

*Guide découverte  
en haute Provence*

# LES PLANTES AROMATIQUES & MÉDICINALES

HISTOIRE DE RENCONTRES



*Pays de Forcalquier  
Montagne de Lure*

# ÉDITO

*Au cœur des Alpes sèches, dans le Pays de Forcalquier, plantes aromatiques et médicinales prospèrent, tout particulièrement sur la montagne de Lure. Jean Giono écrivait, « Le talus qui borde ma route est plus riche que l'Océanie ». Nulle autre citation ne pourrait mieux décrire ce territoire où le thym, la sarriette, la santoline ou encore la lavande embaument les sentiers.*

*Au fil du temps, cette richesse botanique unique a été providentielle à plusieurs titres. Elle a assuré la survie des populations locales et a permis le développement d'une économie des senteurs et des saveurs. Cette filière en plein essor aujourd'hui devient un précieux argument touristique comme en témoigne la récente naissance d'un musée entièrement dédié à cette thématique, Artemisia museum.*

*Les plantes constituent le fil conducteur de ce livret. Elles vous emmènent pour un voyage sensoriel à la rencontre de celles et ceux qui, hier comme aujourd'hui, ont façonné ce lien entre les plantes et les Hommes, « passeurs » d'un savoir populaire ancestral.*

*À travers ce projet, la Communauté de communes Pays de Forcalquier - Montagne de Lure souhaite ici valoriser le patrimoine local et jouer un rôle d'accompagnateur de la filière des senteurs et des saveurs en participant à la mise en lumière de ce foisonnement d'initiatives privées et publiques.*

*Transmettre, valoriser, protéger, les colporteurs droguistes l'ont fait en leur temps avec leurs moyens et sûrement à grand peine, nous les relayons collectivement avec un grand respect.*

*Chers visiteurs, chers habitants, nous vous souhaitons à toutes et à tous une belle (re)découverte !*

BON VOYAGE

**André Berger**

Vice-président délégué à l'économie & au tourisme  
Communauté de communes Pays de Forcalquier-Montagne de Lure

## SOMMAIRE

Les plantes locales (leurs usages et leurs histoires) se dévoilent au fil des pages et de vos balades sur le territoire de la haute Provence.

Pour que vous puissiez organiser vos excursions dans les meilleures conditions, ce livret s'organise en **3 parties**.

**p4** La première vous donne des clefs de compréhension du territoire.

**p8** La deuxième accompagne vos balades sur les 3 étapes de l'itinéraire « *Sur le chemin des plantes de la Montagne de Lure, usages et histoires* » localisé à Saint-Étienne-les-Orgues.

**p32** La troisième vous invite à aller à la rencontre des acteurs locaux (entreprises et sites de visite) de la filière senteurs et saveurs.

Cet outil vous offre la possibilité d'un séjour à la carte à modeler en fonction de vos envies.



## POUR LES ENFANTS

Les enfants ne sont pas laissés sur le bord du chemin, des activités (herbier, conte et jeux) sont destinées à être partagées en famille. Retrouvez-les sur les pages avec la **mascotte**.

**p14**

**p18**

**p31**





Partie n°1

VISITEURS, CE LIVRET EST POUR VOUS,  
CE QUE LA BESACE EST AU COLPORTEUR DROGUISTE :  
UN INDISPENSABLE COMPAGNON DE VOYAGE !  
AVANT DE COMMENCER L'AVENTURE,  
VOICI QUELQUES PETITS RAPPELS ÉLÉMENTAIRES.

## GARDEZ À L'ESPRIT LA CHARTRE DE L'EXCURSIONNISTE

Le livret que vous tenez  
entre les mains vous  
ouvre les portes d'un  
patrimoine naturel et  
culturel riche et précieux.



### Lors de vos excursions :

- Veillez à n'emprunter que les itinéraires balisés et autorisés.
- Préservez la nature en récupérant vos déchets.
- Gardez votre chien en laisse.
- Évitez de fumer et ne faites pas de feu. Risque d'incendie.
- Soyez attentif et discret pour mieux observer la faune sauvage.
- Abstenez-vous de toute cueillette si vous ne connaissez pas la méthode précise pour cueillir les plantes aromatiques et médicinales. Certaines sont rares et protégées.
- Faites identifier chaque plante que vous souhaitez utiliser par un pharmacien.
- Nous comptons sur vous ! Si vous voyez un panneau ou un balisage endommagé ou dégradé, n'hésitez pas à le signaler à l'office de tourisme le plus proche.

... PENSEZ À  
VOTRE PANOPLIE  
D'EXCURSIONNISTE !



Dans les Alpes-de-Haute-Provence, méfiez-vous du soleil qui peut être traître et emportez pour la journée :

UN CHAPEAU

DE LA CRÈME SOLAIRE

DE L'EAU

DE BONNES CHAUSSURES

sont recommandés  
pour crapahuter en  
toute tranquillité.

## ET ENFIN, L'INDISPENSABLE PETIT LEXIQUE DE L'EXCURSIONNISTE

Vous entrez dans l'univers  
des plantes et des métiers  
qui leur sont liés.  
Un univers nouveau qui  
a son propre vocabulaire.  
Voici donc quelques  
définitions clefs.



**Les simples** : terme qui désigne depuis le XVI<sup>e</sup> siècle les plantes médicinales.

**Un apothicaire** : personne qui fabrique et vend des remèdes. Précurseur de la pharmacie.

**Un droguiste** : personne qui vend des « drogues » autrement dit des préparations médicamenteuses telles que des onguents et des tisanes.

**Un herboriste** : personne qui cueille ou cultive des plantes médicinales et aromatiques et qui les vend sèches ou dans des préparations (tisanes, onguents). Le certificat d'herboriste a été supprimé en France en 1941.

**Le colportage** : transport de marchandises à dos d'homme ou sur une monture pour aller les vendre de ville en ville.

**Une combe** : vallon perpendiculaire à la crête.

## LA VIE RURALE EN HAUTE PROVENCE

La haute Provence a longtemps été un territoire très pauvre. La vie y était rude et laborieuse. Comment les hommes d'ici ont-ils tenté de tirer le meilleur parti d'un environnement qui se laisse difficilement apprivoiser ?

La connaissance et l'usage des plantes ont été l'une des réponses. D'abord prélevées à l'état sauvage puis mises en culture, elles ont constitué non seulement une activité économique à part entière (des colporteurs droguistes aux lavandiculteurs), un moyen de subsistance direct mais aussi une aubaine pour guérir les maux et enchanter la cuisine !

Ainsi, le milieu façonne les pratiques et vice-versa dans un dialogue constant sans cesse renouvelé. Ici, l'élevage a créé ce paysage pelé en altitude, et la culture de la lavande a fait naître ces champs aux teintes bleutées dans la vallée. Des paysages emblématiques qui contribuent à l'identité de ce territoire.

En haute Provence, les plantes et leurs usages sont intimement liés à l'histoire locale, aux récits collectifs, aux pratiques d'hier et d'aujourd'hui.



## DES CONNAISSANCES ANCIENNES POUR UN USAGE POUSSÉ PAR LA NÉCESSITÉ

La connaissance des emplois alimentaires, médicinaux et artisanaux liés à la flore locale s'est constituée à partir de la Préhistoire, au Néolithique.

Cette base a ensuite été élargie avec le développement de l'agriculture ; le pastoralisme nécessitant une connaissance fine de la botanique. La tradition orale a permis la transmission des savoirs ancestraux.

Comme partout ailleurs, en haute Provence, les locaux connaissaient précisément les plantes et leurs emplois répondant à leurs besoins : se nourrir, se guérir, fabriquer des outils.



## Le saviez-vous ?

D'après des études ethnobotaniques (discipline qui étudie l'évolution de la relation des hommes au végétal) datant des années 1980, la population utilisait une cinquantaine de plantes différentes. En matière de pharmacopée populaire, 32 plantes majeures ont été identifiées dont l'essentiel provenait de lieux liés aux activités humaines.



## UNE FILIÈRE CONTEMPORAINE DYNAMIQUE ET INNOVANTE

Aujourd'hui la filière des plantes aromatiques et médicinales a une place majeure dans l'activité économique locale.

Les entreprises forment un maillage dense sur le territoire, concernant des métiers très divers : agriculteurs, cueilleurs, transformateurs, pépiniéristes et œuvrent dans de nombreux secteurs tels que la pharmacie, l'agro-alimentaire ou la cosmétique.

Le livret que vous tenez dans les mains vous invite à (re)découvrir cette richesse et à aller à la rencontre des acteurs qui portent cette filière économique et culturelle.



Pour connaître la liste des professionnels du territoire, rendez-vous en p 32.

Partie n°2

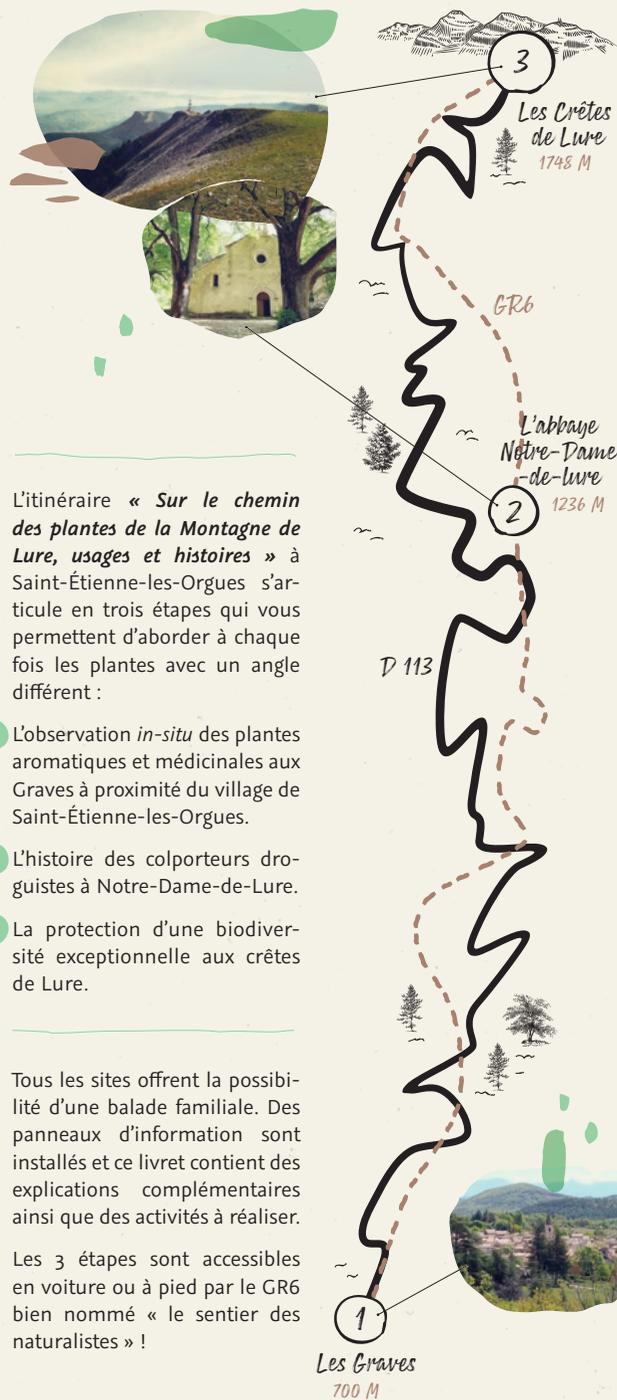
# L'ITINÉRAIRE SUR « LE CHEMIN DES PLANTES DE LA MONTAGNE DE LURE, USAGES ET HISTOIRES » À SAINT-ÉTIENNE -LES-ORGUES

La montagne de Lure forme au nord-ouest du département la frontière naturelle entre les Alpes-de-Haute-Provence et les Hautes-Alpes.

