



Vertus de quelques **Arbustes Sauvages** de nos haies champêtres



Ce livret a été conçu par le CPIE Bresse du Jura dans le cadre de l'animation du site Natura 2000 Bresse jurassienne, une action soutenue par le Conseil Régional Bourgogne Franche-Comté et le FEADER. .



Bresse Haute Seille
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



CPIE Bresse du Jura
18 rue des deux ponts
39 230 SELLIERES
03 84 85 12 75
natura2000.cpiebj@free.fr

Site internet :
<http://www.cpie-bresse-jura.org/>

 **Retrouvez le CPIE sur Facebook !**
<https://www.facebook.com/cpie.bj/>



BRESSE DU JURA

AUBEPINE (*Crataegus laevigata* & *C. monogyna*)

Famille des rosacées

Arbuste épineux aussi appelée « épine blanche »
Jusqu'à 4 mètres.

Deux espèces proches.

Floraison : avril - mai, fleurs blanches ou rosées
regroupées en corymbes.

Fructification : août-octobre (baies rouges)



Haie, lisière, forêt feuillue

Indications : tachycardie, palpitations, trouble du sommeil, états nerveux, hypertension, ménopause

Propriétés : effets cardiaque et vasculaire, hypotenseur ; sédatif et antispasmodique

Parties utilisées : sommités fleuries, baies en infusion – usage culinaire possible (fruits cuits en purée et jeunes feuilles en salade)



Plante 

BOURDAINE (*Frangula alnus*)

Famille des rhamnacées

Floraison : juin (petites fleurs blanches
rosées disposées en bouquet.

Fructification : août (fruits en forme de
baies arrondies rouge puis noires à maturité.)



Zone marécageuse,
forêt et taillis humides

Indication : constipation

Propriétés : effet laxatif

Parties utilisées : écorce séchée des tiges et des branches en infusion



Plante 

NERPRUN PURGATIF (*Rhamnus catharticus*)

Famille des rhamnacées

Floraison : mai – juin (petites fleurs vert, jaune)

Fructification août-septembre (baies noires)



Lisière, fourré, haie ensoleillés, prairies maigres



Indication : constipation

Propriétés : effet laxatif

Parties utilisées : fruits récoltés à maturité puis fruits secs en infusion - **à utiliser avec précaution, baies pouvant s'avérer toxiques**. Le suc obtenu à partir de la pulpe des fruits mûrs ou immature est transformé respectivement en colorant vert ou jaune, très apprécié des teinturiers.



NOISETIER COMMUN (*Corylus avellana*)

Famille des bétulacées

Floraison précoce : février (fleurs mâles et femelles sur un même pied. C'est le vent qui disperse le pollen produit par les chatons mâles qui aura la chance d'arriver sur les stigmates rouges des fleurs femelles, et en particulier de celles d'autres individus plus ou moins éloignés).

Fructification : septembre



Lisière, fourré, haie, forêt de feuillus



Indication : mauvaise circulation, jambes lourdes, varices, phlébites, vergetures, acné

Propriétés : vasoconstricteur

Parties utilisées : feuilles en décoction, poudre ou teinture, branches en vannerie, noisettes : usage culinaire et cosmétiques (huile)



Plante 

SUREAU NOIR (*Sambucus nigra*)

Famille des caprifoliacées

Ne pas confondre avec le Sureau Yèble
Floraison : juin (fleurs blanches à jaunâtres en corymbes)
Fructification : septembre (baies noires)



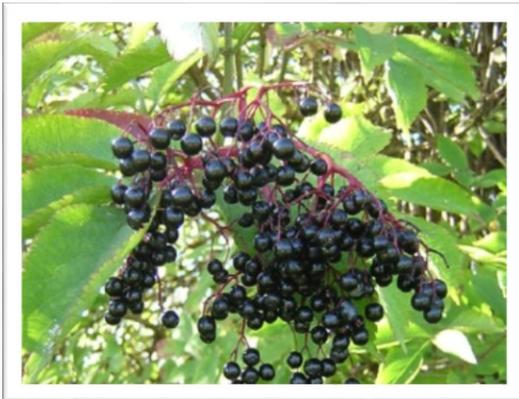
Bois humides, haie, ruisseau, friche



Indication : début de grippe, bronchite, laryngite, pharyngite, rhumatisme, abcès, drainage des reins et irritation oculaire

