

L'Écho des Hauts Une publication des Amis des Paccots Châtel-St-Denis





ÉDITORIAL



du Groupement des Propriétaires de chalets de la région de CHATEL - ST - DENIS

Périodique édité occasionnellement par le Groupement

Novembre 1967

Reproduction de la page de couverture du journal « Échos... » de novembre 1967.

Il y eut cinq «Échos...» édités entre 1962 et 1970. Puis l'Écho des Hauts prends la relève en 1990. Ces journaux reflétaient les préoccupations d'alors.

On y débattait de l'avenir du réseau des monte-pente des Paccots, des activités estivales nécessaires à assurer l'avenir de la station, du respect de la limitation de vitesse dans le village (40 km/h!), de l'enlèvement des ordures, des cours de ski et du camping dont la construction commençait...

Quelques points sont repris dans les pages qui suivent.

SOUVENIRS D'ANTAN

Nous lançons un projet qui vise à réunir des archives des Paccots et des environs. Avez-vous des souvenirs, des documents, des photos ou peut-être un témoignage à partager? Contactez-nous et nous vous aiderons à les dépoussiérer!



Le 5 décembre 1938 à 20h29 naissait le GPC: le « Groupement des Propriétaires de Chalets de la région de Châtel-St-Denis ». Trois décennies plus tard, en février 1970, le comité se demandait s'il fallait changer de nom... Huitante ans plus tard et rejoint par l'Assemblée citoyenne, voilà qui est chose faite! Toute cette belle aventure débouche aujourd'hui sur l'association « Les Amis des Paccots ». Je ne résiste pas à l'envie de reproduire ici quelques extraits de l'édition de 1967 des « Échos ».

Les Amis...

Monsieur André Currat, préfet de la Veveyse écrivait: « Être des amis, se réunir pour mieux sentir cette amitié, n'est-ce-pas là l'essentiel? [...] Mon petit district, grand par les sentiments d'amitié et d'hospitalité qui sont les siens, attache une importance marquée à la station des Paccots qui a pris un développement touristique envié. [...] Personnellement, je tiens à vous féliciter des initiatives que vous prenez pour soutenir les justes intérêts de vos membres et à souhaiter que le climat amical qui règne dans notre station contribue, avec le soleil d'été et la neige de l'hiver, à forger l'avenir dans l'intérêt de tous. »

...des Paccots

Monsieur André Genoud, syndic de Châtel-St-Denis écrivait quant à lui: « Nous savons [...] que, pour être viable,

une station doit convenir aussi bien à la saison d'été au'à celle de l'hiver. Or, les Paccots, précisément, remplissent les conditions d'hiver — ou à peu près —, mais non celles d'été. Notre station ne peut plus pousser et grandir au hasard. Elle doit être un ensemble et son développement doit se poursuivre avec méthode, dans l'intérêt, bien compris de la station et de ses hôtes. [...] Mais je pense cependant que, si avec l'autorité communale de Châtel, votre Association, vos membres, les Sociétés de Développement, du Monte-Pente, des hôteliers restaurateurs. et d'autres bonnes volontés aui se manifesteront probablement, nous unissions nos efforts, nous réussirons à améliorer grandement l'aspect et le mieux-être de cette station qui doit conserver sa clientèle actuelle et en attirer une nouvelle qui appréciera la joie de vivre dans cette ambiance montagnarde si sympathique et si populaire.»

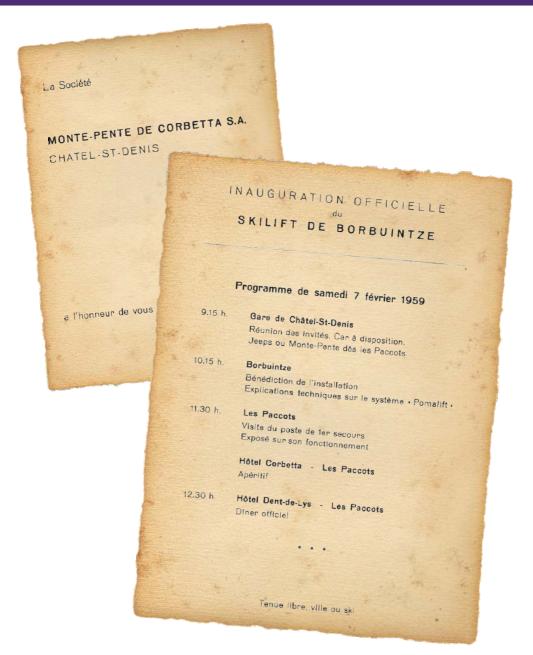
L'Écho des Hauts

Depuis 83 ans, les échos des Amis des Paccots résonnent et raisonnent pour améliorer le quotidien des habitants, des touristes, des commerçants et de toutes les personnes qui aiment cet endroit. Ces échos existent parce que des voix s'élèvent du haut de nos montagnes. Vos voix!

