

Lettre d'informations n°11

François Couplan

www.couplan.com

Balade du moment...

Beautés des Alpes



Depuis mes randonnées d'enfance en Savoie, j'ai parcouru les Alpes de long en large, du luxuriant Mercantour au mystérieux Wienerwald, à l'orée de la steppe hongroise. Mon lieu de résidence se partage entre la paisible Suisse et les Alpes-de-Haute-Provence, probablement le lieu le plus sauvage d'Europe occidentale. Même si

l'exploration du Taurus ou de l'Elbourz, des Andes ou des Rocheuses m'a procuré des joies intenses, je ne saurais me lasser de découvrir les Alpes dans leur si riche diversité et de rencontrer à chaque pas les innombrables végétaux qui en forment la parure.

Chaque fois que je pense à ces montagnes me viennent des images de prairies couvertes de fleurs, de bois presque sauvages, de brousses d'arbustes verdoyants, d'éboulis parsemés de touffes rabougries ou de marais aux pompons blancs ondoyant au vent... Parmi les milliers de plantes parsemant les prés et les bois, les rochers et le bord des eaux, certaines ont ma faveur – la grande gentiane jaune des Préalpes calcaires à la racine amère et parfumée, ou la gracieuse prénanthe pourpre à la tête penchée. Mais les plus spectaculaires et les plus rares ne sont pas seules à toucher mon cœur : la fragile linnée boréale des forêts subalpines m'émeut toujours lorsque je la dénicher au creux d'une mousse, le salsifis des prés, sorte d'immense pissenlit monté sur tige, m'offre ses tendres boutons floraux sucrés comme des bonbons et la myrrhe odorante aux feuilles de carotte m'enchant par son parfum d'anis. Une vie entière ne suffirait pas pour découvrir tous les trésors végétaux des Alpes.

Plus que les plantes individuelles, ce qui frappe l'œil au premier abord, ce sont les formes de végétation qu'elles composent en se groupant suivant leurs affinités. Selon l'environnement et



L'altitude s'observent ainsi différents paysages caractéristiques des montagnes. Des forêts composées de différentes essences s'étagent le long des pentes. Les activités humaines les ont en général profondément modifiées, qu'elles aient été appauvries, remplacées par d'autres espèces ou transformées en prairies. Plus haut, les conditions deviennent trop difficiles pour que les arbres puissent se développer et, au-dessus d'une zone de transition, les pelouses naturelles prennent le relais. Y alternent rochers et lieux humides, lacs, marais, tourbières ou ruisseaux, qui hébergent chacun des ensembles de plantes spécifiques.

Autant j'aime contempler la merveilleuse flore des Alpes dans son infinie diversité, autant j'apprécie de percevoir les multiples façons dont les espèces se regroupent entre elles et de comprendre les raisons qui conduisent à ces types de végétation variés. La végétation est l'ensemble des plantes poussant dans un lieu donné, considéré sous l'angle de la physionomie du paysage à la différence de la flore qui, elle, repose sur l'inventaire des espèces.

La végétation varie essentiellement en fonction du climat. En montagne, le facteur primordial est la diminution de la température avec l'altitude, de la même façon qu'en se déplaçant vers le nord, en plaine. On constate en effet une baisse de la température moyenne annuelle d'environ 0,55°C pour 100 mètres d'élévation et de 0,60°C par degré de latitude. Cela explique que la végétation s'étage en altitude depuis le littoral jusqu'au sommet des montagnes tout comme elle se développe en latitude de l'équateur aux pôles. Une ascension de 100 mètres équivaut approximativement à un déplacement de 100 kilomètres vers le nord. C'est pourquoi on rencontre en gravissant les pentes la même succession de types de végétation qu'en remontant vers les régions nordiques. Cette observation a donné lieu à la notion fondamentale d'« étages de végétation ». On peut définir un étage comme étant la forme de végétation que l'on observe entre deux altitudes témoins.

Les cinq étages de végétation caractéristiques des Alpes sont, du bas vers le haut :

- l'étage collinéen, couvert à l'origine de forêts de chênes et de charmes,
- l'étage montagnard, domaine des hêtraies et des sapinières,
- l'étage subalpin souvent encore vêtu d'un dense manteau de conifères,
- l'étage alpin, vaste espace de pelouses fleuries,
- l'étage nival, parsemé de quelques rares végétaux perdus parmi la neige et les rochers.

