

La Gentiane.

La « fée jaune du Massif Central », voici encore une plante à boire...
Avec modération...

Le Massif Central est l'une des principales régions pourvoyeuses de gentiane car la récolte y est moins difficile qu'en plus haute altitude et reliefs plus escarpés. En Velay, Cantal et Puy de Dôme, notamment, on voit ses fortes tiges entourées de grasses feuilles vert cru coiffées de pompons jaunes se dresser courageusement contre le froid et le vent annonçant le printemps ! C'est aussi le cas des hautes terres d'Aubrac, ainsi que dans les Alpes et les Pyrénées qui font venir les racines du Massif Central tant la récolte y est bien organisée par la filière Gentiane « Association Interprofessionnelle de la Gentiane Jaune ».



La gentiane, fée jaune du Massif central

« Emblématique du Massif central, la gentiane jaune est utilisée pour ses vertus médicinales, dans des liqueurs et des eaux de vie.

Depuis l'antiquité, la gentiane a été utilisée pour ses vertus digestives et toniques, bien avant d'intéresser au 19^e siècle l'industrie agroalimentaire. Les arracheurs (*gentianaires* ou *gençanaires*) sont au nombre d'une soixantaine.

« 10 à 20% de la production sont transformés dans le Massif central : Avèze, Couderc, Marius Bonal, Bellet, Diège, Durban, Salers...etc).

Les gentianaires observant un délai de 15 à 30 ans entre deux arrachages, afin de maintenir l'équilibre des estives. Ils entretiennent la prairie pour les bovins, et évitent que la gentiane s'épuise ou devienne trop envahissante au fil des ans. La production de la gentiane dans le Massif central est stable grâce aux règles de cueillette durable qui sont nécessaires pour préserver la ressource naturelle. »

« La grande gentiane à fleurs jaunes, plante des plateaux d'estive, est présente dans la majorité des massifs français. Ses racines sont exploitées depuis plus de 200 ans, et proviennent très majoritairement du Massif central. Cette plante médicinale emblématique de l'Auvergne est riche en principes amers et en colorants jaunes (*xanthones*). Elle intéresse fortement l'industrie agroalimentaire et entre dans la composition de nombreuses liqueurs et eaux de vie, fabriquées dans le Massif central mais aussi dans d'autres régions de France et d'Europe. Dans le Massif central, la production dépasserait les 1000 tonnes de racines fraîches par an. Une production stable à laquelle peut subvenir la ressource naturelle si elle est gérée convenablement.

« La filière gentiane compte plus d'une centaine de professionnels, répartis principalement entre le Massif central et les Alpes : producteurs, arracheurs, collecteurs, négociants et transformateurs. Tous participent à leur niveau à l'élaboration du produit gentiane et ont leur part de responsabilité dans la gestion de cette ressource. Mais la gentiane est aussi l'affaire des propriétaires, des exploitants et des gestionnaires d'estives qui interviennent en amont sur les prairies pâturées que colonise la « *fée jaune* » et jouent un rôle important avant arrachage de la plante. Dans un contexte où les pratiques agricoles et les modes d'arrachage évoluent, et alors que l'on peut s'interroger sur l'état et sur le renouvellement de la ressource, il apparut indispensable que la filière s'organise.

« Cette organisation, engagée en 2010 et soutenue par la DATAR a été appelée *Mission pour la durabilité de la ressource gentiane dans le Massif central*. Elle est à l'origine de plusieurs réunions des différents acteurs de la filière.

« En 2014 une trentaine de professionnels réunis en Assemblée Générale constitutive dans les locaux de VetAgro-Sup, à Lempdes (63370), ont constitué l'Association Interprofessionnelle de la Gentiane Jaune : « **Gentiana Lutea** ».

Cette nouvelle structure de portée nationale rassemble tous les étages de la filière. Elle a pour but de sauvegarder la ressource, de développer la filière, et de valoriser et promouvoir la gentiane et ses produits.

Sa priorité est la sauvegarde de la ressource et elle travaille à la réalisation d'une charte de production durable. »

Citations de l'Association Interprofessionnelle de la Gentiane Jaune.

Les Gentianacées.

La plupart des gentianacées sont sauvages. Quelques-unes sont cultivées pour leurs fleurs d'un beau bleu-violacé en forme de trompette.

