



## Descriptif technique de la boucle

A travers le sentier botanique de San Giovanni, c'est une découverte de cinquante plantes qui s'offre à vous.

Pour ces cinquante plantes pour la plupart vivaces, il vous est indiqué, dans la brochure et sur un panneau posé à proximité, leur nom en français, en latin et en corse, le nom de famille, la période de floraison et l'habitat privilégié.

Bien que le côté anecdotique ou le dicton populaire ait été privilégié, on a donné aussi leurs principales vertus médicinales et leurs usages culinaires ou autres. Une photo accompagne chaque plante montrant souvent la vue d'ensemble, la feuille, la fleur et le fruit.

La couleur indiquera s'il s'agit d'un arbre (vert sombre), d'un arbuste (vert clair) ou d'une plante herbacée (jaune).

### Point de départ

L'église paroissiale de San Giovanni se trouve environ à 10 km de Moriani Plage. Suivez la RD 34 en passant par San Nicolao, jusqu'au bar restaurant « A Cava » puis la RD 134 en passant devant le hameau de Reghjetu (Mairie) pour arriver au point de départ du sentier : l'église paroissiale et son très haut clocher.

On peut également y parvenir par la RD 109 en passant par la plaine et le village de Santa Lucia di Moriani, le hameau de Serra et l'église paroissiale.

PARKING ASSURÉ.

### Feuille de route

Durée de marche : 3 h

Altitude maximale : 782 m

Dénivelé : 317 m

Période privilégiée : début mai, fin octobre

Végétation dominante en six essences :

Arbres : Châtaignier – Aulne cordé

Arbustes : Aubépine – Houx

Plantes herbacées : Fougère aigle – Hellébore Corse

### A l'attention des enfants

Si vous cherchez bien, pas trop loin du sentier botanique, entre la clématite et la bruyère, derrière un gros buisson, vous allez découvrir le « roi du maquis ». N'ayez pas peur il ne vous fera aucun mal.

### Bon à savoir

Emporter avec vous une carte IGN ou Michelin, et une paire de jumelle afin d'admirer depuis la place de la chapelle de San Mamilianu le magnifique panorama constitué par les villages du piémont, la plaine du Morianincu, le port de plaisance de Taverna et baignant dans la mer Tyrrhénienne, les îles d'Elba, Pianosa, Monte Cristu et Capraia. Prévoir de l'eau, se munir de chaussures de marche. Faire de préférence cette balade tôt le matin ou tard dans l'après-midi.

### Avertissement

Il se peut qu'au moment de la visite, certaines plantes visibles lors du recensement aient disparu. Cette liste n'étant pas exhaustive, elle pourra être complétée régulièrement. Toutes suggestions, remarques ou corrections seront prises en considération.

Pour les 50 plantes communes du sentier botanique, vous trouverez sur les panneaux l'écriture de leur nom scientifique en latin. Exemple : Sambucus nigra.

Le premier mot est le nom du genre (Sambucus), le deuxième mot est le nom de l'espèce (nigra). Une convention internationale recommande d'adopter la minuscule pour l'initiale des mots relatifs à l'espèce (deuxième terme du binôme).

## Les plantes et leurs secrets

### 1 Bourrache

Cette plante annuelle tire son nom du latin « burra » : étoffe grossière. Sa tige épaisse peut atteindre 40 cm elle porte des poils rudes. Les feuilles alternes sont rêches au toucher. Les fleurs en forme d'étoile d'un superbe bleu céleste ont 5 sépales et 5 pétales et de grosses étamines brunes noires rassemblées en bec d'oiseau.

Le fruit est composé de 4 akènes bruns noirâtres. Les feuilles fraîches sont consommées en salade, cuites elles se préparent comme les épinards et utilisées dans la soupe. L'infusion de bourrache est diurétique, dépurative et sudorifique.

Elle est commune le long des chemins et les lieux incultes.

### 2 Fraisier

Le fraisier est une petite plante herbacée vivace. Les tiges atteignent 15 à 25 cm. Les feuilles en rosette sont duveteuses et munies d'un long pétiole. Les fleurs blanches groupées ont 5 pétales.

La floraison a lieu de mai à juillet. La fraise est un faux fruit : c'est un réceptacle sur lequel sont parsemés les fruits ou akènes. Par sa richesse en vitamine C et en sels minéraux, la fraise est très nourrissante et recommandée aux anémiques mais contre indiquée aux personnes allergiques.

L'infusion de feuilles fournit un thé aussi agréable que diurétique. Il est spontané dans les bois, les buissons et les lieux frais de toute la Corse.

### 3 Calament nepeta

Cette plante vivace, velue à odeur forte pousse au printemps et fleurit de juillet à octobre. Elle se rapproche de la menthe. Ses feuilles courtement ovales à pétiole court sont finement dentées.

