de la liste rouge RA, liste d'espèces déterminantes znieff actualisée (voir grille CEN et ENS)

*Espèces remarquables* : dire d'expert, protection cueillette départementale, espèces représentatives...

#### ✕ 2-Etat de conservation de la station d'espèce et/ou validité de la donnée

Mauvais 1

Moyen 2

Bon 3

Inconnu 0

#### ✕ 3-Enjeu de conservation du taxon pour l'espace étudié

*Station d'espèces à enjeu « réservoir de biodiversité »* : Population d'une espèce patrimoniale en bon état de conservation au sein d'un habitat naturel pérenne avec ou sans conditions de gestion.

*Station d'espèces à enjeu de fonctionnalité /continuité/sous-trame/* : Population d'une espèce patrimoniale ou remarquable observée dans un habitat plus ou moins artificialisé.

Il faudrait compléter cette analyse avec une note sur l'espace concerné pour distinguer les parcs et jardins des milieux plus naturels :

#### ✕ 4-Pour l'évaluation de l'espace : degré d'artificialisation 1 à 3

En conclusion, on voit l'urgence de disposer d'une liste d'espèces déterminante znieff actualisée par zone biogéographique pour la nouvelle région Auvergne-Rhône-Alpes. Pour ce qui concerne le département de l'Isère, Gentiana pourrait réaliser une liste « déterminante » de travail afin de disposer d'un arsenal complet d'analyse floristique patrimoniale.

**Texte : Roger Marciau**



## Forêts sèches de l'étage montagnard

### ✕ *Les Hêtraies thermophiles*

De nombreux versants rocaillieux et ensoleillés, situés généralement à l'étage montagnard inférieur, sont colonisés par des hêtres (*Fagus sylvatica*) en peuplements presque purs. C'est particulièrement le cas sur les adrets relativement secs qui s'étendent en rubans plus ou moins horizontaux à mi-hauteur des Préalpes. Sur ces raides coteaux calcaires, le hêtre forme des taillis ou des futaies basses dont le sous-bois héberge, outre des espèces déjà présentes dans les chênaies collinéennes situées en pied de versant (buis, épine-vinette, troène...), de nombreuses orchidées forestières comme les céphalanthères.



Céphalanthère rouge (*Cephalanthera rubra*),  
espèce non décrite dans les monographies.



Hêtraie thermophile en versant est des  
Deux Sœurs (Vercors), 1600 m  
d'altitude.

Les périodes de déficit hydrique qui  
affectent cette formation contribuent à  
donner aux arbres un port souvent  
tortueux et bas branchu.

Dans ce milieu se rencontrent aussi des graminées et des graminéoides capables de supporter la sécheresse comme la séslerie bleutée (*Sesleria caerulea*), omniprésente sur tous les terrains basiques, ou la laîche blanche (*Carex alba*), moins fréquente.



*Sesleria caerulea* – Vercors



*Carex alba* – Grésivaudan

Lorsque le substrat rend difficile l'implantation du hêtre (bas d'éboulis grossiers, dalles rocheuses abruptes), ce dernier cède la place à d'autres feuillus plus résistants à la sécheresse, notamment des tilleuls.

À la limite du montagnard et du subalpin, des pelouses-landes dominées par le laser siler (*Laserpitium siler*) se substituent aux hêtraies thermophiles sur des sols très superficiels ou des éboulis en voie de stabilisation. Ces formes originales prennent parfois une grande extension comme, par exemple, à la base des hautes parois de la façade orientale du Vercors.



*Laserpitium siler* – Vercors

### ✕ **Les pinèdes montagnardes à pin sylvestre**

Le climat sec des régions les plus au sud du département ou des vallées abritées des perturbations atlantiques fait perdre au hêtre son pouvoir colonisateur. Le pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) le supplante alors sur de nombreux adrets pour former des pinèdes montagnardes – attention, ce résineux est très présent aussi dans le collinéen – de tendance méridionale en Trièves, Beaumont, Valbonnais... et intra-alpine en Oisans et Valjouffrey.



