

BAIES ROUGES – BAIES NOIRES 7.

CAMARINE NOIRE

Empetrum nigrum

Famille de la Bruyère – *Éricacées* (*Ericaceae*)¹ ; anciennement : Famille de la Camarine – *Empétracées* (*Empetraceae*)
Le genre *Empetrum* ne comprend probablement que 6 espèces. Le nom générique signifie « poussant sur les rochers »

La Camarine noire est présente dans les zones froides et tempérées de l'hémisphère boréal.

Dans les zones froides, on la rencontre plutôt en plaine (Finlande...)

Dans les zones tempérées, c'est une plante de montagne : en Belgique on la rencontre çà et là dans les régions élevées de l'Ardenne ; en France, elle est présente en montagne.

Elle pousse sur sol acide principalement dans les landes humides, sur les touffes d'herbes de zones marécageuses de **tourbières réticulées**², marais ; sur les landes relativement sèches (forêts de Sapins) et fraîches.

Elle fleurit et produit des baies surtout sur les clairières peu peuplées d'arbres ou sur les étendues de landes sauvages, sur les lieux sablonneux secs, plages, rocailles.



(photos © Jouko)

La Camarine noire est un sous-arbrisseau persistant qui atteint 10-45 cm de hauteur.

Les tiges, couchées enracinantes et à extrémités dressées de couleur rouge, sont densément couvertes de **petites feuilles** linéaires (aiguillées, filiformes) et à marge (les bords) entièrement enroulée, au limbe de 3-7 mm de long et de 1-2 mm de large ; sans pétiole et creuses, elles présentent sur la face inférieure une fente grisâtre nervurée et poilue.

La période de floraison se situe en avril-juin. Les fleurs, peu apparentes (diamètre 1-2 mm), éclorent aux aisselles des feuilles. Leur périanthe est constitué de 6 pièces semblables –3 sépales et 3 pétales– libres, très petits, de couleur rosée, mauve à pourpurre.

Les fleurs de la sous-espèce type sont soit mâles avec 3 étamines mauves, de 1,5 cm de long, soit femelles avec 6-9 carpelles soudés à leur base (voir ci-dessous)

Les fleurs femelles sont suivies de baies noires, qui sont comestibles mais pas fort appétissantes.

Ces drupes juteuses sont de couleur noir brillant.

En Finlande vivent deux sous-espèces de Camarines noires - Empetrum nigrum

- **La Camarine noire ssp. *nigrum***, souple, présente surtout en plaine (Finlande du sud et centrale)

Ses feuilles sont vert jaunâtre, la fente claire de la face inférieure n'est pas concave. La Camarine noire est généralement dioïque (dioécique), ce qui signifie que les fleurs mâles et femelles sont portées par des spécimens différents.

Ses baies –dont la base n'a pas d'étamines séchées– sont relativement petites et la récolte est rarement abondante.

- **La Camarine noire hermaphrodite ssp. *hermaphroditicum*** (Hagerup) Böcher, présente surtout en montagne (Finlande du nord, bois riches et landes de fjelds)

Sous-espèce plus trapue, elle a des tiges dressées non enracinantes à extrémité de couleur verte.

Ses feuilles vert foncé sont plus larges et la fente claire située sur la face inférieure est nettement concave. **Ses pousses sont plus denses** que le type méridional (Camarine noire). **Ses fleurs** sont *hermaphrodites* (d'où son nom) ; elle est monoïque (monoécique) avec des fleurs bisexuées, ainsi souvent des étamines fanées persistent à la base de la baie.

La Camarine hermaphrodite produit plus de fruits (récolte abondante) que la Camarine noire et **les baies, plus grosses, sont plus goûteuses.**

En Laponie, ces baies constituent une importante ressource alimentaire, notamment en hiver.

Elles ont également été utilisées comme plante médicinale et comme teinture.

Les tiges servaient à fabriquer des fouets et du combustible.

¹ Classification phylogénétique. **Bruyère** : voir plus loin + Baies polaires (terre de Bruyère) et **Bruyère** à (huiles et) corps gras d'origine végétale.

² **Un réticule** : filet, porte-monnaie, résille, bourse, portefeuille, sac à main... **Réticulé(e)**, une histoire de **réseau**... : en parlant d'un tissu vivant, être en forme de **réseau**, marqué de lignes entrecroisées en manière de **réseau** (histoire naturelle) ; qui imite un **réseau** par l'arrangement de ses fibres (minéralogie)... **Pour les tourbières** voir Fiches : Baies rouges... 1. - **Les Mousses** . **La tourbe** - Baies rouges... 2. à * **La Sphaigne** + schéma.



