

LA FEUILLE DE CHOU

cebenna



La Méditerranée...

Ne vous évoque-t-elle pas des odeurs enivrantes, le chant des cigales, le bourdonnement des insectes, la caresse du soleil, la stridulation des criquets... tout semble être une invitation à la détente et au prélassement... mais sous ce calme apparent, cette prétendue douceur climatique se dissimule un ensoleillement extrême, une chaleur étouffante, une sécheresse prolongée... !

Rien qui ne nous semble insurmontable, grâce à nos climatiseurs, nos boissons fraîches et nos baignades fréquentes. Mais tout est différent pour la végétation obligée d'endurer, des heures durant, les violentes bourrasques de vent et les brûlures du soleil.

Entre affrontement ou esquive, fuite ou camouflage, la flore méditerranéenne s'est engagée dans une lutte contre les éléments où seuls les plus fins stratèges subsistent ! Après tout, pour survivre, tous les coups sont permis ! Et à cela, la nature méditerranéenne a su se parer des plus étonnants effets que l'évolution lui a prodigués.



Salsepareille *Smilax aspera*

Plongez ainsi dans l'univers de nos plantes méditerranéennes et leurs adaptations, qui j'en suis sûre, ne manqueront pas de piquer votre curiosité !

Avant de vous abandonner à cette lecture exaltante, vous vous demandez peut-être pourquoi choisir ce thème à cette période de l'année... nous voici presque aux portes de l'hiver encore qu'il semble que les saisons se soient mélangées les unes aux autres... c'est peut-être ça la réponse... ou une réminiscence d'une saison estivale qui semble ne plus être à la bonne place dans notre calendrier !

Karen SULTER,
Responsable pédagogique
au centre Cebenna.



Lavande à toupet
Lavandula stoechas



N°15

Automne
2011



FLORE MÉDITERRANÉENNE, PRODIGES D'ADAPTATION

Se développer sous le climat méditerranéen est loin d'être aisé. Entre précipitations brusques, vents violents et desséchants et sécheresses interminables... comment des végétaux ont-ils pu s'adapter à de telles conditions ?

Les plantes de garrigue, tout comme celles subissant des climats analogues, n'ont pas amoindri leurs efforts afin d'échapper aux morsures du soleil et économiser leur précieuse eau... Tous les stratagèmes aussi curieux qu'ingénieux sont les bienvenus ! De ce côté-là, ça ne manque pas : **double système racinaire** pour capter l'eau en surface et en profondeur, **stockage de l'eau** tel un cactus (*sedums*, *nombril de vénus*)... Des racines aux feuilles, tous les organes œuvrent à sauvegarder la moindre goutte d'eau afin d'éviter le dessèchement fatal durant la période critique de l'été !

Tout concourt ainsi à l'économie d'eau...

L'adaptation la plus visible, et non la moindre, est la **réduction de la surface des feuilles** : étroites, elles sont réduites au maximum (*romarin*, *euphorbes*) allant jusqu'à former des aiguilles (*genévrier*, *genêt scorpion*). Certaines espèces telles le *genêt d'Espagne* ou l'*aphyllante de Montpellier* ont choisi de les éliminer pour limiter leur surface d'évaporation. La photosynthèse s'effectue alors par les tiges.



Genêt d'Espagne
Spartium junceum

Le cas le plus étrange dans ce domaine est celui du *fragon petit houx* qui, dépourvu de feuilles, en a reconstitué des fausses de part et d'autre de ses tiges en aplatissant des rameaux ligneux (*cladodes*).



Fragon *Ruscus aculaetus*



Chêne vert
Quercus ilex

Outre leur taille restreinte, les feuilles sont souvent **recouvertes d'une cuticule imperméable et luisante**, sur l'une ou les deux faces, limitant la transpiration (*chêne vert*, *kermès*, *filaires*).

Contre le soleil, certaines plantes revêtent un **feutrage de poils protecteurs** sur lesquels les rayons ricochent (*chêne blanc*, *ciste cotonneux*). Conçu pour renvoyer la lumière, ce système sert également à capter la moindre humidité.

La plupart de ces végétaux ont un **cycle de vie bien singulier** : celui-ci est accéléré pour permettre à la nature d'entrer en dormance lors des 1^{ères} chaleurs de l'été.



Ciste à feuilles de sauge *Cistus salvifolius*

L'*anagyre* en est un bon exemple : il endosse ses feuilles pour les laisser tomber très vite bien avant l'été. Cela rappelle les baobabs qui ne possèdent un feuillage que durant les 3 mois de la saison des pluies.



Anagyris foetida *Anagyris foetida*

D'autres encore disparaissent de notre vue pour ne subsister dans le sol que sous forme de **bulbes ou tubercules** (*asphodèle*, *orchidées*) ou meurent ne laissant que leurs graines qui germeront à l'automne ou au printemps prochain.

Un moyen aussi pour réduire les pertes en eau est **d'esquiver les lances ardentes du soleil** et à cela, le *thym* a su s'entourer : il a résolu de se faire le plus petit possible en enroulant ses feuilles sur elles-mêmes réduisant du coup la surface exposée.



