

## Utilité de la Flore des milieux aquatiques en HVA

De l'eau, des plantes, des hommes...  
une vieille symbiose



Edi't'eau

La flore qui nous entoure est précieuse mais elle suscite parfois peu d'intérêt, elle est banalisée. Or, les végétaux constituent tous les habitats aquatiques et régissent l'écosystème entier. Il faut avoir en tête que les plantes sont à la base de la vie sur Terre, sans qui ni les animaux, ni l'Homme ne pourraient survivre ! Ce sont les architectes de l'environnement.

Que ce soit pour se nourrir, se soigner, s'outiller, travailler, façonner ses paysages ou se protéger, les plantes ont un intérêt qu'il est nécessaire de mettre en lumière pour ne pas perdre tout ce savoir-faire acquis depuis des milliers d'années.

C'est pourquoi dans le cadre du SAGE HVA, nous nous sommes intéressés à l'utilité des plantes des milieux aquatiques afin de sensibiliser à l'importance de cette flore en particulier, d'un point de vue écologique mais également patrimonial et socio-économique.

Différentes opérations de sensibilisation et supports d'informations ont été conçus sur les plantes des milieux aquatiques qui soignent ou qui se mangent, les arbres utilisés pour le bois ou l'artisanat, les végétaux protecteurs face au risque inondation ainsi que les essences utiles au quotidien, les espèces importantes pour l'écosystème, et des légendes et croyances.

Que ces outils puissent donner l'envie à chacun de porter un regard différent sur les plantes de nos rivières et plus largement de tous nos milieux aquatiques.

**Pierre BARDIES**

Depuis toujours l'Homme se sert de la nature pour survivre et en a trouvé une grande utilité tout en la respectant. Que ce soit pour se nourrir, se soigner, s'outiller, travailler, façonner ses paysages ou se protéger, les plantes lui sont d'un grand intérêt.

Ainsi, saviez-vous que le saule est le précurseur de l'aspirine ?

Que l'ortie est très riche en protéines ?

Que les queues de billard sont faites en bois de hêtre ?

Que l'on utilise la saponaire comme lessive ?

Ou encore que les couches pour bébés étaient réalisées avec de la sphaigne ?



### OBJECTIFS

*Une initiative de sensibilisation innovante en HVA...*

Dans le cadre du SAGE HVA (Schéma d'Aménagement et de Gestion des Eaux de la Haute Vallée de l'Aude), le SMMAR (Syndicat Mixte des Milieux Aquatiques et des Rivières) propose aux habitants de la HVA de découvrir, mieux connaître ou perfectionner son approche de la flore et plus précisément l'utilité des plantes des milieux aquatiques de leur territoire.



## A la une

Un livret très fouillé  
« utilité des plantes des  
milieux aquatiques en  
Haute Vallée de  
l'Aude »

L'équipe du SAGE a conçu un livret dédié à l'utilité de la flore des milieux aquatiques du territoire de la Haute Vallée de l'Aude. Ce livret, très instructif et très complet, pousse à la réflexion quant à la relation entre l'homme et son environnement, plus précisément ses milieux aquatiques et leurs végétaux...si précieux.

Il est composé d'une soixantaine de fiches pratiques sur les plantes et leur utilité, ainsi que de fiches d'initiation à la botanique et de fiches « Pour aller plus loin... ».



## Une légende pour chaque types d'intérêt



Pour la santé



Symbolique, légendes  
et croyances



Pour la construction



Pour l'artisanat



Dans la vie quotidienne



En agriculture



Contre le risque  
inondation



Etymologie Traduction en occitan,  
catalan



Pour l'art



En cuisine



Dans l'écosystème

## Le saviez vous ?

Voici un léger aperçu des vertus des plantes qu'abritent nos milieux aquatiques de la Haute Vallée de l'Aude ...

### En cuisine



De nombreuses plantes sauvages sont comestibles. A l'époque, les anciens utilisaient fréquemment cette précieuse ressource pour se nourrir.

Parmi les végétaux qui contiennent de la présure pour faire cailler le lait, on peut citer le gailllet des marais, la grassette et la drasera.

