



TEXTES ISABELLE TONGLET
ILLUSTRATIONS LEPOUM

La fiche

Achillée millefeuille

Achillea millefolium



Résistante au piétinement, l'achillée millefeuille est très présente en ville et dans les jardins. Elle est connue pour ses multiples propriétés médicinales depuis l'Antiquité. Vénus en personne l'aurait présentée à Achille pour soigner les blessures de ses soldats, d'où son nom latin *Achillea*

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Facilement reconnaissable, sa feuille découpée semble composée de mille autres petites feuilles. Sa tige dressée peut monter jusqu'à 50 cm de hauteur. Ses fleurs en corymbes forment un plateau blanc-rosé sur lequel de nombreux insectes viendront se poser pour récolter du nectar.

SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Elle nourrit les syrphes, les abeilles et les papillons. Les agriculteurs aiment aussi cette plante, car elle a un effet fortifiant sur le bétail.

OÙ LA TROUVER ?

On la retrouve dans les prairies ou les pelouses, le long des trottoirs ou des routes, dans des endroits ensoleillés et secs. Elle fleurit de juin à novembre, mais sa rosette est observable toute l'année.

COMMENT L'UTILISER ?

Elle est principalement connue pour son pouvoir cicatrisant. Le suc de la plante bien lavée, exprimé sur une coupure fraîche, arrête le sang et active la cicatrisation. On peut également préparer des pommades afin d'être parfaitement équipé pour une randonnée.

Dans un jardin... collectif !

Le long des rails de trains bruxellois, on peut souvent retrouver des potagers collectifs. Le jardin d'Ernest Tuin, situé à Schaerbeek, a été labellisé Réseau Nature en 2020. Il dynamise le quartier en proposant un lieu de rencontre et d'échange de savoir-faire.

COMMENT LE JARDIN EST-IL NÉ ?

En 2011, deux personnes ont proposé de défricher un terrain entre le chemin de fer et une école, et ont lancé un appel à candidats. Il y a eu tellement d'intéressés qu'il a fallu faire un tirage au sort pour attribuer les parcelles.

POURQUOI UN JARDIN COLLECTIF EST-IL SI IMPORTANT EN VILLE ?

Seules les personnes qui n'ont pas de jardin et qui habitent à moins de deux kilomètres peuvent entrer une demande pour intégrer le groupe. Un lieu comme le nôtre renforce la cohésion sociale du quartier et permet à ceux qui n'ont pas les moyens de se rapprocher un peu plus de la nature.

AVEZ-VOUS QUELQUES PLANTES TINCTORIALES ?

Une parcelle y est dédiée. On y trouve entre autres, de la gaude, de la reine des prés, de la tanaïse, etc. Cette parcelle sert aussi de « petit jardin pédagogique » où les personnes intéressées peuvent découvrir, toucher, sentir ces plantes, leur histoire, leurs couleurs...



TOUTES LES INFOS POUR UN JARDIN NATURE ?
www.reseau-nature.be

Teinture À L'ACHILLÉE



Plonge les fleurs dans une casserole d'eau de pluie et fais-les bouillir pendant au moins une heure. Laisse refroidir le bain doucement. Filtre le mélange à l'aide d'une passoire fine. Ton bain de teinture est prêt.

Dissous l'alun dans un volume d'eau suffisamment grand pour accueillir ton tissu. Une fois bien mélangé, plonge-y le tissu et chauffe doucement jusqu'à obtenir une petite ébullition, laisse encore bouillir doucement pendant une heure puis laisse refroidir. Sors le tissu et essore-le. Il est désormais mordancé.

Plonge ton tissu encore humide dans le bain de teinture et amène à ébullition pendant au moins une heure, remue souvent à l'aide d'une cuillère en bois. À nouveau, laisse refroidir le bain puis sors le tissu et essore-le. Plonge-le dans un bain d'eau savonneuse, rince-le, essore-le et fais-le sécher (à l'ombre de préférence). Tu as désormais un beau tissu jaune-ocre si tu as utilisé soie ou laine, ou beige si tu as utilisé du coton.

INGRÉDIENTS :

- 1,5 L d'eau de pluie
- 20 g de tissu en laine ou en soie ou en coton
- 100 g de fleurs d'achillée séchées
- 2 g d'alun