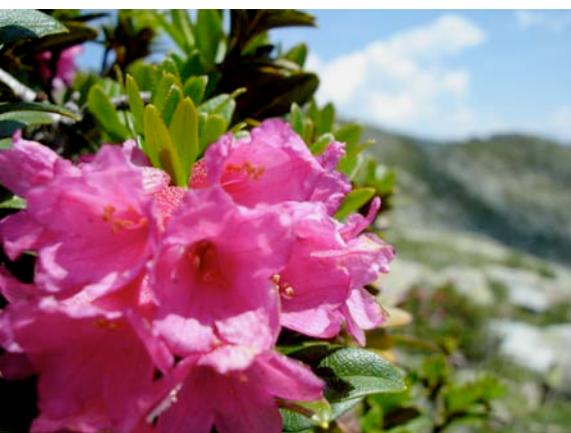


L'étage collinéen, répandu au pied des montagnes, était couvert à l'origine de vastes forêts de chênes, aujourd'hui coupées pour la plupart et mises en cultures : champs de céréales, vergers et vignobles.



L'étage montagnard était jadis nommé « étage du hêtre », car la formation climacique (c'est-à-dire qui se perpétue semblable à elle-même tant que ne surviennent pas de perturbations majeures) dominante est habituellement une forêt de hêtre, fréquemment accompagné du sapin. Mais la forêt originelle n'existe plus et ce qu'il en subsiste a été profondément modifié par la sylviculture. Dans bien des cas, le hêtre et le sapin originels ont été remplacés par l'épicéa, de croissance plus rapide. La plus grande partie de l'étage montagnard a été déboisée et se présente sous la forme d'une mosaïque de cultures et de prairies dites « naturelles » ou de plus en plus souvent artificielles. Alors que dans les prairies naturelles la flore est variée, celle des prairies artificielles ne compte plus guère que quelques espèces.

L'étage subalpin est à l'origine le domaine des forêts de conifères : épicéa, pin à crochets, mélèze et arolle, parfois sapin et pin sylvestre en bas de l'étage. Peu de feuillus s'y mêlent : bouleau, sorbier des oiseleurs, saules... Des brousses d'aulnes verts, de rhododendrons et de genévriers s'y rencontrent également. L'influence humaine est très forte. Souvent, la forêt a été coupée pour créer des prairies et des pâturages. Et là où l'on ne l'a pas éradiquée, la sylviculture l'a profondément modifiée.



Au sommet de l'étage subalpin, la densité des arbres diminue, ainsi que leur taille. La forêt devient discontinue, mosaïque de parcelles boisées et de landes ou de prairies, puis ne subsistent que quelques arbres luttant pour leur survie. C'est la « zone de combat », parfois considérée comme l'étage alpin inférieur. Celle-ci a souvent été effacée par l'homme qui a même mordu sur la forêt elle-même. La limite entre zone boisée et non boisée est alors nette. L'homme l'a rabaisée de 150 à 300 mètres au cours des siècles récents pour favoriser le pâturage, mais les buissons qui reviennent indiquent de plus en plus clairement la limite primitive des arbres.

L'étage alpin est totalement dépourvu d'arbres qui ne peuvent pas supporter les rudes conditions climatiques d'altitude. Les pelouses alpines dépassent en beauté tout ce qui existe plus bas. Les plantes y sont certes plus petites car elles doivent se blottir au ras du sol pour résister aux gels extrêmes de l'hiver, mais les couleurs de leurs corolles sont plus lumineuses qu'en plaine. il n'est pas rare de voir de minuscules végétaux dotés de fleurs énormes pour leur taille : il faut à tout prix attirer les insectes et profiter du bref été pour assurer sa descendance.

Les alpages composent une symphonie de couleurs aux accords parfaits. la quantité de plantes différentes au mètre carré, les taches bigarrées des fleurs, les formes inattendues des divers éléments du monde végétal harmonieusement intégré au minéral... Tout s'unit pour créer un tableau à peine imaginable par un peintre.