Camarines sur dunes humides

- Les taxons présents en Asie sont rattachés à la **var. asiaticum**, ceux d'Extrême-Orient à la **var. japonicum**.

- La **Camarine pourpre** ou Goule rouge, un taxon très semblable à baies pourpres du Nord-est du continent américain³ est actuellement élevée au rang d'espèce : *Empetrum eamesii* Fern. & Wieg. La **sous-espèce atropurpureum** (Fern. & Wieg.) D. Löve a des baies d'un pourpre plus foncé.

Autres espèces de la même famille : Airelle rouge, Bruyère des marais, Canneberge, Cassiope hypnoïde, Cassiope tétragone, Monotrope sucepin, Myrtille des marais, Phyllodoce bleue.

Utilisations...

Périodes de récolte. La Camarine noire est récoltée le plus abondamment en Finlande du Nord, dans la région d'Ostrobotnie et en Carélie du Nord.

De longue durée, on peut cueillir la Camarine noire **de la fin juillet jusqu'aux premières neiges**, la meilleure période se situant **début août**. On peut également cueillir les baies **au printemps**.

Valeur nutritionnelle

Une bonne source de fibres : 100 g de Camarine noire contiennent autant de fibres que dans une quantité de 50 g de **Raisins secs**.

Les qualités exceptionnelles de cette baie noire reposent sur les composés anthocyaniques qu'elle renferme : la Camarine en contient presque autant que la **Myrtille sauvage**.

Des examens ont mis en évidence qu'elle contient aussi beaucoup de proanthocyanidines, qu'on trouve particulièrement en grosses quantités dans l'**Airelle**.



la Bruyère est un petit arbrisseau des landes poussant en buissons de 10-60 cm.

Se cueille de juillet à septembre

Alimentaire

La Camarine noire est une plante aux baies ressemblant aux Bleuets, et qui possède un goût hors du commun !

On peut préparer de bons sirops avec la Camarine noire, et aussi la mêlée à la Myrtille, le Raisin d'Ours des Alpes, la Myrtille des marais et le Cassis pour faire un sirop mélangé.

La Camarine noire, de couleur bleu-violet au goût peu prononcé, colore les plats et constitue une bonne matière première pour préparer des soupes de baies, porridges et milk-shakes, et là encore, mélangée à d'autres baies.

On peut également en faire de la confiture, de la gelée, de la marmelade.

La tisane des Inuits^a

Composition

Fleurs d'Hibiscus, Citronnelle, feuilles de Bouleau, Thé à la Camarine noire (*Paurngaqutik*), saveurs naturelles, baies de Genièvre, acide citrique, Cannelle, fleurs de Coquelicot, Anis étoilé, Réglisse, Clous de Girofle.

Conservation dans un endroit sec.

Dégustation : une tisane violette qui rappelle la couleur de la baie, aux arômes fruités et au goût légèrement acide et épicé.

Propriétés. Dans les traditions inuites, la Camarine noire servait à réduire les douleurs gastriques.



traîneau traditionnel *qamutik* -Cape Dorset (Ansgar-Walk 01-avril-1999)

³ ... appelée jadis *Empetrum nigrum* var. *atropurpureum* (Fern. & Wieg.) Boivin. Synonyme : *Empetrum atropurpureum* Fern. & Wieg.

FRAGON PETIT-HOUX

Ruscus aculeatus

Le **Fragon faux-Houx ou petit-Houx** est un arbuste dioïque de la famille des *Asparagaceae* (ou des *Liliaceae* –Liliacées– selon la classification classique) poussant dans l'aire méditerranéenne-atlantique.

Ruscus aculeatus est parfois appelé Fragon épineux, Fragon piquant, Fragonnette, Houx-frelon, Buis piquant, Épine de rat. En gallo, son nom est *hagun* ou *hayen* selon les prononciations.



fleur de Fragon sur un cladode



Distribution

Au sud-ouest de l'Europe et dans la région méditerranéenne.

En France, il est surtout présent dans le Midi, le Centre et l'Ouest.

Cette plante pousse de préférence dans les sous-bois herbacés basophiles. On la trouve fréquemment dans les bois secs où elle peut former un sous-bois dense et dans les maquis, jusqu'à une altitude de 700 à 800 mètres environ.

Caractéristiques

Ruscus aculeatus est un arbuste (≈ 90 cm de haut) **vivace**, partiellement ligneux (sous-frutescente) dans les parties inférieures (qui subsistent même en hiver) et il possède **un rhizome** oblique, rampant, blanchâtre, noueux, portant des tiges et des racines brunâtres.