Ses fleurs lilas, violacées, ont une corolle à lèvres supérieure assez courte et droite et une lèvre inférieure à 3 lobes assez petits. Elles font le régal des abeilles et donnent un miel très apprécié. Cette herbe parfume de nombreuses recettes : ragoûts, omelettes, champignons, courgettes...

Elle pousse dans les lieux secs ou rocailleux de toute la Corse.

### 4 Violette

La violette est une petite plante herbacée vivace pouvant atteindre 15 cm. Les feuilles, au limbe en forme de cœur sont munies d'un long pétiole. Ses fleurs lilas, parfois blanches sont très parfumées. Elles sont solitaires et portées par un long pédoncule.

La floraison s'étend de mars à mai. On utilise toutes les parties de la plante, mais l'infusion de fleurs séchées est efficace contre la toux, le rhume, la bronchite...

La racine et les graines sont vomitives et peuvent remplacer l'épiceia.

### 5 Bouillon blanc ou Molène

Cette plante bisannuelle pouvant atteindre la taille d'un homme est couverte d'un duvet blanc cotonneux, caduc. Sa tige dressée, robuste, cylindrique à rameaux étalés porte des feuilles alternes épaisses sessiles à limbe ovale, lancéolé, les inférieures possédant un court pétiole.

Ses fleurs à la corolle de 20 à 25 cm épanouies en juin/juillet d'un jaune pâle forment une grande panicule d'or très esthétique. Son fruit en forme de capsule ovale mûrit en automne. Les fleurs en infusion font merveille contre les irritations des voies respiratoires.

Elle pousse en bordure des chemins dans tous les lieux incultes de la région méditerranéenne.

### 6 Ficaire

La ficaire est une plante herbacée aux tiges glabres pouvant atteindre 40 cm. Ses feuilles un peu cordiformes et munies d'un long pétiole sont d'un vert brillant et richement nervurées.

Ses fleurs d'un beau jaune doré, ont le plus souvent 3 sépales et de 6 à 12 pétales disposées en forme d'étoile. La floraison a lieu de mars à mai. Ses racines très caractéristiques sont renflées. Ses propriétés anti-hémorroïdaires sont attestées par le nom vernaculaire qui lui est donné. Les jeunes feuilles riches en vitamines A et C s'ajoutent aux salades alors que les bulbes cuites produites par les racines sont délicieuses.

Il est commun partout, plus particulièrement dans les sous-bois.

