

# Airelles rouges

Massekuminanaka

**Nom scientifique :** Vaccinium vitis-idaea

**Partie de la plante utilisée :** fruit (baies)

**Préparation et usage médicinal :**

Mangez les baies pour soulager les maux de gorge.

Les baies sont particulièrement utiles en cas de problèmes buccaux ou gingivaux.

Les baies sont écrasées et peuvent être réchauffées. Elles sont ensuite appliquées directement sur les gencives des bébés qui font leurs dents pour aider à soulager leur douleur. En cas de plaies ou d'ampoules dans la bouche, il faut d'abord drainer l'ampoule à l'aide d'une aiguille, puis frotter la zone avec les baies.

Petit arbuste à feuilles persistantes qui produit des baies rouges comestibles. Il est originaire des régions boréales et se trouve dans diverses parties de l'Europe, de l'Amérique du Nord et de l'Asie.

## Reproduction

L'airelle rouge se reproduit de deux manières principales : par semis et par voie végétative. Les graines peuvent être semées à l'automne, directement après la maturité, ou au printemps après une stratification froide de 5 à 6 semaines. La multiplication végétative se fait par bouturage en été ou en automne, ou par marcottage. Les rhizomes, qui sont des tiges souterraines, permettent également à l'airelle de se propager et de former de nouveaux arbustes.



# Aulne rugueux

Shakau

**Nom scientifique :** *Alnus rugosa*

**Partie de la plante utilisée :** écorce, feuilles

**Préparation et usage médicinal :**

Cet arbuste est utile pour soulager les douleurs après l'accouchement. La mère reçoit une tisane préparée à partir de l'écorce pelée ou des feuilles.

L'aulne rugueux se retrouve sous forme de petit arbre ou encore de grand arbuste. Il peut atteindre 6 mètres de haut et il croît en touffes, formant souvent des fourrés denses. Le tronc tordu et courbé à la base est couvert d'une écorce lisse brun rougeâtre. Celle-ci porte de nombreuses lenticelles orangées, ces pores laissent les tissus cachés respirer. Les feuilles sont en alternance le long des rameaux. Elles sont épaisses, plissées et doublement dentées. Le dessus de la feuille est vert foncé et un peu luisant, le dessous est blanchâtre, plus ou moins pubescent sur les nervures. Les fleurs de l'aulne rugueux sont groupées en chatons. Les chatons mâles sont longs et pendants, les chatons femelles plus petits et dressés. Les fruits sont brun cannelle, ronds, aplatis, avec des bords minces. Ils sont posés par deux sur chacune des écailles du chaton femelle. À maturité, le chaton est dur, sec et brun foncé. L'allure générale des fruits rappelle le cône des résineux. Il demeure sur les rameaux tout l'hiver.

## Reproduction

L'aulne rugueux est l'un des premiers arbres à fleurir au printemps. Ses fleurs apparaissent dès la fonte des neiges, avant ses feuilles. Les nombreux chatons mâles libèrent une très grande quantité de pollen, visible sous la forme de petits nuages de couleur jaune soufre lorsqu'on secoue les branches. Les chatons mâles et femelles, portés par le même arbuste, se forment dès la fin de l'été mais ne s'allongent qu'au printemps suivant.



# Bouleau blanc

## Ushkuai

**Nom scientifique :** Betula papyrifera

**Partie de la plante utilisée :** écorce intérieure

**Préparation et usage médicinal :**

Peler l'écorce extérieure papilleuse et gratter l'écorce intérieure de l'arbre. Coupez-la, faites-la bouillir et boire le liquide pour aider à soulager une diarrhée extrême ou de longue durée. Elle aide aussi à soigner la toux et le diabète.

Cet arbre, haut de 15 à 25 mètres, a un tronc souvent sinueux et une cime ovale, claire et étroite. Son écorce mince et lisse est brun rougeâtre sur les jeunes tiges. Elle devient plus tard blanc rosâtre à blanc crème et se détache facilement en longues bandes horizontales. L'écorce est percée de lenticelles horizontales et saillantes.

Les feuilles alternes sont bordées de dents aiguës, irrégulières et doubles. Leur dessus est vert mat et le dessous plus pâle, plus ou moins pubescent. La feuille porte 5 à 9 paires de nervures latérales. Les fleurs du bouleau à papier sont groupées en chatons allongés.

Les fruits sont appelés les nucules (du latin *nucula*, qui signifie « petite noix »). Il est possible d'en observer plusieurs dans un cône allongé, pendant et pédonculé, ressemblant au cône des résineux.