Asphodèle blanc
Asphodelus albus

Plus remarquable encore, il émet, à l'instar des plantes aromatiques, une **émanation parfumée** permettant à la plante de se dissimuler des rayons du soleil. Cette production limite la déperdition d'eau le recouvrant d'un voile qui renvoie la lumière. Enfin, face au feu, il développe un réseau racinaire permettant la régénération de nouvelles pousses. On parle alors de *plante pyrophile* (du grec *pyros* : feu et *philos* : aime).

Cette végétation méditerranéenne s'est accommodée des frasques des éléments ! Ainsi au cours de l'évolution, une biodiversité originale et variée s'est installée en ces lieux pour notre plus grand plaisir !

André DIGUET,

Président de la Société d'Etudes des Sciences Naturelles de Béziers.

Christophe PIALOT,

Directeur du Jardin Méditerranéen de Roquebrun.



ZOOM SUR QUELQUES PLANTES

... Bien fait !



Fenouil commun
Foeniculum vulgare

Quels parfums enivrants et apaisants nous offrent les plantes aromatiques... Penchons-nous sur quelques espèces aux vertus bienfaitantes, bien de chez nous !

- Le fenouil

Méditerranéen dans l'âme, le fenouil est une plante aux multiples vertus. C'est d'ailleurs l'une des rares à avoir le statut de médicinale, condimentaire et de légume.

Utilisé depuis l'Antiquité en cuisine et en médecine, il était recommandé aux nourrices pour activer la sécrétion du lait, ainsi qu'aux personnes menacées de cécité. Il est d'ailleurs avéré que des lotions à base d'infusion de fenouil soulagent les conjonctivites.

Riche en huiles essentielles, il est antispasmodique et spasmolytique soignant les spasmes et les douleurs de l'estomac et du colon. Ses propriétés à la fois apéritive, digestive et tonique lui confèrent une réputation d'aphrodisiaque. Avis aux amateurs !

Pluie de savoir :

Se reposer sur ses LAURIERS...

Qui ne connaît pas cet arbuste qu'est le laurier-sauce *laurus nobilis*... ?

Présent sur tout le bassin méditerranéen et notamment dans notre zone plus tempérée du Haut-Languedoc, ce laurier, aux noms multiples (*laurier des cuisinières*, *laurier d'Apollon*...) fait partie du fameux bouquet garni qui parfume nos préparations culinaires.

Ses feuilles tout comme ses fruits, riches en huiles essentielles, libèrent un arôme caractéristique qui relève nos courts-bouillons et ragoûts.

Ce n'est pas là, sa seule utilisation...

L'huile de baies de laurier aux vertus apaisantes et cicatrisantes entre dans la fabrication du savon d'Alep, indiqué pour les irritations et infections de la peau.

Le laurier est également cultivé pour l'art topiaire (art du paysage). Il supporte très bien la taille, laissant la liberté aux artistes jardiniers, de sculpter des formes aussi variées qu'étonnantes.

Arbuste à feuillage persistant, il symbolise l'immortalité et la victoire. Les Romains en couronnaient les vainqueurs. Dans les écoles de médecine, la couronne qui coiffait les jeunes docteurs était aussi constituée de rameaux feuillus de laurier avec des baies donnant ainsi le nom - *baccalauréat* - (*bacca lauræa* signifiant baie de laurier) au diplôme de la fin des études secondaires.

Faites bien attention : d'autres plantes portent le nom de laurier comme le laurier-fleur ou le laurier-tin ; sachez que ces faux amis ne sont pas du tout de la même famille. Leurs feuilles sont non-comestibles, voire même gravement toxiques, notamment chez le laurier-rose. A ne surtout pas confondre !

O. LEFEBVRE

- Le romarin

L'herbe aux couronnes, ce fut sous ce nom que de nombreuses civilisations le vénèrent : symbole de fêtes, il était, comme son nom l'indique, utilisé pour confectionner des couronnes. Les Grecs en ornaient la tête des étudiants afin de stimuler leur intellect.

Aujourd'hui, la couronne ne fait plus bonne figure mais le romarin, en huile essentielle, est toujours utilisé pour soulager les maux de tête et favoriser la mémoire et la concentration.

Ses bienfaits ne s'arrêtent pas là : il a une action antispasmodique et stimulante soulageant les tensions. Il facilite les sécrétions biliaires, traite les troubles gastro-intestinaux et soulage les douleurs rhumatismales... sans compter qu'il a un effet cicatrisant et vermifuge. Un véritable concentré bienfaisant !



Romarin
Rosmarinus officinalis



Thym
Thymus vulgaris

- Le thym

Présent toute l'année sous nos latitudes, il peut-être récolté à tout moment.

Ce petit bijou botanique, à l'odeur entêtante reconnaissable entre toutes, cumule un bon nombre de propriétés : il est stimulant et tonique, régule les règles, désinfecte les plaies, réveille les fonctions digestives et dissipe les petits désagréments quotidiens (toux, mal de gorge, nez bouché...). Voici un joli palmarès !