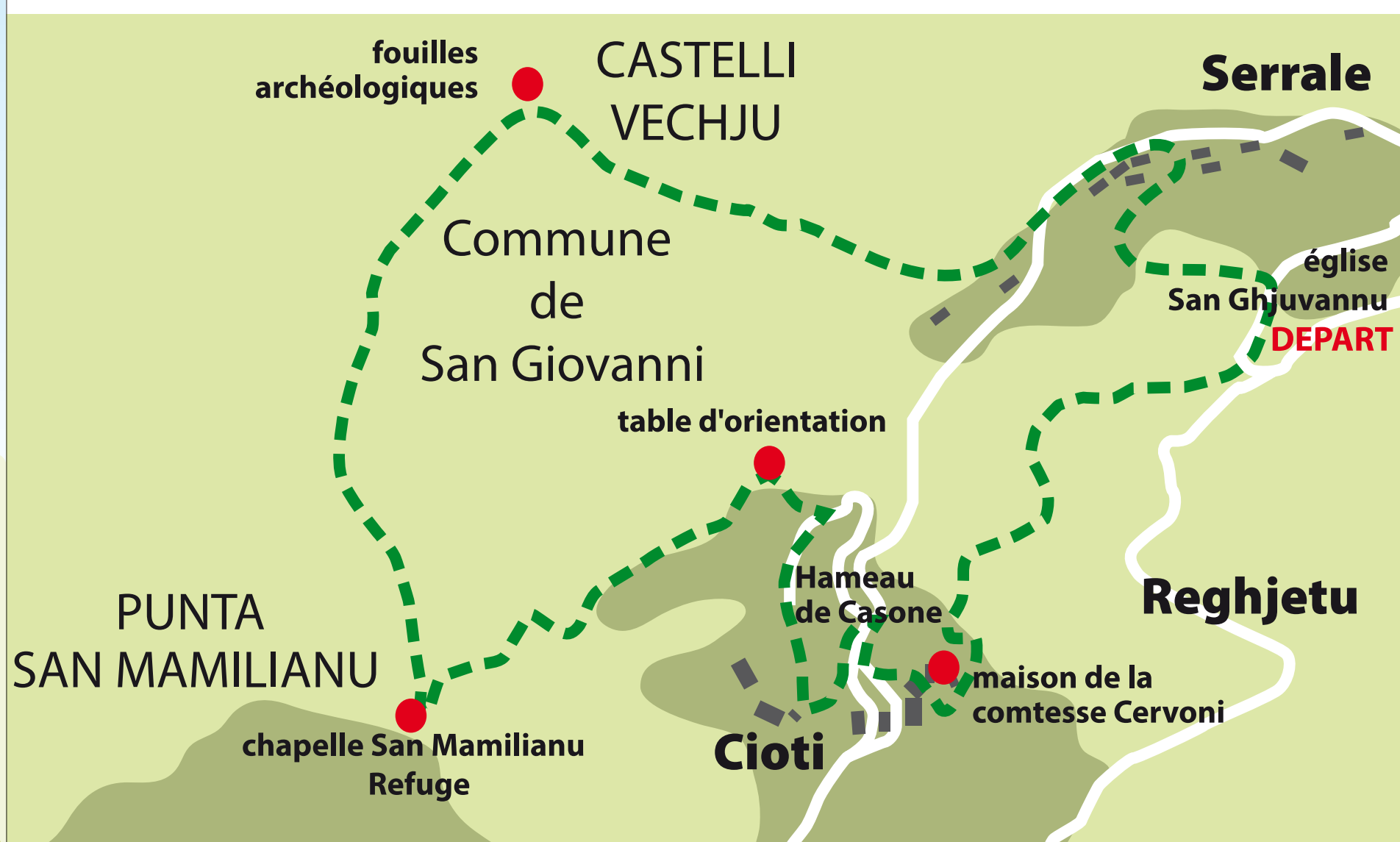
### 7 Pancrace d'Illirie

Cette plante vivace de 30 à 60 cm aux larges feuilles verdâtres est issue d'un gros bulbe ovale charnu et persistant. Ses grandes et belles fleurs blanches étoilées avec un discret cœur jaune, très odorantes serrées en ombelle sont portées par une grosse tige comme le petit doigt et la font confondre parfois avec le lis candide. Elles sont épanouies en mai/juin.

Ses fruits s'ouvrant à maturité sont des capsules à trois valves contenant des petites graines noires. Cette plante riche en alcaloïdes est utilisée dans le domaine vasculaire, et aurait des propriétés anti-cancéreuses. Ses lieux de prédilection sont les endroits frais de la région basse et moyenne de la Corse jusqu'à 1300 m.

On la trouve aussi en Sardaigne, Malte, et en Illyrie (d'où son nom).

**Sentier botanique**  
Durée de marche : 3h30 - Altitude maxi : 782 m - Dénivelé : 317 m



### 8 Cyclamen de Naples

Cette plante vivace est dotée d'un gros rhizome globuleux d'où partent un petit nombre de racines et beaucoup de pédoncules floraux. Les feuilles basales naissent elles aussi directement sur le rhizome, elles ont un long pétiole et sont en forme de cœur de couleur verte avec des taches plus claires à la face supérieure et rouge violacé à la face inférieure.

Les fleurs d'un beau rose sont isolées à l'extrémité d'un pédoncule et sont constituées d'un calice campanulé et d'une corolle aux pétales repliés. Il est présent dans toute la Corse jusqu'à 1500 m dans les sous bois et les terrains ombragés.

Il est cultivé en pot pour la beauté de ses feuilles et de ses fleurs.

### 9 Ronce commune

La tradition a surtout retenu ses épines malgré ses jolies petites fleurs roses et blanches (mai/juin) et ses fruits acidulés et légèrement sucrés (mûres) employés à la confection de confitures et d'un sirop qui sert à édulcorer certains médicaments. La ronce est associée aux événements tragiques de la passion du Christ (tête couronnée d'épines).

Les longues tiges fendues en deux et trempées quelques heures dans l'eau sont utilisées comme liens, cordages, entraves... La ronce étend ses sarments épineux dans les ruines, les bords des chemins et les terrains incultes de plaine et de moyenne montagne.

### 10 Asphodèle

Cette plante vivace à tubercule et aux feuilles partant de la base a une inflorescence en grappe d'avril à juin. Ses fruits en capsules sont portés par une longue tige persistante après la floraison.

Les tubercules comestibles servaient à diverses préparations médicamenteuses. Chauffés et jetés avec force sur le sol ils provoquent une explosion similaire à celle d'un pétard. Plante mythique : la tige était utilisée comme un flambeau dans de nombreux rites. Elle produit l'abondance et l'immortalité de l'âme. Elle est très présente dans les lieux incultes et brûlés, les bords des chemins, les prairies sèches des régions méditerranéennes.