Adret au-dessus de La Chapelle-en-Valjouffrey.. La pinède montagnarde à pin sylvestre qui domine le village entre 1000 et 1500 m d'altitude est surmontée d'une hêtraie thermophile.

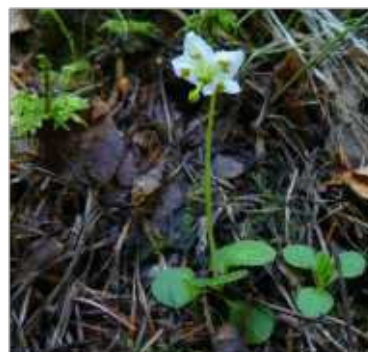


*Pinus sylvestris* – Trièves

Hormis l'essence dominante, aucune plante ne caractérise vraiment ce milieu. Le raisin d'ours commun (*Arctostaphylos uva-ursi*), très abondant, forme des tapis quasiment continus en sous-bois. Le polygale petit buis (*Polygala chamaebuxus*) et la bugrane à feuilles rondes (*Ononis rotundifolia*) s'y rencontrent souvent, de même que plusieurs espèces de pyrolacées, dont la pirole à une fleur (*Moneses uniflora*).



*Polygala chamaebuxus*  
– Oisans



*Moneses uniflora* –  
Vercors

Le rare orchis de Spitzel (*Orchis spitzelii*) est très lié à type de pinède dans le Vercors et le Dévoluy.



## L'hortithérapie ou imaginer le jardin qui soigne

Tout d'abord, qu'est ce que l'hortithérapie ? La thérapie par les plantes médicinales ? Pas du tout ! L'hortithérapie est une thérapie qui s'intéresse à l'action du jardinage sur le corps, l'intellectuel, le psychisme et le mental.

Les précurseurs de cette thérapie sont les Canadiens et les Américains. Elle s'est ensuite répandue au Royaume-Uni et au Japon et tend à se développer en Europe. En France, elle est encore trop méconnue. Des associations se sont créées, Annes Ribes est une préceuse dans ce domaine et a à son actif quatre centres dédiés à l'hortithérapie sur la capitale. Malheureusement, rien n'est centralisé en France et chacun fait des essais aux quatre coins de l'hexagone sans tenir compte des autres expériences faites dans les autres associations. Cela explique aussi pourquoi la définition de l'hortithérapie est en elle-même vague et donc difficile à cerner.

Pour la CHTA (Canadian Horticultural Therapy Association) et la AHTA (version américaine), la définition de l'hortithérapie n'est que très récente, celle-ci date de 2008 : « L'utilisation des plantes, par un professionnel formé, comme moyen pour atteindre des objectifs cliniques préétablis. » C'est une définition très médicale et qui nécessite forcément un hortithérapeute. Dans ces pays, des formations d'hortithérapies sont possibles alors qu'en France seuls des stages sont accessibles et donnés par des Centres Hospitaliers comme le CHU de Nancy géré par le Dr. Jonveaux.

Après réflexion, une autre définition s'est imposée : « L'hortithérapie est un moyen de venir en aide à une clientèle en difficulté physique, psychique, intellectuelle et/ou mentale en utilisant le jardin thérapeutique comme support de travail par le biais d'activités encadrées par des professionnels formés. » Cette définition associe davantage les domaines « médecine » et « paysage » car la conception d'un aménagement paysagé, par un jardin thérapeutique est énoncé explicitement.

Il faut savoir aussi que l'hortithérapie n'est pas seulement utile que pour des personnes ayant des troubles divers. Elle peut s'appliquer pour des personnes bien portantes comme pour des personnes malades, pour des enfants comme pour des personnes âgées ainsi qu'aux personnes encadrantes. Il est donc nécessaire, en fonction du contexte, d'avoir un espace qui a été réfléchi et adapté pour un ou plusieurs type(s) de population. On ne va pas aménager un jardin pour des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de la même façon que pour des enfants. En addition à cela, la mixité de tous ces genres est une richesse inépuisable et rend l'hortithérapie très intéressante. Nous le savons, toutes les relations intergénérationnelles sont très bénéfiques.

