

# Nostre RISTOURAS



## Bulletin de l'Association Patrimoine La Roche-de-Rame

[www.patrimoine-larochederame.fr](http://www.patrimoine-larochederame.fr)



Septième Année

numéro 23

Avril 2020

### Édito de Sylvie

*En ces temps de pandémie et de confinement, le numéro 23 est distribué principalement par internet en format PDF.*

*Nous pensons à ceux qui travaillent ou qui sont malades. Nous pensons à tous ceux qui profitent de ce temps où l'on doit rester à la maison pour s'adonner à leurs passions, la cuisine, la lecture, le jardinage.*

*En attendant de pouvoir visiter à nouveau le village, allez faire un tour sur le site : <https://www.patrimoine-larochederame.fr/>*



*Retour de cueillette de lavande vers 1945*

Savez-vous qui est jaune, a une durée de vie exceptionnelle, une hibernation étonnante et arrive dans nos jardins tel un messager du printemps ?

Vous l'avez deviné, il s'agit du *Genopteryx rhamni*, évidemment ! Ah ? Ça ne vous dit rien ? Alors venez voir avec moi, au jardin... ou dans les pages du Numéro 23 de Nostre Ristouras, vous saurez tout et plus encore sur le... papillon citron ! C'est mieux comme ça, non ?

Puis nous nous plongerons dans un passé pas si lointain pour raconter l'histoire de la cueillette et de la distillation de la lavande au village...

Encore un numéro qui sent bon le printemps... et la lavande ! Bientôt, nous pourrons retrouver nos sentiers et notre jardin des simples.

Nous retournerons dans notre belle nature pour suivre le vol du papillon, respirer la lavande, écouter le concert des oiseaux qui nous apaisent avec leur chant d'amour...

### Sommaire du N° 23

- Page 2 à 5 : *La lavande (2)*
- Page 6, 7 : *Le papillon citron Faune*
- Page 8 : *Les mots croisés, nos petites annonces*

## La Lavande (2)

Par Sylvie Damagnez

### La récolte et la distillation de la lavande à La Roche-de-Rame

« Elle était belle comme ces petits sachets de lavande qu'on presse pour en exhaler les parfums. »

Sylvain Tesson, *Aphorismes sous la lune et autres pensées sauvages*.

**Dans le numéro 22 nous avons révisé nos connaissances sur cette jolie plante sauvage de la famille des Lamiacées, son histoire, ses particularités, nous avons voyagé depuis la Rome antique, puis l'Europe de l'Est, le Canada et la Provence, pour arriver jusqu'à chez nous, ici, à La Roche. À présent, nous allons nous pencher sur sa cueillette et sa distillation, autrefois à La Roche-de-Rame, et sur ses utilisations.**

C'est après avoir reçu une demande d'informations de la part d'une commissaire-priseur qui avait en sa possession quelques très jolis flacons d'huile de lavande estampillés La Roche-de-Rame, que nous avons ressorti notre dossier lavande et désiré le mettre en lumière ici ! Et le parfum de cette lavendula a envahi à nouveau notre village ; des femmes, des hommes et des enfants sont sortis de nos dossiers, des gerbes de lavande, des alambics, l'histoire du village passait ainsi par cette plante au parfum unique !

C'est à la fois la déprise de la vigne et l'implantation de parfumeries dans la région de Grasse, qui poussa les rochons à exploiter la lavande sauvage dans un premier temps pour ensuite la planter et ainsi augmenter la quantité d'huile de lavande vendue aux parfumeurs.

L'exploitation de la lavande à La Roche-de-Rame et dans ses environs a occupé le début du XXe siècle jusque vers les années 1960. La lavande sauvage couvrait de nombreux terrains communaux, comme à Fontfouillouse, Combe Clavelle, au-dessus de la pisciculture, au Bathéoud, sous la Pichorette, à Coutin, à la gare, au-dessus du lac et sur la côte de Géro, car la forêt, plus haute que maintenant, laissait libres de grandes étendues propices à la pousse de cette plante qui aimait occuper les terres incultes, arides et bien ensoleillées.

### La cueillette

En juillet-août, les femmes mais souvent toute la famille, enfants compris, partaient de bon matin pour la cueillette. Comme les travaux des champs étaient plus gais et semblaient moins longs quand on travaillait tous ensemble ! Le meilleur moment pour récolter était déterminé en comptant le nombre de fleurs par tige et en écrasant les fleurs entre ses doigts pour apprécier leur parfum.