### Reproduction

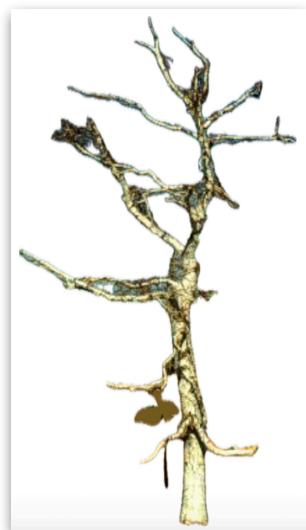
Chez cette espèce, les fleurs mâles se forment à l'automne précédent leur éclosion et les fleurs femelles s'ouvrent à l'apparition des feuilles. La reproduction du *Betula papyrifera* se fait principalement par graines,

Les fleurs mâles et femelles sont portées sur le même arbre, en chatons pendants pour les mâles et dressés pour les femelles.

Après pollinisation, les samares (fruits) sont dispersées par le vent.

L'espèce est reconnue comme étant l'un des premiers arbres à repeupler les espaces déboisés ou détruits par les feux.

Il a aussi une reproduction asexuée car il est capable de se reproduire par rejets, de nouvelles pousses qui émergent à sa base lorsque les souches sont vigoureuses.



## Camarine noire

### ashtshiminakashi

**Nom scientifique :** Empetrum nigrum

**Partie de la plante utilisée :** racines

**Préparation et usage médicinal :**

Écraser les racines, les faire bouillir et les mettre dans un linge. Appliquer sur la zone affectée pour soulager les douleurs articulaires ou musculaires.

La camarine noire, aussi appelée « baies de corneille », offre plusieurs bienfaits pour la santé. Ses baies sont riches en antioxydants, en vitamines (notamment vitamine C) et en minéraux (comme le fer), ce qui peut aider à protéger les cellules contre les dommages des radicaux libres et contribuer au bien-être général.

Cette plante robuste s'adapte bien à différents environnements. Elle est particulièrement résistante au froid et peut être utilisée pour la végétalisation de lieux difficiles, comme les dunes, les rochers, et les tourbières.

#### **Reproduction**

Elle se reproduit principalement par semis de graines et par bouturage. Les graines peuvent être semées à l'automne ou au printemps, en prévoyant un espacement de 25 cm entre les plants pour former un couvre-sol dense. Le bouturage, quant à lui, se fait idéalement avec des segments semi-ligneux des tiges.



# Cerise griotte

uiminana

**Nom scientifique :** Prunus pensylvanica

**Partie de la plante utilisée :** feuilles, fruits, écorce intérieure

**Préparation et usage médicinal :**

Faire bouillir les feuilles et boire le jus pour soulager le stress et la dépression, ou en cas de douleurs cardiaques.

Pour soigner la toux, grattez l'écorce interne et mâchez-la.

Les baies rouges vifs sont également utiles. Si quelqu'un se sent déprimé ou triste, il/elle devrait porter les baies sur lui/elle pour l'aider à se sentir heureux.

Cet arbre généralement de petite taille peut atteindre 15 m. Son tronc assez droit est couvert d'une écorce lisse et brun rouge d'apparence vernie. Elle est marquée d'ouvertures horizontales, les lenticelles, et recouverte d'une fine pellicule grisâtre ou orangée. Plusieurs bourgeons sont groupés à l'extrémité des rameaux. Ceux-ci sont rouges et luisants et ont une saveur amère et une odeur prononcée lorsqu'on les brise. Ses feuilles finement dentées sont allongées et pointues au sommet. De couleur vert jaunâtre et luisantes sur les deux faces, elles deviennent souvent rouge vif à l'automne. Ses fleurs blanches ont chacune une longue queue et sont groupées par 5 à 7 sur le rameau. Ses fruits sont des cerises juteuses, rouge vif, en groupes de 2 à 6.

## Reproduction

Elle se fait principalement par graines et par voie végétative, notamment par drageons, c'est-à-dire que ses racines peuvent former de nouvelles tiges. Il forme alors des taillis. Les graines, protégées par une épaisse enveloppe, peuvent rester viables dans le sol pendant de longues années, formant des banques de graines qui se réactivent après des perturbations comme le feu.

En résumé, il est bien adapté à son environnement, combinant une reproduction sexuée efficace grâce à ses banques de graines et une reproduction végétative qui lui permet de coloniser rapidement de nouveaux espaces après des perturbations.



# Comandre du nord

Atiguminanakashi

**Nom scientifique :** Geocaulon lividum

**Partie de la plante utilisée :** tige

**Préparation et usage médicinal :**

Faire bouillir la tige et l'appliquer en compresse pour soulager les douleurs corporelles.