Laurent Guinnard



SOUVENIRS D'ANTAN



QUI SONT LES AMIS DES PACCOTS?

Les Amis des Paccots aiment leur village et leur région.

Que font les Amis des Paccots?

Les Amis des Paccots sont actifs dans le village des Paccots, dans la commune de Châtel-St-Denis et dans la région de la Veveyse. Nous œuvrons pour créer des projets, des activités ou contribuer à améliorer les infrastructures existantes.

Une partie des activités de l'association sont décrites dans les pages qui suivent. Elles ont toutes en commun des buts sociaux et humains.

Oui sont les Amis des Paccots?

Les membres des Amis des Paccots sont des gens de partout et de tous âges, qui aiment notre région!

Neufs membres du comité, motivés et dynamiques lancent des idées, suivent des projets ou donnent des coups de main

Comment adhérer?

Si vous partagez les valeurs des Amis des Paccots, rejoignez-nous! Vous n'avez pas besoin de résider dans le village: tout le monde est le bienvenu! Une modeste cotisation annuelle sert à développer les projets de l'association.

C'est le travail de groupe, les idées et les compétences de chacun qui font la force des Amis des Paccots.

ACTUALITÉS

Ces dernières années, les Amis des Paccots ont créé une série de projets pour animer le village et la région.

Les pages suivantes décrivent nos activités, dont la boîte à livres, les après-midi seniors ou encore le Videgreniers des Montagnes.

Pâques aux Paccots

Du 29 mars au 25 avril 2021, plus de 250 oeuvres en bois décorées par autant d'enfants des écoles de Châtel-St-Denis sont exposées en forêt.



Les oeuvres sont installées le long du sentier reliant les Rosalys aux Vérollys.

L'armailli Gérald Chevalley nous fait l'honneur d'exposer quelques-unes de ses sculptures, en soutien à une association caritative.

Des détails sur : paccots.ch/paques-aux-paccots/





ACTIVITÉS

COMMENT ÇA MARCHE?

Une boîte à livre, c'est très simple : cherchez, prenez, emportez, lisez, déposez des livres comme vous voulez, quand vous voulez. Cette étagère-bibliothèque vous propose des ouvrages variés et de qualité. Elle est accessible sans abonnement ni inscription, à tout moment, toute l'année. C'est gratuit, local et sympathique!

Vous avez lu un livre et il traîne dans votre bibliothèque? Vous souhaitez le partager avec vos voisins? Mettez-le à disposition... et découvrez-en un autre!

La RTS a consacré une émission à Luiz Amorin, boucher au Brésil et fervent lecteur. Rendre la lecture et le savoir accessibles à tous est pour lui le fondement d'une société meilleure (lien de gauche ci-dessous).

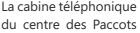
Une autre émission nous informe sur le concept de la boîte à livres en Suisse (lien de droite cidessous).





Boîte à livres

Les Amis des Paccots ont inauguré la boîte à livres au printemps 2018. Il s'agit d'une ancienne cabine téléphonique qui a été réaménagée pour lui offrir une seconde vie.





n'était presque plus utilisée et a donc été reprise à Swisscom pour être transformée en boîte à livres. Elle a été aménagée et colorée, puis remplie d'ouvrages divers et variés par les habitants. Désormais, elle compte une centaine d'ouvrages accessibles sept jours sur sept et vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Au centre du village et à l'abri des intempéries, elle fonctionne à la pleine satisfaction des usagers. Une petite maintenance est nécessaire de temps à autre, notamment pour retirer des objets qui n'y ont pas leur place ou pour éliminer des ouvrages en mauvais état.

La boîte à livres des Paccots est ainsi devenue un lieu d'échange d'ouvrages, de rencontres et de découvertes. Située au milieu du village, elle accueille des romans, des livres pour enfants et même des ouvrages en langues étrangères.

La boîte à livres permet d'emprunter, d'offrir ou d'échanger gratuitement des livres à toute heure de la journée et à toute saison!

EN BREF

Pour qui?

Tous ceux qui aiment chiner ou se balader

Quoi?

De beaux objets, souvent anciens, mais parfois neufs

Ouand?

Quatre fois par année

Où?

Devant l'hôtel Ermitage

Combien?

C'est gratuit, mais pensez à acheter une collation pour nous soutenir!

Vide-greniers des Montagnes

Le principe du vide-greniers est simple: des exposants viennent présenter les objets qu'ils souhaitent vendre et les visiteurs viennent les découvrir tout en profitant de l'air pur de la montagne!

Il peut s'agir de la vieille chaise en bois de grand-papa, d'une paire de haut-parleurs, d'une luge Davos ou d'un mixeur flambant neuf! Venez admirer une ribambelle d'objets insolites au vide-greniers des Paccots!