Les grandes personnes travaillaient de préférence de 4 à 10 heures du matin pour éviter les grosses chaleurs. « Nous partions avec la faucille bien aiguisée, la pierre à aiguiser, l'escarcelle, ou bourra, carré de chanvre avec des attaches, les « couors », aux quatre coins, deux noués à la taille les deux autres croisés sur l'épaule et noués dans le dos ou revenus sur le devant. Le bourra des enfants, cousu par les grands-mères, trop grand pour eux, traînait sur le sol ! On prenait un deuxième bourra à poser sur le sol, notre casse-croûte et comme boisson, du café mélangé à de l'eau. Nous mangions vers 10 heures, alors que, abeilles, serpents et mouches s'éveillaient, quand le soleil tapait fort. La tâche était malaisée en raison de la pente. Pour descendre de Perre-Nom jusqu'à la charrette, il fallait plusieurs voyages pour les 80 à 100 kg de lavande coupée. Il fallait se presser car la lavande s'échauffait au soleil. »

Les fleurs, coupées à la serpette ou à la petite faucille, étaient mises dans de petits bourras portés dans le dos qui étaient ensuite vidés dans de plus gros.

Une fois plein, le gros bourras était souvent transporté à l'alambic sur une ramasse tirée par un cheval.

Parfois la lavande bien serrée dans les bourras, était portée par les hommes de la côte jusqu'au traîneau aux bras levés, *la lierre* en patois.

Parfois, les distillateurs de La Roche (Abeil et Duc) allaient faire le ramassage des récoltes dans les communes voisines en camion.

Arrivée à l'alambic, la récolte était pesée sur une bascule ou une balance romaine afin de déterminer le prix à payer au récoltant, soit 20 à 25 sous le kilo. Un coupeur ou une coupeuse pouvait en un seul jour ramasser 100 kilos de lavande. Le revenu d'une journée de lavande représentait environ trois jours de salaire à l'usine de la Nitrogène (fabrication d'engrais azoté) de La Roche. « *Les jeunes se faisaient de l'argent de poche pour aller manger des glaces au chalet du lac quand le marchand de glace arrivait de L'Argentière. Aux filles qui n'avaient pas envie d'y aller, les parents disaient : Vous devriez y aller... pour vous acheter un fer à repasser électrique !* » (le village fut alimenté en électricité en 1923)

« *En plus du revenu de la cueillette, nous vendions des bouteilles, hottes et paniers de lavande que nous tressions avec des rubans de couleur.* »

La cueillette était ensuite étalée sous forme d'andains le long des routes au voisinage des alambics. Laisser au soleil deux ou trois jours, elle était retournée chaque jour pour éviter la fermentation. Les bourrelets de lavande fraîche longeaient la route jusqu'au bout du lac côté sud et côté nord jusqu'à la maison rose. Le soir, on s'asseyait sur les andains pour discuter...

Dans certains endroits, la paille de lavande était utilisée pour alimenter le feu qui chauffait la cuve de l'alambic. À La Roche-de-Rame, elle était stockée près des alambics et servait au renouvellement des litières des bergeries ou des étables du village. Ça sentait bon ! Ces litières, d'une épaisseur de 50 cm environ, devaient être prêtes pour la mi-octobre, période de démontage des animaux.

*Moi je l'aime ainsi, capiteuse  
Avec son chaud parfum de gueuse  
Sa tige rude et sans couleur*

*Vous êtes la meilleure ivresse  
Saine fillette, pure fleur  
En votre robe de pauvre*

Gérard de Nerval

## La distillation

Il nous a été signalé deux alambics à La Roche-de-Rame, un à L'Argentière-La Bessée, un aux Vigneaux et un à Mont-Dauphin.

Le procédé traditionnel pour obtenir de l'huile de lavande est celui d'*hydrodistillation*, qui consiste à faire passer de la vapeur d'eau à travers les fleurs préalablement tassées, parfois en les *foudgeant* (piétinant) dans la cuve de l'alambic ! Il faut 145 kilos de fleurs pour obtenir un litre d'essence de lavande.