Les moindres accidents de relief déterminent de véritables microclimats qui prennent d'autant plus d'importance que l'altitude est élevée : les plantes recherchent toute la protection possible. La topographie tourmentée entraîne l'existence d'une multitude de stations formant une mosaïque de groupements permanents ou évolutifs, n'occupant souvent qu'une faible surface chacun. Les sols étant peu aboutis, la nature siliceuse ou calcaire de la rochemère joue ici un rôle primordial.



Dans les rochers, les plantes peuvent trouver un peu de terre, même dans de simples fentes.

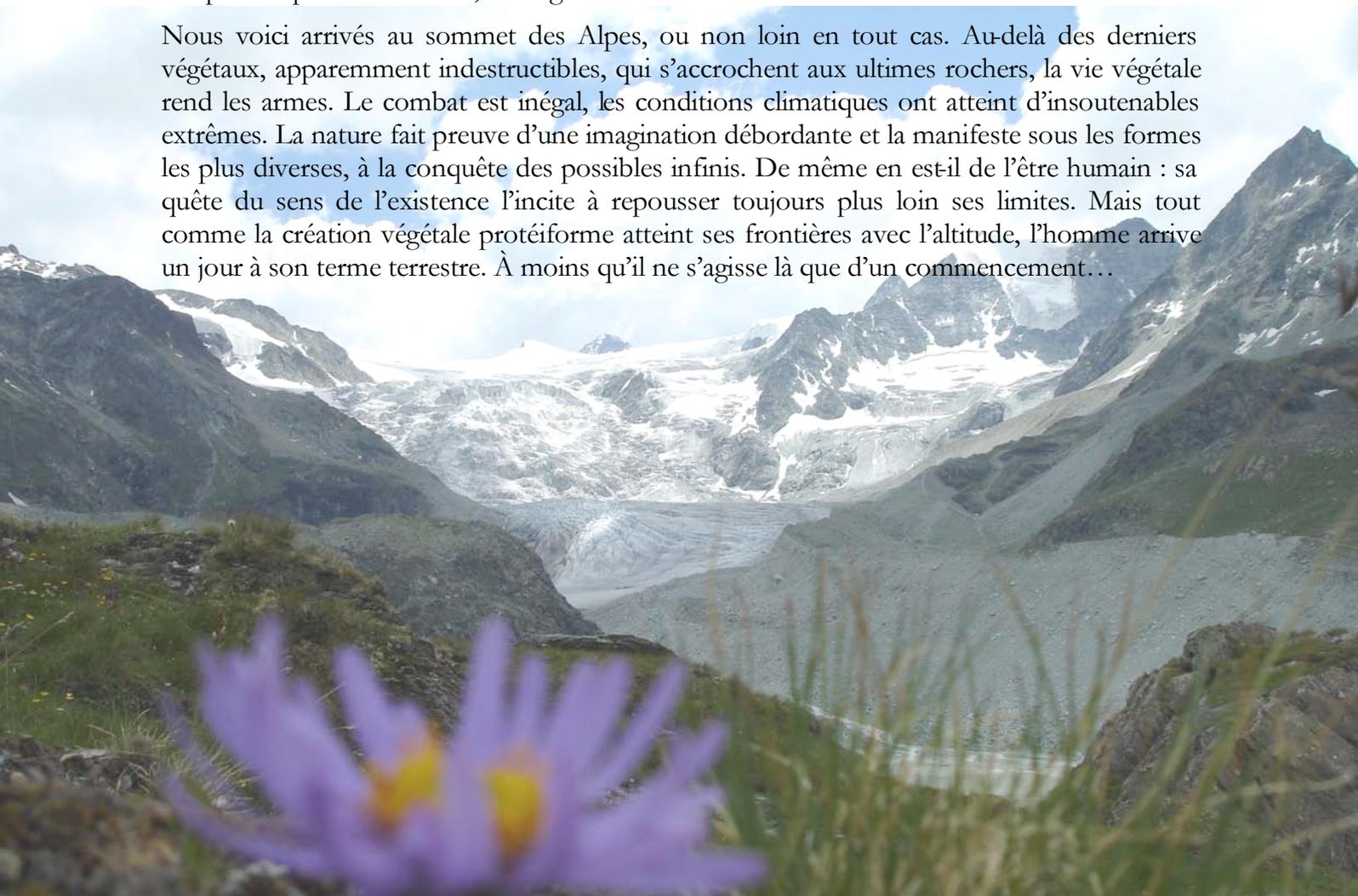


Les conditions y sont extrêmes, surtout sur les rochers verticaux exposés au sud : le sol est très sec et les écarts de température entre jour et nuit, été et hiver sont prononcés. C'est là que l'on rencontre les adaptations les plus étonnantes : coussinets, rosettes, feuilles cireuses, espaliers, etc. ainsi que de nombreux lichens. Les combes à neige sont des dépressions à faible pente, souvent tournées vers le nord, où la neige séjourne de neuf à dix mois. Le sol y est humide et riche en humus. La végétation y est composée d'espèces de petite taille adaptées à une vie prolongée sous le manteau neigeux et à une période de végétation très courte, deux à trois mois. Les plantes adoptent souvent un port rampant et se multiplient de façon végétative : les