En arrivant sur le territoire du Pays de Forcalquier, vous l'apercevez au loin. Massive silhouette avec sa crête chauve et blanche qui court sur 48 km. La montagne de Lure s'étend d'est en ouest. De Forcalquier vous admirez la face sud, l'adret, avec ses pentes régulières qui lui donnent cette physionomie arrondie si singulière. Son ubac, la face nord

qui borde la vallée du Jabron est bien plus accidentée. La différence entre ces deux versants est totale. Moyenne montagne des Préalpes, le sommet de Lure culmine à 1826 m. Là-haut, le panorama est sublime.

Entre la vallée de la Durance et Lure, 1600 espèces végétales ont été recensées. Cette richesse tient notamment à l'étagement de la végétation. Le climat change avec l'ascension des pentes de Lure et avec lui, toute la végétation se modifie progressivement.



L'itinéraire « *Sur le chemin des plantes de la Montagne de Lure, usages et histoires* » à Saint-Étienne-les-Orgues s'articule en trois étapes qui vous permettent d'aborder à chaque fois les plantes avec un angle différent :

- 1 L'observation *in-situ* des plantes aromatiques et médicinales aux Graves à proximité du village de Saint-Étienne-les-Orgues.
- 2 L'histoire des colporteurs droguistes à Notre-Dame-de-Lure.
- 3 La protection d'une biodiversité exceptionnelle aux crêtes de Lure.

Tous les sites offrent la possibilité d'une balade familiale. Des panneaux d'information sont installés et ce livret contient des explications complémentaires ainsi que des activités à réaliser.

Les 3 étapes sont accessibles en voiture ou à pied par le GR6 bien nommé « le sentier des naturalistes » !

## ÉTAPE N°1 : LES GRAVES



Chaque saison vous offre sur le site des Graves la possibilité d'observer une grande diversité botanique. Cette spécificité est liée à une convergence de facteurs favorables : l'orientation du site, sa localisation protégée dans la zone du piémont et son sol calcaire. Ce terrain aride et broussailleux porte le nom de « garrigue ». Formation végétale très caractéristique du climat méditerranéen, elle se développe sur un terrain calcaire, contrairement à son cousin le maquis qui lui, se développe sur un terrain siliceux. La garrigue peut paraître inhospitalière et pourtant, même si les floraisons sont fugaces, ce terrain se transforme au printemps en véritable palette d'odeurs et de couleurs.

*Avez-vous remarqué ces installations en pierre tout au long du sentier ?*

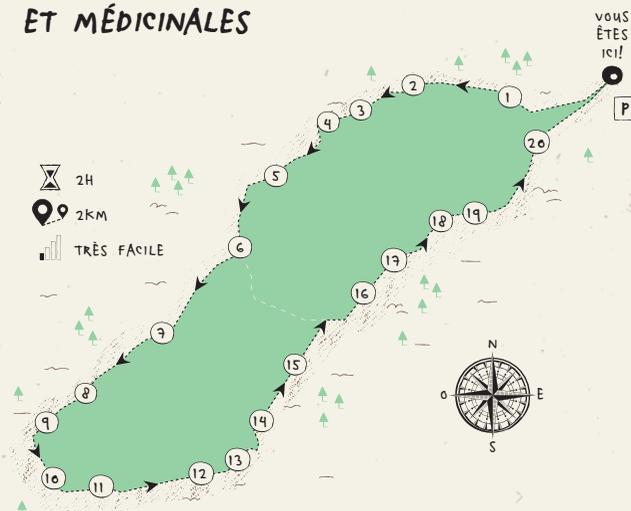
Il s'agit d'ouvrages artistiques réalisés par les habitants de Saint-Étienne-les-Orgues lors de chantiers participatifs au printemps 2019.



## cueillette DES BERGERS

Au pied de certains arbres, on trouve un tapis d'herbes denses, on les appelle les « *refus de troupeau* ». Des espèces comme le millepertuis ou le marrube blanc trop amères sont délaissées par chèvres et moutons. Une aubaine pour les bergers qui ramassaient sur leurs parcours, ces plantes bien utiles. Le millepertuis a, entre autres vertus, un pouvoir cicatrisant et le marrube était utilisé comme dépuratif au printemps !

## OBSERVATION IN-SITU DES PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES



- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1 - Fenouil           | 11 - Lavandin               |
| 2 - Plantain badasson | 12 - Lavande aspic          |
| 3 - Romarin           | 13 - Amandier               |
| 4 - Santoline         | 14 - Amélanchier            |
| 5 - Thym              | 15 - Rue                    |
| 6 - Sarriette         | 16 - Lavande fine           |
| 7 - Cèdre             | 17 - Immortelle             |
| 8 - Absinthe          | 18 - Églantier              |
| 9 - Genévrier cade    | 19 - If                     |
| 10 - Genévrier commun | 20 - Germandrée petit-chêne |

## PETIT LEXIQUE LOCAL

### Le cabro ou cabre

→ la chèvre

### Les graves

→ terrains caillouteux

### Le jas

→ la bergerie

### Le pastre

→ le berger

### Les badassières

→ landes couvertes de plantes aromatiques

### La farigoule

→ le thym, allez-y, froissez un petit rameau de farigoule entre vos doigts !

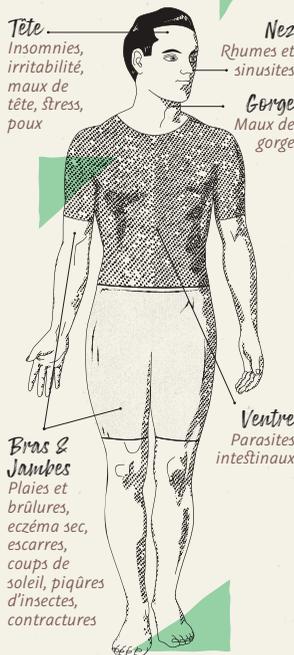




## À FAIRE EN FAMILLE, LA RECETTE DE L'AÏGO BOULIDO.

Littéralement « eau bouillie », ce bouillon provençal modeste mais délicieux est cuisiné avec de l'ail et des herbes aromatiques. Une fois épluchées et écrasées au mortier, les gousses d'ail sont plongées dans de l'eau salée, où elles cuiront avec de la sauge, du thym, du laurier et du poivre.

L'aïgo boullido est servi seul ou agrémenté de tranches de pain sec aillées, arrosées d'un filet d'huile d'olive. Bon appétit !



## LA LAVANDE FINE (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA), VÉRITABLE « COUPEAU SUISSE DE L'AROMATHÉRAPIE »

La célèbre plante de Provence aux jolies fleurs bleues en épis est une panacée, un remède qui soigne de multiples maux.

Elle est réputée désinfectante, calmante et cicatrisante, anti-infectieuse, antiparasitaire et anti-douleur. Elle est utilisée sous forme d'huile essentielle, d'eau florale et en tisane.

## ARTEMISIA MUSEUM



UN MUSÉE  
INNOVANT  
QUI VALORISE  
LE LIEN  
SÉCULAIRE  
ENTRE LES  
PLANTES ET  
LES HOMMES  
DU PAYS DE  
FORCALQUIER

L'identité de Forcalquier et plus globalement de la haute Provence est étroitement liée à l'exploitation des simples de la montagne de Lure. Artemisia museum raconte cette histoire singulière. 7 espaces de visite témoignent de l'évolution de l'usage des plantes du XVI<sup>e</sup> siècle à nos jours. Au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, les produits fabriqués localement ne concernent plus uniquement la pharmacopée mais vont s'étendre à d'autres secteurs tels que la cosmétique, la parfumerie et l'agroalimentaire et former ainsi la grande famille des senteurs et des saveurs.

UNE  
TRANSMISSION  
DES SAVOIRS  
GRÂCE AUX  
5 SENS

Artemisia museum est le seul musée du département à proposer une visite immersive et polysensorielle dans l'univers des plantes. Tout est réuni pour offrir au visiteur une expérience à la fois instructive et ludique. Un parcours dédié aux enfants a même été conçu. Des ateliers « découverte » pour petits et grands permettent de poursuivre et approfondir l'expérience.

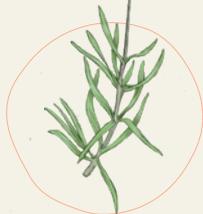
UNE  
VOCATION DE  
FORMATION

Artemisia museum est porté par l'Université européenne des Senteurs et des Saveurs (UESS) qui est un centre de formation dédié à la valorisation du végétal aromatique et cosmétique. Sous convention avec l'université d'Aix-Marseille et partenaire de plusieurs laboratoires de recherche, l'UESS est le seul centre en France à délivrer la certification professionnelle au métier de savonnier. Elle propose également des *summer schools* en parfumerie et en herboristerie.

