



AMBERT  
LIVRAOIS  
FOREZ

# Le chemin des papetiers

2021

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

## CHÊNE *Quercus robur L.* Fagacées

Le chêne est probablement l'arbre le plus connu et reconnaissable de tous.  
Et pour cause, c'est l'arbre par excellence ! Il symbolise la puissance, la robustesse et la longévité.

Son étymologie « *quercus* » serait liée au dieu de l'orage.

Ses cimes sont tellement hautes qu'elles sont souvent touchées par la foudre.

Il déploie une ramure impressionnante et son fût peut atteindre 2 mètres de diamètre.

Sa croissance est très lente, ce qui lui permet d'avoir un bois dense et dur.

Il peut vivre jusqu'à 1 000 ans !

C'est un véritable garde-manger pour bon nombre d'animaux : écureuils, chevreuils, sangliers, oiseaux...

D'ailleurs les glands sont aussi appréciés en cuisine, une fois débarrassés de leur amertume. Selon la variété de chêne, les glands sont plus ou moins amers. Plusieurs eaux sont nécessaires pour enlever le tanin. Ils peuvent être mangés grillés, mis en farine pour épaissir la soupe, des bouillies salées ou sucrées, faire un ersatz du café (pas plus de 2 tasses par jour).

Cet arbre était sacré dans de nombreuses traditions.

Ses fameux rameaux feuillus servaient à couronner, dans la Rome antique, les citoyens méritants.

La justice a longtemps été rendue sous l'ombre d'un chêne.

Très résistant aux parasites, quasiment seul le gui peut s'y installer.

Ce dernier était très recherché par les druides pour leurs cérémonies sacrées.

Le chêne était vénéré des druides, des celtes tout autant que par les promeneurs d'aujourd'hui, qui ont toujours un regard attentif et respectueux envers ces géants.

Même à l'ère de l'acier, on se fie encore à sa résistance pour les constructions supportant les efforts les plus grands comme les poutres maîtresses des charpentes et les bordés des yachts hauturiers.

**Habitat** : Europe sauf région méditerranéenne et nord, collines, forêts et talus.

**Identification** : 35 à 40 mètres de hauteur. Arbre. Tronc trapu, écorce gris-brun, feuilles glabres, vert foncé et luisantes dessus, plus claire dessous. Chatons (avril - mai)

**Parties utilisées** : écorce, des jeunes rameaux (printemps), feuille (juin), gland (automne)

**Constituant** : tanin

**Propriétés** : antiseptique, astringent, fébrifuge, tonique.

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

[www.ambertlivradoisforez.fr/chemin-des-papetiers/musicotherapie-botanique/](http://www.ambertlivradoisforez.fr/chemin-des-papetiers/musicotherapie-botanique/)

Communauté de Communes Ambert Livradois Forez - service patrimoine 04 73 82 59 56