

L'AIL des OURS

(*Allium ursinum* L.)



Au printemps l'ours sort de sa tanière ;
l'ail des ours, une plante savoureuse victime de son succès !



DESCRIPTION

Plante bulbeuse vivace (vivant plusieurs années) de 15 à 35 cm, glabre (sans poil) et à forte odeur d'ail

Feuilles en forme de lance, d'un vert franc, cueillies en mars



Fleurs blanches en grappe, d'avril à juin

Tige faible, demi-cylindrique



ÉCOLOGIE

Présent dans tous les départements alpins et localisé dans les milieux ombragés, l'ail des ours croît dans les forêts feuillues sur sols riches et profonds avec une bonne réserve en eau. Il se développe depuis la plaine jusqu'à l'étage montagnard. C'est une plante de sous-bois frais, commune au nord des Alpes, qui devient moins fréquente vers le sud (04-05).



CUEILLETTE

Cueillette à la mode. Plante en vogue depuis une décennie, la feuille d'ail des ours fait l'objet de cueillettes commerciales et familiales de plus en plus importantes. La **demande croissante** fait craindre une trop **grande pression de cueillette** sur la ressource sauvage, pourtant relativement abondante, bien que cet impact ne soit pas encore évalué.



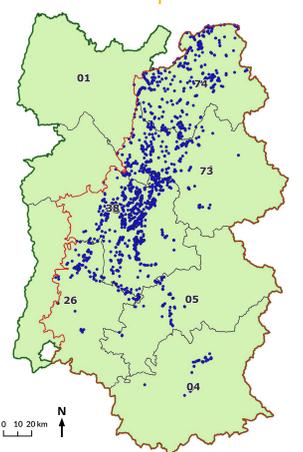
USAGES

Utilisé comme condiment, cet ail sauvage et parfumé entre dans des fabrications artisanales et industrielles : pesto, fromage, huile aromatique... Il est aussi vendu sur les marchés. Traditionnellement, il était consommé pour ses vertus dépuratives.



PRÉSERVATION

Inscrit sur les listes rouges des régions Auvergne-Rhône-Alpes et Provence-Alpes-Côte d'Azur, seule cette dernière l'indique comme **quasi menacé** (NT). Actuellement la cueillette n'est pas réglementée mais **certaines populations semblent diminuer fortement.**



● Répartition de l'espèce
■ Territoire d'agrément du CBN
— Départements
— Massif alpin

Source : IGN, Simethis

cbn
CONSERVATOIRE
BOTANIQUE NATIONAL
ALPIN
CBNA - Service SI - 01/02/22

RISQUE DE CONFUSION !

Plusieurs plantes ressemblent à l'ail des ours : muguet, colchique, arum sont toxiques et entraînent des troubles digestifs graves, parfois mortels.

Les feuilles d'ail des ours et de muguet sont très semblables mais différenciables :



Muguet
Feuilles lisses



◀ Ail : Feuilles aux nervures apparentes

© Photos : *Allium ursinum* L. par Hugues Tringuy, Danièle Domagné, Michel Gaubert, Karol Mevel, Bernard Legentier, Michel Gaubert via Tela Botanica - Muguet par Sylvain Fry via Tela Botanica

CARE CUEILLETTE ALPINE RESPONSABLE

cbn
CONSERVATOIRE
BOTANIQUE NATIONAL
ALPIN

UNION EUROPÉENNE
RÉGION SUD
PAYS D'AUVERGNE
L'Europe
S'engage
le Massif Alpin

PRÉFET
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Université
Savoyards
Senteurs

L'ARNICA des MONTAGNES

(*Arnica montana* L.)

La célèbre fleur des bleus et des bosses !



DESCRIPTION

Plante vivace (vivant plusieurs années) de 20 à 60 cm, à feuilles ovales et opposées, en rosette à la base.

