

Les fougères existent  
déjà depuis 300  
millions d'années.

# Les secrets bien gardés de la fougère

La Broye fribourgeoise offre un double visage: des carrés de culture et des plantes sauvages à foison, dont la fougère mâle. **Une plante vénérable**, qui a non seulement connu les dinosaures, mais possède mille vertus!

**Texte:** Patricia Brambilla **Photos:** Christophe Chammartin





**M**algré l'air encore vif, le printemps explose de toutes parts, en bourgeons, en bouquets, en bosquets. Le bon moment pour traquer la fougère? «On peut faire des sorties botaniques toute l'année! Tous les stades végétatifs sont intéressants», répond Cathy Roggen-Crausaz, accompagnatrice en montagne et éditrice d'une jolie collection jeunesse sur les plantes. Le dernier ouvrage paru (aux Éditions du Bois Carré) est justement consacré aux Secrets de la fougère, racontée et expliquée aux enfants.

#### La force des pâquerettes

Pour écouter ses confidences, il faut donc s'aventurer sur le terrain de cette plante préhistorique, qu'elle préfère sombre et humide. Depuis le parcours Vita de Granges-de-Vesin (FR), cap sur Les Favresses, où l'on traverse La Petite Glâne avant de rejoindre le sentier pédestre (balisé en jaune). On laisse derrière soi une bâtisse industrielle pour grimper dans le sous-bois avant de débouler en plein champ. Labours et cultures de colza à perte de vue, ferme hopenne aux cuves étincelantes, que l'on dépasse avant de bifurquer à droite, laissant Aumont sur la gauche.

La route s'étire alors le long des cerisiers déjà en fleur. Cathy Roggen pourrait raconter l'épopée de chaque brindille, conter la saga de chaque fleur, elle connaît les anecdotes et les légendes, le vrai visage des plantes, leurs propriétés médicinales aussi. Il faut dire qu'elle a été à bonne école, en tant que belle-fille de Claude Roggen, droguiste et druide bien connu des Fribourgeois. Elle s'arrête justement au seuil d'une pâquerette, sa fleur fétiche. «On lui

coupe la tête et elle repousse! On passe à côté d'elle sans la voir tellement elle est discrète, mais elle est pleine d'énergie et de vertus. Elle soigne la peau, les problèmes d'acné, c'est l'arnica des plaines!», dit-elle avant de donner encore une recette pour consommer ses boutons floraux façon pickles.

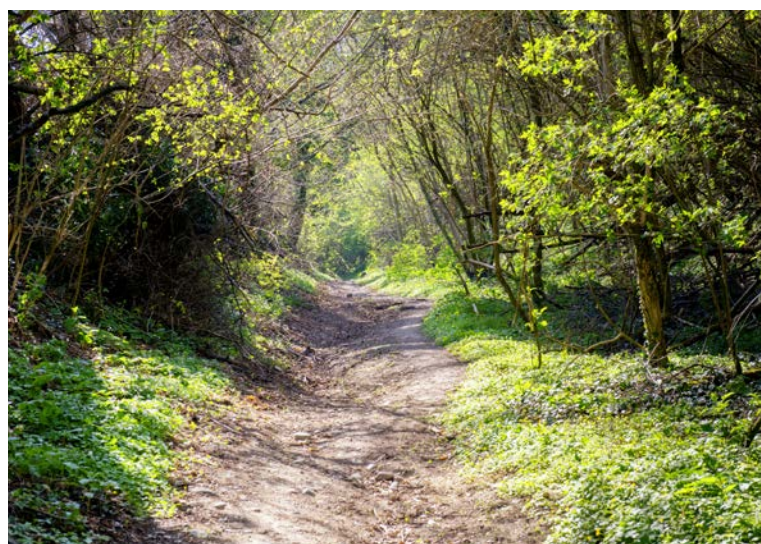
Le chemin descend en direction de Granges-de-Vesin, houle dans les branches et vert acide des feuilles qui tremblent. Deux chevreuils s'échappent à l'horizon, tandis qu'une épine noire tend ses jolis bras en fleurs: «Ce petit arbuste est le premier à fleurir et le dernier à donner ses fruits, les prunelles, dont on fait des confitures.» Le temps de traverser le village, direction Murist, on retrouve un chemin herbeux et bucolique en diable sous les faisceaux de hêtres. Un de ces nombreux chemins creux qui montent à la Tour de la Molière. Le lieu est propice à la fougère, Cathy Roggen ralentit le pas. «Le Dryopteris mâle est une espèce qui se déploie en cône, avec un découpage plus grossier que celui de la femelle. Ces appellations n'ont en fait rien à voir avec le genre, ce sont juste deux plantes différentes. Comme les septante-huit variétés de fougères qui poussent en Suisse, le Dryopteris mâle a la particularité de ne pas faire de fleurs ni de graines, mais de se reproduire avec des spores.»