Geocaulon lividum, communément appelée fausse linaire ou comandre du Nord, C'est une plante hémiparasite, c'est-à-dire qu'elle tire une partie de ses nutriments d'autres plantes, notamment en attachant des haustoria (organes ressemblant à des ventouses) aux racines de plantes hôtes comme l'épicéa, le pin, le bouleau et le saule.

## Reproduction

Elle se reproduit à la fois de manière sexuée par les graines et de manière asexuée par la reproduction végétative. La plante produit de petites fleurs pourpre-vertâtre en grappes de 2 à 4, typiquement avec une fleur centrale bisexuée (parties mâle et femelle) et plusieurs fleurs latérales staminées (mâles).

La fleur centrale de chaque grappe est généralement bisexuée (contenant à la fois des parties reproductrices mâles et femelles), tandis que les autres sont généralement mâles (staminées).

Les fleurs se transforment en fruits charnus, orange à rouge, à une seule graine et les fruits sont potentiellement dispersés par les petits mammifères et les oiseaux.

Seule la fleur centrale d'une grappe se développe généralement en un fruit, qui est une drupe charnue, orange à rouge, contenant une seule



## Cornouiller

### Mashkuminakashi

**Nom scientifique :** Sorbus decora

**Partie de la plante utilisée :** feuilles, brindilles, écorce, fruits (baies)

#### Préparation et usage médicinal :

En cas de toux, faire bouillir les feuilles et boire le thé ou mâcher une petite brindille de l'arbre.

Les baies sont utilisées pour soulager les maux de gorge. On les mange fraîches ou on les fait bouillir pour obtenir un jus liquide que l'on boit.

Cette plante est également utile pour traiter les rhumes et les pneumonies. Elle agit comme un expectorant pour éliminer le mucus jaune des poumons. Il suffit de gratter l'écorce et de la faire bouillir, puis de boire la tisane.

L'écorce est également bouillie et utilisée sous forme de compresse chaude pour soulager les douleurs générales, incluant les maux de tête.

Le sorbier plaisant est l'un de nos arbres indigènes les plus décoratifs. Belle écorce devenant écailleuse avec l'âge, jolie floraison blanche et fruits orange vif contribuent à faire de cet arbre une valeur sûre. Ni trop grand, ni trop petit, il convient bien aux aménagements urbains et saura ravir un grand nombre d'oiseaux frugivores. Aux bords des lacs et des rivières, il est apprécié pour sa capacité à stabiliser les sols, même les plus rocaillieux.

#### Reproduction

La reproduction du *Sorbus decora*, ou sorbier décoratif, se fait principalement par semis et par bouturage. Les graines nécessitent une stratification à froid pour germer efficacement, tandis que le bouturage semi-ligneux est une méthode plus rapide pour la multiplication.

Le semis avec stratification à froid et le bouturage semi-ligneux sont les méthodes de reproduction les plus courantes pour le sorbier décoratif.



# Épinette blanche

Minaik<sup>u</sup>

**Nom scientifique :** *Picea glauca*

**Partie de la plante utilisée :** écorce intérieure, rameaux, sève, cône

## Préparation et usage médicinal :

Faire bouillir les rameaux et placer une serviette sur la tête. Utiliser l'eau chaude comme bain de vapeur pour soulager la cécité des neiges et les douleurs oculaires.

Les rameaux sont bouillis et broyés, puis utilisés en cataplasme pour soulager les douleurs générales, les douleurs articulaires et la cécité des neiges.

Réchauffer le cataplasme et l'appliquer de nouveau selon les besoins.

Faire bouillir les rameaux et tremper les mains et les jambes dans l'eau pour réduire les douleurs articulaires.

Gratter l'écorce intérieure et la mâcher comme un chewing-gum pour soulager les maux de gorge ou la sécheresse. Elle agit également comme expectorant pour éliminer le mucus et les mucosités des poumons. Veillez à recracher l'écorce après l'avoir mâchée, car il s'agit d'un médicament puissant qui ne doit PAS être avalé.

Les cônes sont bouillis et le liquide est utilisé pour soulager les maux d'estomac et provoquer des vomissements si nécessaire. Ils peuvent également être mélangés à de la graisse de phoque et à de l'eau pour soigner une pneumonie. Les coupures et les blessures peuvent également être soignées à l'aide de différentes parties de l'arbre. La sève est appliquée sur les plaies, et l'écorce interne est mise dans un peu de coton et placée sur une plaie pour l'arrêter.