Tige dressée et simple



L'inflorescence est un grand capitule (réceptacle) de 7 à 8 cm de diamètre aux fleurs rayonnantes jaune-orangé



ÉCOLOGIE

Plante sauvage des massifs montagneux d'Europe, l'arnica pousse sur des pelouses montagnardes en terrain acide jusqu'à 2000 m d'altitude, mais aussi dans des landes et des clairières forestières. Plante fréquente dans les Alpes du nord, elle est plus rare sur les Alpes du sud.



CUEILLETTE

Plante majeure de la cueillette traditionnelle familiale de montagne, dont on coupe le capitule épanoui. Cependant, à la demande des laboratoires d'homéopathie, de phytothérapie et de cosmétique, les cueilleurs professionnels ramassent fleurs et plante entière.

Depuis la fin du XX^e siècle, la demande en arnica ne cesse d'augmenter. Si on ne peut évaluer précisément les quantités prélevées, la pression de cueillette est croissante ; la récolte sauvage ne suffit pas à approvisionner le marché et sa mise en culture est complexe.

D'autres espèces ayant des principes actifs similaires sont expérimentées en culture : *Inula montana*, et *Arnica chamissonis* subsp. *foliosa*, qui se cultivent plus aisément et tendent à supplanter notre arnica sauvage.



USAGES



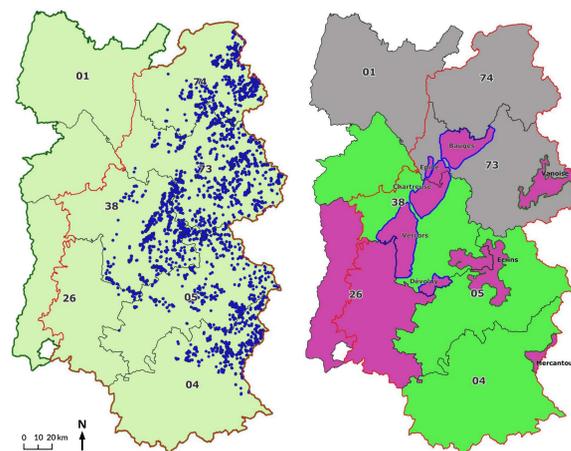
L'arnica est communément utilisé sous forme de teinture-mère, (solution hydroalcoolique fabriquée à partir de plantes fraîches), macérât huileux ou baume pour soulager les ecchymoses, douleurs musculaires ou entorses. Son usage interne est réservé aux traitements homéopathiques, son ingestion étant toxique à forte dose.



PRÉSERVATION

Plante inscrite sur les listes rouges des régions Auvergne-Rhône-Alpes et Provence-Alpes-Côte d'Azur comme préoccupation mineure. La récolte de l'arnica est soumise à des arrêtés préfectoraux de portée variable :

D'une cueillette réglementée (ex. 10 brins par jour/personne dans les Alpes-de-Haute-Provence), à une cueillette interdite (Drôme, Vercors, Chartreuse, Savoie), alors même qu'en Haute-Savoie, il n'existe aucune réglementation.



- Répartition de l'espèce
- Territoire d'agrément du CBNA
- Départements
- Massif alpin
- Cueillette interdite
- Cueillette réglementée
- Non réglementée (sauf espaces protégés)

Source : IGN, Simethis

cbn
CONSERVATOIRE
BOTANIQUE NATIONAL
ALPIN

CBNA-Service SI-01/02/22

© Photos : *Arnica montana* L. par Alain Bigou, Line, Marcienne, via Tela Botanica.

CARE CUEILLETTE ALPINE RESPONSABLE

cbn
CONSERVATOIRE
BOTANIQUE NATIONAL
ALPIN

UNION EUROPÉENNE
RÉGION SUD
PACA
L'Europe
Soutage
le Massif Alpin

PRÉFET
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Université
Saveurs
Senteurs

LA RHODIOLE ou Orpin rose

(*Rhodiola rosea* L.)