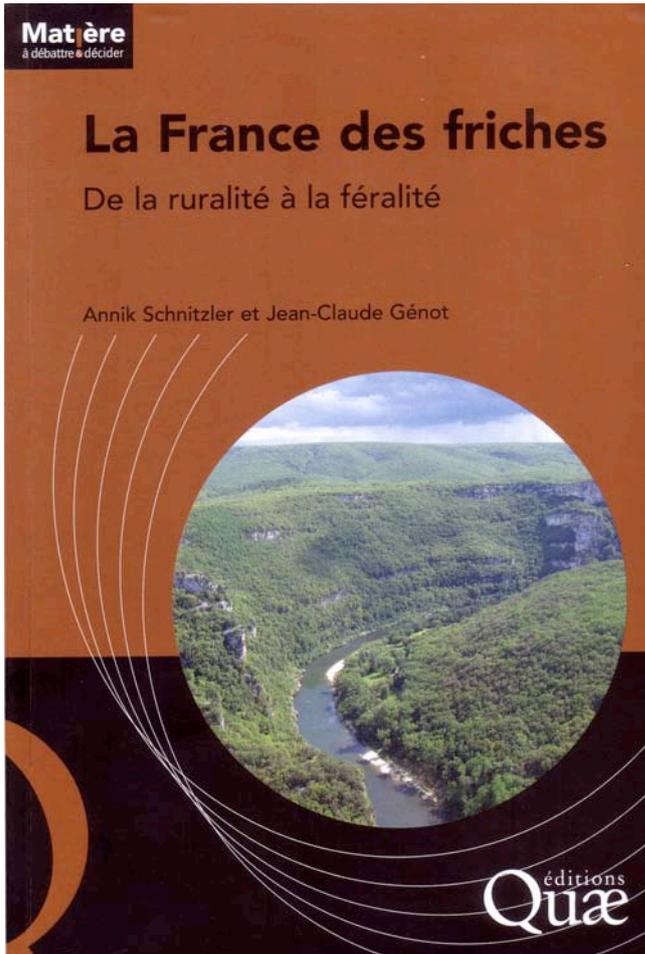
graines n'ont pas toujours le temps de mûrir.

L'étage nival fait suite à la partie supérieure de l'étage alpin, auquel d'ailleurs certains botanistes le rattachent, là où prédominent les neiges persistantes et les rochers. La végétation y est discontinue, limitée aux pentes raides et ensoleillées. Sur les rochers, il n'existe plus que des lambeaux de pelouses. Les plantes à fleurs se raréfient et sont remplacées par des mousses, des algues et surtout des lichens.

Nous voici arrivés au sommet des Alpes, ou non loin en tout cas. Au-delà des derniers végétaux, apparemment indestructibles, qui s'accrochent aux ultimes rochers, la vie végétale rend les armes. Le combat est inégal, les conditions climatiques ont atteint d'insoutenables extrêmes. La nature fait preuve d'une imagination débordante et la manifeste sous les formes les plus diverses, à la conquête des possibles infinis. De même en est-il de l'être humain : sa quête du sens de l'existence l'incite à repousser toujours plus loin ses limites. Mais tout comme la création végétale protéiforme atteint ses frontières avec l'altitude, l'homme arrive un jour à son terme terrestre. À moins qu'il ne s'agisse là que d'un commencement...