Très ramifié (tiges vertes, dressées, glabres), ses rameaux secondaires (ramules), alternes, sont transformés en **cladodes**⁴ ovales comme autant de très petites *feuilles* coriaces, sessiles, ovales, pointues, terminées par une épine ; ces *feuilles* s'insèrent au centre des ramules.

Une plante dioïque avec des inflorescences en forme de panicules, **des petites fleurs verdâtres ou violacées à 6 tépales**^b (3 grands et 3 petits) poussant au centre des ramules, dont la pollinisation est entomophile.

La floraison a lieu du mois de septembre au mois d'avril de l'année suivante.

1 ou 2 grosses graines jaunes se trouvent dans des baies d'un rouge vif, sphériques, de la taille d'une petite cerise.

Elles seraient disséminées par les animaux (Endozoochorie)⁵

Utilisations

Il est utilisé localement lors de la fête des Rameaux comme substitut aux branches de Buis.

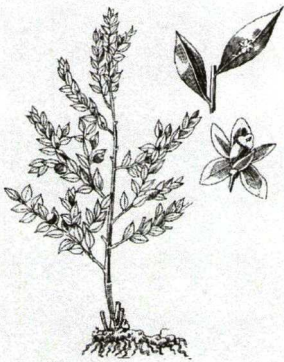
En Ile-et-Vilaine, il était connu pour des utilisations pratiques.

Ainsi il a été vu à la vente aux marchés des Lices durant la dernière guerre, vendu roulé en boule et servant ainsi à **récurer le matériel de cuisine** allant au feu de cheminée, les pointes des feuilles servant de grattoir.

Un ancien couvreur se rappelle s'en être servi de **hérisson pour ramoner** : il s'agit alors de lier têtebêche de nombreuses tiges par le milieu pour fabriquer ce "hérisson".

Les jeunes pousses sont comestibles, crues ou cuites, comme des asperges sauvages, en revanche les baies sont toxiques.

Usage médicinal



Au premier siècle, le médecin et botaniste grec Dioscoride l'a utilisé contre les calculs de la vessie et les douleurs menstruelles.

Au Moyen-Âge, on apprécie ses pouvoirs diurétiques. Il entre même dans la composition du célèbre sirop apéritif des cinq racines.

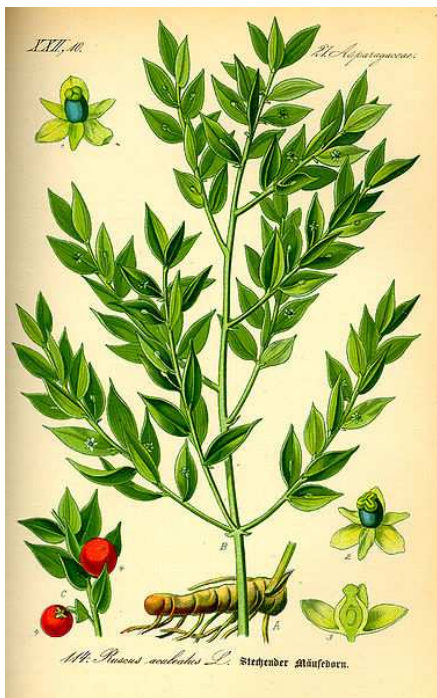
La plante tombe pourtant dans l'oubli au début du XXe siècle, avant que des travaux scientifiques ne mettent en évidence de remarquables propriétés sur le système veineux et déclenchent un regain d'intérêt en recherche médicale.

Que faut-il cueillir ? La racine, le rhizome

Période de cueillette : en automne

⁴ **Cladode** (n. m.) : un rameau vert aplati, simulant des feuilles, comme les "raquettes" présentes sur les espèces de Cactus *Opuntia*, le petit-Houx et les *Asparagus*.

⁵ Référence : Philippe Julve, 1998 ff. Baseflor. Index botanique, écologique et chorologique de la flore de France. Version : 23 avril 2004 (<http://perso.wanadoo.fr/philippe.julve/catminat.htm>)



Principes actifs

Huile essentielle, tanins, résine, glucosides (ruscosides, ruscogénine et néoruscogénine), calcium et potassium.

Étude toxicologique : le petit-Houx renferme un saponoside et du nitrate de potassium, ***il est peu toxique.***

Propriétés

Apéritives, fébrifuges, anti-inflammatoires, sudorifères.