Le cadre idyllique et la sympathie des exposants font la joie des visiteurs et des familles. Sans oublier nos succulentes saucisses, grillées à la perfection.

Si tout va bien, en 2021 les vide-greniers auront lieu:

- Dimanche 13 juin
- Dimanche 11 juillet
- Dimanche 15 août
- Dimanche 12 septembre

Informations pratiques

Notre site internet **paccots.ch/vide-grenier** vous donne des renseignements pratiques. Il est mis à jour régulièrement.

Le marché est ouvert aux visiteurs de 9 heures à 16 heures.

Des sandwiches et des croissants sont disponibles le matin, les saucisses dès 11h30.

Il y a plus de monde le matin.

Il peut faire chaud l'après-midi!

Si vous souhaitez manger dans les restaurants de la région, pensez à réserver bien à l'avance.

Vous souhaitez exposer vos objets?

Inscrivez-vous pour recevoir notre newsletter et rester informé de toutes les dernières nouveautés!





ACTIVITÉS

EN BREF

Pour qui?

Les enfants, les familles

Quoi?

Balade thématique

Quand?

Pendant les fêtes de fin d'année 2020.

Sentier des Lutins

Les Amis des Paccots ont installé plus de 1200 boules de Noël le long du sentier forestier qui relie les Rosalys aux Vérollys. Les enfants ont été enchantés par un conte de Noël en huit étapes qui jalonnait la balade.

Venu pour l'occasion, un lutin tout végétal a bravé le froid des Paccots pour être photographié en compagnie des enfants.

Le Père-Noël nous a fait la surprise de passer par les Paccots, notamment à la place de jeux et aux Vérollys. Il a distribué une centaine de paquets de cacahuètes, et a reçu tout autant de sourires de la part des enfants ravis!

Un grand merci à l'Office du Tourisme de Châtel-St-Denis, les Paccots et la région pour son aide.

EN BREF

Pour aui?

Pour tous les curieux

Quoi?

Sentier botanique

Quand?

Ouvert toute l'année

Combien?

Tout est gratuit, prenez-en soin!

Sentier botanique

À proximité de la chapelle du Scex se trouve les restes d'un sentier

botanique, qui sera entièrement repensé dès l'été 2021.

Les Amis des Paccots vont installer de nouveaux panneaux qui indiqueront le nom des arbres en français et en latin. Un code QR pourra être lu par les téléphones récents pour obtenir plus d'informations sur chaque plante.

Un grand merci au personnel de la voirie de Châtel-St-Denis, qui nous aide à planifier tout ça!

RENSEIGNEMENTS

Vous pouvez nous contacter en tout temps sur notre site **paccots.ch**, par courriel à **info@paccots.ch** ou sur Facebook.

EN BREF

Pour qui?

Tous ceux qui aiment jouer, discuter, échanger

Quoi?

Jeux de cartes et jeux de société, ou à votre bon vouloir!

Quand?

Un mardi sur deux.

Combien?

C'est gratuit, mais pensez à boire pour honorer le Café La Randonnée qui nous accueille!

Après-midi seniors

Les après-midi seniors sont des rencontres encadrées par des animatrices professionnelles à la retraite, qui proposent aux participants de jouer aux cartes ou à des jeux de société.

Ce sont des moments de convivialité et d'échanges très appréciés! Les participants attendent ce moment avec impatience, et profitent de chaque minute sur place. Beaucoup ont fait de nouvelles connaissances dans la joie et la bonne humeur. Malgré son nom, l'après-midi seniors est ouvert à tout âge!

Venez rencontrer d'autres personnes du village et profiter de moments sympathiques!

INFORMATIONS PRATIQUES

Les après-midi seniors ont lieu un mardi sur deux (sauf en juillet et en août) de 14 heures à 17 heures au Café La Randonnée, aux Paccots.

L'animation est gratuite; les consommations sont à charge des participants.

Adhésion

Vous souhaitez adhérez à l'association des Amis des Paccots et contribuer à rendre ces projets possibles ? Vous trouverez un bulletin d'adhéstion dans la page centrale de ce journal.

Vous pouvez aussi remplir le formulaire qui se trouve sur :

https://paccots.ch/adhesion/



LE BILLET DU MAÎTRE MENUISIER

LES PRÉCÉDENTS BILLETS DU MAÎTRE MENUISIER

Édition 59	2019	Isolation phonique dans les chalets
Édition 58	2018	L'auto-construction, éviter que cela ne tourne au cauchemar
Édition 57	2017	Vieux bois et bois vieilli
Édition 56	2016	Les bois feuillus
Édition 55	Décembre 2015	Les essences de bois, de l'arbre au bois
Édition 54	Juillet 2015	Le chalet suisse, histoire et avenir
Édition 53	Décembre 2014	Assainissement de l'isolation dans la construction bois
Édition 52	Juillet 2014	Traitement du bois à l'extérieur, neuf et rénovation
Édition 51	Décembre 2013	L'usage du bois à l'extérieur
Édition 49	Décembre 2012	Déformation du bois liées à l'humidité ou à l'air trop sec

Vos suggestions de sujets d'articles peuvent être transmises par courriel à **info@paccots.ch**. Si le bois est concerné, le maître menuisier sera enchanté!