*Il se dégagait de l'alambic, une odeur pénétrante et délicieuse...*

Le mélange vapeur d'eau chargé d'huile essentielle passe par un col de cygne pour ensuite traverser un serpentin refroidi à l'eau dans lequel il est condensé avant de se déverser dans un essencier où il décante. L'huile essentielle, plus légère, surnage et peut ainsi être prélevée. Lorsqu'elle est obtenue à partir de lavande vraie, elle entre dans la composition des plus grands parfums. L'eau du dessous, légèrement aromatisée, est appelée hydrolat ou eau florale. Cette eau, réputée pour ses vertus purifiantes et rééquilibrantes, est utilisée pour les soins de la peau. *Mademoiselle Abeil allait chercher de l'eau à l'alambic dans un seau pour se laver les cheveux...*

On récupère cent fois plus d'hydrolat que d'huile. Le temps de distillation est assez court, environ 30 à 40 minutes.

Ces alambics, qui tournaient à longueur de journée, étaient allumés à l'aide de bois gras, puis le feu était alimenté avec des briquettes de charbon.

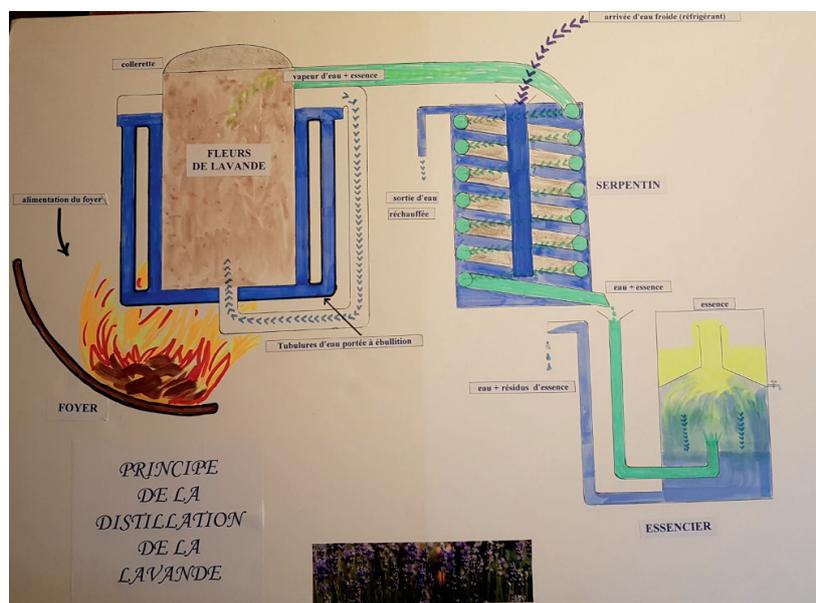
Tous les trois ou quatre jours, sortaient 50 litres d'essence de lavande ! On emplissait des fûts de 50 litres stockés au chalet du lac qui partaient ensuite pour les parfumeries de Grasse.

De très jolis flacons à bouchons de style Lalique estampillés du nom de « Fourrat à La Roche-de-Rame » ou simplement de « Lavande du Briançonnais » ou encore de cette insolite inscription : « Véritable essence de lavande de l'Oisans Gravier distillateur à 3km du barrage du Chambon Isère » ont été fabriqués pour enfermer l'huile essentielle et la vendre en petite quantité.

De l'avis des personnes concernées, le revenu tiré du commerce de la lavande a été souvent conséquent. D'après certains témoignages, cette ressource a permis d'engager des dépenses importantes, faire bâtir ou restaurer la demeure familiale par exemple.

En 1925 dans la cour de l'hôtel Fourrat, Eugène Queyras, François Rossignol, Romain Fourrat et Joseph Albrand des Bruns distillaient la lavande.

En 1932, après le décès de François Rossignol, Élie Abeil et Alfred Duc commencent à distiller au lac avec un alambic plus grand.



## Les utilisations de la lavande



La lavande est utilisée en parfumerie mais elle possède mille autres propriétés ! Rien ne vaut la lavande fine, *Lavendula angustifolia*. C'est elle qui possède le plus de propriétés.

Tenez, faites infuser 60 grammes de fleurs fraîches 15 jours dans de l'eau de vie et vous obtiendrez une excellente eau de toilette ! Infusée dans le vinaigre blanc, elle fournit un *after-shave* de qualité pour la barbe... Elle calme les brûlures, l'eczéma et... le stress. Pour bien dormir, une infusion de lavande avant le coucher ou encore



trois gouttes d'huile essentielle sur l'oreiller...