Un livre à lire...



La France des friches, de la ruralité à la féralité, par Annik Schnitzler et Jean-Claude Génot, aux Éditions Quæ, Paris, 2012.

Le mot « friche » est laid. Il évoque un paysage inquiétant de broussailles impénétrables, probablement peuplées de serpents et de bêtes nuisibles. Dans notre société, l'abandon des terres est doté d'une charge émotionnelle fortement négative, associée au malheur des hommes, à la fin d'un savoir paysan ancestral lié à une vie campagnarde largement idéalisée. Pourtant, la friche est en fait l'expression de la nature en route pour redonner, dans nos régions, la forêt qui a été coupée depuis plusieurs millénaires. Ce n'est plus la nature primaire, vierge, totalement éradiquée de nos régions, mais un espace que l'on peut qualifier de « féral » – l'adjectif qualifiant une espèce domestiquée retournée à l'état sauvage, comme le buddleia ou la renouée du Japon.

Lorsque la nature reprend le dessus, elle est habituellement jugée désordonnée, foisonnante, non valorisée. Elle choque dans les paysages de nos

sociétés occidentales dont l'idéal est le profit, l'innovation et le dynamisme actif, dans un cadre soigneusement jardiné. En raison du poids des idées reçues, cette nature spontanée n'a pas non plus la reconnaissance des scientifiques soucieux de « biodiversité » ni des gestionnaires d'espaces protégés désireux de figer la nature à un stade déterminé.

La nature, elle, s'en fiche : depuis la fin de la seconde guerre mondiale, la déprise agricole est une réalité dans toutes nos régions et les friches, maquis et landes sont en pleine expansion. Les anciens champs évoluent sans coup férir vers la broussaille, puis la forêt – non sans que les ruraux s'en émeuvent et tentent d'en contrer l'évolution naturelle par tous les moyens, souvent relayés par les autorités et les entreprises qui trouveraient leur profit à les « valoriser ». Mais l'esprit du public change et, de plus en plus, les citadins voient dans les friches de nouveaux espaces de liberté à préserver, ou plutôt à laisser évoluer sans contraintes vers les forêts âgées naturelles, qui manquent tant à la France et à l'Europe.

À suivre en juin et juillet...

- ✓ Notre **stage d'été en montagne** aura lieu dans les Alpes du Valais central, en Suisse, à Saint Luc en plein cœur du Val d'Anniviers. Nous y passerons une semaine du **9 au 14 juillet**, dans un chalet au bord d'un torrent. Au cours d'excursions variées, du fond de la vallée aux alpages verdoyants, nous découvrirons la flore alpine, superbe et savoureuse, dans son plein épanouissement. Lors de nos excursions, nous ferons ample cueillette de plantes pour cuisiner ensemble le soir de délicieux « repas sauvages », mettant en pratique les recettes évoquées au cours de la journée. Ce sera l'occasion de déguster soupe de berce, gratin de chénopode, soufflé d'ortie, salade de stellaire ou filets de consoude - et comme dessert, une gelée de sureau rouge ou une compote de rumex alpin...
- ✓ Nous organisons également cet été deux **stages de gastronomie sauvage** dans notre centre du Haut Ourgeas à **Barrême** dans les Alpes de Haute Provence. Il est situé à deux pas des Gorges du Verdon, au cœur de montagnes ensoleillées embaumées de lavande sauvage. Ils auront lieu du **23 au 28 juillet**, puis du **30 juillet au 4 août**. Le second peut-être combiné avec la **survie douce** qui aura lieu la semaine suivante.
- ✓ Françoise Marmy organise du **6 au 11 août** en Suisse un stage dans les **Grisons**, à Preda.
- ✓ Les autres dates de nos stages pour l'année 2012 figurent sur notre site : <http://www.couplan.com/>.
- ✓ Nous avons commencé à prendre des inscriptions pour la session du Collège Pratique d'Ethnobotanique qui démarrera en automne 2012. Si vous êtes intéressés par cette formation, allez voir sur notre site : <http://www.couplan.com/fr/formations/cpe.php>.