Un nouveau départ

La fusion de l'Assemblée citoyenne et du Groupement des Propriétaires de Chalets avec la création des Amis des Paccots conduit à un renouveau du lectorat de ce journal. C'est pour cela que je voudrais me présenter et définir les ambitions de cette rubrique.

Je suis titulaire d'une maîtrise fédérale de menuisier et patron d'une petite entreprise de menuiserie et ébénisterie, dont l'atelier est situé à Semsales depuis plus de 20 ans. Je suis principalement actif dans les réalisations sur mesures généralement en bois massif, et dans les travaux de rénovations tant dans des bâtiments historiques que dans des constructions plus récentes.

Car bien utilisé, le bois permet de fantastiques réalisations, tant pour ses qualités techniques qu'esthétiques. Sa durabilité est incroyable et peut se compter en siècles... ou se résumer en quelques années si l'eau peut s'infiltrer dans les assemblages, ou l'humidité créer un milieu favorable aux champignons.

Je trouve utile de partager cette expérience et les résultats de recherches et documentations liées à ma formation continue. En effet, les affirmations simplistes, les certitudes erronées et les généralisations de cas particuliers conduisent souvent à des résultats regrettables, coûteux ou dommageables.

Cette rubrique, j'aimerais qu'elle soit concrète. C'est pourquoi je serai heureux que vous m'apportiez vos questions ou demandes de sujets à traiter. Je vous en remercie.

Je me réjouis déjà d'écrire le prochain article et...

vivent les Amis des Paccots!

Philippe Vial





BON APPÉTIT

Gratin de pommes de terre et poireaux à l'ail des ours et gruyère

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- Un beau poireau
- Une grosse poignée d'ail des ours haché -ou-
- Une bonne cuillière à soupe de pesto d'ail des ours
- 5 dl de lait de coco
- 100 g de gruyère rapé
- Sel, poivre du moulin

Préparation

- Faire cuire les pommes de terre et poireau à la vapeur pendant 25 minutes.
- Laisser refroidir, égoutter. (On peut les cuire le jour d'avant).
- Couper les pommes de terre et le poireau en rondelles, les disposer en couches dans un plat à gratin.
- Mélanger le lait de coco avec la grosse poignée d'ail des ours haché finement, ou une bonne cuillère à soupe de pesto d'ail des ours.
- Saler, poivrer avec poivre noir du moulin, ajouter un peu d'eau si le mélange est trop dense.
- Verser ce mélange sur les légumes.
- Parsemer de gruyère.
- Cuire au four pendant 25 minutes à 180 degrés.

Ce plat se déguste en repas principal avec une belle salade printanière, ou en accompagnement d'un gigot d'agneau (sans le fromage sur le gratin).

Mireille Forestier



Chère Amie, cher Ami, Nous serions très heureux de vous compter parmi nos membres! Si nos activités vous intéressent, votre adhésion nous permettra de poursuivre nos activités et de les améliorer! ✓ J'adhère à l'association Les Amis des Paccots Prénom Nom Adresse NPA Localité Téléphone **Fmail** Date Signature Commentaire À retourner à : Les Amis des Paccots

www.paccots.ch 13

Batterie de l'Ermitage 45

1619 Les Paccots



MOT CROISÉ DE LA RÉGION

Horizontalement

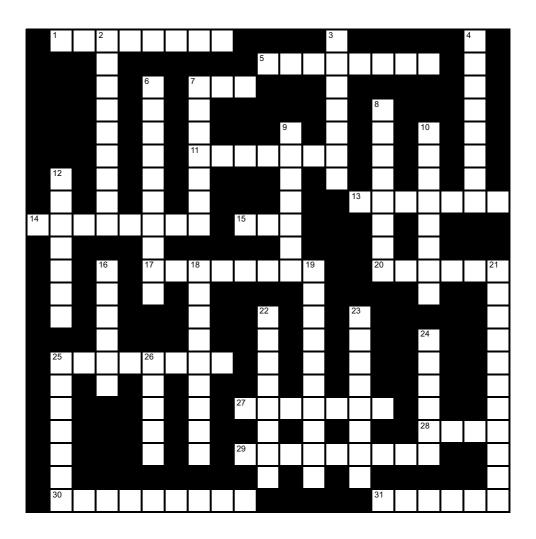
- Joli village sous le Niremont (deux mots)
- 5 Couverte d'un manteau
- 7 Qui donne la qualité du fromage
- 11 Acrobates montagnards
- 13 Zones d'estivage
- 14 Petits restaurants d'alpage
- 15 Dent de ...
- 17 Face aux Paccots
- 20 On l'aime pendant les vacances
- 25 Fête automnale
- 27 On y skie
- 28 ... des Hauts
- 29 Alternative au ski
- 30 Neige de mai