Ce conifère indigène du Québec et de tout le Canada est reconnue pour sa capacité d'adaptation à divers environnements, des terrains rocheux aux sols humides et bien drainés. Elle joue un rôle important dans l'industrie du bois et de la pâte à papier, et est également appréciée pour son utilisation en aménagement paysager et en reboisement.

**Reproduction** de l'épinette blanche (*Picea glauca*) se fait principalement par graines, mais la propagation végétative (bouturage, marcottage, greffe) est également possible, surtout pour les cultivars. Les formes botaniques se reproduisent par semis, tandis que les cultivars se propagent par boutures ou greffes. La reproduction sexuée se fait par graines.



# Épinette noire

## Sheshatuk<sup>u</sup>

**Nom scientifique :** *Picea mariana*

**Partie de la plante utilisée :** brindilles, sève, cônes

**Préparation et usage médicinal :**

Faire bouillir les rameaux et boire le thé en cas de rhume, de toux ou de douleurs thoraciques.

Les cônes immatures (pas complètement bourgeonnés) sont bouillis et écrasés. Ce mélange est consommé pour provoquer des vomissements et soulager les nausées et la perte d'appétit. Il est également bon pour la constipation.

La sève de l'arbre est appliquée sur les plaies de la peau pour les aider à cicatriser.

L'**épinette noire** ou **épicéa noir** ou **sapinette noire**, est une espèce de conifère commune au nord-est des États-Unis et surtout au Canada.

C'est une des près de 40 espèces d'épicéas, et l'une des plus résistantes aux climats rudes (taïga) de l'Arctique. Elle est pour cette raison le symbole de la forêt boréale d'Amérique, où elle pousse jusqu'à la limite de la toundra.

Elle est parfois victime d'importantes attaques d'insectes défoliateurs, que l'arbre supporte généralement, si elles ne se répètent pas plus de 4 ou 5 ans consécutivement. Les incendies de forêt (naturels ou d'origine humaine) sont un autre facteur de perturbation des peuplements.

**Reproduction** de l'épinette noire se reproduit principalement par graines, grâce à ses cônes qui s'ouvrent sous l'effet de la chaleur des feux de forêt, libérant les graines qui sont dispersées par le vent. Elle se reproduit aussi de manière végétative, par marcottage, lorsque des branches basses touchent le sol et forment de nouvelles racines.



## **Genévrier commun (ou terrestre)**

### **Kakatshiminakashi**

**Nom scientifique :** Juniperus communis

**Partie de la plante utilisée :** brindilles avec ou sans fruits, rameaux, fruits

**Préparation et usage médicinal :**

Faire bouillir les brindilles et boire la tisane pour soulager la diarrhée et la grippe.  
Faire bouillir les rameaux et les baies et boire la tisane pour soulager les troubles rénaux (difficulté à uriner).

Ce conifère arbustif et rampant, aussi appelé le genièvre, atteint une hauteur variant de 25 cm à 1,5 m. Le genévrier commun prend la forme d'un arbuste dépourvu de tronc. Les branches de ce conifère sont nombreuses et elles poussent souvent près du sol. Son port diffère en Europe, où il est arborescent. Le genévrier commun a des aiguilles persistantes, verticillées par groupes de trois, fines et piquantes.

Les fleurs sont des cônes qui ressemblent à des chatons, similaires à ceux du saule. Les cônes mâles sont courts et de forme ovoïde, tandis que les cônes femelles sont globuleux. Le fruit est un cône bacciforme (ressemblant à une baie) rond, bleu noir. Il est couvert d'une couche cireuse bleu pâle. Sa chair granuleuse verte devient brune en vieillissant et contient de 1 à 3 graines.

#### **Reproduction**

Espèce dioïque, les fleurs mâles sont jaunes et les fleurs femelles sont vertes. Après fécondation, les cônes globuleux ressemblent à des baies charnues qui mûrissent en 3 ans.

Indifféremment appelées « genièvre » ou « baie de genévrier », elles font 5 à 8 mm de diamètre, sont de couleur noir luisant et renferment 1 à 3 graines.

Les trois écailles charnues soudées entre elles présentent une forme sphérique, d'abord vertes, puis bleu-noir recouvertes d'une pellicule mate, appelée pruine. La baie porte une cicatrice étoilée à son sommet. A l'intérieur se trouvent trois graines triangulaires.



## Laurier rose

Amu-nipisa

**Nom scientifique :** Kalmia polifolia

**Partie de la plante utilisée :** feuilles, brindilles, écorce, fruits (baies)

**Préparation et usage médicinal :**

Cueillez les fleurs et mangez-les pour soigner les rhumes et les maux de gorge.