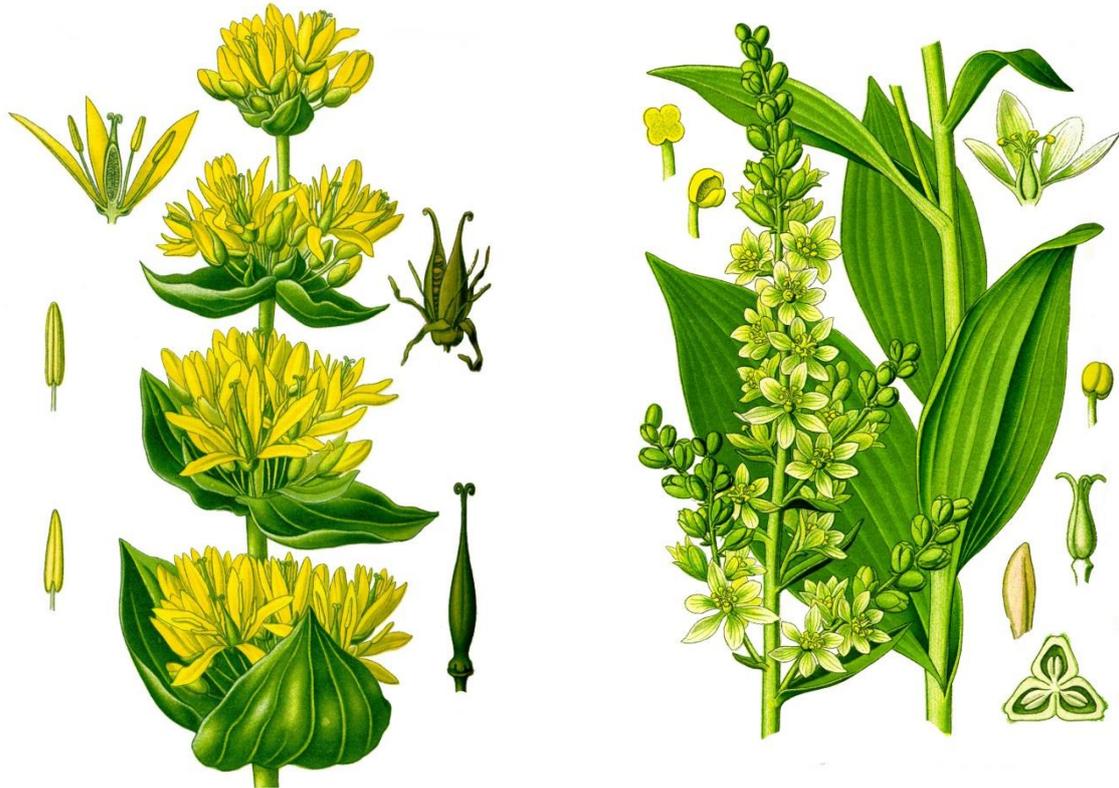
Des espèces de grande taille ont des fleurs de couleur rouge, ou jaune pour la plus répandue en Auvergne, au-dessus de 800 à 900m.

La famille des gentianacées (*Gentianaceae*) compte une trentaine d'espèces, européennes. Certaines, endémiques de territoires restreints, sont très protégées et interdites de cueillette et d'arrachage (Corse, Alpes, Pyrénées à plus de 1700m). Plusieurs gentianacées sont très petites et à fleurs bleu violacé. De ce point de vue, la grande gentiane jaune (*Gentiana lutea*) n'est pas représentative du genre.



Nota.

Il est important de ne pas confondre la Gentiane avec le Véraire blanc (*Veratrum album*), Varaire, Véraire ou Hellébore blanc, qui est très toxique pour le bétail et pour l'homme ! C'est une Melanthiacée de montagne (+ de 1000m) à gros rhizome qui forme souvent des touffes de tiges érigées. Les fleurs, blanchâtres, verdâtres ou jaunâtres, sont groupées en inflorescences terminales. Les feuilles du Véraire sont alternées et plissées, vert foncé alors que celles de la Gentiane jaune sont opposées. La racine à la cassure est blanche alors que celle de la gentiane est jaune.



La Gentiane jeune (à gauche) comparée au Véraire blanc

L'arrachage.

La Gentiane pousse à partir de 800 ou 900m en Auvergne pour 1700m dans les Pyrénées ce qui confirme qu'elle est plus facile et moins couteuse à ramasser dans le Massif Central.

Son système racinaire est profond et puissant. Il descend jusqu'à 1m de profondeur et peut peser 5 kg tandis que la hampe peut atteindre 1.50 m de haut, en pleine floraison. On dit d'ailleurs que plus la hampe est haute plus elle annonce un hiver rigoureux ou long.