Mais aussi, elle soigne l'épaississement des ongles des orteils (essence de lavande), les dents qui se déchaussent, les piqûres d'insectes, les coliques intestinales, la bronchite et la grippe ! Elle soigne, mais

guérit-elle ? Son effet apaisant ne peut pas faire de mal... (je sais que les docteurs me lisent)

En infusion, elle va jusqu'à *supprimer* la fatigue.

Mais surtout, elle parfume le linge dans les armoires et *éloigne* les mites...

Le miel de lavande possède des qualités qui en font un remède de choix contre la grippe, les angines, les bronchites... pour sucrer une tisane de thym, par exemple.

On l'utilisait aussi pour la cicatrisation des plaies et des brûlures.

La lavande est réputée pour calmer les douleurs de l'arthrose ou autres enfin, en lotion.

Pour les huiles essentielles, ne pas oublier qu'elles doivent être utilisées, par voie orale, avec prudence et sur avis médical et formellement déconseillée aux enfants de moins de douze ans...

**En cuisine**, Toutes les variétés sont comestibles. On peut la cuisiner fraîche ou sèche ; sous forme liquide, en sirop ou en huile essentielle, mais toujours avec parcimonie car sa puissante fragrance masque les autres arômes.

Quelques feuilles fraîches parfument les salades, sucrées ou salées. Les graines, que l'on trouve dans les épiceries fines et les magasins bio, se marient à merveille avec les viandes rôties et magnifient les tartes aux fruits. Très appréciées dans la préparation des desserts, les fleurs sont infusées dans du lait ou dans un sirop de sucre, ensuite incorporés dans les yaourts, les glaces, les flans. Un brin de lavande relève délicieusement la confiture d'abricots ou de pêches.

### **Voici une recette de gâteau à la lavande :**

Pour 6 à 8 personnes :

- Un pot de yaourt nature
- 3 pots de sucre
- 5 pots de farine
- 2 pots d'huile
- 3 œufs entiers
- 1 sachet de levure
- 2 cuillères à soupe de fleurs de lavande

Mélanger le yaourt, les œufs, le sucre, la farine.

Ajouter la levure puis la lavande, bien mélanger le tout,

Mettre la pâte dans un moule beurré,

Cuire à four moyen (Thermostat 5) pendant 45 minutes.

### **Conclusion :**

Vers 1953, les américains, principaux acheteurs, mettent au point une essence de lavande de synthèse et le cours de l'essence de lavande chute. Il n'est plus rentable de distiller à La Roche. La distillation cesse définitivement.

Si elle n'est plus cultivée, la lavande se plaît toujours sur nos côtes et rien n'empêche de la cueillir pour confectionner, tisanes, eaux de toilette, gâteaux et crèmes, parfumer les sauces, en emplir des sachets de tissu cousus et les glisser dans le linge, ou encore réaliser les petites « bouteilles » tressées de rubans multicolores...

*Sources :*

Publication de l'association des Passeurs de mémoire de La Roche-de-Rame, Cahier N°6 – Mars 2018

Les plantes médicinales et aromatiques des Alpes françaises 1931, Louis Jean imprimeur à Gap

Fleurs des Alpes, Éditions Orphrys Gap 1938

Femme Actuelle, 13 novembre 2018 : La lavande : comment l'utiliser en cuisine pour sublimer vos plats ?

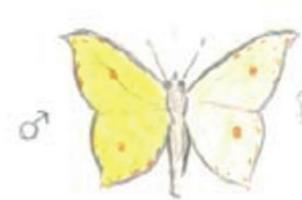
*Toutes les phrases en italique sont des témoignages de rochones et de rochons.*

*Colette Duc a rassemblé tous les documents, photos et témoignages, Sylvie Damagnez a rédigé l'article...*

## Le papillon citron Faune : *Gonepteryx rhamni*

Par Claude Casenave

Le « classique » papillon citron, si facilement observable dans les jardins, est un des papillons les plus étonnants par son cycle et sa durée de vie. Messenger du printemps, dès la sortie de l'hiver il est l'un des premiers à montrer le bout de ses ailes. Fiche d'identité : Famille : insecte. Ordre des insectes : lépidoptère. Subdivision : rhopalocère (diurne). Classification : arthropodes. Développement de la chenille : sur la bourdaine et divers nerpruns. Alimentation adulte (imago) : nectar de fleur. Distribution : jusqu'à 2000 m d'altitude dans toute l'Europe, sauf le nord de la Scandinavie et en Ecosse. Habitat : orée de forêt, friches, broussailles, jardin, bord de route. Vol : fin de l'hiver/début du printemps jusqu'à l'automne Envergure : de 50 à 60 mm.