Le rhizome a des vertus circulatoires, car il est **diurétique et vasoconstricteur** d'où le surnom de « *plante des jambes légères* ».

La racine est émolliente. Elle contient un glycoside stéroïdien, la ruscogénine, utilisé dans des pommades contre les hémorroïdes (*Ruscorectal*) ou les poches sous les yeux (en association avec la quercétine).

Elle est souvent récoltée par des nomades.

Usage interne

Cedèmes, goutte, calculs rénaux, inflammations des voies urinaires

- Faites bouillir 15 g de **plante** dans 500 ml d'eau pendant 15 minutes et laissez infuser encore 15 minutes.

Il est conseillé de boire 3 tasses de cette décoction par jour pendant 3 semaines.

Diurèse

- Utilisez la **décoction** ci-dessus (Cedèmes...)

- Faites **macérer** pendant 10 jours environ, de 50 à 80 g de **racines coupées en morceaux**, dans un litre de vin blanc. Agitez périodiquement. Filtrez et conservez dans des bouteilles bien fermées.

Il est conseillé de boire jusqu'à 2 verres à liqueur de cette préparation par jour.

Hémorroïdes

- Laissez infuser 20 g de **plante** dans 500 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Il est conseillé de boire 2 tasses de cette infusion par jour.

Varices, phlébite

- Faites bouillir 25 g de **plante** dans 500 ml d'eau pendant 5 minutes, puis laissez infuser encore 15 minutes.

Il est conseillé de boire 2 tasses de cette décoction par jour.

Usage externe

Hémorroïdes

- Faites bouillir 30 g de **plante** dans 500 ml d'eau pendant 15 minutes. **Procédez à des bains et appliquez des compresses.**



Ruscus aculeatus bugelenn - Liliacea

* Sources et notes diverses

La Camarine noire (*Empetrum nigrum*)

- www.arktisetaaromit.fi/fr/info/baies/baies+sauvages/camarine+noire/
- www.luontoportti.com/suomi/fr/kukkakasvit/camarine-noire
- www.kanata.fr/boutique_quebec/tisane-a-la-camarine-noire-paurngaqutik.html

^a La tisane des Inuits

Cette tisane est 100% naturel, sans ajout de sucre, ni arômes artificiels, ni caféine, ni agent de préservation. Toutes les plantes sauvages rentrant dans la préparation de ces tisanes sont cueillies à la main, par les Inuits, dans le respect de l'environnement et de leurs traditions. La totalité des recettes des ventes des tisanes inuits est versée à l'Institut culturel Avataq, organisme de charité, sans but lucratif, chargé de promouvoir la langue et la culture des Inuits du Nunavik (boutique en ligne : www.kanata.fr/boutique_quebec/...)

Le terme **Inuit** provient du inuktitut inuit signifiant « humains, personnes », pluriel de inuk (autre forme : inuuk). L'Office québécois de la langue française a déterminé qu'au Québec, on utilise seulement le mot « Inuit », et on l'accorde comme un mot français, en écrivant un Inuit, des Inuits et des Inuites. Les peuples des **régions arctiques** étaient communément désignés les « **Esquimaux** » (« mangeurs de viande crue »), ce terme ne désignant pas exclusivement l'ethnie Inuit. En **Alaska**, les termes « Esquimaux » ou « natifs » sont préférés pour désigner l'ensemble des peuples autochtones de la région (Yupik, Inupiat), puisque tous n'appartiennent pas à l'ethnie Inuit. Au **Groenland**, les Inuits se désignent dans leur langue comme Groenlandais ou **Kalaallit**.

Le Fragon petit-Houx (*Ruscus aculeatus*)

Quelques autres références

- Belles fleurs de France (http://erick.dronnet.free.fr/belles_fleurs_de_france) : *Ruscus aculeatus* (fr)
- Tela Botanica (France métro (<http://www.tela-botanica.org/page:eflore>)) : *Ruscus aculeatus* L. (fr)
- NCBI : *Ruscus aculeatus* (www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?lin=s&p=has_linkout&id=59067) (en)
- GRIN (www.ars-grin.gov/) : espèce *Ruscus aculeatus* L. (en)

^b Un **tépale** est, en Botanique, une pièce florale externe et interne du périanthe, dont on ne peut pas dire s'il s'agit de pétale ou de sépale, lorsque les deux ont la même apparence (l'enveloppe florale est simple). Dans ce cas, **l'ensemble des tépales d'une fleur est appelé périgone**.



les tépales (ici couleur unie rouge) d'une Tulipe