# JEU N°1



1. A \_ \_ \_ \_ \_ R



2. L \_ \_ \_ \_ \_ E



3. C \_ \_ \_ \_ E



4. G \_ \_ \_ \_ \_ R

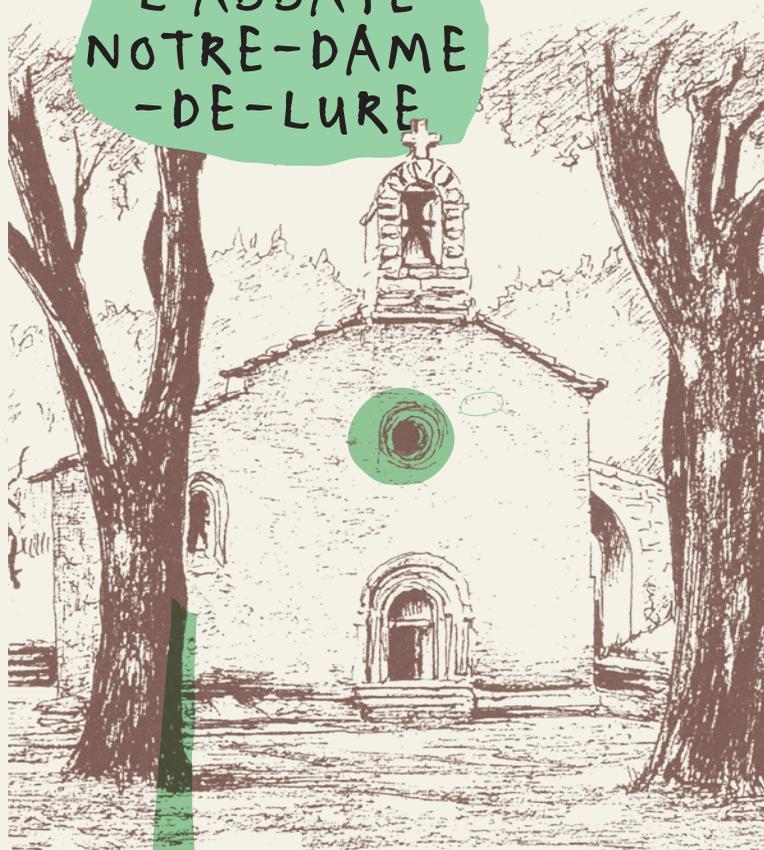


5. I \_ \_ \_ \_ \_ E



6. T \_ \_ M

## ÉTAPE N°2 : L'ABBAYE NOTRE-DAME -DE-LURE



L'abbaye de Notre-Dame-de-Lure est un lieu important de la vie locale depuis le XII<sup>e</sup> siècle. Ce site a été particulièrement fréquenté par les colporteurs droguistes, personnages emblématiques du piémont de Lure du XVI<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle qui cueillaient et allaient vendre les plantes cueillies sur la montagne.

Les pages qui suivent leur sont consacrées. Elles vous emmènent sur leurs pas grâce à une rapide chronologie et un conte écrit par Rémy Amoy-Cornille, *Le chêne du lézard*. Profitez de l'ombre qu'offrent les tilleuls, installez-vous confortablement, départ immédiat pour un voyage dans le temps !

## RAPIDE CHRONOLOGIE DE L'HISTOIRE LOCALE



XVI<sup>e</sup>

La cueillette des plantes aromatiques et médicinales sur la montagne de Lure est une tradition ancienne. **De la fin du XVI<sup>e</sup> à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le commerce des plantes était localement une manne économique importante.** À la belle saison, les familles des villages du piémont de Lure menaient leurs troupeaux paître sur la montagne. Femmes et enfants en profitaient pour cueillir des plantes sauvages qui étaient ensuite séchées et préparées dans des balles pour être vendues. À l'automne, les hommes partaient les vendre dans les villes ou les foires. Ces commerçants ambulants étaient appelés **les colporteurs droguistes**. Les plus pauvres partaient à pied, leur chargement sur le dos, les plus aisés, le mettaient sur le bât d'un âne ou d'un cheval et marchaient à côté de l'animal.

**Les tournées des colporteurs droguistes les menaient loin**, dans toute la haute Provence, la vallée du Rhône, le Massif central, voire même, en Gironde, en Lorraine, en Belgique. Leurs voyages étaient semés d'embûches : épidémies, maladies, froid, crues, vols et agressions.

Aussi, ils utilisaient autant que possible les voies d'eau, moins dangereuses (Rhône, Saône, Meuse) et se déplaçaient accompagnés d'un parent, d'un associé ou d'un apprenti. De retour, **les colporteurs revenaient chargés d'épices et de drogues nouvelles importées du Proche Orient ou de l'océan Indien.** Ils diffusaient également les idées de progrès dans les villages reculés de haute Provence.

XVIII<sup>e</sup>

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, Saint-Étienne-les-Orgues était l'un des villages les plus prospères de la haute Provence. Le nombre de colporteurs droguistes ne cessait de croître. Ils étaient 3 en 1697, 23 en 1756 et 48 en 1811.

XVIII<sup>e</sup>

**À partir de la fin du XVIII<sup>e</sup>, certaines familles s'enrichirent et ne tardèrent pas à investir dans leurs villages d'origine** ou dans les villes où ils commerçaient, il en fut ainsi de la famille Tardieu dont les membres étaient propriétaires de 8 demeures dans le village. En plus d'être colporteurs droguistes, les Tardieu occupèrent des responsabilités politiques comme celle de maire et s'élevèrent ainsi au rang de notables locaux.

Au cours de la seconde moitié du XVIII<sup>e</sup> siècle, **les colporteurs droguistes diversifièrent de plus en plus leurs marchandises. S'ils poursuivaient l'itinérance, ils ouvraient bien souvent en parallèle du colportage une boutique en ville** ou dans leur village d'origine. Cette progressive sédentarisation s'expliqua aussi par les bouleversements que le métier connut, notamment en matière de réglementation. **À cette époque, les premières écoles de pharmacie apparurent** et l'interdiction pour les colporteurs droguistes de préparer des remèdes et de vendre des plantes sèches en petites quantités fut proclamée.

XIX<sup>e</sup>

En raison de ces nouvelles contraintes, **à partir de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle et jusqu'au début du XIX<sup>e</sup>, le métier fut progressivement abandonné.** Les descendants de ces familles devinrent épiciers, médecins, négociants, hommes de lois, chimistes, liquoristes, pharmaciens ou industriels.



*Dans le centre de Saint-Étienne-les-Orgues les anciennes demeures de colporteurs droguistes témoignent de ce pan de l'histoire locale. Nous vous invitons à en découvrir quelques-unes grâce au circuit aux pages 22-23.*



Marie Tardieu est femme de colporteur droguiste. Elle attend son homme depuis trois ans. Il est parti dans le nord-est de la France vendre ses marchandises, son ballot de plantes aromatiques.

Il n'est jamais revenu. A-t-il été emporté par la crue d'une rivière, détroussé et tué par des brigands au passage de « Curebourse » ou bien soufflé par une avalanche en passant un col des Alpes ? Personne ne le sait, seul son mulet est revenu au village.

Marie a trois fils qui courent les combes de la montagne de Lure pour cueillir des plantes médicinales. Du printemps à l'automne la famille prépare le ballot qui sera vendu. Il faut rapporter au pays l'argent que les rudes terres de Lure ne donnent pas.

Jean et Aimé les deux plus grands sont travailleurs. Ils cueillent les lavandes, le thym, l'absinthe, la santoline, creusent profond pour trouver de la racine de gentiane.



La balle des simples qui soignent tous les maux est prête à partir vers des contrées lointaines de France. Le père disparu, c'est l'oncle qui se charge du colportage.

Du village au sommet, des crêtes à la maison, en chemin on s'arrête toujours à l'abbaye de Lure, pour l'eau de sa source, pour la fraîcheur de ses arbres et pour prier les saints.

Mais le petit dernier, Céleste, lui, il aime rêvasser. Il connaît toutes les cachettes pour faire la sieste. Dès qu'il le peut, il s'y faufile et évite un travail trop dur. En hiver, il connaît les recoins les plus chauds pour se reposer, en été il flemmarde entre ombre et soleil. Voilà pourquoi on le surnomme Flemmard le Léopard.

Les trois frères sont maintenant assez grands pour partir avec leur oncle vendre leurs préparations.

La saison de la cueillette touche à sa fin, Jean et Aimé ne supportent plus de voir leur frère feignanter.

« - Céleste, tu dois toi aussi, rapporter à notre mère des plantes que nous vendrons pour subvenir à nos besoins, alors monte sur Lure et cueille pour une fois !

- Très bien mes frères, moi aussi je vais constituer un ballot de plantes et d'huiles essentielles. »



Gravir Lure est rude pour Flemmard, sous ce hêtre une petite sieste serait la bienvenue. Il pose son sac et s'endort. À son réveil la journée est déjà bien avancée.

« Mince », se dit-il, « je suis en retard sur mon travail, si je prenais ce raccourci pour rattraper mon retard ? ». Il monte la pente raide du ponchon. Et découvre en contre-bas une combe qui lui est inconnue. Mais l'enfant du pays voit aussitôt que toutes les plantes qui l'intéressent poussent dans ce lieu.

Au pied d'un grand chêne tortueux, un feu vient d'être allumé. Des ombres étranges dansent autour des flammes. « Peu importe, je descends. Je dois cueillir mes plantes. » À son arrivée, les habitants de la combe disparaissent. Flemmard commence sa cueillette.

« - Flemmard, que fais-tu ici, ton père et ta mère ne t'ont donc rien appris ?

- Qui parle ? Flemmard regarde le grand chêne. Il distingue dans l'écorce des yeux et une bouche. Est-ce toi le chêne, qui parle ?

- Bien sûr que c'est moi. Je suis le Grand Chêne, roi de la forêt. Tu ne dois pas rester ici. Cette combe est interdite aux humains. Elle est un sanctuaire magique de la forêt de Lure.

- Je l'ignorais, ô Grand Chêne, roi de la forêt.

- Que viens-tu faire ici ?

- Je viens cueillir des plantes aromatiques et médicinales qui soignent les hommes et que ma famille vend pour vivre.

- Très bien Flemmard, j'excuse ta présence aujourd'hui. Prends les plantes dont tu as besoin, mais ne reviens jamais sinon tu vas vers de gros problèmes.

- Merci Grand Chêne, je cueille et je te promets que je ne reviendrai jamais.

- Souviens-toi de ta promesse ! »

En quelques heures, Flemmard prend tout ce dont il a besoin et quitte discrètement les lieux.



Flemmard redescend vers le village, et prend une petite pause à l'abbaye pour se désaltérer. Il jette alors un coup d'œil à son sac et découvre ébahi que toutes les plantes qu'il a cueillies se sont transformées en bijoux.

Devant toute cette fortune, Flemmard devient comme fou et décide de tout garder pour lui. Avec son butin, il s'achète châteaux, habits de prince, terres cultivables et loue les bras de métayers.

Quelques mois passent. En rentrant de voyage, Flemmard croise sur son cheval, deux hommes qu'il reconnaît immédiatement. Ce sont ses frères, Jean et Aimé. À l'un il manque un œil, à l'autre un bras. Le voyage pour vendre le ballot s'est sans doute mal passé.

Ils sont habillés comme des miséreux. Flemmard détourne la tête pour ne pas être reconnu et se hâte de poursuivre son chemin.

De retour sur ses terres, il constate avec effroi que son château est la proie des flammes, de même que tous ses champs. Impossible d'éteindre l'incendie, chaque tentative le fait reprendre de plus belle !

Ce jour-là, Flemmard perd toute sa fortune. Cependant, une idée lui trotte derrière la tête.



À la hâte, Flemmard retourne au village, se lance dans l'ascension de la montagne de Lure et file vers la combe magique. Il s'apprête à cueillir des plantes lorsque soudain :

« - Flemmard, que viens-tu faire ici ? dit le Grand Chêne.

- Rien, ô Grand Chêne, roi de la forêt, je viens juste cueillir à nouveau quelques plantes médicinales.