Attention : Ces plantes sont à cueillir avec parcimonie, loin des sources de pollution (bords de route, lieux fréquentés par les animaux). Ne prélevez au maximum qu'un tiers des plantes présentes d'une même espèce afin d'éviter leur disparition.

Les plantes aromatiques, quelles qu'elles soient, ne sont pas dénuées de risques... ni d'effets secondaires indésirables. Restez vigilants, ne jouez pas aux apprentis sorciers ! Demandez l'avis de spécialistes !

C. STEWART & K. SULTER



Mandala version feuillage



Mon coeur



Mandala version minerale



Abri miniature



Tableau collectif



Debout !



Larve de libellule



Chemin tactile

Oeuvres réalisées par les élèves des écoles d'Olargues, du Pradal, de St Pons, de St Etienne et du Pouzolles.

*Art de la nature éphémère utilisant les éléments naturels.



Coin lecture : "coup de coeur !"

LE ROI TRANSPARENT

de Rosa Montero



Léola revêt l'armure d'un chevalier pour échapper au viol et à la mort, elle va devoir vivre comme un homme et apprendre à se battre.

Nynève, la guérisseuse, un peu sorcière, devient son guide.

A travers un Moyen-âge en proie aux guerres intestines : corruption de l'église, fanatisme de l'inquisition, lutte des Cathares, Léola et Nynève fréquenteront la cour d'Aliénor d'Aquitaine et apprendront à penser et à écrire tout en évitant soigneusement la malédiction du Roi Transparent...

Epique et savoureux, le roman de Rosa Montero et les personnages de Léola et Nynève sont particulièrement difficiles à abandonner.

Domy

Important : Catalogue de la médiathèque en ligne au www.cebenna.org rubrique médiathèque.



Le Centre Cebenna vous accueille du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Vous pourrez profiter d'activités ludiques, de sorties nature, d'expositions, de la médiathèque, d'un espace multimédias, d'un kaléidoscope géant et d'une boutique...

Le Centre Cebenna c'est aussi un lieu de formations en informatique et environnement et un centre d'études de valorisation du patrimoine naturel et bâti.

Av. du Champ des Horts - 34390 Olargues

cebenna Tél : 04.67.97.88.00.- Fax : 04.67.97.80.95.

email : cebenna@cebenna.org - Site : www.cebenna.org



Ou côté de Cebenna !

Précédemment...

... 2011, résumé en images !

Entre les projets scolaires, le printemps de l'environnement, le centre de loisirs, les balades nature, les formations, les conférences, les ateliers culturels... que d'occupations au centre Cebenna pour cette année 2011...



Retrouvez les animations de l'année 2011 en images sur le www.cebenna.org dans la rubrique Précédemment.

Prochainement... à Cebenna !

Noël pour les petits...

Noël approchant... venez découvrir sa magie à travers la projection d'un conte, plein d'espoir et de tendresse... où petits et grands trouveront et retrouveront cette féerie et cet enchantement de Noël !
Projection suivie d'un petit goûter.



Rendez-vous mercredi 14 décembre
à 15h à Cebenna.

Prochainement
Projection en 3D
à Cebenna



Le Pays Haut-Languedoc et Vignobles et le centre Cebenna vous invitent à un Bistr'eau consacré au lancement du nouveau guide « Eco Jardin, le guide des trucs et astuces pour un beau jardin naturel et économe en eau » en présence de Catherine GARNIER (association les Jardins de Tara et réseau des jardiniers de France) et de Roger COULON (président du réseau des jardiniers du Parc naturel régional du Haut-Languedoc).

ce guide, édité par le Pays, a été conçu avec les Jardins de Tara et le centre Cebenna et est illustré par Christophe SENEGAS.

Rendez-vous à Cebenna mardi 6 décembre à 18h.
Un apéritif et un exemplaire du guide vous seront offerts.

Bistr'eau

Le centre Cebenna, association d'éducation
à l'environnement,
c'est aussi :



Des études de valorisation du patrimoine :
réalisation de sentiers d'interprétation, d'ouvrages de vulgarisation...

Un panel de formations :
en multimédia, environnement & patrimoine

Des services multimédias :
photocopies, accès Internet, impressions,
traitement de texte...

Un kaléidoscope géant :
tarif adulte : 2,5€, enfant : 1,5€

Une boutique :
produits du terroir, de l'artisanat local, livres...

Une médiathèque :
De nombreux ouvrages à consulter sur place ou à emprunter
tarif adulte : 10€, enfant : 5€

Un Lieu d'Accès Multimédia :
Gratuit pour les demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RMI
et porteurs de projets (sur présentation d'un justificatif)

cebenna

Av. du Champ des Horts - 34390 Olargues

Tél : 04.67.97.88.00.- Fax : 04.67.97.80.95.

email : cebenna@cebenna.org - Site : www.cebenna.org