Plante à la mode, la rhodiola attire les convoitises



Plante vivace (vivant plusieurs années) à feuilles charnues de 15 à 50 cm de haut, à racine tubéreuse (grosse racine servant de réserve), la rhodiola a une odeur de rose, d'où son nom.

Feuilles persistantes d'un vert glauque, en touffes denses



Flleurs verdâtres à rosées à 4 ou 5 pétales



DESCRIPTION

ÉCOLOGIE

Plante sauvage et indigène répartie dans les zones froides de l'hémisphère nord, la rhodiola a de petites populations dans les Alpes et les Pyrénées. C'est une plante rare dans les Alpes où les populations sont faibles et morcelées (Vercors, Chartreuse, Maurienne, Briançonnais, Queyras, Haute-Ubaye). Plante des rocailles, des éboulis, des vires rocheuses, elle s'accroche sur un sol neutre à acide, de l'étage subalpin à l'alpin.

CUEILLETTE



La croissance de la rhodiola est très lente : il faut 7 ans pour voir les premières fleurs !

Récoltée entière, pour ses racines et/ou fleurs et feuilles, sa vulnérabilité est amplifiée par l'importante demande dont elle fait actuellement l'objet. Les cueillettes commerciale et familiale exercent une **pression croissante** et les populations sauvage connaissent une **forte régression** (non évaluée). La mise en culture existe mais reste timide.



USAGES

Ses usages sont contemporains, l'orpin rose n'est mentionné dans aucune tradition dans les Alpes. Elle est cependant connue dans la médecine traditionnelle chinoise pour ses **effets énergisants**. Elle est utilisée notamment en phytothérapie pour lutter **contre le stress et la fatigue**. Le plus souvent c'est la racine qui est déshydratée et réduite en poudre.

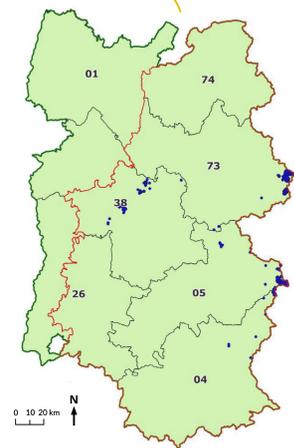
PRÉSERVATION

La plante est cotée quasi menacée (NT) en région Provence-Alpes-Côte d'Azur et préoccupation mineure (LC) en région Auvergne-Rhône-Alpes. À l'heure actuelle la rhodiola ne bénéficie d'**aucun règlement de cueillette**.

● Répartition de l'espèce
■ Territoire d'agrément du CBNA
— Départements
— Massif alpin

Source : IGN, Simethis

cbn
CONSERVATOIRE
BOTANIQUE NATIONAL
ALPIN
CBNA - Service SI - 01/02/22



© Photos : Rhodiola rosea L. par Michel Portas, John De Vos, Jean Jacques Houffès via Tela Botanica • Vainey Françoise

CARE CUEILLETTE ALPINE RESPONSABLE

cbn
CONSERVATOIRE
BOTANIQUE NATIONAL
ALPIN

UNION EUROPÉENNE
RÉGION SUD
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
le Massif Alpin

PRÉFET
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Université
Saveurs
Senteurs

LA GENTIANE

(*Gentiana lutea* L.)

L'amère des liqueurs se fait de plus en plus rare



Plante vivace (vivant plusieurs années) dépassant souvent 1 m qui fleurit et produit des graines au bout de 6 à 7 ans.

Tige robuste, simple, racine épaisse et charnue (rhizome)



Flleurs jaunes en verticilles (insérées au même niveau par groupe), corolle de 5 à 9 pétales

Feuilles grandes, ovales opposées et embrassant la tige



DESCRIPTION

ÉCOLOGIE

Plante montagnarde du sud de l'Europe, la grande gentiane pousse entre 850 et 2000 m d'altitude. Elle est fréquente sur les départements alpins des Préalpes aux Alpes internes, de la Haute-Savoie aux Alpes-de-Haute-Provence. Plante des prairies fraîches, elle est aussi présente dans les landes et les clairières, sur sols basiques à acides. Elle fleurit en juillet-août.