- Cueille, Flemmard, cueille, mais tant pis pour toi, je t'avais prévenu. »

Sourd aux paroles du vieil arbre, Flemmard cueille malgré tout de la lavande fine à pleines brassées. Concentré, il prépare la distillation. Il s'apprête à allumer le feu lorsque tout à coup, une étincelle jaillit ! TCHAK ! Brutalement, sans crier gare, Flemmard disparaît, consumé dans un épais nuage de fumée. La campagne redevient silencieuse et déserte. Au sol, il ne reste plus qu'un petit tas de cendres.

L'année suivante, à l'emplacement de la disparition, un petit chêne pousse. Son tronc tortueux ressemble à la queue d'un lézard !

« Cueille les plantes, mais ne prends que ce dont tu as besoin. La nature peut subvenir aux besoins des hommes humbles, mais elle ne peut pas répondre à l'avidité d'un seul homme cupide. »

Fin



## ÉTAPE N°3 : LES CRÊTES DE LURE



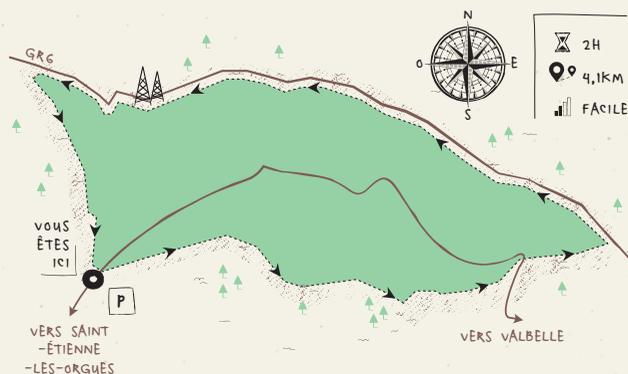
Les crêtes de Lure sont constituées de calcaire datant du crétacé qui leur donne cette couleur blanchâtre si reconnaissable.

Il y a 150 millions d'années donc, la Méditerranée arrivait jusqu'ici et ce calcaire provient de l'ensemble des sédiments qui s'y sont déposés. La montagne de Lure fait partie du même système géologique que le mont Ventoux et le massif du Luberon.

Ce site accueille une faune et une flore typique des pelouses appelées « calcaires ». La flore est indissociable d'une faune locale emblématique.



## LE SENTIER DES CRÊTES DE LURE



Chèvres et moutons viennent y paître sous l'oeil attentif du berger. Le pastoralisme et l'exploitation des bois ont modelé cet espace ouvert. Certaines plantes colonisent ces milieux transformés par les activités humaines. Or, au cours du XX<sup>e</sup> siècle, l'activité d'élevage a ralenti avec la baisse du nombre de troupeaux et la modernisation des pratiques.

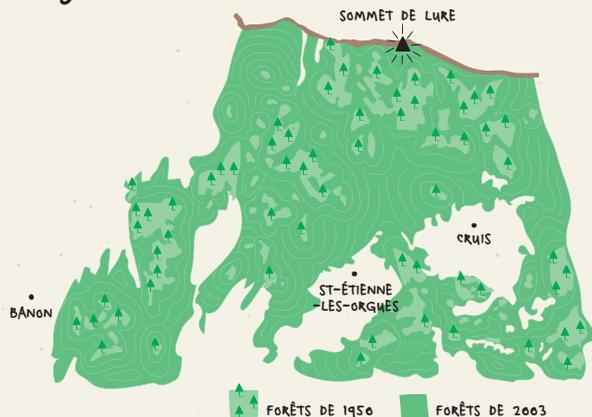
La présence du loup influence depuis quelques années le pastoralisme.





Cette évolution conjuguée à l'exode rural et aux politiques de reboisement invite la nature à reprendre ses droits. Si la main de l'Homme ou la dent du mouton n'interviennent plus pendant une longue période, le terrain se couvre de broussailles, les espaces ouverts régressent au profit de l'avancée des bois. Ce phénomène naturel conduit à une modification de la biodiversité. La « fermeture » des milieux est un phénomène général en France, en un siècle et demi la surface de la forêt a doublé, l'évolution est encore plus rapide sur Lure.

## ÉVOLUTION DE LA FERMETURE DES MILIEUX ENTRE 1950 ET AUJOURD'HUI



## TOUS ACTEURS DE LA PROTECTION DE CET ESPACE !

→ DES PROGRAMMES DE PROTECTION À DIFFÉRENTES ÉCHELLES

### É.N.S., dites-vous ?



Vous êtes au cœur de l'Espace Naturel Sensible (ENS) du sommet de Lure. Ce périmètre a été mis en place par le département Alpes-de-Haute-Provence. Son objectif est de préserver la qualité paysagère du site et sa forte valeur écologique liée à la présence entre autres de la Vipère d'Orsini. Cet ensemble représente une superficie totale de 1 508 hectares.

### Natura 2000, de quoi parle-t-on ?



Le sommet, les crêtes, les constructions en pierres sèches constituent le site classé Natura 2000 de Lure. Natura 2000 est un réseau de sites écologiques remarquables à l'échelle de l'Europe. En France 1776 sites sont dans ce réseau soit 12,9% de la surface totale de la France métropolitaine ! En région SUD, cela représente 30% du territoire ! Le périmètre Natura 2000 de la montagne de Lure a une superficie de 4 952 hectares.

Plus d'informations : [www.cen-paca.org](http://www.cen-paca.org)

### Une reconnaissance internationale avec le label Unesco « Réserve de biosphère » !



Créée en 1997 et agrandie en 2010 pour intégrer le versant sud de la montagne de Lure, la Réserve de Biosphère Luberon-Lure appartient à un réseau mondial de l'UNESCO. En France il en existe 14 et dans le monde plus de 700 ! La Réserve de biosphère Luberon-Lure s'étend sur 245 000 hectares et regroupe 91 communes. Au centre des actions, la relation entre l'Homme et la nature.

Plus d'informations : [www.parcduluberon.fr](http://www.parcduluberon.fr)



## JEAN GIONO AVAIT SURNOMMÉ LURE, LA « MONTAGNE BLEUE ».

Jean Giono, écrivain natif de Manosque a ancré la plupart de ses romans dans les paysages de la haute Provence. *Colline, L'homme qui plantait des arbres* ou *Le serpent d'étoiles*, sont autant d'ouvrages qui témoignent de la fascination qu'exerçait sur lui cette nature âpre qui rudoie les hommes autant qu'elle les nourrit.

Poète plus que botaniste, Giono fréquentait bergers et paysans et connaissait bien le lien étroit qui unissait les plantes aux hommes et aux femmes de la haute Provence. Compagnes des quotidiens difficiles elles sont à la fois moyens de subsistance et remèdes. Dans *Manosque des plateaux*, Giono écrit que les paysans « ne vont jamais chercher le docteur. Ils savent soigner les malades par la vertu des plantes. »

Sous sa plume, la nature devient un personnage à part entière, indomptable, dont les plantes sont les messagers ; « Une hysope, une sauge en pot chantent doucement d'un parfum léger la gloire mystérieuse des collines » (*Manosque des plateaux*). La dimension mystique que Giono entretient avec cette nature est forte, sa beauté l'envoûte et les textes de l'écrivain lui rendent un hommage vibrant.



## SURPRENANTE ABSINTHE

Reconnaissez-vous les plantes aux feuilles d'un vert argenté ? Oui, il s'agit bien d'absinthe !

L'absinthe est une plante qui n'aurait pas s'établir spontanément en altitude.

Cette zone est un lieu de chôme ou « couchade ». Les troupeaux s'y installent pour se reposer sur la pierre chaude. Mais alors quel lien avec l'absinthe ?

Lors de leurs déplacements, les

moutons attrapent dans leur laine les graines d'absinthe.

Arrivés là-haut, ils se reposent et quelques graines s'échappent de leur épais manteau.

Ce phénomène, combiné à la présence des déjections permet de créer un terrain propice à l'épanouissement de l'absinthe.

L'arrêt du pastoralisme provoquerait le déclin progressif de cette espèce dans ce lieu insolite.

## ENVIE D'UNE PART DE TARTE ?

Un intrus s'est dissimulé dans ce paysage de pelouse, l'avez-vous remarqué ?

Il s'agit du framboisier sauvage, seul arbuste qui se joue des rudes conditions climatiques des lieux et pousse à la verticale !

On raconte que les enfants de Saint-Étienne-les-Orgues gravissaient la montagne pour cueillir ces précieux petits fruits et les revendaient ensuite au pâtissier du village qui confectionnait des tartes.



# DISTILLERIES & DOMAINES DE PROVENCE



UNE  
TRADITION  
MILLÉNAIRE  
ET UN  
HÉRITAGE  
LOCAL

Distilleries et Domaines de Provence est l'héritière d'une tradition plusieurs fois millénaire, celle de la cueillette des simples de la montagne de Lure. « Aujourd'hui, nous ne cueillons que quelques plantes à l'état sauvage, comme le thym, pour la fabrication de la Farigoule. Pour les autres matières premières, nous établissons des contrats auprès des producteurs ou chez des grossistes spécialisés. Exception faite de l'absinthe dont nous produisons une partie de nos besoins dans un champ voisin de nos locaux ».

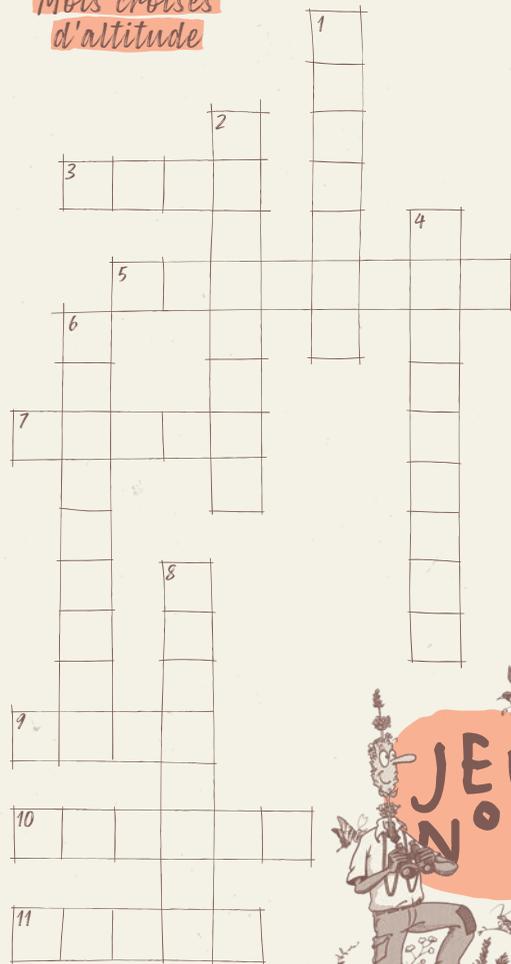
LE MÉTIER  
DE LIQUORISTE,  
UNE PASSION

Le métier de liquoriste est un métier de recherche permanente. L'assemblage est un art. Faire macérer dans l'alcool des mélanges de plantes pour en extraire la substance aromatique requiert de vastes connaissances, une infatigable curiosité et de nombreuses tentatives avant d'atteindre l'harmonie recherchée. Cet important travail sensoriel est enrichi par les travaux du laboratoire de la distillerie qui est équipé d'appareils d'analyses performants. La mise au point d'un produit est donc un long processus.