L'arrachage débute dès que le sol a dégelé, en juin, et dure jusqu'en octobre, jusqu'aux premières fortes gelées. Il est recommandé d'attendre l'automne pour l'arrachage afin de protéger l'espèce. Les graines sont alors mûres et se sont répandues au sol pour donner de nouvelles plantes. La concentration en principes amers de la racine est plus forte dès le milieu de l'été.

Par ailleurs il est plus facile de distinguer la Gentiane du Véraire blanc quand les plants sont en fleurs.

Lorsqu'un segment de racine- rhizome se casse et reste enfoui dans le sol, il donne naissance à une nouvelle plante.

La plante est adulte au bout de 15 à 20 ans et fleurit tous les deux ans. Elle peut attendre 7 ans avant de commencer à fleurir. On ne récolte que les plants adultes.

Après une promenade en montagne, si vous avez la gorge sèche, après l'avoir déterrée et écorcée, vous pouvez sucer un morceau de rhizome; vous en serez tout ragaillardi.

Seuls les rhizomes de printemps sont utilisés en herboristerie, pharmacologie et cosmétologie, après avoir séché pendant tout un été dans un enclos sur l'estive puis dans un local aéré.

Bien que cette plante soit cultivée, la récolte de la gentiane sauvage reste une source importante de revenu commercial et elle aide aujourd'hui à valoriser les régions forestières.

L'arrachage de la Gentiane est des plus athlétiques. Seule la grande gentiane jaune est récoltée.

Les *gencianaïres* utilisent deux outils : une pioche et une fourche.



La pioche, à fer simple ou double est appelée *ancre* (ce qui se comprend bien surtout pour les modèles à fer double) et la fourche, très longue, est couramment baptisée *fourche du diable*. On l'appelle *croc* dans le Jura.

La pioche sert à déterrer partiellement les plants les plus difficiles d'extraction, ou d'arracher les moins profondément enracinés. C'était l'outil le plus utilisé jadis.

La fourche est plus efficace grâce au bras de levier de son manche en acier ou en bois qui peut dépasser les 3 mètres de long. Chaque *gencianaïre*, grand ou plus petit, lord ou plus léger, se confectionne par expérimentation l'outil le mieux adapté à sa morphologie. La fourche se termine, en bas, par un fer, parfois nommé *fourchon*. Il est étroit et présente deux dents légèrement incurvées. Une barre transversale permet de prendre appui avec un ou deux pieds pour enfoncer le fer dans le sol, comme une fourche-bêche. Le fer mesure de 40 à 50 cm de long pour une quinzaine de large.

C'est, selon toute probabilité un instrument fort ancien et d'origine auvergnate. Dans le Jura le sol est différent du sol volcanique d'Auvergne et la fourche convient moins bien.

Lorsqu'on connaît la solidité du système racinaire de la Gentiane jaune, on imagine les efforts que son arrachage appelle tant pour enfoncer le fer que pour faire levier, déstabiliser la plante puis l'extraire.

Un *gencianaïre* expérimenté peut récolter de 200 à 300 kg de racines par jour.

L'été des démonstrations rassemblent un public de vacanciers. Les plus costauds sont invités à essayer d'arracher des plants, mais peu y parviennent sans aide...

Utilisations.

La Gentiane entre dans la composition de produits pharmaceutiques, cosmétiques, aromatiques, desserts, chocolats, confits et bien entendu dans des boissons, sirops sans alcool, apéritifs aussi appelés liqueurs (16 à 20°) et eaux de vie (40 à 55°).

Les vertus apéritives, digestives et toniques de la racine de la Gentiane jaune sont connues et utilisées depuis l'antiquité. Pline l'Ancien les mentionne, disant que le nom de la Gentiane viendrait de celui d'un roi d'Illyrie, sur la côte orientale de l'Adriatique, de la Croatie jusqu'au Kosovo actuels qui l'aurait fait connaître.

Elle est utilisée en phytothérapie en applications externes. Autrefois, les utilisations pouvaient être médicinales, notamment comme un des multiples constituants de la thériaque et du *diascordium* de la pharmacopée maritime occidentale au XVIII^e siècle.

Les racines de la *Gentiana lutea* sont utilisées dans la fabrication de liqueurs ou d'apéritifs d'Auvergne (Avèze, Salers, Bonal, Picon, La Fourche du Diable), de Savoie (Suze), de Suisse (les Diablerets, l'Appenzeller Alpenbitter) ou des Abruzzes en Italie (La Genziana).