Le laurier d'Amérique des tourbières a des fleurs rose vif et des feuilles étroites sur un arbuste de petite taille. Les fleurs égayent les tourbières au milieu de l'été. Il est beau, mais mortel, son feuillage toxique et son nectar étant remplis de résines toxiques appelées grayanotoxines.

### Reproduction

Elle peut se faire par semis ou par bouturage. Les semis se font en fin d'hiver en serre froide, en pleine lumière, et les jeunes plants sont sensibles à l'étouffement, nécessitant une attention particulière. Le bouturage se réalise avec des tiges semi-ligneuses en été, dans un substrat bien drainant et maintenu humide.



## **Lichen à feuilles**

### **Uapikun-uapitsheushkamik<sup>u</sup>**

**Nom scientifique :** Nephroma

**Partie de la plante utilisée :** plante entière

**Préparation et usage médicinal :**

Nettoyez bien la plante et appliquez-la directement sur une brûlure pour accélérer la cicatrisation.

C'est un genre de lichens foliacés de taille moyenne à grande, souvent appelés "reins de pierre" en raison de leurs apothéries en forme de rein sur la surface inférieure de leurs lobes. Ils contiennent des cyanobactéries, ce qui leur permet de fixer l'azote. On les trouve dans les régions tempérées.

#### **Reproduction**

Elle se fait principalement par voie végétative, c'est-à-dire de manière asexuée. Les sorédies, des structures spécialisées contenant à la fois le champignon (mycobionte) et l'algue (photobionte), sont dispersées par le vent ou l'eau. Ces sorédies germent ensuite pour former de nouveaux thalles (corps végétatif du lichen).

Plus précisément, pour *Nephroma occultum*, une espèce particulière, on observe que sa reproduction repose sur la dispersion de sorédies asexuées. Ces sorédies sont grossières, mesurant entre 70 et 330 cm de largeur, ce qui pourrait limiter leur dispersion.



# Mélèze

## Uatnanis

**Nom scientifique :** Larix laricina

**Partie de la plante utilisée :** branches, rameaux, écorce interne

### Préparation et usage médicinal :

Les Innus considèrent cet arbre comme un médicament fort et puissant. Les branches sont bouillies dans l'eau et le thé qui en résulte est utile pour soigner de nombreuses choses, notamment les maux de gorge, la fièvre, la perte d'appétit et les douleurs articulaires. Il est important de se réchauffer après avoir bu le thé afin de permettre au médicament d'agir correctement.

Pour aider à guérir les brûlures (en particulier chez les enfants), les rameaux sont coupés en petits morceaux d'environ 3 à 4 centimètres de long. Ces morceaux sont bouillis et l'écorce extérieure est pelée pour exposer l'intérieur collant.

Cette partie interne est écrasée et appliquée soit directement sur la zone brûlée, soit mélangée à un peu de saindoux et appliquée ensuite.

Pour prévenir les infections sur les coupures ou les éraflures, les rameaux sont préparés de la même manière que pour les brûlures. Après avoir écrasé l'intérieur, le mélange collant peut être mélangé à un peu d'eau et appliqué directement sur la zone blessée.

Les furoncles cutanés sont soignés à l'aide de l'écorce interne de l'arbre. Elle est grattée, bouillie dans de l'eau, enveloppée dans un morceau de tissu et appliquée sur la peau.

Un cataplasme contenant des brindilles et des aiguilles broyées est utilisé pour soulager les genoux douloureux et les douleurs musculaires.

Le mélèze, particulièrement le mélèze laricin (*Larix laricina*), est un arbre indigène du Québec. Il est le seul conifère de la province à perdre ses aiguilles en automne, prenant une belle couleur dorée avant de les laisser tomber. Le mélèze est apprécié pour sa robustesse, son adaptabilité et son attrait esthétique, notamment en aménagement paysager.

### Reproduction

Elle se fait par graines produites dans des cônes, mâles et femelles, présents sur le même arbre (monoïque). Les cônes mâles sont petits, jaunes, et pendants, tandis que les cônes femelles sont plus gros, rouge-vert puis bruns à maturité, et dressés. La pollinisation est assurée par le vent. Les graines, ailées, sont ensuite dispersées par le vent et d'autres animaux. Les graines, munies d'une aile, sont dispersées par le vent, mais aussi par des animaux tels que les écureuils ou les pics.