### 11 Achillée de Ligurie

Cette plante vivace aux feuilles très découpées nous offre ses fleurs blanches regroupées en ombelles de mai à septembre. Elle a été utilisée pour ses propriétés hémostatiques et cicatrisantes.

Ses feuilles peuvent être utilisées pour la conservation des vins, pour parfumer les salades et dans les beignets le jour du vendredi Saint (d'où son nom corse). Elle peut être confondue avec l'achillée millefeuille.

Elle est présente partout, dans les prairies, les bords des chemins et les terrains incultes. Elle hiverne sous forme d'une souche.

### 12 Digitale pourpre

Cette très belle plante vivace bisannuelle hivernant souvent sous la forme d'une souche feuillée et pouvant atteindre jusqu'à un mètre de hauteur à la floraison (mai/juin) donne des fruits en septembre. Elle est employée sur ordonnance médicale à petite dose dans les maladies cardiaques car contenant de la digitaline.

Les feuilles sont diurétiques et purgatives. Plante à la fois très vénéreuse et très belle, à ne pas laisser ramasser par les enfants. Elle se plaît dans les bois, les bords de chemins de moyenne montagne et on la trouve particulièrement sur les sols acides.

### 13 Fougère aigle

La fougère aigle aux feuilles triangulaires est la plus commune des fougères. Elle tire son nom de la figure rappelant un aigle bicéphale se détachant sur le rhizome. Comme toutes les autres fougères est elle cryptogame c'est à dire dépourvue de fleurs et donc de graines. Elle se reproduit grâce à des spores.

Le rhizome, dont les porcs et les sangliers sont très friands, contient de la fécule. On en retire un extrait utilisé contre le ténia. La fougère coupée en été fournit une excellente litière utilisée par la suite comme un engrais riche en potasse.

Elle colonise les terrains abandonnés, ensoleillés, humides et siliceux. Elle pousse également sous les châtaigniers.

### 14 Hellébore Corse

L'hellébore corse est une des rares plantes herbacées de notre région fleurissant en hiver. Ses fruits au bec long et droit sont mûrs en été. Elle est utilisée pour ses propriétés cicatrisantes, dépuratives et expectorantes. Jadis on la faisait macérer dans le vin pour en faire une potion contre les rhumatismes. On peut la manger en salade.

C'est la fleur préférée des enfants qui en font des bouquets pour leur maman. Les poètes de la Renaissance ont rendu un hommage constant à la « pasquerette ». Elle décore les prairies, les bords des chemins, les pelouses.

### 15 Immortelle d'Italie

Cette plante vivace fortement aromatique et buissonnante est peut être celle qui contribue le plus à donner au maquis corse ce parfum incomparable. Elle donne dès le mois de mai des fleurs jaunes serrées regroupées en capitules d'un très bel effet. Ses fruits très petits (akènes) sont mûrs en automne.

On se servait de cette plante pour parfumer et désinfecter l'air d'une pièce et pour brûler les soies des porcs après abattage. Elle est très utilisée aujourd'hui par les fleuristes pour la confection de bouquets secs. On en extrait une huile essentielle, très efficace contre les rides.

On la trouve en plaine et en montagne dans les endroits ensoleillés et pierreux, les bords des chemins, les terrains en friches.

### 16 Pâquerette

C'est une plante herbacée vivace aux fleurs blanches teintées de rose ou de rouge, très commune dans notre région où elle hiverne sous forme d'une souche feuillée. Elle est utilisée pour ses propriétés cicatrisantes, dépuratives et expectorantes. Jadis on la faisait macérer dans le vin pour en faire une potion contre les rhumatismes. On peut la manger en salade.

C'est la fleur préférée des enfants qui en font des bouquets pour leur maman. Les poètes de la Renaissance ont rendu un hommage constant à la « pasquerette ». Elle décore les prairies, les bords des chemins, les pelouses.





Des plantes rébarbatives à qui les grâces de la couleur et des parfums ont été refusées, qui brûlent quand on les frôle, possèdent de nombreuses vertus médicinales, culinaires voire industrielles. La grande ortie est dioïque et vivace. Elle est considérée depuis longtemps comme un hémostatique puissant. Elle est anti diarrhéique, antidiabétique et dépurative.

Les frictions d'ortie calment les douleurs rhumatismales et leur suc favorise la repousse des cheveux. Cuites elles constituent un aliment de grande valeur indiqué aux anémiés, aux convalescents, aux vieillards. Les chevaux et les ruminants l'apprécient beaucoup une fois séchée. Dans l'industrie, on utilisait la fibre d'ortie pour faire des tissus et des papiers très résistants et très beaux. La racine est tinctoriale. Les orties vivent sur les traces de l'homme, aux alentours des fermes ou des villages dans les décombres et tous terrains riches en azote.