La plus grande qualité de l'hortithérapie est la flexibilité, l'adaptabilité de cette pratique car nous n'aurons pas les mêmes objectifs à une personne atteinte de la maladie de Parkinson qu'avec un enfant ayant des troubles psychotiques. Nous avons, là, la réponse au pourquoi faut-il des personnes formées ? Elles doivent, en effet, bien connaître la maladie de leurs patients pour en connaître les contraintes, les évolutions possibles et les attitudes à adopter face à certaines réactions.

Depuis des milliers d'années, nous avons bénéficié du lien qui maintenait la nature et la médecine ensemble. Le jardinage peut être un outil pour la médecine, les bienfaits ont été reconnus scientifiquement (exemples : augmentation de la production de vitamine D3 (D) par l'exposition au soleil, certaines bactéries du sol peuvent améliorer notre santé...).

Au temps de l'Egypte Ancienne, les mutilés de guerres et autres blessés avaient pour ordre de passer du temps dans les jardins lors de leur convalescence. Nous avons perdu cette liaison avec la nature, mais l'hortithérapie nous donne l'occasion de la retrouver.

Cette nouvelle thérapie utilise le jardin thérapeutique comme un outil. Pour qu'un jardin soit un bon outil, il doit être adapté à sa population.

### Le jardin est mémoire

Par exemple, le CHU de Nancy, créé à l'initiative du Dr Jonveaux et un médecin paysagiste sculpteur allemand R. Fescharek en 2008, spécialisés dans la maladie d'Alzheimer, a dans son jardin tout ce qui est sujet à la mémoire. Il est conçu en quatre carrés thématiques selon les éléments invariables l'eau, le feu, la terre et le vent. Autour de ces quatre éléments, sont joints des plantes – qui changeront au fil des saisons – et des sculptures pour accentuer ces thèmes et stimuler les sens. Des repères spatiotemporels sont également introduits tels une horloge, une station météo ou encore des espèces végétales tampon permettant de se l'approprier. Par exemple, le muguet qui rappelle le mois de mai avec des souvenirs qui y sont liés ou encore un sapin pour Noël. On peut aussi utiliser des céréales pour des anciens agriculteurs ou des pâquerettes... En utilisant les 5 sens et en rendant les patients acteurs, ces derniers vont s'investir et vont stimuler leur mémoire avec plaisir et de façon inconsciente.

Par l'aménagement et la gestion d'un jardin, nous pouvons stimuler tous les sens :

**L'ouïe** par le bruissement du vent dans des végétaux choisis, par l'eau qui ruisselle, par les oiseaux et autres êtres vivants.



**L'odorat** par le parfum des plantes, par l'herbe fraîchement coupée, par l'odeur du bois utilisé en paillage, l'odeur de la terre humide...

**La vue** par les couleurs, la forme géométrique des sculptures, la verticalité des végétaux ou au contraire des parterres couvrant une certaine superficie...

**Le toucher** par la texture des végétaux, le cheminement qui peut être parfois du sable, des galets, des copeaux de bois ou des lattes de bois, la texture des sculptures, bois, roches...

**Le goût** par l'introduction de plantes comestibles (attention de ne pas les mettre avec certaines qui sont toxiques) que l'on récolte et avec lesquelles d'autres activités sensorielles sont par la suite rendues possibles. Un partage des fruits de l'année lors d'une rencontre intergénérationnelle dans des maisons de retraite est tout à fait possible et tout de suite bien plus accueillant.