## Mousse de club raide

### Kakauat

**Nom scientifique :** Lycopodium annotinum

**Partie de la plante utilisée :** plante complète

**Préparation et usage médicinal :**

Pour soulager les problèmes urinaires, faire bouillir la plante pendant 1 à 2 heures et boire le liquide trois fois.

La plante est également utilisée en cataplasme pour aider à cicatriser les coupures et les blessures. Chauffer la plante avec un peu d'amer ou de saindoux, puis broyer les feuilles raides. Enveloppez le mélange dans un linge et appliquez-le sur la zone blessée.

C'est une plante vivace de 30-60 cm, glabre, lâchement feuillée sur les tiges et densément sur les rameaux. Elle a des tiges couchées-rampantes, émettant ça et là une forte racine adventive et des rameaux nombreux, dressés, allongés et inégaux. Ses feuilles sont très étalées ou réfléchies, raides, lancéolées-linéaire, acuminées et dentelées en scie.

#### **Reproduction**

Les lycopodes se développent en une alternance de générations, c'est-à-dire qu'à une phase asexuée succède une phase sexuée. Chaque phase donne lieu à une plante indépendante. La reproduction se fait par les spores produites dans les sacs à spores (sporanges) situés sur la surface supérieure des feuilles modifiées de la plante de la phase asexuée, les sporophytes. Chez la plupart des espèces canadiennes, ces feuilles modifiées sont concentrées pour former un cône ou strobile. La germination des spores produit de petites plantes souterraines (prothalles) portant les anthéridies, qui produisent les gamètes mâles, et les archégonies, qui produisent les gamètes femelles. Les prothalles constituent la phase sexuée. La fécondation de l'oeuf et le développement subséquent produisent la plante que l'on connaît, le sporophyte. Certaines espèces se reproduisent par gemmes ou bulilles (bourgeons asexués qui se détachent de la plante mère).



# Mousse de tourbe

## Uishaushkamik<sup>u</sup>

**Nom scientifique :** Sphagnum subsecundum

**Partie de la plante utilisée :** plante complète

**Préparation et usage médicinal :**

Faire bouillir la mousse et la mettre en cataplasme. Appliquer sur les furoncles cutanés et laisser agir pendant quatre jours.

Chauffer la mousse et l'appliquer sur la peau pour soulager l'hypertension. Réchauffez la mousse et appliquez-la à nouveau si nécessaire.

Petite sphaigne d'apparence délicate, orange doré ou brun jaunâtre, formant des tapis lâches sur le site, mais verte à l'ombre ou dans les formes submergées. Les capitules sont constitués de petites branches recourbées vers le centre. Les fascicules ont jusqu'à 6 ou 7 branches. Les feuilles de la branche sont petites, asymétriques sur la partie inférieure des branches et tournées d'un côté lorsqu'on les regarde d'en haut. Les feuilles des tiges sont très petites à minuscules (jusqu'à 0,5 mm de long), et sont de forme équilatérale-triangulaire avec une pointe arrondie, qui peut sembler frangée ou légèrement entaillée lorsqu'elle est observée avec une lentille.

### Reproduction

Dominance du gamétophyte : le gamétophyte vert et feuillu est le stade principal du cycle de vie de la sphaigne.

La sphaigne peut être unisexuée (dioïque, avec des plantes mâles et femelles séparées) ou bisexuée (monoïque, avec des structures reproductrices mâles et femelles sur la même plante).

Les spermatozoïdes libérés par les anthéridies (structures reproductrices mâles) sont dispersés par l'eau et se dirigent vers les archégones (structures reproductrices femelles) où ils fécondent les œufs.

Le sporophyte diploïde se développe sous la forme d'une capsule (sporangium) sur une tige (pseudopode) dérivée du gamétophyte. À l'intérieur de la capsule, la méiose se produit, produisant des spores haploïdes. Ces spores sont libérées lorsque la capsule s'ouvre, généralement à l'aide du vent.

Les spores germent en un protonéma filamentueux, qui se développe ensuite en une nouvelle génération de gamétophytes feuillus.

La sphaigne peut également se reproduire de manière asexuée par le développement de nouvelles tiges à partir des branches ou par fragmentation, où des morceaux de la plante peuvent se détacher et se développer en nouveaux individus.



# Sapin beaumier

Innasht

**Nom scientifique :** *Abies balsamea*

**Partie de la plante utilisée :** rameaux, écorce intérieure, sève

**Préparation et usage médicinal :**

Le thé obtenu à partir des rameaux bouillis soulage les jambes douloureuses, les maux d'estomac et les rhumes. Dans le passé, il constituait également une source d'alimentation pendant les périodes de famine.

L'écorce interne bouillie est utile pour soulager les frissons, les rhumes et les maux d'estomac.