Pour tous renseignements sur les stages et la formation :
france.breil@couplan.com



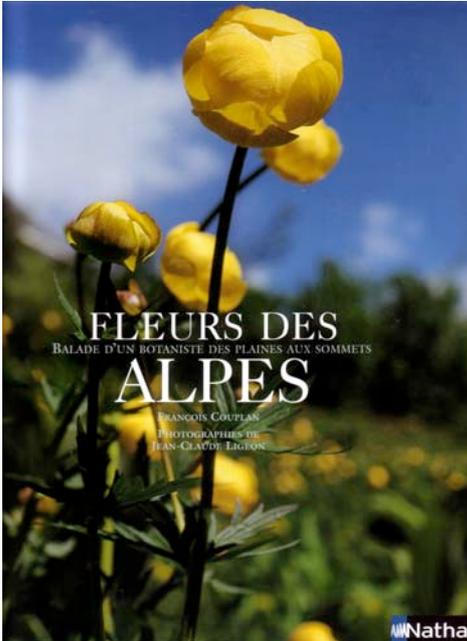
Le coin des livres ...

- [Fleurs des Alpes](#) : Balades d'un botaniste des plaines aux sommets.

François Couplan nous invite à une promenade à la fois scientifique et poétique au cœur des Alpes. Tour à tour botaniste, simple observateur, randonneur gourmand, poète, il nous conte l'histoire des plantes des Alpes, leurs vertus culinaires ou médicinales, leurs stratégies de survie ou encore leurs difficultés à vivre dans ce milieu extrême.

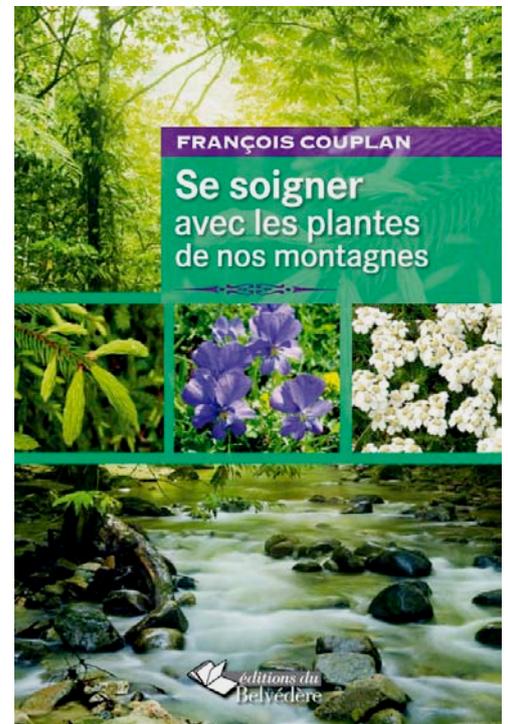
Partez pour une randonnée alpine insolite où se mêlent botanique et plaisir des sens devant la douceur de l'edelweiss, le parfum chocolaté des nigritelles ou la suavité des framboises sauvages...

Un très beau livre de grand format (24 × 31 cm), illustré de 200 superbes photos du célèbre photographe montagnard récemment disparu, Jean-Claude Ligeon. Ce livre est soldé à 20 euros, port compris, car nous liquidons notre fin de stock.



- [Se soigner avec les plantes de nos montagnes](#)

Ce livre présente une centaine de plantes communes en montagne, faciles à se procurer dans le commerce ou dans la nature, dont l'utilisation raisonnée pour se soigner présente peu de soucis. Afin d'éviter les confusions possibles, les plantes toxiques les plus dangereuses qui pourraient être rencontrées sont également présentées. Le lecteur y trouvera la description botanique précise des plantes médicinales, leur répartition dans nos régions, leurs usages traditionnels internes et externes, les principes actifs qu'elles renferment, leurs propriétés scientifiquement reconnues, et quelques exemples d'usage en toute sécurité. Lorsque des précautions d'emploi s'imposent, elles sont mentionnées. Les diverses utilisations alimentaires, artisanales ou à d'autres fins de ces végétaux, sont également répertoriées. Chaque espèce est illustrée par une ou plusieurs photographies permettant de les reconnaître dans leur environnement naturel.



Pour voir l'ensemble des ouvrages disponibles en un coup d'œil, retrouvez notre [catalogue](#) sur le site et passez [commande](#).

