

## Fiche pratique

### Le chèvrefeuille



Le chèvrefeuille des bois (en latin *Lonicera periclymenum* dérivé du nom du botaniste allemand Lonitzer) est une liane, qui affectionne particulièrement les sous-bois et le long des haies et grimpe autour des jeunes arbres et des arbustes.

Cette plante vivace grimpante peut atteindre 6m . Ses fleurs sont odorantes, blanches, jaunâtres, parfois teintées de pourpre. Les feuilles sont ovales vert foncé sur le dessus, vert bleuté sur le dessous .Son écorce se détache. Ses baies, globuleuses, rouges et en grappes sont toxiques.

vert bleuté sur le dessous .Son écorce se détache. Ses baies, globuleuses, rouges et en grappes sont toxiques.

**Utilisation :** C'est une plante tinctoriale : ses racines sont utilisées pour teindre en bleu. Son bois est très dur, utilisé pour fabriquer des crosses de fusil, des tuyaux de pipe, les dents des herse ou des navettes de tisserand.

Ses feuilles et ses fleurs cueillies au printemps sont utilisées en médecine naturelle comme antalgique, antiseptique et expectorant. En tisane , infusé 10 à 20 mn le chèvrefeuille est la plante adéquate pour lutter contre les rhumes, la toux et les névralgies.

En vannerie, on utilise les racines et les lianes. Les racines sont plus souples que les lianes qui jeunes, sont creuses et donc plus cassantes.

**Récolte :** On cueille le chèvrefeuille en automne ou en hiver .Pour récolter les parties aériennes, il suffit de tirer délicatement sur les lianes pour obtenir de longs rameaux. Les racines courent à quelques centimètres de la surface du sol, il est facile de les retirer délicatement. On les tresse en couronne pour les transporter et les stocker. Les racines peuvent être utilisées fraîches.

**Préparation :** Pour utiliser au mieux racines et lianes et développer toute leur souplesse, il est recommandé de les faire bouillir une vingtaine de minutes. Après la cuisson, l'écorce se pèle bien, mais on peut choisir de la conserver. Lianes et racines sont prêtes à être tressées, mais on peut aussi les faire sécher et les conserver plusieurs années. Pour les réutiliser, il faudra les retremper dans l'eau pendant quelques heures.