DES RECETTES  
SINGULIÈRES

Distilleries et Domaines de Provence dispose d'une bibliothèque importante de vieux registres qui regorgent de recettes en tous genres. L'inspiration de l'œnologue se nourrit de ces passionnantes lectures. Viennent ensuite les expérimentations et le lancement de toute une recherche dont l'objectif est d'adapter ces recettes à des goûts plus contemporains, puis de les mettre en conformité avec les réglementations en vigueur. Nous exportons la moitié de notre production dans plus de 70 pays, partout dans le monde.

Mots croisés  
d'altitude



- Grâce à nous l'absinthe pousse sous les antennes des crêtes.
- Je suis une élégante plante à fleurs jaunes.
- Montagne aux crêtes pelées.
- Buisson aux Graves, je suis couché ou prostré aux crêtes.
- Seules constructions humaines aux crêtes.
- Petit fruit rose dont les gourmands raffolent.
- Les randonneurs se repèrent grâce à ces petits tas de pierres.
- Vous êtes à son sommet !
- Aux crêtes, souvent je décoiffe.
- Je surveille mon troupeau d'un œil attentif.
- Je suis le compagnon du berger.

Réponses : 1. Moutons / 2. Gentiane / 3. Lure / 4. Génévrier / 5. Antennes / 6. Framboise / 7. Cairn / 8. Montagne / 9. Vent / 10. Berger / 11. Chien

Partie n°3

# LES ACTEURS CONTEMPORAINS

## QUI CUEILLE, PRODUIT ET TRANSFORME LES PLANTES AUJOURD'HUI ?

En haute Provence, la relation qui lie les hommes aux plantes a évolué. Ramassées à l'état sauvage pendant des siècles par les familles, elles sont aujourd'hui principalement cultivées et transformées par des entreprises locales dans des secteurs aussi différents que celui de la santé, de la cosmétique ou de la gastronomie.

La valorisation de cette richesse botanique locale est plus que jamais au cœur des projets du territoire. Une mosaïque de producteurs et de transformateurs qui vont de la Très Petite Entreprise (TPE) à l'industrie agissent et innovent, réinventent ces multiples acti-

vités héritières de pratiques séculaires qui participent de la dynamique d'un territoire accueillant et créatif porteur de valeurs ancrées dans le développement durable.

La filière des Plantes à Parfum, Aromatiques et Médicinales (PPAM) est très diversifiée tant en ce qui concerne les plantes cultivées ou cueillies, la taille des entreprises, les différents modes de commercialisation que les multiples usages des plantes. 80% des PPAM (culture et cueillette) sont des plantes à parfum : lavande, lavandin et sauge sclarée contre 20% en plantes aromatiques et médicinales. En France, l'essentiel de la production de PPAM est assuré par 3 régions : SUD, Auvergne-Rhône-Alpes et Occitanie. La région SUD est la première région française en ce qui concerne la production biologique.



## QUELQUES REPÈRES

Les plantes à parfum telles que la lavande, le lavandin ou la sauge sclarée sont distillées et utilisées dans la parfumerie, la cosmétologie ou l'aromathérapie.

Les plantes aromatiques dites « condimentaires » sont essentiellement utilisées dans l'alimentation. Dans cette catégorie on retrouve le thym, le romarin ou la menthe par exemple.

Les plantes médicinales comme la camomille ou la lavande se retrouvent sous la forme de plantes sèches (tisanes) ou de plantes distillées (huiles essentielles).

## LA FRANCE, LEADER PPAM

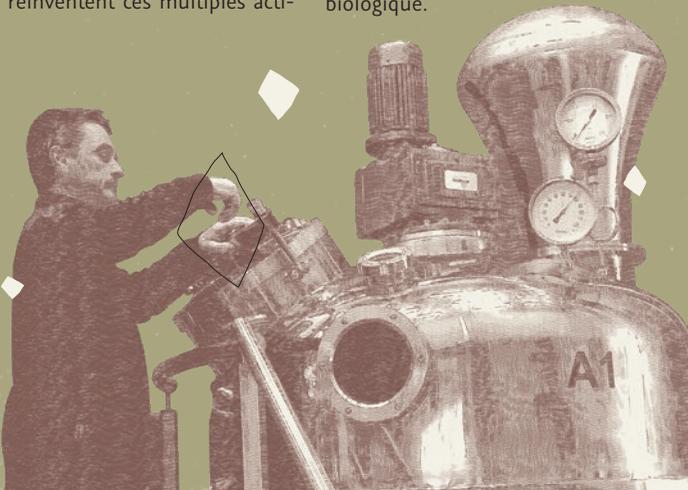
Aujourd'hui la France détient un quasi-monopole pour la production d'huile essentielle de lavandin (90% de la production mondiale). Elle a aussi une place déterminante en huile essentielle de lavande avec près de 33% de la production mondiale.

## S'INSTALLER COMME PRODUCTEUR

Il n'est pas évident de s'installer comme producteur de PPAM. Une fois les plants en terre, ceux-ci mettent environ 3 ans avant d'atteindre leur production maximale qui reste stable pendant encore 3 autres années. Puis, il faut tout arracher et renouveler ce cycle.

Sur les petites exploitations, de nombreuses tâches sont réalisées à la main : la plantation, le désherbage et certaines récoltes comme celle de la lavande effectuée à l'aide d'une faucille.

Mais même si ce métier est fatigant, les producteurs interrogés mettent surtout en avant leur qualité de vie et la chance d'avoir un métier porteur de sens.



# ANNUAIRE

L'ensemble des structures recensées dans ce livret a une activité liée à la filière des plantes aromatiques et médicinales.

Nous avons exclu les revendeurs de produits qui ne sont pas locaux. Tous les professionnels retenus sont localisés sur le territoire de la haute Provence. La zone sélectionnée s'étend du nord au sud, de la montagne de Lure à Manosque et de l'est à l'ouest de la rive de la Durance à Banon.

Toutefois, ce maillage d'entreprises évolue. Si vous souhaitez nous faire parvenir une adresse, c'est possible en contactant le pôle économie-tourisme de la Communauté de communes Pays de Forcalquier - Montagne de Lure. Nous vous remercions d'avance pour votre partage !



## CUEILLETTE, CULTURE ET TRANSFORMATION, LES PETITES ENTREPRISES SPÉCIALISÉES :

**Pays de Forcalquier - Montagne de Lure**

### 1 Chemins de senteurs et de couleurs - Françoise et Laurent Milesi

Campagne Bayard, 04230 Cruis / 04 92 77 05 63 / laurent.milesi@sfr.fr

Culture, distillation et transformation : huile essentielle de lavandin, compositions florales. Visites et dégustations de juin à septembre, jours et horaires à définir lors de la réservation, et seulement pour groupes constitués de 10 à 20 personnes. (Démonstration distillation - alambic en cuivre). Vente directe.

### 2 Silvaroma - Sylvie et Jean-michel Jauffred

L'eau salée, rte de Forcalquier, 04230 Fontienne / 06 30 22 27 02 / www.silvaroma.fr

Culture, cueillettes sauvages, mini-distillerie, transformation : huiles essentielles, hydrolats, tisanes. Vente directe à la ferme et au marché de Fontienne. Vente en ligne.

### 3 Jasienda - Mickaël Madiot

Jas Andrieu, le Défends, 04230 Fontienne / 06 81 55 82 41 / www.jasienda.com

Cueillette sauvage, production de plantes à parfum, aromatiques et médicinales, distillation et transformation : tisanes, baumes, eaux florales, hydrolats, huiles essentielles, confitures, sirops. Visites thématiques, dégustation, restauration.

**Ouvert** toute l'année sur demande. Vente au magasin associatif Hé ! Shop de Lure à Cruis.



## LES ARTISANES DE LA CUEILLETTE À LA TISANE

Les parcours de vie sont surprenants. Des voyages, un début de carrière dans le tourisme et des liens forts avec une tante passionnée par les plantes ont mené Gwenaëlle Le Dez au métier de cueilleuse et artisan « tisanière ». À la tête d'une micro-entreprise, les Artisanas, elle vend ses savoureux mélanges sur les marchés locaux.

La saison des cueillettes débute dès mars avec la violette, le tussilage ou l'aubépine, se poursuit crescendo avec le sureau et la fleur de thym en mai, le tilleul en juin et les aromatiques, l'armoise ou la lavande en juillet. Pour les trouver, elle sillonne le territoire jusque sur la montagne de Lure qu'elle surnomme avec respect la « cathédrale ».

Son matériel est simple : des draps pour les ballots, des sacs en tissus, une serpette pour cueillir la lavande, un couteau, un sécheur, des lunettes pour se protéger des pollens, un chapeau de paille pour se protéger du soleil et un aspi venin. Une fois cueillies, les plantes doivent être séchées. Elles sont étalées sur un séchoir à claies, petite étagère où les plantes reposent sur des cadres en bois. Gwenaëlle les retourne de temps à autre pour un séchage uniforme. Puis, elle en émonde certaines comme le romarin, autrement dit, elle sépare les feuilles de la tige. Le stockage des plantes sèches se fait dans de grands sacs en papier. Au fil des mois elle conditionne ses préparations en petits sachets pour qu'ils soient vendus. Toujours en « apprentissage » comme elle le dit, Gwenaëlle n'a de cesse de nourrir son savoir au fil de rencontres et de lectures nouvelles.

### 4 Les Artisanas - Gwenaëlle Le-Dez

Lieu-dit Loulin, 04230 Fontienne / 06 32 06 04 55 / gwenaelle.le-dez@orange.fr

Cueilleuse et artisan « tisanière ». Vente sur les marchés : Manosque le samedi, Reillanne le dimanche, Forcalquier le lundi.

### 5 Les Bains de Manon - Béatrice De Saint Paul

Bd des Martyrs, 04300 Forcalquier / 04 92 79 47 71 / www.lesbainsdemanon.com

Transformation et vente : savons, huiles essentielles, cosmétiques naturels et senteurs pour la maison. Vente au magasin.

**Ouvert** toute l'année le lundi 9h-19h et du mardi au samedi, 9h-13h et 14h-19h.

## 6 Kerilia Baumes - Kerilia Verger

16, rue Marius Debout, 04300 Forcalquier / 06 72 45 09 39 / [www.kerilia-baumes.fr](http://www.kerilia-baumes.fr)

Cueillette sauvage, transformation : baumes pour le visage et le corps. Vente directe : marché de Forcalquier le lundi, place Saint Michel. Vente en magasin à la boutique du prieuré Salagon, au salon de tatouage place Saint-Michel et à la Maison des produits de haute Provence à Mane.