La sabioerne et l'ortie, elles, sont utilisées en condiment.

La farine de blé ou de Sarrasin était substituée par celle des glands de chêne, des faines du hêtre et des graines de la massette ou de la renouée.

Enfin, de nombreuses boissons sont encore réalisées de nos jours à partir d'extraits végétaux comme la limonade ou le sirop de bouleau, la liqueur de robinier, le thé de brayère, d'épilobe ou de menthe aquatique, les fleurs de brayère et de hoablon pour la bière, ou encore les feuilles de frêne pour faire une boisson pétillante : la frénotte.

### Santé



Depuis des millénaires, l'Homme se sert des plantes pour se soigner.

Parmi les plantes riches en vitamine C, il y a les feuilles du frêne, la ficaire, la cardamine à feuille de radis, l'épilobe en épis, le hoablon, l'ortie dioïque, la renouée persicaire.

Certaines sont utilisées pour leurs vertus calmantes et sédatives. On retrouve l'écorce du frêne, le gailllet des marais, les joncs, le lycope d'Europe, la massette à larges feuilles, la menthe aquatique (en faible dose), la morelle douce-amère, la parnassie des marais, le robinier, la saponaire.

### Artisanat



Le bois permet de fabriquer de nombreux objets et notamment des instruments de musique. Les extraits végétaux eux, servent à réaliser des colorants.

Pour la fabrication d'instruments de musique on utilise le bois de l'érable sycamore, de l'aulne glutineux, du saule, du bois. On utilise aussi les tiges de roseau et de cannes de Provence.

Pour les teintures végétales, la lysimaque vulgaire, le populage des marais et l'épiaire des bois fournissent un colorant jaune, l'aulne glutineux et le lysiope d'Europe un colorant noir, la gentiane des marais une teinture bleue et le millepertuis maculé une couleur rouge vif.

### Contre l'inondation



La lutte inondation est un enjeu majeur.

Certaines plantes, et notamment des arbres peuvent limiter ce risque.

Grâce à leurs puissants systèmes racinaires l'aulne glutineux et les saules maintiennent les berges des cours d'eau limitant ainsi l'érosion des sols et donc la vitesse d'écoulement lors d'une crue.

Les saules, par bouturage, sont utilisés dans les techniques de génie végétal tel que le confortement de berges.

### Ecosystème



De nombreux végétaux sont bénéfiques pour l'écosystème, jouent un rôle épurateur ou nous indique la qualité du sol.

L'aulne glutineux et le robinier faux-acacia possèdent dans leurs racines des nodosités renfermant des bactéries qui fixent l'azote, alors assimilable par la plante.

De nombreux végétaux piègent des métaux lourds et dépolluent le milieu, c'est le cas des carex, de la massette, du roseau, de la salicaire, du peuplier noir, du saule blanc, ou encore du potamogeton flottant.

L'ortie dioïque indique un sol riche en azote, en fer et en matières organiques, alors que la renouée persicaire se plaît dans les sols gorgés d'eau, riche en matières organiques et tassés.

Pour en savoir plus, plongez-vous dans la lecture du livret « Utilité des plantes des milieux aquatiques en Haute Vallée de l'Aude » !

## D'où l'utilité de protéger nos milieux aquatiques

La Haute Vallée de l'Aude est un territoire ayant un intérêt patrimonial écologique fort. Il est doté de nombreux types de milieux aquatiques qui abritent des espèces végétales remarquables. Respectons les au quotidien par un comportement responsable !