Ses racines servent aussi à préparer des eaux-de-vie en France (distillerie Michel à Chapelle-des-Bois), en Suisse (distillerie Bonny du Risoux aux Charbonnières), en Italie (distillerie Boroni), en Allemagne (distillerie Grassl), en Autriche, etc.

En 2008 une brasserie du Québec a commercialisé une bière sans houblon, aromatisée à la gentiane.

Les Auvergnat-Cola et Bougnat-Cola contiennent de la gentiane.

Depuis 2010, des Fêtes de la Gentiane ont lieu à Picherande « *Village Européen de la Gentiane* » (63), à Riom-ès-Montagnes, en juillet (12) et aux Breuleux dans le Jura Suisse.

Gentiane fut un prénom révolutionnaire, inscrit au calendrier républicain.



Apéritifs à la Gentiane

L'Alcool de Gentiane.

L'alcool de gentiane ou eau-de-vie de gentiane, (qu'il ne faut pas confondre avec l'apéritif à la Gentiane) est une boisson alcoolisée, traditionnellement produite à partir des racines et des rhizomes fermentés de la Gentiane jaune, dans le Massif Central, en Franche-Comté, dans les Vosges, dans le Jura suisse et le Jura vaudois, les Franches-Montagnes, sur les hauteurs du Jura bernois, la partie francophone du canton de Berne, et dans le Chablais Savoyard.



Huile essentielle, alcool (eau de vie) et confit de Gentiane.

« L'alcool de gentiane est distillé à partir des racines et des rhizomes fermentés de la gentiane jaune.

Les racines et les rhizomes sont traditionnellement arrachés durant l'automne pour une distillation qui se déroule pendant l'hiver.

« Quinze kilos de racines et de rhizomes de gentiane permettent de produire un litre d'alcool.

La fabrication de l'alcool de Gentiane passe par trois étapes.

Dans un premier temps les racines et les rhizomes sont soigneusement nettoyés et coupés ou râpés en fines lamelles.

Après 6 semaines de fermentation dans des caves à 20 °C, une première distillation du moût produit « *la blanquette* » qui titre de 25 à 30°.

La *blanquette* est ensuite redistillée et, après rejet des distillats de tête, donne un alcool à 60 à 65° qui sera réduit par addition d'eau.

L'alcool final titre entre 40 et 55° suivant le choix du distillateur.

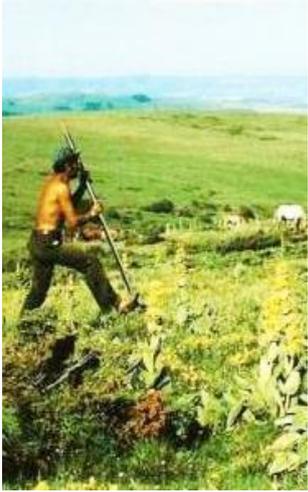
« L'eau-de-vie de gentiane est consommée traditionnellement comme digestif. Son arôme puissant et persistant ne laisse pas indifférent. Elle remplace parfois la vodka pour accompagner le sorbet citron vert dans une coupe colonel.

« En dehors de la production traditionnelle par des particuliers, quelques distilleries, souvent artisanales, continuent de produire cette eau-de-vie.

Ces distilleries se situent dans le Massif Central, en Savoie, Haute-Savoie (chez Paget), et dans la zone de distillation traditionnelle des eaux-de-vie blanches : le nord de la Franche-Comté, le sud-est de la Lorraine, le sud de l'Alsace (région de Colmar).

Une distillerie dont l'activité principale était la distillation de l'eau-de-vie de Gentiane subsistait en 2013 dans le Doubs à la limite du Jura.

Toutes les distilleries distillent des racines du Massif central où l'arrachage bien que difficile y est plus aisé et mieux organisé que dans les autres régions où la gentiane jaune pousse. »





Sources :

- ✚ 2006. « La Gentiane, l'aventure de la fée jaune. » Jean-Louis Clade et Charles Jollès. Éditions Cabédita.
- ✚ 2008 et 2009. Bulletin du Cercle Européen d'Étude des Gentianacées (CEEG). N^{os} 24 et 25. Lausanne 26 (Suisse).
- ✚ 2010. Des Gentianes et des Hommes. Bernard Bertrand. Editions de Terran.



Pour l'association des Amis d'Allègre
et l'association La Neira
G. Duflos
2015