Plante du moment...



Le Bon-Henri (*Chenopodium bonus-henricus*)

Autour des chalets d'alpage

Lorsque la neige a fondu, de petites feuilles d'un rouge inattendu se développent en abondance sur les terrains richement fumés des abords des chalets. Un peu plus tard, elles s'élargissent pour prendre la forme caractéristique d'un fer de hallebarde. Puis une hampe florale se développe, surmontée d'un épi de minuscules fleurs vertes souvent teintées de rouge. Si l'on touche les feuilles, surtout vers le haut de la plante, elles semblent à la fois humides et sableuses. Cette sensation est causée par une fine poudre blanche, caractéristique des chénopodes.

L'épinard sauvage

Cette plante, qui forme généralement des colonies étendues, est connue sous une multitude de noms. Le terme d'« épinard sauvage » indique la parenté du Bon-Henri avec le légume bien connu. En Gruyère, c'est la « grachettaz », qui formait jadis la base de la soupe de chalet. Les feuilles peuvent se manger crues dans les salades lorsqu'elles sont très jeunes, mais se font plus souvent cuire, de diverses manières.

Deux légumes en un

Les jeunes inflorescences cueillies lorsqu'elles se cassent entre les doigts sont cuites à la vapeur et servies avec une sauce ou un morceau de beurre à la façon des asperges. Le chénopode Bon-Henri est l'un de nos meilleurs légumes sauvages.



Recettes

Soupe de chalet

Cette soupe riche en produits laitiers est traditionnelle dans les Préalpes de la Gruyère, en Suisse.

300 g de feuilles de Bon-Henri, 100 g de feuilles de Rumex alpin, 100 g de pousses d'ortie, 200 g de pommes de terre, 100 g de pâtes, 200 g de crème, 100 g de fromage râpé (Gruyère)

- Dans une grande marmite, faites cuire à l'eau les légumes sauvages avec les pommes de terre coupées en morceaux.
- Ajoutez les pâtes et laissez cuire la soupe. .
- Avant de servir, ajoutez la crème fraîche et le fromage râpé.

Traditionnellement, cette soupe se sert dans un baquet en bois posé sur la table au centre des convives, qui y plongent chacun une cuillère en bois.



Asperges de Bon-Henri

300 g de jeunes inflorescences de chénopode Bon-Henri, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le jus d'1/2 citron, sel

- Récoltez les inflorescences encore bien tendres, avec les quelques feuilles terminales.
- Faites les cuire à la vapeur, sans excès.
- Disposez-les dans un plat, versez sur les inflorescences l'huile d'olive et le citron, salez et servez tiède,

Dendeiruols de sangarrigous

500 g de feuilles de chénopode Bon-Henri, 2 œufs, sel, 100 g de cerneaux de noix, 200 g de farine, persil, basilic, coriandre, cerfeuil, 60 g de fromage râpé

- Faites cuire les feuilles de Bon-Henri dans une grande cocotte avec un fond d'eau salée. Elles réduisent comme les épinards.
- Hachez les feuilles très finement ou réduisez-les en purée avec un moulin à légumes. Mettez celle-ci dans un grand saladier.
- Ajoutez les œufs battus, le sel, les noix hachées, les herbes aromatiques et la farine. Mélangez pour obtenir une pâte très épaisse.
- Remplissez une grande cocotte d'eau et mettez-la à feu vif.

- Quand l'eau bout à gros bouillons, salez et réduisez le feu. À l'aide d'une cuillère, formez des boules de pâte et faites-les glisser délicatement dans l'eau. Elles vont tomber au fond, puis remonter à la surface quand elles seront cuites (10 min environ).
- Placez ces boules l'une à côté de l'autre dans un plat huilé, saupoudrez de parmesan ou de gruyère râpé et gratinez. Mangez chaud.

Bon appétit !

Amicalement,

François Couplan

Si vous souhaitez vous inscrire à cette lettre d'information gratuite, allez sur notre site : www.couplan.com



Textes : François Couplan,
Photos : François Couplan, France Breil,
Françoise Marmy
Mise en page : France Breil
Relecture : France Breil, Lucie Benoit, F. Couplan
Toute reproduction interdite sans autorisation