Tourbière  
Plan d'eau

Algues  
Arbustes

Plantes aquatiques  
Arbres à bois dur  
Arbres à bois tendre  
Hydrophytes

Ripisylve

Milieux aquatiques

Prairie humide

Leur végétation

Amphibies

Source a tuf  
Source salée

Herbacées

Hélophytes

Megaphorbiaie



## Tour d'horizon

### > Un atelier mémoire pour les personnes âgées

Un atelier mémoire avec des patients de la maison de retraite André Chénier à Limoux a été organisé. Les thématiques suivantes ont été notamment abordées : paysages de la HVA et leur évolution, la perception de la nature, de la biodiversité, des milieux aquatiques, la composition de la flore des bords de cours d'eau, espèces dominantes, rares, envahissantes, le rôle des plantes et utilisations par l'homme. Les seniors ont relaté leurs plus anciennes expériences, leurs plus belles histoires, leurs plus surprenantes anecdotes et leurs secrets les plus précieux concernant les vertus des plantes de leurs rivières ou zones humides. Leurs témoignages ont été précieux pour l'élaboration du livret « **Utilité des plantes des milieux aquatiques en Haute Vallée de l'Aude** ».

### > Un atelier pour les personnes handicapées

Un atelier sensoriel avec des patients de l'ASM de Limoux a eu lieu l'été 2012. Ce dernier s'est déroulé en bord d'Aude et a permis de sensibiliser au thème de la flore des milieux aquatiques par une approche créative et sensorielle. L'animation a débuté par une présentation de la rivière, de ses usagers et des végétaux. Ensuite un atelier « Art et Nature » a amené les patients à créer un dessin avec des éléments de la ripisylve. Puis un atelier détente a eu lieu auprès des arbres de la forêt rivulaire de l'Aude ainsi qu'une activité d'écoute des sons, afin d'appréhender la rivière et la nature par tous les sens.

## Ours

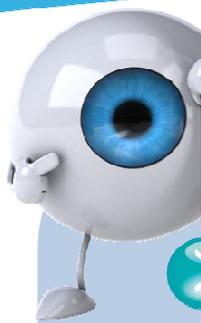
100% SAGE journal d'information édité par le SMMAR (Syndicat Mixte des Milieux Aquatiques et des Rivières).

Rédaction : Marielle JEAN

Conception-crédit : HVA Conseil

Réalisation : SAGE HVA

Photos et illustrations : SMMAR, Fotolia.com - © Pixel Embargo, © jossdim, © julien tromeur, © Dreaming Andy, © Gouraud Studio, © Beboy, © floris70, © Benji, © Michael Nivelet, © notkoo 2008.



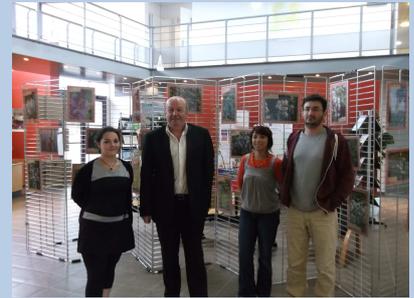
## L'œil

du photographe

### > Une exposition photo ludique

Une exposition a également été conçue dans le but de mettre en avant l'utilité de la flore de ces milieux au travers de photographies et d'une table ludique comportant des informations insolites. Elle a été inaugurée le 28 septembre dans le hall de la maison du département à Limoux et tourne depuis dans toute la HVA. Elle est prêtée gracieusement aux établissements accueillant du public.

Si vous la visitez, nous vous souhaitons un agréable voyage au pays des végétaux et de l'eau et espérons qu'il donnera l'envie à chacun de porter un regard différent sur les plantes de nos rivières et plus largement de tous nos milieux aquatiques.



Inauguration de l'exposition à la Maison du Département Limoux



Atelier sensoriel avec des patients de l'ASM



Atelier mémoire avec des patients de la maison de retraite André Chénier



Nous félicitons Christie EICH qui, durant son stage au sein de l'équipe du SAGE HVA, sous l'encadrement de Marielle JEAN, a pensé et réalisé ce projet.



Le lycée St Joseph à Limoux, L'office de tourisme à Quillan... ont déjà réservé l'exposition... faites de même en appelant le 04.68.69.37.30 Le Livret « **Utilité des plantes des milieux aquatiques en Haute Vallée de l'Aude** » est téléchargeable sur le site Internet du SMMAR. Connectez-vous ! : [www.smmar.fr](http://www.smmar.fr)



**SMMAR**

Syndicat Mixte des Milieux Aquatiques et des Rivières  
Conseil Général de l'Aude - 11855 Carcassonne Cedex 9