CUEILLETTE



La grande gentiane est une plante emblématique, récoltée principalement dans le Massif Central et les Alpes. Extraite à la pioche, sa racine épaisse et profondément enfouie dans le sol peut peser jusqu'à 15 kg. Un *gentianaire* expérimenté peut arracher 200 kg de racine par jour.

Environ **2 000 tonnes de racines fraîches sont extraites par an** en France, la pression sur la ressource sauvage est forte et sa culture fournit actuellement 20 % du marché.

USAGES

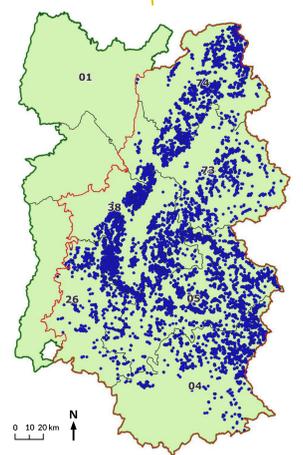


La racine de gentiane jaune est un tonique amer, très puissant. Son usage principal est la préparation de liqueurs et vins toniques. Sa récolte commerciale alimente l'important marché de l'industrie pharmaceutique, vétérinaire, cosmétique et la liquoristerie.

Plante médicinale de longue date, elle est utilisée sous forme d'extrait hydro-alcoolique pour ses propriétés stimulantes (cas de dépression, anémie...). Jusqu'à la fin du XX^e siècle, elle a été utilisée dans les Alpes où la cueillette familiale était très répandue ; ainsi pour tonifier les bêtes, on mêlait à l'avoine de la racine coupée.

PRÉSERVATION

Plante inscrite comme préoccupation mineure (LC) sur les listes rouges des régions Provence-Alpes-Côte d'Azur et Auvergne-Rhône-Alpes. La cueillette familiale est réglementée en Isère et en Savoie (4 racines par an et par adulte). La cueillette commerciale ou industrielle est soumise à autorisation (Alpes-de-Haute-Provence, Hautes-Alpes, Drôme, Isère, Savoie).



● Répartition de l'espèce
Territoire d'agrément du CBNA
— Départements
— Massif alpin

Source : IGN, Simethis

cbn
CONSERVATOIRE
BOTANIQUE NATIONAL
ALPIN
CBNA-Service SI-01/02/22

RISQUE DE CONFUSION ! La gentiane jaune peut être confondue avec le vérâtre qui est toxique et croît dans les mêmes milieux.



◀ **Gentiane** : Feuilles opposées, en face les unes des autres sur la tige



Vérâtre ▶ Feuilles alternes, comme des marches d'escalier

© Photos : Gentiana lutea L. par Michel Gaubert, Florent Beck, Sugar 33, J.P. Saint-Marc, Pauline Lefort - Veratrum par Sylvain Piry via Tela Botanica

CARE CUEILLETTE ALPINE RESPONSABLE

cbn
CONSERVATOIRE
BOTANIQUE NATIONAL
ALPIN

UNION EUROPÉENNE
RÉGION SUD
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
Le Massif Alpin

PRÉFET
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Université
Savours
Senteurs

Les 6 espèces de GENÉPI

Pour se faire une arme à la mesure des puissances du froid



Les **genépis** (du mot savoyard signifiant jaune épi) **sont de petites plantes montagnardes de haute altitude adaptées aux conditions extrêmes** : froid, sécheresse, ensoleillement, sol pauvre en nutriment, saison courte. Ces 6 espèces sont des plantes endémiques des montagnes des Alpes européennes.