#### Une huile de massage sportif

Et voilà soudain, dans le talus ombragé, un bébé fougère avec ses petites crosses d'évêque toutes poilues et enroulées! Cette plante est vénérable. Non seulement elle a côtoyé les dinosaures, mais elle existait déjà au Carbonifère, il y a 300 millions d'années, en version géante puisqu'elle pouvait atteindre



Des fougères enroulées en crosses d'évêque.



Le sentier creux est propice aux fougères.





Cathy Roggen, accompagnatrice en montagne, est aussi éditrice d'une collection jeunesse sur les plantes.

quarante mètres de haut. Plus encore, elle a des propriétés étonnantes: «Avec ses racines et ses frondes, on peut faire une huile de massage, bénéfique pour la détente musculaire. Nos grands-mères mettaient des racines de fougères sous les matelas pour réduire les crampes et les montagnards d'autrefois en enroulaient autour de leurs mollets en cas d'efforts soutenus», explique Cathy Roggen. Qui rappelle aussi que cette plante est un répulsif naturel, capable d'éloigner les parasites, insectes et autres limaces, ce qui en fait un excellent bivouac. D'où son surnom de fée des vagabonds...

**Un paysage haut en couleur**

Mais l'heure n'est pas à la sieste! Le chemin débouche soudain dans une clairière, vue plongeante qui serre le cœur de beauté, longue crinière des arbres au loin qui descendent dans le vallon, froissement des feuilles dans l'air ébloui. On traverse alors le Parc équestre de la Molière, tandis qu'un champ de colza coule comme une vague d'or et que les labours montent en heurtant le ciel. On bifurque sur la droite avant de replonger sous une voûte de sureaux noirs – qu'une vieille tradition demande de saluer en enlevant son chapeau. Ce sera fait.

«Nos grands-mères mettaient des racines de fougères sous le matelas pour réduire les crampes»



Sous-bois et pleins champs rythment cette belle balade.

La route passe sous le village de Seiry, où il faut affronter les cisailles de la bise, avant de remonter par une volée de marches à travers les pimpantes villas. On repart direction Lully à travers champs. Loin derrière se dresse la silhouette de la Tour de la Molière, appelée L'Œil de l'Helvétie, dernier vestige d'un château médiéval à Murist. Pour l'heure, le chemin tangué entre des labours à perte de vue et le frissonnement du blé tendre. On marche, ivre d'immensité. «Cette balade permet de voir aussi le visage agricole de la Broye. Cultures de petits pois, grandes céréales, betteraves et pommes de terre», relève Cathy Roggen, qui connaît les lieux depuis l'enfance. On s'arrête encore sur un plantain lancéolé, délicieux en pesto, et une alliaire officinale dont les graines noires remplacent à merveille le wasabi, paraît-il.

Dernier passage dans une forêt truffée d'oiseaux et, le temps de contourner la gravière, de traverser la route, on revient déjà vers le point de départ, en longeant des champs ouverts où un faucon crécerelle s'amuse à exécuter le vol du Saint-Esprit. La spiritualité se cache décidément partout. **MM**

Découvrez plein de randonnées et d'activités dans la nature sur [www.grandangle.ch](http://www.grandangle.ch)

**La botanique pour les petits**

**La collection «Le petit druide» vise à faire** sortir du bois différents végétaux. Au programme, une dizaine de plantes choisies par Cathy et Emanuel Roggen, dans le but «d'amener les enfants dans la nature à la découverte de plantes variées, mais faciles à voir». Le livre se décline toujours en trois parties: un conte, une fiche botanique et une expérience pratique. Le tout emballé dans un joli format carré, avec des dessins tout colorés. Sont déjà parus *Le millepertuis*, *Le sureau*, *Le géranium herbe à Robert* et, tout frais, *Les secrets de la fougère* (Éd. Bois Carré). Attend impatientement *La primevère*, prévue pour mi-mai...

**Carnet de route**

**Départ et arrivée:**

Granges-de-Vesin (FR)

**Comment s'y rendre:**

en voiture, autoroute jusqu'à Estavayer-le-Lac, puis suivre la direction Les Montets et Granges-de-Vesin. Bifurquer à gauche avant le village et se parquer au départ de la piste Vita. En train jusqu'à Cugy (FR), puis bus 552 jusqu'à l'arrêt Granges-de-Vesin. Infos sur [www.tpf.ch](http://www.tpf.ch)

**Dénivelé:** 244 m/ 244 m

**Distance:** 8,11 km

**Durée:** 2 h 30 (sans les pauses)

**Difficulté:** aucune

Publicité

**ANTIQUAIRE ACHETE AU JUSTE PRIX**

manteaux de fourrure en tout état, robe de soirée, chaussures, sac à main vintage, vaisselle, verre en cristal, briquet de marque, vieux vins, pendule, argenterie, montre, pièces de monnaie, statue, tapis anciens, art asiatique, piano, billard, meubles anciens.

**Mr HEITZMANN**

**078 305 15 89**