



AMBERT
LIVRADOIS
FOREZ

Le chemin des papetiers

2021

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

FRÊNE

Fraxinus excelsior L.

Oléacées

Le frêne élevé appartient, avec l'olivier, le lilas et le troène, à la famille des Oléacées qui compte plus de 400 espèces.

Il fait partie d'un groupe de plantes très évoluées, un des derniers apparus sur la terre, les angiospermes, dont les graines sont enfermées dans un ovaire clos.

C'est le plus grand des frênes de nos climats ; c'est aussi le plus beau, avec son tronc élancé, sa douce écorce cendrée, ses fragiles rameaux et son feuillage léger.

Ses feuilles sont caractéristiques : elles sont divisées en un nombre impair de folioles non pétiolées et apparaissent tardivement, au mois de juin, bien après les fleurs.

À l'automne, alors que l'herbe vient à manquer, ses feuilles sont données aux bêtes en complément.

Son bois a des qualités mécaniques reconnues : aussi souple que résistant, il est utilisé pour la fabrication des manches d'outils, de lances, de javelots ou encore pour faire des skis.

Le frêne est un arbre symboliquement fort : il était l'arbre de Poséidon, dieu de la mer et des séismes ; les Celtes voyait en lui un symbole de renaissance et de fécondité ; dans la mythologie norvégienne, Yggdrasil est un grand frêne représentant l'axe du monde, il est aussi appelé l'arbre cosmique.

Ses feuilles récoltées jeunes peuvent agrémenter les salades ou lorsqu'elles encore couvertes de leur enduit un peu collant et sucré, permettent de faire la frênette. Ses graines peuvent faire un vin tonique ou ramassées tendres, elles peuvent être préparées en condiment : débarrassées de leur amertume par 2 passages à l'eau bouillante, elles sont ensuite mises dans du vinaigre ou une saumure.

Les feuilles du frêne ont des effets anti-rhumatismes, anti-inflammatoire et diurétique.

L'écorce et les semences du frêne sont astringentes et fébrifuges.

Habitat : Europe sauf région méditerranéenne, bois frais, ravins, sols fertiles, jusqu'à 1 400 mètres.

Identification : 20 à 40 mètres. Arbre. Tronc droit, écorce gris cendrée, rameaux gris, feuilles pétiolées. Odeur nulle, saveur amère.

Parties utilisées : Semences, feuilles jeunes (fin juin), écorce des rameaux de 2-3 ans (avril).

Constituants : Glucosides, sucre, résine, acide malique, vitamine C et P, tanin, sels minéraux, pigments.

Propriétés : Astringent, diurétique, laxatif, sudorifique, 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/

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