LES 6 ESPÈCES



Le **genépi jaune**, genépi gris, genépi femelle, armoise muteline (*Artemisia umbelliformis* Lam.)
Genépi très parfumé, c'est le plus cueilli pour la préparation de liqueurs. Une très forte **pression de cueillette** est exercée sur l'ensemble de ces populations des Alpes.



L'armoise des glaciers (*Artemisia glacialis* L.)
Genépi bien parfumé, il peut être acré au goût. On le trouve souvent mélangé avec *umbelliformis*, les deux poussant ensemble.



Le **genépi noir**, genépi vrai, genépi des savoyards : l'armoise genépi (*Artemisia genipi* Weber)
Le genépi le plus parfumé. Il subit une forte pression de cueillette.



L'**achillée naine** (*Achillea nana* L.)
Les populations de haute altitude sont menacées par les aménagements touristiques.



Le **genépi laineux**, genépi mâle, ou armoise à fleurs laineuses (*Artemisia eriantha* Ten.)
Espèce rare protégée sur l'ensemble du territoire.



L'**Achillée erba-rotta** (*Achillea erba-rotta* All.)
Régénération très lente, la quantité récoltée doit être très limitée.



CUEILLETTE

La **cueillette du genépi est très délicate et réglementée**. Très parfumé, il est cueilli pour la préparation de liqueurs et subit une forte pression car la **demande du marché est énorme**.

Le **genépi jaune** (*Artemisia umbelliformis*) est la **seule espèce cultivée** en raison de son goût fin et puissant. C'est une culture délicate dont la production est irrégulière car sensible à des champignons et aux aléas climatiques.



USAGES

Le genépi a une image salvatrice du fait qu'il soit sauvage et vive en altitude. Traditionnellement, le genépi est principalement utilisé contre **les indigestions et les refroidissements**.

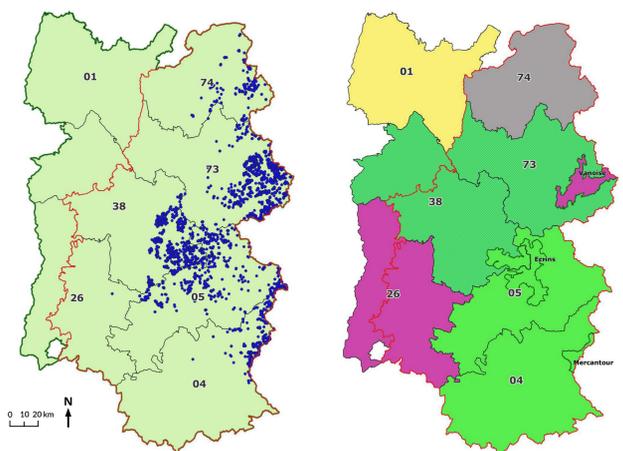


PRÉSERVATION

Il est **interdit de détruire, d'arracher, de prélever les parties souterraines**, de colporter, de vendre ou d'acheter sciemment tout ou partie des espèces de genépis.

La cueillette est **tolérée suivant les espèces et les départements** et soumise à une réglementation de portée variable : interdite, soumise à autorisation, ou limitée à un certain nombre de brins par personne et par jour.

Artemisia umbelliformis Lam.



- Répartition de l'espèce
- Territoire d'agrément du CBNA
- Départements
- Massif alpin
- Cueillette interdite
- Cueillette réglementée
- Soumise à autorisation
- Inconnu sur le dép.
- Non réglementée (sauf espaces protégés)

Source : IGN, Simethis

cbn
CONSERVATOIRE
BOTANIQUE NATIONAL
ALPIN
CBNA - Service SI - 01/10/22

ePhotos : Artemisia umbelliformis Lam. par Jean-Luc Goussier via Tela Botanica - Paul Allain - CBNA

CARE CUEILLETTE ALPINE RESPONSABLE