## 7 Magali Bernard Balzaretti

Lieu-dit Les Tourettes, 04300 Forcalquier / 06 60 55 82 00 / [bernard.magali@yahoo.fr](mailto:bernard.magali@yahoo.fr)

Production de thym et de lavande, hydrolats et huiles essentielles. Vente directe sur le marché de Forcalquier, le lundi, sur la place Saint-Michel.



### CUEILLEUR DE DOUCEURS

INVITATION À LA DÉCOUVERTE  
DE SIROPS BIO ARTISANAUX



Après des études agricoles et agro-alimentaires, diverses expériences puis une spécialisation dans les plantes aromatiques à Nyons, Fabrice s'est lancé en 2006 dans la fabrication de sirops, rejoint la même année par Nathalie. Depuis la passion ne nous a jamais quittés ! Nos sirops Bio sont réalisés à partir de matières premières brutes.

Nos cueillettes locales de plantes aromatiques et de baies sont réalisées à la main en milieu naturel dans des sites préservés certifiés Bio. Après un passage des plantes dans notre séchoir, elles sont mondées puis conservées à l'abri de la lumière et de la chaleur. Les autres matières premières brutes proviennent de producteurs en Agriculture Biologique locaux, régionaux ou internationaux.

Nous maîtrisons l'ensemble de la production de la cueillette à la fabrication. Nous avons fait des choix techniques complexes en travaillant uniquement avec des matières végétales brutes et du sucre de canne. Dans un souci permanent d'obtenir le meilleur des saveurs, les baies et fruits sont pressés à froid avant concentration. Les extractions de plantes et d'épices sont réalisées à partir de différents procédés éco-responsables : de l'infusion à la distillation. Ce qu'il n'y aura jamais dans nos sirops : les « fameux arômes naturels » et des colorants et conservateurs de synthèse.

Nous prenons soin de préserver les saveurs afin de dévoiler le meilleur de ce que Dame Nature nous offre dans nos sirops.

## Pays de Banon

### 8 Roselyne Dubois

Les Agreniers, 04150 Banon / 04 92 73 27 56 / [he.roselynedubois@gmail.com](mailto:he.roselynedubois@gmail.com)

Distillation et transformation : huiles essentielles, hydrolats, macérats huileux. Vente directe à la ferme sur rdv. Achat sur commande.

### 9 Gaec Le Frigoulet - Marie-France et Jean-Noël Hulmann

Cluchon et Tulargue, 04280 Céreste / 04 92 79 05 87 / [hulmannfrigoulet@9business.fr](mailto:hulmannfrigoulet@9business.fr)

Production de romarin officinal, transformation huiles essentielles, semences. Label Agriculture Biologique. Vente directe à la ferme de juin à octobre du lundi au samedi 8h-13h et 16h-19h.

### 10 Cueilleur de douceurs

11 parc de Pitaugier, 04300 Mane / 04 92 74 68 85 / [www.cueilleurdouceurs.fr](http://www.cueilleurdouceurs.fr)

Artisans producteurs de sirops biologiques. Laissez-vous tenter par un verre de sirop des garrigues. Visite de l'atelier le jeudi après-midi sur rdv - Gratuit. Dégustation gratuite sur demande. Accueil de groupes sur rdv.

**Ouvert** du mardi au vendredi 14h-18h30 / En juillet et en août : du lundi au vendredi 14h-19h.

### 11 Entre Lure et Ventoux - Famille Burcheri

Le Janorat, 04150 Redortiers / 04 92 77 24 97 / [entre-lure-et-ventoux.com](http://entre-lure-et-ventoux.com)

Culture, distillation et transformation : hydrolats, huiles essentielles. Visite toute l'année sur rdv (attention, la distillerie n'est pas visitable). **Ouvert** de juillet à août du lundi au vendredi 9h30-12h et 14h-17h30 et le weekend sur rdv. Vente directe à la ferme. Vente au magasin de producteurs *Couleurs paysannes* de Manosque.

### 12 Le Ravin des Baumes - Jean-Marc Blanc

Le Pastelier, 04150 Saumane / 04 92 73 03 48 / [jean-marc\\_blanc@orange.fr](mailto:jean-marc_blanc@orange.fr)

Production et transformation : huile essentielle de lavande, lavandin et sauge sclérée. Vente directe à la ferme.

## Pays de Manosque

### 13 Sunnjön - Olivia Jacquet

17 ch. des Agachouns, 04100 Manosque / 06 19 69 04 24 / [sunnjon.sunnjon@gmail.com](mailto:sunnjon.sunnjon@gmail.com)

Plantes aromatiques et médicinales, huiles, hydrolats, baumes, crèmes, savons. Visite sur appel téléphonique. Vente directe à la ferme et au marché de Manosque le mercredi. Vente par correspondance.



## OÙ ACHETER DES PLANTS DE PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES ? LES PÉPINIÉRISTES SPÉCIALISÉS.

### Pays de Forcalquier - Montagne de Lure

#### 1 Bioflore Provence - Thomas Egret

La fougère, 04300 Forcalquier / 06 88 67 33 09 / [www.biofloreprovence.com](http://www.biofloreprovence.com)

Pépinière producteur, plantes à parfum, aromatiques et médicinales et horticulture. Certification Agriculture Biologique sur les comestibles. Vente directe à la serre. Consultez le site pour les horaires d'ouverture.

### Pays de Banon

#### 2 Les Jardins du largue - Sylvain Musseri

04110 Reillanne / 04 92 71 09 60 / [sylvain@equitablecafe.org](mailto:sylvain@equitablecafe.org)

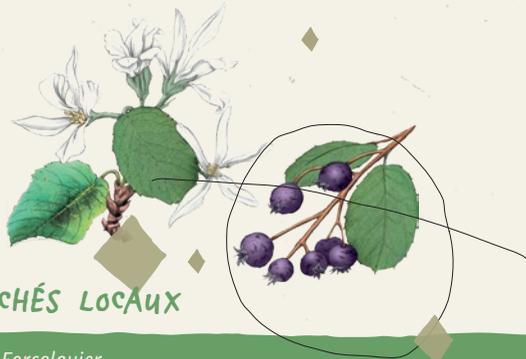
Production et vente de semences. Agroécologie. Expérience en immersion, ce producteur accueille des woofeurs. Vente au magasin *Biocoop* de Forcalquier.

### Pays de Manosque

#### 3 Les Jardins sereins - Justine Chomat

Cpgne Rome vieille, 04180 Villeneuve / 06 82 30 79 24 / [jardins.sereins@gmail.com](mailto:jardins.sereins@gmail.com)

Productrice de plants de plantes aromatiques et médicinales pour les particuliers et professionnels. Vente sur les marchés locaux et en magasin : *Unis Verts Paysans* et *La Vie Claire*.



## MARCHÉS LOCAUX

**Lundi** : Forcalquier

**Mardi** : Banon, Niozelles

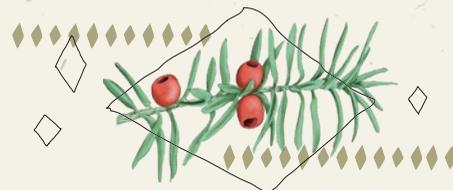
**Mercredi** : Manosque, Volx à l'écomusée, Saint-Étienne-les-Orgues

**Jeudi** : Forcalquier, Reillanne

**Vendredi** : Revest-du-Bion, Reillanne, La Brillanne, Peyruis

**Samedi** : Cruis, Pierrerue, Banon, Manosque

**Dimanche** : Mane, Reillanne, Saint-Michel-L'Observatoire, Villeneuve



## REVENDEURS LOCAUX : LES MAGASINS DE PRODUCTEURS

### Pays de Forcalquier - Montagne de Lure

#### 1 Hé ! Shop de Lure (Association de producteurs de la montagne de Lure)

Chemin de la pierre droite, 04230 Cruis / 06 67 39 73 13 / [campagnegrosclaude.com](http://campagnegrosclaude.com)

**Ouvert** lundi 17h-19h, mercredi 17h-19h, samedi 9h30-13h.

#### 2 Unis Verts Paysans

5 avenue de Verdun, 04300 Forcalquier / 04 92 78 19 75

**Ouvert** du lundi au samedi 9h-12h30 et 15h-19h.

### Pays de Banon

#### 3 Maison des produits de pays

Le Prieuré, 04300 Mane / 04 92 75 37 60

Cosmétiques / Pâtés aux herbes / Plantes sèches.

**Ouvert** 7j/7 de 10h-18h.

### Pays de Manosque

#### 4 Côté champs

Rond-point des fourches, 04700 La Brillanne / 04 92 74 58 87 / [Page Facebook](http://Page Facebook)

Cosmétiques / Huiles essentielles / Tisanes.

**Ouvert** du lundi au jeudi : 9h-13h et 15h-19h et le vendredi et le samedi : 9h-19h.

#### 5 La belle ferme

240 r. Berthelot ZI St Joseph, 04100 Manosque / 04 92 87 59 56 / [www.labelleferme.net](http://www.labelleferme.net)

Baumes Louflore / Huiles essentielles / Plants.

#### 6 Couleurs paysannes

5 place du Terreau, 04100 Manosque / 04 92 72 14 96 / [www.couleurs-paysannes.fr](http://www.couleurs-paysannes.fr)

Huiles essentielles / Tisanes.

**Ouvert** du lundi au jeudi 9h-12h30 et 14h30-19h, vendredi 9h-19h et samedi 8h30-13h et 14h30-19h. Fermeture à 19h30 en juillet et août.

*Vous pouvez également retrouver des huiles essentielles et hydrolats dans les magasins biologiques disséminés sur le territoire.*

## LES PRODUCTEURS PPAM DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE ONT LEUR PAPANOBILE!

Dans le département des Alpes de Haute-Provence, de très gros volumes de lavande et de lavandin sont distillés chaque année. Difficile pour les agriculteurs qui produisent d'autres plantes et en plus petites quantités de trouver des outils de distillation adaptés.

Pour répondre à cette difficulté, en 2016, est née l'idée d'un atelier de distillation nomade : la PAPANobile. Elle est destinée à distiller huiles essentielles et eaux florales biologiques ou non. L'outil est composé de 2 alambics l'un de 500L et l'autre de 1500L tous deux installés sur une remorque.

Ils fonctionnent grâce à une chaudière au fuel. Des bases d'accueil sont réparties sur le territoire (Forcalquier, Valensole et Les Mées) pour faciliter son utilisation. Cet outil innovant est géré par un collectif d'agriculteurs.

Ce projet a reçu le soutien de l'association Agribio 04 et du CRJEPPAM (Centre Régionalisé Interprofessionnel d'Expérimentation en Plantes à Parfum Aromatiques et Médicinales). Les financements du Département, de l'État et une souscription participative ont permis sa réalisation.



## TRANSFORMATION : LES ENTREPRISES LOCALES À RAYONNEMENT NATIONAL ET INTERNATIONAL

Pays de Forcalquier - Montagne de Lure

### 1 Distilleries et Domaines de Provence

*Au. Saint-Promasse, 04300 Forcalquier / 04 92 75 15 41 / [www.distilleries-provence.com](http://www.distilleries-provence.com)*

La célèbre distillerie locale fondée à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle propose des apéritifs et alcools tels que le Pastis Bardouin, la Gentiane de Lure, la Farigoule et tant d'autres ! Vente en ligne et en boutique.