Pour des hôpitaux, comme le Centre François Baclesse situé à Caen, le jardin thérapeutique (qui donne naissance à l'hortithérapie) peut être aussi un moyen de rendre l'hospitalité à l'hôpital. En donnant un lieu de rencontres, de guérison à l'extérieur de l'établissement, cela favorise cet effet. Ce jardin correspond à une demande des patients et de l'équipe soignante car, en effet, il n'y a pas que les patients qui en récupèrent les bienfaits. Le jardin de Caen, encore en construction, regroupe sept ambiances différentes : une forestière, une de zénitude, une aquatique, une pour les jeux d'enfant, une de détente, une pour un bain de soleil et une autre plus ombragée avec une pergola. En fonction des humeurs, de la saison et du temps chacun sera libre d'aller là où il se sent le mieux pour être seul ou accompagné.

Dans une chambre d'hôpital, les murs de votre chambre ne vont pas changer pendant l'année et l'équipe médicale a beau être la plus accueillante du monde, elle ne changera pas non plus tout le temps (heureusement).

Dans un jardin en revanche, les saisons vont changer ses aspects et il ne sera jamais à l'identique. Il y a de l'attente quand vient l'automne, on voit les feuilles tombées puis vient la neige et là, on espère qu'elle fondra au plus vite pour revoir ce joli vert, jeune et puissant des nouvelles pousses de l'année. Quand on travaille avec le végétal, nous sommes aussi plus humbles face à la frustration car nous travaillons avec du vivant. Malgré notre envie de tout gouverner, de maîtriser la nature, nous savons qu'elle a aussi son « libre arbitre » et beaucoup de choses peuvent échapper à notre contrôle. On cherchera à savoir ce qui n'a pas marché pour cette plante et nos idées pour l'aider grandiront avec elle.

En déambulant dans cet espace et en participant aux différentes activités de jardinage proposées, la personne soignée oublie son statut de patient pendant un instant. Son activité ne se cantonne plus à marcher de long en large dans

un couloir blanc et stérile. Son corps bouge, se met en action lui permettant ainsi de se sentir "vivre", d'être elle même et non une personne à soigner. C'est pratiquer un effort physique tout en accomplissant une expérience gratifiante.

### Du vert pour aller mieux

L'hortithérapie sème sa petite graine et tend à se développer. Mais on ne peut être l'initiateur d'un projet dont on ne connaît pas ou peu les bénéfices. Je vous invite donc à en apprendre davantage par le biais d'ouvrages, de témoignages qui y sont consacrés. Il n'y a que par la communication que nous toucherons le plus de monde. Si comme moi vous êtes plus qu'intéressé, parlez en, vivez la et vous en sortirez plus enrichi et meilleur.

Cela peut paraître trop utopique pour des personnes cartésiennes mais de plus en plus d'individus deviennent « adeptes » de cette thérapie, qu'ils soient médecins ou simple jardiniers. Venant d'un bac scientifique et très cartésien au départ, ma vision a beaucoup évolué. Dans certains cas, elle a fait régresser la maladie d'Alzheimer de 5 ans ; c'est une preuve que ça peut marcher.

Des études d'éco-psychologie ont été menées aussi, l'expérience était d'avoir des chambres d'hôpital avec des posters différents, certains étaient des paysages et d'autres des tableaux d'art abstrait. Dans la majorité des cas où il y avait un poster de paysage, on constatait une baisse des prises de médicaments et un mieux être chez la personne. Nous pouvons réitérer cette expérience avec une personne dont le bureau donne une vue sur un aménagement paysager et une autre avec un bureau donnant sur un parking dénudé de tout végétal : on obtiendrait le même résultat.

Tout cela peut aussi s'appliquer dans les milieux carcéraux pour réduire la violence. Nous sommes le pays qui consommons le plus d'antidépresseurs au monde alors que nous ne sommes pas les derniers à devoir être plaints à en juger nos conditions de vie. Une étude du magazine Sciences et avenir démontre que l'abus de tranquillisants et de somnifères sur plusieurs années augmenterait le risque de maladie d'Alzheimer.

