



AMBERT
LIVRAOIS
FOREZ

Le chemin des papetiers

2021

avec
Renaud Rulhmann
[https://naturasounds.
.bandcamp.com](https://naturasounds.bandcamp.com)

FOUGERE AIGLE *Pteridium aquilinum* Hypolépidadacées

Elle est très commune, voire devient un fléau lorsqu'elle envahit les terrains abandonnés des troupeaux, les clairières... Elle pousse jusqu'à 2 000 m d'altitude.

La fougère-aigle forme souvent des couverts uniformes et de grande hauteur, jusqu'à 3 mètres.

À partir d'un important réseau souterrain de rhizomes et racines, des feuilles enroulées à leurs sommets en forme de crosse sortent de terre chaque année en mai ; la tige reste souterraine et se trouve à une grande profondeur.

La fougère disparaît après les premières gelées.

La base brune et noirâtre de chaque feuille coupée laisse apparaître l'apparence d'un aigle à deux têtes, d'où son nom.

Elle fut beaucoup utilisée comme litière pour les animaux car elle présente un pouvoir absorbant deux fois et demie supérieur à la paille de blé.

Dans certaines régions, elle était coupée fin juin, séchée puis réduite lentement (fosses sans flammes) en cendres.

Ces dernières particulièrement riches en potasse servaient au jardin tout comme les feuilles sèches, coupées à l'automne, faisaient une bonne couverture hivernale pour les sols et les légumes.

La fougère a souvent servi pour faire des paillasses, notamment pour combattre l'énurésie des enfants.

Elle est parfois appelée fougère bizard, fougère aquiline, fougère commune, fougère impériale, porte-aigle, ou encore aigle impérial.

Habitat : Europe méridionale, en abondance dans les bois, dans les forêts ou sur les coteaux sablonneux, jusqu'à 1 700 mètres.

Identification : 0,60 à 2 mètres. Vivace. Fortement ramifiée, avec des tiges ligneuses et fibreuses. Les lobes des feuilles sont lisses, pas dentés du tout (seuls quelques lobes à la base de la tige sont irrégulièrement dentés)

Parties utilisées : La plante est employée pour faire des matelas grossiers et de la litière

Constituants : Deux substances cancérigènes, potentiellement produit des composés cyanurés.

Propriétés : astringent

Sources : *Secret et vertus des plantes médicinales* - sélection du Reader's digest - première édition - 1977
Le livre des bonnes herbes - Pierre Lieutaghi - Actes Sud - 1996
Plantes comestibles, cueillette et recettes des 4 saisons - éditions Debaisieux - 2012