**Ouvert** de mars à décembre : lundi 10h-19h, du mercredi au samedi 10h-12h30 et 14h-18h30. Fermeture le mardi et le dimanche. Juin et septembre : du lundi au samedi 10h-12h30 et 14-18h30. Juillet et août : du lundi au vendredi 9h-19h, samedi 9h-13h et 15h-19h. Le dimanche 9h-13h.

### 2 La Biscuiterie de Forcalquier

*28 av. Saint-Promasse, 04300 Forcalquier / 09 67 22 66 36 / [biscuiterie-forcalquier.com](http://biscuiterie-forcalquier.com)*

La Biscuiterie enchante vos papilles avec des biscuits salés ou sucrés aux recettes originales : navettes à la lavande, macarons, canistrellis à l'anis, aux herbes de Provence. Dégustation gratuite et visite guidée sur réservation. Contactez-nous pour avoir le programme.

**Ouvert** de juillet à août : du lundi au samedi 9h30-18h30. Hors saison : lundi 9h30-18h30, du mercredi au samedi 10h-12h30 et 14h-18h30. Fermeture le mardi.

### 3 Maison Telme

*11 rempart Berluç Perussis, 04300 Forcalquier. / 04 92 72 97 72 / [www.maisontelme.com](http://www.maisontelme.com)*

Artisans conserveurs depuis 3 générations qui utilisent des plantes aromatiques locales dans leurs préparations. Lieu de fabrication et de vente à Peyruis (04 92 30 53 45).

**Ouvert** lundi 9h-13h, du mercredi au samedi 9h30-12h30 et 14h30-19h. Horaires spécifiques en juillet août : 9h30-12h30 et 15h30-19h.

Pays de Banon

### 4 Fromagerie de Banon

*Route de Carniol, 04150 Banon / 04 92 73 25 03 / [www.fromagerie-banon.fr](http://www.fromagerie-banon.fr)*

Depuis 1958 la Fromagerie fabrique le Banon Appellation d'Origine Protégée (AOP), ainsi qu'une large gamme de fromages de chèvres frais et affinés.

**Ouvert** de juin à Septembre du lundi au vendredi de 14h30 à 17h30 (découverte de la fabrication et démonstration de pliage). Groupe sur rdv toute l'année.

### 5 Collines de Provence

*Parc de Pitaugier, 04300 Mane / 04 92 76 57 62 / [www.collinesdeprovence.com](http://www.collinesdeprovence.com)*

Manufacture de parfums installée à Mane depuis 1984. Visite d'usine gratuite les mardis et jeudis à 14h30 sur réservation.

**Ouvert** toute l'année du lundi au vendredi 10h30-12h30 et 14h-18h30. Les samedis de mai à septembre 9h30-12h30 et 14h-18h30.



## L'OCCITANE EN PROVENCE



### UN ANCRAGE LOCAL

L'Occitane possède une vingtaine de filières d'approvisionnement en Provence pour une quarantaine d'ingrédients. L'huile essentielle de lavande labellisée AOP provient par exemple des contreforts de la montagne de Lure et du pays de Sault. Une équipe dédiée anime le développement de filières durables en lien direct avec les producteurs.

### LE SOUTIEN CONSTANT AUX FILIÈRES



L'Occitane est fortement impliquée dans le fonds de dotation pour la sauvegarde de la lavande en Provence. Cette structure se mobilise pour adapter les modes de production aux enjeux climatiques et environnementaux actuels. L'entreprise siège aussi à l'interprofession France Amande aux côtés des producteurs d'amandes. Elle est impliquée dans le plan de relance de cette filière dans la région SUD.

### LA CONNAISSANCE DE LA BIODIVERSITÉ



Le groupe l'Occitane s'engage aussi pour la biodiversité de son territoire d'approvisionnement en accompagnant de manière innovante les producteurs dans la connaissance de la biodiversité présente sur leur exploitation. De plus, le groupe est membre du conservatoire méditerranéen partagé depuis sa création et s'est fixé comme objectif public de protéger 1000 variétés de plantes cultivées d'ici 2025.

## Pays de Manosque

### 6 L'Occitane en Provence

Chemin de Saint-Maurice, 04100 Manosque / 04 92 70 32 08 / [www.loccitane.com](http://www.loccitane.com)

Les célèbres soins *made in* haute Provence !

**Boutique Musée** : 7j/7 d'avril à octobre, 10h-19h et le reste de l'année du lundi au samedi 10h-19h.

**Visites guidées et gratuites de l'usine** : 7j/7 d'avril à octobre et du lundi au samedi le reste de l'année. Sur réservation, par téléphone ou par email : [reservations.visites@loccitane.com](mailto:reservations.visites@loccitane.com)

**Jardin Méditerranéen** : accès libre 7j/7 d'avril à octobre et du lundi au samedi le reste de l'année.

### 7 Lothantique

7 espace Saint-Pierre, 04310 Peyruis / 04 92 68 60 30 / [www.lothantique.com](http://www.lothantique.com)

Éditeur de parfums depuis 3 générations.

**Ouvert** toute l'année du lundi au vendredi 10h-13h et 14h-18h.

**Fermé** le samedi et le dimanche.

Atelier « À la découverte du parfum », les mardis à 11h et les mercredis à 16h30 sur rdv uniquement. Gratuit.

### 8 Terre d'Oc

Zone artisanale de la Tranche, 04180 Villeneuve / 04 92 79 40 30 / [www.terredoc.com](http://www.terredoc.com)

Créateur engagé et passionné de parfums, cosmétiques, thés biologiques & éthiques. Dégustations gratuites.

**Ouvert** toute l'année du lundi au samedi 9h-19h.

*Nombreux sont les professionnels répertoriés dans ce livret qui appartiennent à **La Route des Saveurs et Senteurs**, un itinéraire touristique qui mêle découverte culturelle et plaisir des sens. Un fascicule est disponible gratuitement dans tous les offices de tourisme du territoire.*

Contact : 04 92 72 50 68 / [www.routedessaveursetdesenteurs.fr](http://www.routedessaveursetdesenteurs.fr)

## EN SAVOIR PLUS SUR LES PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES : LES SITES DE VISITE



## Pays de Forcalquier - Montagne de Lure

### 1 La Campagne St Lazare

Ancienne rte de Dauphin, 04300 Forcalquier / 06 80 40 73 58 / [www.stlazare.net](http://www.stlazare.net)

Cette Maison d'hôtes et restaurant, cuisine végétale et créative, est engagée depuis sa fondation dans une démarche de développement durable. Elle propose un parcours de la biodiversité en accès libre. Indispensable : se présenter à l'accueil du restaurant pour récupérer le dépliant !

## 2 Artemisia museum

Couv. des Cordeliers, 04300 Forcalquier / 04 92 72 50 68 / [www.artemisia-museum.fr](http://www.artemisia-museum.fr)

Le musée vous invite à découvrir 7 espaces de visite qui témoignent de l'évolution de l'usage des plantes du XVI<sup>e</sup> siècle à nos jours. Venez vivre une visite immersive et polysensorielle dans l'univers des plantes.

**Ouvert** de mai à septembre, du lundi au dimanche 9h30-12h30 et 13h30-19h / d'octobre à décembre et de février à avril, du lundi au samedi, 10h-12h30 et 14h30-18h.

**Fermé** le mardi et dimanche / en janvier. / le 1<sup>er</sup> novembre.

### Pays de Banon

## 3 Château de Simiane la Rotonde

Haut Village, 04150 Simiane-la-Rotonde / 04 92 73 11 34 / [www.simiane-la-rotonde.fr](http://www.simiane-la-rotonde.fr)

Perché au sommet du village classé, le château la Rotonde, abrite une salle romane surmontée d'une coupole, chef-d'œuvre unique en Provence. Au cœur du château se trouve un espace dédié aux huiles essentielles.

**Ouverture du château** du 15 mars au 11 novembre inclus :

En mars, avril, septembre, octobre et novembre : tous les jours sauf le mardi 10h-12h30 et 14h-17h / De mai à fin août : tous les jours 10h-19h.

**Ouverture de l'espace Young Living** sur les huiles essentielles :

En mars, octobre et novembre : le weekend 14h-17h / En avril et septembre tous les jours sauf le mardi 14h-17h / De mai à fin août : tous les jours 11h-19h.

## 4 Abbaye de Valsaintes

Boulinette, 04150 Simiane-la-Rotonde / 04 92 75 94 19 / [www.valsaintes.org](http://www.valsaintes.org)

Située à 600 m d'altitude cette ancienne abbaye est entourée de restanques qui accueillent 550 variétés de roses, un jardin sec et un potager agroécologique.

**Visite du jardin et de l'église** tous les jours de 10h30-19h du 1<sup>er</sup> mai au 30 septembre. Consultez le site pour les horaires d'ouverture des autres périodes.



## 5 Florame, Institut des huiles essentielles

Route de Salagon, 04300 Mane / 04 92 71 07 71 / [www.florame.com](http://www.florame.com)

Jardin Botanique, séance de distillation des plantes aromatiques de Provence, boutique espace-conseil, centre de soins.

**Ouvert** en juillet et août tous les jours 10h-19h30 et le reste de l'année tous les jours sauf le mardi 10h-19h.

**Fermeture annuelle** les 2 premières semaines de janvier.

## 6 Salagon, musée et jardins

Le Prieuré, 04300 Mane / 04 92 75 70 50 / [www.musee-de-salagon.com](http://www.musee-de-salagon.com)

Expositions, jardins ethnobotaniques racontent les liens tissés au fil du temps entre les sociétés et les plantes.

**Ouvert** du 1<sup>er</sup> février au 15 décembre, 7j/7, 10h-18h.

### Pays de Manosque

## 7 Maison de la biodiversité – Domaine de la Thomassine

2298 ch. de la Thomassine, 04100 Manosque / 06 86 49 18 81 / [www.parcduluberon.fr](http://www.parcduluberon.fr)

Venez découvrir les collections de fruitiers emblématiques de la Provence ainsi que le potager de légumes oubliés, le jardin des roses, au cours d'une promenade pédagogique dans la diversité des plantes cultivées. Vente directe des produits du domaine toute l'année sur rendez-vous.

**Ouvert** au public de mai à septembre et toute l'année pour les groupes sur réservation (> 5 pers). Horaires et tarifs sur le site internet.

### Autres sites à proximité

## 8 Abbaye Notre-Dame de Ganagobie

Le Prieuré, 04310 Ganagobie / 04 92 68 00 04 / [www.abbaye-ganagobie.com](http://www.abbaye-ganagobie.com)

Depuis 1950 et la mise en place d'un petit atelier de fabrication d'eau de toilette, la communauté des moines a développé toute une gamme de savons, de produits cosmétiques et de baumes.