**Comment le reconnaître** - Le *Gonepteryx rhamni* est un des papillons les plus communs et les plus faciles à observer. On le reconnaît grâce à sa face supérieure jaune citron chez le mâle, ou vert pâle pour la femelle et au point orange qui orne chaque aile, quelque soit le sexe.

Posé sur une fleur, il a toujours les ailes refermées ce qui lui permet de se confondre avec la végétation et de passer inaperçu de ses prédateurs (oiseaux, araignées...). Cette posture est d'autant plus efficace que la couleur de ses ailes et les nervures augmentent encore sa ressemblance avec une feuille.

**Un papillon étonnant** - Avec une espérance de vie supérieure à un an, le *Gonepteryx rhamni* fait partie des papillons européens ayant la plus longue existence.

Réfugié au sein de plantes à feuillage persistant (généralement du lierre), les ailes repliées, le *Gonepteryx rhamni* est un des rares papillons hivernant à l'état adulte et le seul, dans nos contrées, à le faire en plein air (les autres lépidoptères, hivernant adulte, cherchent un abri sous un toit, dans un trou d'arbre ou une grotte). Cette caractéristique explique probablement son hibernation « légère », puisqu'il peut se réveiller n'importe quand en hiver si la température est clémente (principalement les mâles). Ainsi, il n'est pas rare de le voir faire son retour très tôt au printemps, parfois même avant qu'aucune fleur ne soit ouverte.

### Cycle de vie du papillon citron

**1<sup>er</sup> stade** : l'œuf

Chez le citron, il n'y a qu'une seule ponte par an, à partir du mois d'avril.

Les œufs du papillon citron sont de couleur jaune/vert crème et de forme fuselée. Après l'accouplement, ils sont fixés isolément sur le dessous des jeunes feuilles de la plante hôte (bourdaine ou certains nerpruns), grâce à une substance sécrétée par la femelle, non soluble dans l'eau. L'incubation varie en fonction de la température extérieure.

**2<sup>e</sup> stade** : la chenille ou larve

L'œuf à terme, généralement à partir du mois de mai, donne naissance à une chenille verte, rayée de blanc sur les côtés, qui vit seule sur la plante hôte sans protection particulière. Immobile le long de la plante hôte, la chenille passe inaperçue, seules les traces de grignotage des feuilles la trahissent.

A la sortie de l'œuf, avant toute consommation de feuille, la chenille avec ses parties buccales, du type broyeur, dévore les restes de l'œuf (vitellus et chorion). Ensuite, elle se déplace sur la plante, avec ses fausses pattes (des petites parties de son corps plus charnues et munies de ventouses), en dévorant tout ce qui se trouve sur son passage. Sa peau ne grandissant pas, la



chenille du papillon citron est obligée de muer plusieurs fois... pour, après avoir emmagasiné suffisamment de réserves, subir une dernière mue qui sera une métamorphose complète et la fera passer d'une vie de gloutonne à celle de beauté volante.

**3<sup>e</sup> stade** : la chrysalide ou pupe

Le moment venu, la chenille cesse de s'alimenter et cherche un endroit propice à sa transformation. Sa peau se noircit et se ride, tandis que la chrysalide se forme peu à peu à l'intérieur de sa vieille « enveloppe ». Pour cette dernière étape, au début de l'été, elle se fixe sous une feuille avec des fils de soie. Fixée par un fil de soie et un coussinet à son extrémité inférieure, la chrysalide est généralement dans une position horizontale.

Dans la chrysalide, la nymphe a la tête en bas et se transforme progressivement en papillon. Cette phase ne dure que quelques jours avant une émergence très rapide (quelques secondes).

**4<sup>e</sup> stade** : l'imago

La nymphe, transformée en un superbe papillon, doit trouver un support pour achever sa transformation car si ses pattes sont fonctionnelles ses ailes ne le sont pas encore. Le déploiement des ailes se fera en une dizaine de minutes mais il faudra environ 7 heures pour qu'elles se rigidifient et permettent au papillon citron de prendre son envol. Devenu imago (adulte) le citron ne subira plus aucune transformation de taille, de couleur ou de forme. A partir de ce stade l'imago se nourrira du nectar des fleurs grâce à une trompe de type suceur, la nouvelle génération côtoyant les parents avant leur mort.