Propriétés : diurétique, antioxydant, anti-inflammatoire, sudorifique

Parties utilisées : feuilles, fleurs, écorces et baies séchées. Principalement, les fleurs ou baies en infusion ; l'écorce en décoction. Usage culinaire des baies en sirop ; fleurs en vin, etc.



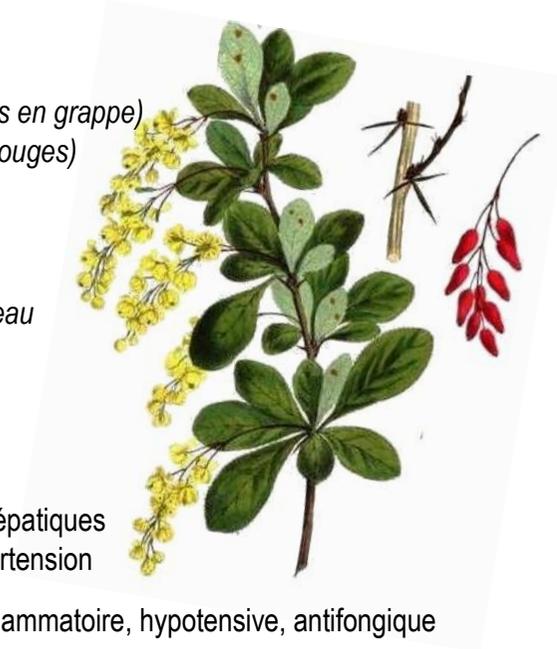
EPINE-VINETTE (*Berberis vulgaris*)

Famille des berbéridacées

Arbuste épineux
Floraison : mai-juin (fleurs jaunes en grappe)
Fructification : sept.-oct. (baies rouges)



Haie, bois et coteau



Indication : douleurs rénales, hépatiques et vésiculaires, dermatose, hypertension

Propriétés : bactéricide, anti-inflammatoire, hypotensive, antifongique

Parties utilisées : feuilles, écorces et baies séchées. Principalement, écorce et feuilles en tisane ; baies en décoction.

Toxique à forte dose ; Bois de couleur jaune.



Plante 

EGLANTIER (*Rosa canina*),

Famille des rosacées

Arbrisseau épineux plus connu sous le nom de cynorrhodon ou « gratte-cul »

Floraison : juin (fleurs blanches à roses solitaires ou en corymbes)

Fructification : octobre (baies rouges)



Lisière, bord de chemin, haie, clair



Indication : douleurs biliaires ou à l'estomac, entérite, calculs, diarrhées, fatigue, réticent début d'infections hivernales

Propriétés : diurétique, tonique, antioxydant, anti-inflammatoire, renforce le système immunitaire, stimule la digestion

Partie utilisée : baies en infusion, décoction –usage culinaire des baies après gelées en confiture, gelée, sirop, liqueur. Attention à débarrasser le fruit (cynorrhodon) de ses graines et poils urticants.



PRUNELLIER (*Prunus spinosa*)

Famille des rosacées

Arbrisseau épineux plus connu sous le nom d'« épine noire »

Floraison : mars -avril (petites fleurs blanches)

Fructification : sept. –déc. (baies noires, bleutées)



Lisière, bord de chemin, haie ensoleillée, prairie maigre



Indication : infections de la bouche, angine, gingivite, aphte, œdème

Propriétés : diurétique, laxatif, sudorifique, renforce le système immunitaire

Partie utilisée : fleurs séchées et baies.

Ses fruits âpres (prunelles) entrent dans la préparation d'une liqueur. Eventuellement en confiture, gelée ou sirop.