Verticalement

- 2 Les Paccots, station ...
- 3 District de la ...
- 4 Plante à apéritif
- 6 Bête à longues cornes
- 7 Les Amis des ...
- 8 Retour en plaine
- 9 Du ... on y voit ma maison!
- 10 Berger et chanteur
- 12 Fromage
- 16 Rois de nos forêts
- 18 Activité touristique estivale
- 19 1909 mètres au sommet
- 21 Profond et luxuriant (trois mots)
- 22 Fête qui marque la fin de l'hiver
- 23 Premier "téléski à ceinture" construit en 1937
- 24 Noires et blanches
- 25 Costume masculin
- 26 On l'aime double







TECHNIQUE ACTUELLE

Est-ce qu'une installation solaire photovoltaïque pour alimenter mon bâtiment aux Paccots ou à la Frasse vaut la peine ?

Une installation solaire photovoltaïque transforme le rayonnement solaire en électricité. Et elle le fait bien souvent sans que l'énergie solaire soit stockée: il faut donc consommer l'électricité au moment même où elle est produite.

Une installation mal dimensionnée (trop grand ou trop petite) est bien souvent le résultats de mauvais conseils. À l'inverse, une installation solaire bien

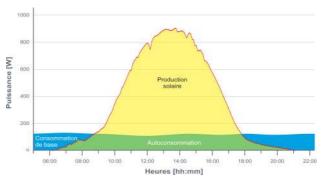
dimensionnée peut être rentable économiquement tout en étant écologiquement pertinente.

Les exemples ci-dessous sont tirées de mesures réelles, effectuées au domicile familial, aux Paccots, dans des conditions climatiques difficiles. Il s'agit d'une installation en façade

sud, verticale, optimisée pour l'hiver (pas de risque de neige sur les panneaux). La puissance installée est de 2 kWc; il s'agit donc d'une petite installation.

Le graphique ci-contre montre la puissance fournie par les panneaux solaires (en jaune) le 16 juillet 2015, qui commence vers 6:30 du matin pour s'effacer définitivement à 21:00. Le pic de production se situe à 13:45. Le tout est ponctué par une ou deux irrégularités dues à de légers passages nuageux ce jour-là.

On comprend aisément qu'aucune puissance n'est disponible la nuit entre 21:00 et 6:30. On voit tout aussi clairement que la puissance disponible varie au cours de la journée, et en fonction de la météo.



Quelle consommation et quand?

La surface bleue du graphique ci-dessus indique la consommation de base de la maison (réfrigérateur, congélateur, routeur internet). Cette indication peut grandement varier d'un ménage à l'autre et n'est indiquée ici qu'à titre d'illustration. Elle correspond toutefois à la consommation réelle de notre domicile.

On voit que la consommation de base est couverte en totalité par la production solaire entre 9:00 et 18:00, alors qu'elle n'est couverte que partiellement en dehors de ces heures, et bien sûr pas du tout la nuit. La couverture de la consommation par la production solaire est appelée « autoconsommation » (en vert sur le graphique) : c'est la consommation directe de l'électricité qui est produite à ce moment-là par l'installation solaire.

Il est inutile de doubler la taille de l'installation : l'autoconsommation n'augmenterai presque pas!

Consommation de puissance pour la préparation d'un repas

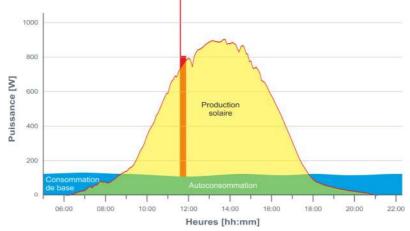
Il y a d'autres appareils qui consomment de l'électricité dans la maison. La grande barre rouge du graphique ci-contre représente la consommation d'une cuire des pâtes. Avec des plaques à induction, porter 1.5 litres d'eau à ébullition demande une puissance de 3200 watts pendant 3 minutes. Maintenir cette eau suffisamment chaude pour faire cuire des pâtes demande 700 watts pendant 15 minutes (c'est la partie un

peu plus large, en bas, qui est couverte

par la production solaire).

On comprend que la puissance nécessitée pour faire bouillir de l'eau en si peu de temps dépasse largement ce que l'installation solaire peut fournir. Bien évidemment, le cas est similaire avec les lave-linges ou les lave-vaisselle, qui chauffent aussi de l'eau bien souvent jusqu'à 60°C.

