

GENTIANE JAUNE

Pérennité de la ressource

Chaque année, environ 1 200 tonnes de racines de gentiane sont extraites dans le Massif central, principale zone de production nationale. Sachant que le cycle de la plante nécessite entre 25 et 30 ans avant son arrachage, la pérennité de la gentiane de nos montagnes est-elle menacée ?

« J'ai retrouvé des documents de vente de gentiane jaune d'Auvergne (*Gentiana lutea* L.) à Paris en 1833 », explique Stéphanie Flahaut, chargée d'étude au CPPARM* en mission pour la gestion durable de la ressource gentiane dans le Massif central. Connue depuis la plus haute antiquité pour ses vertus et propriétés médicinales, la gentiane jaune est arrachée dans le Massif central depuis au moins deux siècles.

La gentiane jaune du Massif central

Actuellement, les principales zones de cueillettes (situées à partir de 800 mètres) sont les zones du Sancy, de l'Artense, du Cézallier, des monts du Cantal et de l'Aubrac. La gentiane jaune du massif est un écotype adapté aux terrains basiques (volcaniques), voire acides (granitiques). Sa morphologie diffère de celle qui pousse dans les Alpes : sa



Stéphanie Flahaut

partie aérienne a une hampe qui mesure environ 80 cm, (contre plus d'un mètre), sa feuille un peu plus allongée est d'un vert pâle (contre un vert glauque).

Des pratiques mise en cause

Pendant que des observateurs sont très alarmistes quant aux ressources de gentiane (sur des

zones faciles d'accès), d'autres ont observé des plantes sur des lieux où il n'y en avait pas précédemment. Pour Stéphanie Flahaut, certaines pratiques agricoles, qui vont de paire avec les pratiques d'arrachage, ont un impact sur la ressource.

Naturellement les pratiques agricoles ont évolué et quelques unes ont tendance à faire régresser la pousse de la gentiane :

- la mise en culture de certaines zones qui ont vue disparaître la gentiane après la mise en labour.
 - la pratique du fauchage est fatale pour la gentiane,
 - l'intensification du pâturage sur les zones de pousses,
 - la généralisation du pâturage ovin contre le pâturage des bovins.
- Concernant l'arrachage, il existe également des précautions à respecter :

- le respect de rotations de 20 à 30 ans entre deux arrachages,
- la remise en état des sites,
- laisser les petits plants se développer,
- permettre à certains pieds de monter en graines.

Méthodes d'arrachage

C'est avec le "Pic à gentiane" que les gentianaires ont commencé l'arrachage, ensuite remplacé dans le Massif central par "l'Ancre", sorte de grande pioche en arc de cercle. Dans les années 1965, une grande fourche avec deux dents et un manche pied appelée "Fourche du diable" est apparue. Depuis une dizaine d'années, la gentiane est parfois arrachée avec une mini-pelle dont le bras est équipé d'une fourche qui ressemble à la "Fourche du diable".

« Il existe un équilibre fragile entre la plante, l'homme et l'animal :

la plante a besoin de l'animal pour maintenir le milieu ouvert, mais s'il y a trop de gentiane, la valeur fourragère de l'estive baisse. L'intervention du gentianaire redonne pour une vingtaine d'années toute sa valeur à la prairie, le temps que la gentiane se réinstalle tranquillement », explique Stéphanie.

Aujourd'hui, si aucun élément ne permet d'affirmer que la ressource est menacée, il est effectivement indispensable que la filière s'organise et veille au respect de bonnes pratiques de cueillette.

Une étude en cours (depuis avril 2010) travaille sur un état des lieux de la ressource et des menaces. ■ Carole Bendotti

* Comité des plantes à parfum aromatiques et médicinales.

Contact
Stéphanie.flahaut63@orange.fr

Conseils de l'herboriste



Véronique Duclos, herboriste, propose en ce mois d'octobre une tisane pour se réconcilier avec le goût « amer ».

La gentiane en répondant aux noms évocateurs de « Tonique amer » et « fébrifuge français » est gageure de bonne santé ! Reine de nos amers indigènes, sa racine, avec celles de l'angélique et la guimauve, s'emploie à lutter contre tout état d'asthénie, pendant les périodes de convalescence, en faisant travailler les fonctions digestives et en particulier le foie en amont.

Racines à utiliser en quantités égales

- Gentiane, (*Gentiana lutea*)
- Angélique, (*Angelica archangelica*)
- Guimauve, (*Althea officinalis*)

Mode d'emploi

Mettre 1 cuillère à soupe pour un ½ litre d'eau froide, couvrir et monter à ébullition : laisser décocter 1 à 2 minutes à feu doux. Arrêtez le feu et laissez infuser 10 minutes. Filtrer.

Dans ce cas précis, le temps de décoction dépend du degré d'amertume recherché et toléré. Si vous avez besoin d'un potentiel amer, il vous faudra privilégier un mode d'extraction plus long et plus efficace.

Une boisson hygiénique toute simple consiste à faire une macération à froid de morceaux de racines de gentiane dans de l'eau pendant une nuit et à boire au quotidien... ■

Contact : Véronique Duclos,
Botanique Plante et Diététique, Tél. 06 73 62 06 51
desimplesauxliens.over-blog.com

La gentiane est une plante adaptogène

Une plante adaptogène (ou normalisatrice), terme inventé en 1947 par le chercheur soviétique Nicolai Lazarev répond à un besoin de protéger l'individu contre les effets d'un ou plusieurs stress, et prévenir les diverses affections qui en découleraient.

Les travaux de recherche les plus importants sur les effets des plantes adaptogènes ont été effectués par des scientifiques russes. Mais mandatés pour améliorer les performances des cosmonautes de la station Mir, ils sont restés longtemps confidentiels.

D'une manière générale, tout adaptogène a un effet d'augmentation de la défense de l'organisme contre la fatigue physique et un effet sur le système immunologique.

Dénué de tout effet secondaire, il peut se donner sur une longue période.

Bien qu'il n'y ait aucune définition officielle, il est proposé aujourd'hui qu'une plante adaptogène confère les avantages suivants :

- une plus grande résistance au froid, à l'effort, au besoin d'oxygène (VO2 max)

- un temps de récupération après l'effort plus court
- une augmentation de l'activité motrice et des performances psychiques
- une adaptation émotionnelle
- une résistance aux infections
- un effet immunostimulant aspécifique.

La racine de gentiane (*Gentiana lutea*) est considérée comme adaptogène, tout comme les bourgeons de cassis en macérat glycérolé (*Ribes nigrum*) et la racine d'angélique (*Angelica archangelica*). ■