La sève de l'arbre est utilisée de diverses manières. Les cloques de résine d'un vieil arbre sont cassées à l'adresse pour recueillir la sève. Celle-ci est chauffée et appliquée sur les coupures ou les plaies cutanées pour prévenir les infections et accélérer la cicatrisation. La sève chaude est également utilisée pour soigner les rhumes et les pneumonies. Elle aide à décongestionner la poitrine et à éliminer les mucosités des poumons.

Appliquez-le sur un morceau de papier ou un tissu en coton et placez-le sur la poitrine de la personne. Si le patient est un enfant en bas âge ou un bébé, il faut être prudent, car il s'agit d'un médicament puissant. Dès que quelqu'un sent la sève dans l'haleine du bébé, il faut retirer le papier du site. Les adultes peuvent laisser la sève plus longtemps sur leur poitrine en l'allumant avec une allumette et en la laissant brûler pendant quelques secondes. Après refroidissement, la sève est placée sur un tissu sur la poitrine et peut être laissée pendant quelques jours avant d'être enlevée.

On peut aussi soigner les coupures et les infections consiste à la faire bouillir dans un peu d'eau sur le réchaud. Remuez le mélange et laissez-le refroidir.

Prenez ensuite une longue bande et frottez-la entre vos mains jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'un bonbon au caramel. Coupez-la en carrés et appliquez-la sur la coupure ou la zone infectée comme un « pansement ». Laissez-le en place pendant plusieurs jours pour permettre à la plaie de cicatriser.

Ce conifère est un arbre emblématique du Québec, apprécié pour sa beauté, son parfum et ses multiples usages.

## Reproduction

L'inflorescence de cet arbre se présente sous forme de cônes. Ils sont de couleur violacée, en groupe compact et très résineux. Ils se dressent sur les branches et mesurent de 6 à 10 centimètres de long. Leur forme est oblongue (plus long que large) ou allongée. Fertilisés au printemps, les cônes mûrissent à l'automne, dès la première année de floraison. Les graines sont petites, de couleur pourpre à brun. Elles sont dites ailées, car les semences sont entourées d'une membrane qui permet aux graines de dériver au vent.



## Saule blanc

### Uapineu-mitshima

**Nom scientifique :** Salix discolor

**Partie de la plante utilisée :** feuilles, écorce intérieure

#### Préparation et usage médicinal :

Pour soigner une toux ou un mal de gorge, faire bouillir les feuilles et se gargariser avec le liquide trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Grattez l'écorce intérieure blanche des rameaux et faites-la bouillir longtemps jusqu'à ce qu'elle se transforme en un mélange sombre de type mélasse.

Laissez-le refroidir, puis mettez-le sur un morceau de papier ou un chiffon et appliquez-le sur la poitrine pour aider à guérir les maladies infectieuses et la pneumonie. Laissez le papier ou le tissu en place pendant 3 à 4 jours.

Pendant l'accouchement, le thé préparé à partir de l'écorce bouillie peut être utilisé pour déclencher le travail.

Le saule à feuilles étroites est un arbuste étroit ou un petit arbre atteignant généralement 20 pieds, avec plusieurs troncs et une écorce écailleuse gris foncé. Les chatons familiers, gris-argentés et poilus, apparaissent avant l'apparition des feuilles. Les feuilles caduques sont larges, vertes et brillantes.

Les gros boutons floraux éclatent et exposent leurs poils doux et soyeux, ou « fourrure de chatte », au début de l'année. En hiver, les rameaux coupés du Saule Poussier peuvent être mis dans l'eau et les fleurs forcées à des températures chaudes. Certains rameaux produiront de belles étamines dorées, tandis que d'autres porteront de minces pistils verdâtres.

#### Reproduction

Les fleurs des saules apparaissent tôt au printemps, avant les feuilles ou en même temps. Elles sont disposées en chatons, comme les fleurs des peupliers, mais tandis que les chatons des peupliers pendent mollement, ceux des saules se tiennent dressés sur la branche. Les fruits aussi ressemblent à ceux des peupliers. Chaque fruit consiste en une petite capsule qui se sépare en deux à maturité et qui laisse échapper des graines minuscules couvertes d'une touffe de longs poils blancs et soyeux.

Les graines sont minuscules et dispersées par le vent, portées par des poils soyeux, elles sont dispersées généralement au printemps.



# Syphorine rampante

## Pineu-minaish

**Nom scientifique :** Gaultheria hispidula

**Partie de la plante utilisée :** fruits (baies), feuilles et tige

**Préparation et usage médicinal :**

Faites bouillir les feuilles et appliquez-les en cataplasme sur les plaies qui ne cicatrisent pas bien.