Rien ne sert toutefois d'augmenter exagérément la taille de l'installation solaire : il deviendrait bien difficile de la rentabiliser!





TECHNIQUE ACTUELLE

Rachat du courant excédentaire

Aujourd'hui, le courant solaire est racheté à un tarif qui varie d'un endroit à l'autre mais qui se situe bien souvent à moins de la moitié du prix du courant vendu par les distributeurs. Bien qu'on gagne à revendre le courant excédentaire plutôt que de le perdre, il vaudrait bien mieux l'utiliser directement.

Si les distributeurs d'électricité cessent un jour de racheter le courant excédentaire, l'excédent de production provoquera un manque à gagner conséquent, et tout retour sur investissement sera dès lors compromis.

Même si l'électricité excédentaire continue d'être rachetée, produire beaucoup d'énergie en journée et rien la nuit n'est pas très consistant puisque nous avons aussi besoin de courant la nuit.

Conclusion

Lorsqu'une installation solaire photovoltaïque est bien dimensionnée, il y a simultanéité entre la production et la consommation, ainsi qu'une adéquation entre puissance produite et puissance consommée. Avec une gestion intelligente de la consommation, on peut encore augmenter cette simultanéité et donc améliorer le rendement de l'installation. Il peut s'agir par exemple de faire sa lessive la journée, ou d'éviter de charger sa voiture électrique la nuit...

Votre toit est-il adapté?

Pour le savoir, rendez-vous sur :

https://www.uvekgis.admin.ch/ BFE/sonnendach/ ?lang=fr



DÉFINITIONS

Puissance

La puissance est exprimée en watts (W) ou en milliers de watts (kW - kilowatts).

Papa ou maman sont suffisamment « puissants » pour partir en randonnée au Teysachaux avec le dernier né dans le porte-bébé. L'ainé de 3 ans n'est quant à lui pas capable de transporter bébé : il n'est pas assez « puissant »... mais ça viendra !

Énergie

L'énergie est exprimée en kilowattheures (kWh), qui valent 1000 wattheures (Wh).

Après une longue randonnée avec bébé sur le dos, papa n'a plus d'« énergie ». Il va « recharger ses batteries » en mangeant une part de tarte à la buvette. Une fois rassasié, il repart plein d'« énergie » ! Ne mange quand-même pas trop de sucre, papa !

UN BRIN DE... BOTANIQUE

Par un bel après-midi ensoleillé, je décidais d'aller à la rencontre des plantes de notre région. Embarquant mon sac, ma gourde et mon guide de botanique, je m'élançais sur les sentiers du coin, proches de chez moi.

Quelle ne fut pas ma surprise, après seulement une dizaine de pas de rencontrer une belle étoile bleue attirant abeilles, bourdons et autres hyménoptères. La **bourrache** sera ma première compagne, tant pour sa beauté que pour ses propriétés mellifères ou pour les soins qu'elle peut apporter à la peau.

Voisine de la bourrache et complémentaire par sa couleur orangée, le soleil du jardin, appelé **souci** sera ma seconde compagne pour aujourd'hui. Par ses vertus anti-inflammatoires, son huile est très précieuse pour qui se frotte aux savoureuses **orties** qui bordent la suite de notre chemin. En lançant un dernier regard à ce beau jardin, une majestueuse plante attire le coin de mon œil: l'élégante **guimauve.** Un souvenir heureux me revient: l'odeur et le fin goût des pâtisseries à la guimauve de mes grands-parents...

Au fil des pas, les prés cèdent leur place gentiment aux forêts et à leurs sous-bois enchanteurs. Hêtres et sapins emplissent les cieux, **aspérules** et **pains de coucou** occupent le sol. Que ces sous-bois seraient tristes sans leur présence! Ces petites plantes ont un goût bien particulier: nos ancêtres ont relevés leurs propriétés gustatives et médicinales au cours des siècles.

Profitant du bruit des cloches de vache en fond sonore, j'apprécie avec délice l'ombrage des **sureaux noirs**. Quel parfum enivrant! Leurs baies savoureuses ne sauraient tarder après ce bel été ensoleillé.

Sur les bords de mon chemin, quelques feuilles de **tussilage** me rappellent que la neige quitte en premier lieu ces coteaux.

Après les prés ensoleillés garnis de graminées, de millepertuis et autres herbes puis

les forêts, j'atteins finalement les alpages typiques des Préalpes. Une reine des alpages m'y accueille avec son port gracieux: la **gentiane jaune**.

Et voilà, suite à ce bel après-midi, mes dix compagnes sont choisies et la découverte est en bonne voie!