**L'été et l'automne** - Dès qu'il commence à faire très chaud, les papillons citron observent une période d'estivation, avant de reprendre leur activité, généralement fin août. Le soleil se faisant moins généreux, les imagos de l'année se préparent à hiverner, tandis que ceux qui ont déjà affronté un hiver sont au crépuscule de leur vie.

Pour se protéger du froid et des intempéries, le papillon citron se réfugie sur une plante qui ne perd pas ses feuilles pendant la période hivernale, le plus souvent du lierre proche du sol. Les ailes fermées, bien camouflé, se faisant passer pour une feuille et sans aucune autre protection, il va tomber dans une sorte de coma en ralentissant son métabolisme, afin de ne pas épuiser prématurément ses réserves, pour passer l'hiver.

**L'hiver** - Pendant la période hivernale il ne peut s'alimenter, alors il va survivre grâce à ses réserves accumulées pendant l'été. Il résistera au froid, même par de très basses températures qui lui sont moins fatales que l'humidité.

Sa résistance au froid est due à un « sérum antigel », une sorte de liquide qu'il produit lui-même et qui contient de l'alcool, de l'albumine et des sels minéraux.

**Le printemps** - Avec le retour des beaux jours, le papillon citron reprend le cours de sa vie et est un des premiers papillons de l'année à butiner. Le mâle va courtiser la femelle en effectuant une danse nuptiale, après l'avoir repéré grâce à sa forme et sa couleur. Néanmoins, sa technique de repérage reste très perfectible, certains chercheurs ayant observé des mâles citrons courtiser des sacs plastiques de forme et de couleur identique à la femelle !!

Si la femelle accepte de s'accoupler, elle va se poser sur une fleur, de façon à « offrir » son abdomen au mâle (elle est donc renversée sur la fleur). Le mâle qui vient se fixer son abdomen, en cas de danger, l'entraînera dans sa fuite.

Le sexe des papillons peut être comparé à une serrure, chaque variété a sa propre clef, ce qui empêche les mariages entre différentes espèces.

## Mots croisés de Simone pour le numéro 23

### Horizontalement

- I Variété de jaune -
- II Protagoniste d'une chanson de geste - Insecte parfait
- III Choisi - Peu aimé par certains élèves
- IV Sert de berceau au papillon citron – Saint normand
- V Rivière ou département – Possessif
- VI Accompagnent les roses dans un titre d'Aragon – Ajout
- VII Compositeur père du roi d'Ys – Élément de langue
- VIII Familièrement collés
- IX Boss
- X Article italien – Qui est

### Verticalement

- 1 Larve
- 2 S'enroulent quand on les touche – Dieu solaire
- 3 Pour un char de combat
- 4 Permet les déplacements – Facteurs infectieux
- 5 Le grand Jacques
- 6 Conjonction – Distrain
- 7 Adjectif possessif – Copie conforme
- 8 Mesure de pression – Pays-Bas
- 9 Partie de danse – Colle renversée
- 10 Gardien imposant - Voyelles

### Grille du numéro 23

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

### Correction de la grille du numéro 22

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	L	A	V	A	N	D	E		M	A
II	I	B	I	S		A	G	E	E	S
III	M	I	L	E		M	I	E	L	
IV	A	M	E		M	O	D	E	L	E
V	N	E		G	A	I	E		I	O
VI	D	R		R	U	S			F	L
VII	E		S	A	X	E		Z	E	E
VIII		B	U	S		A	B	E	R	
IX	P	R	E	S		U		R	E	R
X		U	R	E	S		R	O	S	E

## Nos petites annonces



Pour commémorer l'année Charles de Gaulle (année 2020) vous trouverez dans le prochain RISTOURAS, un article concernant son passage à La Roche de Rame en 1947.

- Remise en état du jardin des simples plus tard (nettoyage) et finalisation après les saints de glace ! (dates définies ultérieurement).
- Sentiers inter-hameaux : états des lieux plus tard (date à définir) pour actions et priorités.
- 16 juin, conférence Elas Giraud : condition des femmes dans les Hautes-Alpes au XVIII<sup>e</sup> siècle.