Alors oui, l'idée est sans doute utopique pour les cartésiens, mais des effets sont notoires et beaucoup de personnes ont foi en cette thérapie. Après avoir parlé avec beaucoup d'acteurs de cette « nouvelle » thérapie, cela m'a donné l'espoir et la conviction que cela peut permettre un meilleur être, d'améliorer la vie en établissement de soins ou non, dans notre société.

*« Mon corps est un jardin, ma volonté est son jardinier »*

*William Shakespeare*

**Texte : Matthieu Piffeteau**

# Vos rendez-vous Gentiana

Retrouvez toutes les dates et événements sur :  
[www.gentiana.org](http://www.gentiana.org)

## L'agenda

### Sorties

Mycologie et botanique - **Samedi 24 septembre (matinée)**  
Les bords du lac de Paladru - **Samedi 24 septembre (après-midi)**  
Week-end Spores : marathon entre mousses et fougères -  
**Samedi 15 et dimanche 16 octobre : 2 journées**  
Lycopodes et sous-bois... - **Samedi 22 octobre (matinée)**

### Conférences

Carnet de Voyage - Botanique printanière en Nouvelle-Zélande  
**14 octobre à 18h30 – Muséum d'histoire naturelle de Grenoble**

### Événements et festival

Campus en Fête à St-Martin d'Hères - **27 au 30 septembre**  
Fête des abeilles, du miel et de la nature à Montbonnot -  
**Samedi 1er et dimanche 2 octobre**  
Fête de l'arbre à Réaumont - **Samedi 22 et dimanche 23 octobre**

### Cours de systématique des phanérogames

Jeudi 13 octobre 17 h à 18 h 30  
Vendredi 14 octobre 17 h à 18 h 30  
Jeudi 17 novembre 17 h à 18 h 30  
Vendredi 18 novembre 17 h à 18 h 30  
Jeudi 8 décembre 17 h à 18 h 30  
Vendredi 9 décembre 17 h à 18 h 30  
... les cours continuent en 2017 !



## Missions flore

**3 MISSIONS - 3 PLANTES - 3 SAISONS**

**A vous de jouer !**

Voici venu le dernier épisode de la saison 2016 de Mission Flore ! Nous lançons un avis de recherche sur cette petite orchidée des prairies : la spiranthe d'automne.

Particulièrement esthétique avec son inflorescence en spirale, cette orchidée reste très discrète et méconnue. Ceci est certainement en partie dû à sa petite taille.

Les missions flore ciblent des espèces patrimoniales dans la métropole grenobloise afin d'améliorer la connaissance sur leur répartition et de faciliter leur protection..

### Participer à la mission

Tout le monde peut participer. Impliquer les citoyens dans la connaissance de la flore patrimoniale permet de démultiplier le réseau d'informateurs tout en permettant leur sensibilisation. Les informations ainsi recueillies permettent :



- de donner plus de poids aux états des lieux (niveau local, mais aussi niveau régional voire national pour certaines espèces)
- de mesurer à terme l'évolution des populations
- d'encourager la mise en place de politiques de conservation (petits ENS, mesures de gestion, ...)
- d'alimenter la connaissance sur des secteurs pas ou peu connus

### Sorties de découverte

Dimanche 11 septembre ont eu lieu deux sorties de découverte et de prospection de la spiranthe. De nouvelles stations ont été découvertes à Quaix en Chartreuse et Proveysieux.

**Pour faire part de vos observations rendez-vous sur :  
[www.gentiana.org/page:mission\\_flore](http://www.gentiana.org/page:mission_flore).**

**Texte et photo : Martin Kopf**



### Pensez à renouveler votre adhésion à l'association Gentiana :

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| Membre actif individuel..... | 20 €         |
| Membre de soutien.....       | 50 € ou plus |
| Etudiant, chômeur.....       | 10 €         |
| Couple .....                 | 30 €         |
| Association.....             | 30 €         |

L'adhésion inclut le bulletin de liaison trimestriel : "La Feuille". Votre adhésion permet de participer aux activités de l'association et de soutenir les actions en faveur de la connaissance et la protection des espèces végétales sauvages.