Laurianne Guinnard

D'autres plantes locales

Les pages suivantes décrivent la bourrache et le souci. D'autres fiches de plantes ainsi que des informations relatives aux sentiers botaniques sont disponibles sur note site internet : paccots.ch/dix-plantes-locales/



LA BOURRACHE

Une étoile bleue qui attire les abeilles et qui soulage les troubles respiratoires

INDICATIONS

Troubles respiratoires (rhumes, bronchites, grippes, toux, affections pulmonaires), inflammation des voies urinaires, rhumatismes, troubles cardiaques d'origine nerveuse, rétention d'eau, œdèmes, dysménorrhées.

L'huile des graines, riche en acides gras polyinsaturés dont l'oméga 6, égale voire surpasse l'huile d'onagre. Elle est utilisée en cas de douleurs prémenstruelles, de rhumatismes, d'eczéma et d'affections cutanées.

CONTRE-INDICATIONS

Chez les personnes à risque, l'usage des sommités fleuries en interne est déconseillé à cause de la présence d'alcaloïdes pyrrolizidiniques potentiellement toxiques et cancérigènes pouvant induire des hépatites en cas d'utilisation à doses fortes et prolongées. La bourrache en interne est également déconseillé chez la femme enceinte à cause de ces mêmes alcaloïdes pyrrolizidiniques.

PLANTES ASSOCIÉES (PROPRIÉTÉS COMPLÉMENTAIRES)

Tisane des cinq fleurs : lavande, pensée sauvage, souci, genêt et bourrache.



USAGE INTERNE

Infusion: 1 cs de fleurs fraiches par tasse d'eau froide. Porter à ébullition, retirer du feu et laisser infuser 10 mn puis filtrer. Boire 3 tasses/jour entre les repas.

USAGE EXTERNE

Un cataplasme de feuilles fraiches calme les douleurs des abcès, des inflammations et des brûlures.

Huile: Sa forme la plus utilisée est la gélule. On la préconise dans les problèmes de troubles menstruels, d'eczéma, d'hyperactivité chez l'enfant, dans les problèmes de peau sèche, crevassée ou squameuse, dans la tendance aux infections ou aux troubles de la cicatrisation. Elle est également conseillée pour son action antivieillissement pour la peau.

USAGE TRADITIONNEL

Tisane des cinq fleurs: fleurs de lavande 20g, fleurs de pensée sauvage 20g, fleurs souci 10 g, fleurs de genêt 10 g, fleurs de bourrache 10 g. Une pincée par tasse. Infusion de quelques minutes, une tasse 2-3 fois par jour, arrêter après 3-4 jours (fébrifuge, anti-inflammatoire).

USAGE CULINAIRE

Les jeunes feuilles sont utilisées pour décorer les salades.

Les feuilles cuites et hachées se consomment comme des épinards. Confites au sucre, on s'en sert comme confiserie ou décoration de gâteau.

ANECDOTE

Autrefois les herboristes vendaient un jus d'herbes dépuratif dont la bourrache faisait partie.

Son nom arabe signifie «père de la sueur», ce qui illustre ses propriétés sudorifique.

Son nom en latin veut dire je stimule le cœur, en tant que plante cardiaque, elle est censée dissiper la mélancolie et nous rendre gai et joyeux.

LA QUESTION PIÈGE

Dans quelles pathologies la bourrache est-elle principalement utilisée ?

- A. Pathologies de la peau
- B. Pathologies nerveuses
- C. Pathologies du système immunitaire
- D. Pathologies ostéo-articulaires
- E. Pathologies gastro-entérologiques



KEPONSE: A, C et D

Noms communs

Bourrache officinale, bourrache commune, langue de bœuf

NOM SCIENTIFIQUE

Borago officinalis L.

FAMILLE BOTANIQUE

Boraginacées

PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Vipérine commune, pulmonaires, consoudes

DESCRIPTION

Plante annuelle de 15 à 60 cm, tige épaisse et creuse, très ramifiée, hérissée de poils raides, qui porte des feuilles épaisses, ovales et rugueuse. Fleurs d'un magnifique bleu céleste, de mai à septembre. Plante très mellifère. Ses graines sucrées sont très appréciées des fourmis qui assurent leur dispersion dans tout le jardin.

CONFUSION POSSIBLE

Vipérine commune

ORIGINE

Plante cultivée originaire du sud de l'Espagne et du Maroc. Elle pousse en Europe centrale, dans les régions méditerranéennes et les lieux incultes des régions tempérées.

ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

Fleurs, feuilles, graines et parfois suc des feuilles et tiges.



LE SOUCI

Faisant partie de l'horloge florale du botaniste Car von Linné, il est efficace en cas d'inflammations des muqueuses et d'irritations ou lésions cutanées.