**Visites** chaque après-midi du mardi au dimanche inclus, 14h30-17h15 (sauf durant la retraite des moines à la mi-janvier).

**Ouverture de la boutique** : de novembre à février 15h-17h / mars, avril et octobre 14h30-17h30 / de mai à septembre 10h30-12h et 14h30-18h.

## CENTRE DE FORMATION

### Université Européenne des Senteurs et Saveurs (UESS)

Couvent des Cordeliers, 04300 Forcalquier / 04 92 72 50 68  
[contact@uess.fr](mailto:contact@uess.fr) / [formation@uess.fr](http://formation@uess.fr) / [www.uess.fr](http://www.uess.fr)

L'UESS est un centre de formation et de valorisation du végétal aromatique, cosmétique et agroalimentaire. Seule université en France à pouvoir délivrer la certification professionnelle de savonnier, reconnue par l'État.

## PRESTATAIRES DE SERVICES POUR DES VISITES THÉMATIQUES AUTOUR DES PLANTES :

GUIDES DE PAYS :

### Association des Guides de Pays de haute Provence

06 82 33 69 31 / [www.guidedepays.com](http://www.guidedepays.com)

ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE :

### Haute Provence Sport (Vincent Allevard)

06 23 82 32 75 / [vincentallevard@gmail.com](mailto:vincentallevard@gmail.com)  
[www.hauteprovencesports.jimdo.com](http://www.hauteprovencesports.jimdo.com)

### La compagnie des grands espaces

Maison Verte, rue St-Clair, 04230 Saint-Étienne-les-Orgues  
06 68 69 04 50 / [jbletemple@club-internet.fr](mailto:jbletemple@club-internet.fr)  
[www.compagniedesgrandsespaces.com](http://www.compagniedesgrandsespaces.com)

### Insolite Nature

Esplanade de la poste, 04100 Manosque  
06 18 64 30 57 / [info@insolitenature.fr](mailto:info@insolitenature.fr)  
[www.insolitenature.fr](http://www.insolitenature.fr)

## POUR PLUS D'INFOS, RETROUVEZ LES CONSEILLERS EN SÉJOUR

OFFICES DE TOURISME :

### Forcalquier

13 place du Bourguet, 04300 Forcalquier  
04 92 75 10 02 / [bienvenue@haute-provence-tourisme.com](mailto:bienvenue@haute-provence-tourisme.com)  
[www.haute-provence-tourisme.com](http://www.haute-provence-tourisme.com)

### Saint-Étienne-les-Orgues

Médiathèque, 04230 Saint-Étienne-les-Orgues  
04 92 73 02 57 / [lure@haute-provence-tourisme.com](mailto:lure@haute-provence-tourisme.com)

### Pays de Banon

Place de la République, 04150 Banon  
04 92 72 19 40

### Manosque

Place de l'Hôtel de Ville, 04100 Manosque  
04 92 72 16 00



### Ce livret est édité par

Communauté de communes  
Pays de Forcalquier - Montagne  
de Lure  
Le Grand Carré, 13 bd des Martyrs,  
04301 Forcalquier cedex  
[contact@forcalquier-lure.com](mailto:contact@forcalquier-lure.com)  
téléphone : 04 92 75 33 21

### Directeur de publication

Arnaud Boutet

### Coordination

Salomé Delille

### Rédaction

Louise Girard

### Graphisme

Mathieu Léger : [zeldesign.fr](http://zeldesign.fr)

### Impression

Mexichrome Impressions -  
10.000 exemplaires - 2019

### Crédits illustrations

→ Bernard Nicolas (*Plantes,  
conte et mascotte*)  
→ Mathieu Léger (*p 12 - 29  
et cartes*)  
→ Raymond Michel (*p 15*)

### Crédits photographiques

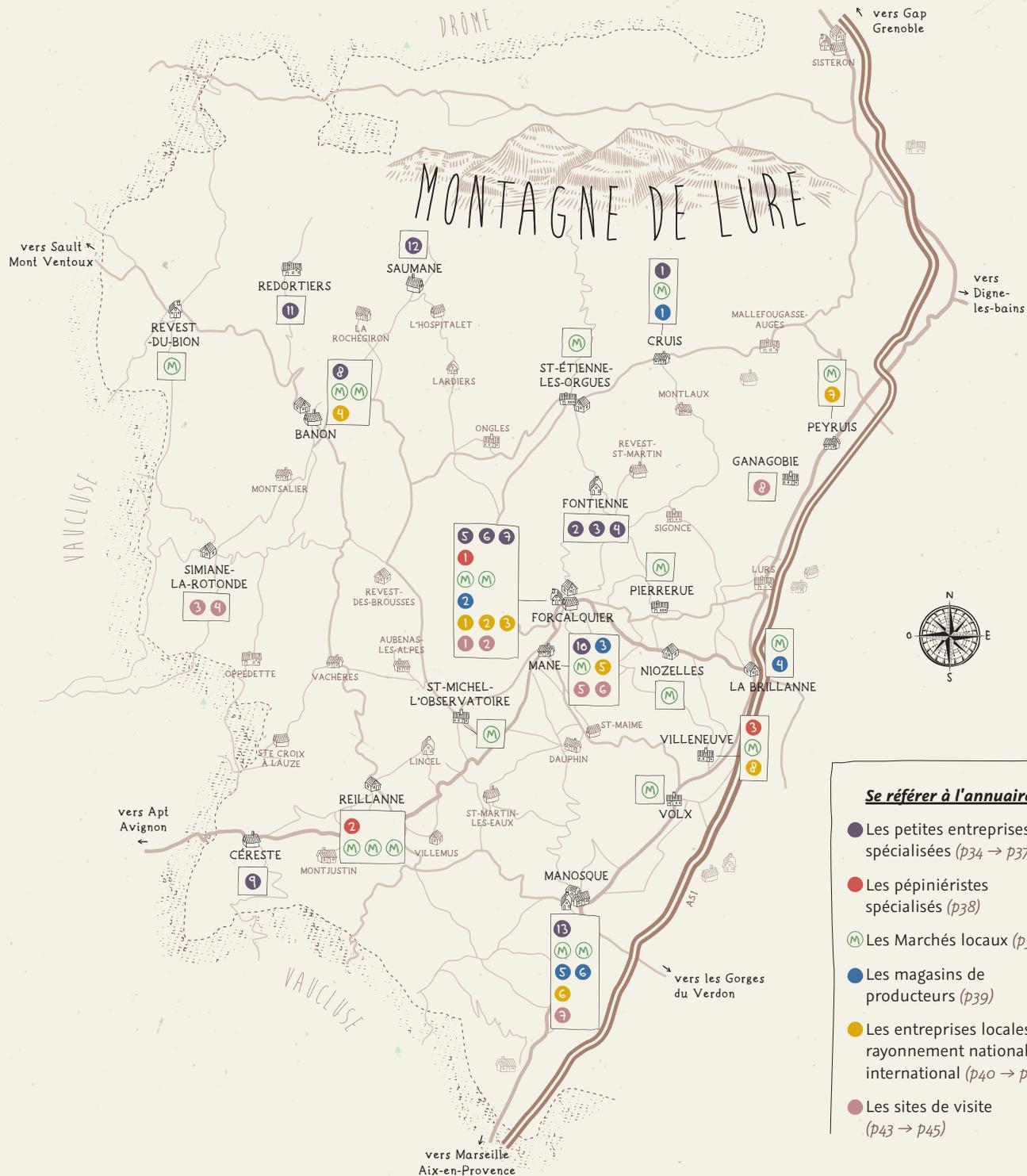
→ Alain Le Breton (*p 13*)  
→ Anaïs Joly (*p 3 - 4 - 5 - 9 - 10 -  
16 - 17 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28*)  
→ Cécile Brau (*p 44*)  
→ Cueilleur de douceurs (*p 36*)  
→ Distilleries et Domaines de  
Provence (*p 6 - 30 - 32 - 40 - 41*)  
→ Hélène Lisse (*p 24 - 27*)  
→ Jacques Mateos (*p 42*)  
→ Juliette Treillet (*p 7*)  
→ Louise Girard (*p 35*)  
→ Salomé Delille (*p 8 - 9 - 16 - 33*)  
→ Stéphane Lucas (*p 24 - 27*)

La Communauté de communes Pays de Forcalquier-Montagne de Lure  
tient à remercier chaleureusement les personnes ayant contribué à la  
concrétisation de ce projet : Rémi Amoy, Sébastien Aubergier, Olivier  
Bagarri, Magali Bernard Balzaretta, Jean-Louis Carribou, Laurence  
Chaber, Laeticia Croce, Chantal Faure, Laura Granato, Isabelle Latil,  
Gwenaëlle Le Dez, Danielle Musset, Gisèle Roche-Galopini, Jean-Yves  
Royer, Aline Salvaudon et Mégane Vechambre.

### Pour en savoir plus, bibliographie :

- *Des gens et des plantes en haute Provence, du passé à l'actuel*  
(herbier électronique, plus de 1000 photos - CDrom pour PC)  
→ EPI - L. Chaber, P. Lieutaghi, C. Lemmel  
[ethnobotanique-epi.org/cdrom-des-gens-et-des-plantes](http://ethnobotanique-epi.org/cdrom-des-gens-et-des-plantes)
- *Jardins du chêne blanc, chênaie pubescente méridionale,  
paysages floraux, économie traditionnelle, évolution*  
→ Actes Sud/Salagon - P. Lieutaghi
- *La montagne de Lure, encyclopédie d'une montagne en  
Haute-Provence*  
→ Éditions Les Alpes de Lumière - Collectif
- *Le chemin des herbes. Du midi à l'Atlantique, identifier et utiliser  
80 plantes sauvages médicinales, alimentaires, tinctoriales.*  
→ Collection Vieilles Racines et Jeunes Pousses. Éditions Ulmer -  
J. Jousson, C. Perraudeau, T. Thévenin





**Se référer à l'annuaire**

- Les petites entreprises spécialisées (p34 → p37)
- Les pépiniéristes spécialisés (p38)
- (M) Les Marchés locaux (p38)
- Les magasins de producteurs (p39)
- Les entreprises locales à rayonnement national et international (p40 → p43)
- Les sites de visite (p43 → p45)

« EN HAUTE-PROVENCE, TERRITOIRE  
D'UNE SOCIÉTÉ RURALE PLUSIEURS FOIS  
MILLÉNAIRE, LES TRACES DU DIALOGUE  
HOMMES-PLANTES RESTENT PRÉSENTES  
DANS LES MÉMOIRES ET LES  
PAYSAGES, MAIS AUSSI DANS BEAUCOUP  
DE PRATIQUES ACTUELLES QUI METTENT  
EN ŒUVRE LE VÉGÉTAL »

Pierre Lieutaghi



Opération financée par l'Etat  
FONDS NATIONAL  
D'AMÉNAGEMENT  
ET DE DÉVELOPPEMENT  
DU TERRITOIRE