Manger les baies ou mâcher les feuilles pour soigner la mauvaise haleine.

La tige est utilisée pour traiter l'eczéma.

Qualifiée comme étant un petit arbuste rampant de la famille des éricacées, cette plante à rameaux longs et filiformes possède de petites feuilles ovales, entières, persistantes et alternes sur deux rangs. La baie d'une couleur blanche et poilue est de très petit diamètre (5-6mm). Cette plante se retrouve en majorité dans les sous-bois des forêts de conifères et abonde sur le couvert végétal.

### Reproduction

La *Gaultheria hispidula*, également connue sous le nom de petit thé, se reproduit par semis et par voie végétative (asexuée). La reproduction sexuée se fait par graines, tandis que la reproduction végétative peut se faire par marcottage naturel ou par bouturage.

La plante est autogame, la fécondation se fait donc avec le pollen de la même fleur.

Les graines sont dispersées par les animaux qui consomment les baies, un processus appelé endozoochorie. Les tamias et les souris sylvestres sont les principaux disperseurs.



# Thé du Labrador

## Ikuta

**Nom scientifique :** *Ledum groenlandicum*

**Partie de la plante utilisée :** feuilles

**Préparation et usage médicinal :**

Le thé tiré des feuilles bouillies est utilisé pour une grande variété de maux, y compris les douleurs d'estomac ou de gorge, les rhumes et la grippe, ou les personnes qui ont des problèmes pour uriner.

Les feuilles fraîches peuvent également être mâchées pour aider à soulager les maux de gorge.

Les feuilles bouillies sont également utilisées en cataplasme et appliquées directement sur les zones de douleur musculaire pour soulager la souffrance.

Il se distingue par ses feuilles coriaces, vertes sur le dessus et velues en dessous, et ses boules de fleurs blanches au printemps. Cet arbuste de taille moyenne (30 à 120 cm) se reconnaît, au printemps, à ses boules de fleurs blanches portées au sommet de la tige. Les rameaux sont fortement velus. Les feuilles alternes, coriaces et à bords enroulés sont vertes sur le dessus et recouvertes en-dessous de longs poils blancs devenant orangés à maturité. La plante forme des buissons peu fournis, rassemblés en colonies.

### Reproduction

Cet arbuste se reproduit de deux manières : sexuée et asexuée. La reproduction sexuée se fait par la dispersion des graines, tandis que la reproduction asexuée peut se faire par stolons, par drageonnement à partir des racines et des rhizomes, ou par marcottage.

Les fleurs, petites et en forme d'étoile, se regroupent en ombelles.

Les fruits sont des capsules qui s'ouvrent pour disperser les graines.

Les graines sont petites et dispersées par le vent.



# Tourbe de Warnstorff

## Massekushkamik<sup>u</sup>

**Nom scientifique :** Sphagnum warnstorffii

**Partie de la plante utilisée :** plante complète

**Préparation et usage médicinal :**

Faire bouillir la plante et l'appliquer en cataplasme humide et chaud sur toute zone affectée par des furoncles cutanés, ou pour soulager les douleurs articulaires ou l'arthrite.

La mousse peut également être utilisée pour soulager les oreilles douloureuses et la toux des bébés.

Elle fait référence à la sphaigne (vivante) de Warnstorff, une espèce de mousse qui joue un rôle important dans la formation et la composition des tourbières. Les tourbières sont des écosystèmes uniques caractérisés par une accumulation de matière organique, principalement de la mousse de sphaigne, dans un environnement humide et acide. Elle joue un rôle crucial dans la formation et le fonctionnement des tourbières, contribuant à la biodiversité et à la séquestration du carbone.

### Reproduction

Comme les autres sphaignes, elle se reproduit à la fois par voie sexuée et asexuée. La reproduction sexuée implique la production de spores à l'intérieur d'une capsule qui se développe sur le gamétophyte. Ces spores sont dispersées par le vent et peuvent germer en de nouveaux protonèmes, qui se développent ensuite en gamétophytes feuillus. La reproduction asexuée se fait par fragmentation, des morceaux détachés de la mousse pouvant donner naissance à de nouvelles plantes.

Elle produit des spores à l'intérieur d'une capsule qui se développe

sur un pseudopode (structure en forme de tige) issu du gamétophyte.

À l'intérieur de la capsule, la méiose se produit, produisant des spores haploïdes. La capsule libère ensuite ces spores de manière explosive, qui sont dispersées par le vent.