INDICATIONS

Usage interne : aménorrhées et dysménorrhées (calme les règles douloureuses et régularise le cycle féminin, emménagogue et régulateur), ulcères digestifs et inflammations du tube et système digestif (cicatrisant), facilite l'élimination des calculs biliaires, soulage les crampes d'estomac. Il contribue aussi à l'élimination des déchets et au rétablissement du fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire.

Usage externe : plaies, ulcères, maladie de la peau, cors, coupures, brûlures, varices, diverses inflammations (adultes, enfants et nourrissons).

CONTRE-INDICATIONS

Aucune

PLANTES ASSOCIÉES (PROPRIÉTÉS SIMILAIRES)

Aloès (Aloe barbadensis, A capensis., A. vera), bardane (Arctium lappa), niaouli (Melaleuca quinquenervia), solidage européen (Solidago virgaurea), thym (Thymus vulgaris).

USAGE CULINAIRE

Bourgeons de fleurs dans du vinaigre : en condiment pour donner de l'appétit. Pétales séchés dans les potages.

USAGE INTERNE

Décoction: Mettre 30 g de fleurs et de feuilles dans 1 l d'eau froide. Porter à ébullition, retirer du feu et infuser 10 mn. Filtrer et boire une tasse avant les repas en cas de brûlures d'estomac. Pour les problèmes menstruels, prendre une semaine avant les règles.

Teinture de souci: Faire macérer 1 cs de pétales dans 1 l d'alcool pendant 14 jours puis filtrer. Verser 30 gouttes dans de l'eau et boire 3 fois par jour en cas d'eczéma ou de douleurs dentaires, notamment après extraction dentaire.

USAGE EXTERNE

Feuilles fraiches macérées dans du vinaigre : verrues, cors.

Décoction (compresse) : pour favoriser la cicatrisation et calmer les coups de soleil, les plaies, les brûlures, les engelures ulcérées, l'impétigo, les tumeurs ulcérées, les furoncles et l'eczéma. Appliquer la compresse sur la zone atteinte.

Extrait de souci : écraser les feuilles fraîches et les appliquer sur les verrues, les œils-de-perdrix et les lésions cutanées.

Baume, pommade ou macération

huileuse au calendula : mettre 10% de fleurs fraîches ou de suc frais dans une huile végétale (ou un corps gras), laisser macérer 21 jours puis filtrer. Appliquer prudemment sur les brûlures, les éruptions cutanées, l'érythème fessier des nourrissons, les inflammations cutanées.

ANECDOTE

Cette plante, d'un jaune orangé vif, est aussi appelé le baromètre car ses fleurs ne s'ouvrent que le matin par beau temps.

Dès le 12^{ème} siècle, Hildegarde von Bingen célébrait ses nombreuses vertus médicinales. Le souci fait partie des plantes les mieux connues en phytothérapie occidentale. Il est sans doute la plante la plus connue et la plus utilisée en dermatologie. Il peut être associé dans tous les types de pathologies dermatologiques lorsqu'un effet anti-inflammatoire est recherché.

LA OUESTION PIÈGE

Le souci (Calendula officinalis):

A. possède les mêmes propriétés que le millepertuis.

B. s'ouvre et se ferme au cours de la journée.

C. est une plante déconseillées aux enfants.

D. est une plante à utiliser dans le cas de pathologies de type immunitaires. E. est une plante de la famille des astéracées.



KEPONSE: B, D et E

Noms communs

Souci, souci des jardins

Nom SCIENTIFIQUE

Calendula officinalis L.



FAMILLE BOTANIOUE

Astéracées

PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Pissenlit, marguerite, chardons

DESCRIPTION

Plante annuelle à fleurs orange vif. Elle a un parfum discret mais caractéristique et peut atteindre 70 cm de haut. Sa tige rigide et ramifiée est couverte de duvet. Les fleurs ont un goût amer et légèrement salé. Ses fruits sont verts

CONFUSION POSSIBLE

Tagète (Tagetes), souci d'eau (Caltha palustris)

ORIGINE

Originaire des régions méditerranéennes, le souci est cultivé dans toutes les régions tempérées du monde et pousse dans de nombreux jardins. On le trouve aussi à l'état sauvage, de préférence au bord des chemins ensoleillés, sur les terres en friche et dans les décharges.

ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

Fleurs, récoltées en été dès l'éclosion puis séchées à l'ombre.

Adhésion

Souhaitez-vous adhérer à l'association des Amis des Paccots et soutenir nos activités ? Nous serions enchantés de vous compter parmi nous!

Il vous suffit de remplir et de nous renvoyer le bulletin d'adhésion situé au milieu de ce journal, à l'adresse ci-contre.

Couverture : Panneau de bienvenue, photo Jackmac

Ci-dessous : Étang de Rathvel, photo lg

Editeur

Association
Les Amis des Paccots
Batterie de l'Ermitage 45
1619 Les Paccots

info@paccots.ch www.paccots.ch

