



Les fouines aiment croquer les câbles

- 10 FRIBOURG *L'agglomération doit s'agrandir*
- 10 UNIVERSITÉ *Un don pour le Centre islam et société*
- 11 BULLE *Les Francomanias veulent revenir en ville*
- 13 CHEIRY *Un bâtiment communautaire en construction*
- 15 CORMÉROD *Les fouines sortent leurs crocs*
- 16 VAUD *Un petit incendie paralyse le trafic ferroviaire*



A travers son projet de sentiers didactiques, Camille Naef, 17 ans, souhaite faire partager son amour de la nature aux familles et aux jeunes citadins. ALAIN WICHT

# A la découverte des plantes citadines

**FRIBOURG • Une collégienne a créé trois sentiers didactiques reliant les espaces verts de la ville. Ces balades, enrichies d'un jeu pour smartphone, présentent les végétaux et leurs vertus.**

**CHRISTINE WUILLEMIN**

D'avantage intéressés par internet et les nouvelles technologies, les jeunes citadins sont de moins en moins proches de la nature. Pourtant, il n'est pas nécessaire d'aller bien loin pour profiter de ses bienfaits. Une ville comme Fribourg compte une multitude de parcs et jardins dont certains sont de petits paradis insoupçonnés. Encore faut-il connaître leur existence et avoir envie de les explorer.

Pour sensibiliser les familles et les représentants de la génération digitale à la biodiversité, Camille Naef, 17 ans, a imaginé trois sentiers didactiques reliant les espaces verts de la capitale cantonale et présentant des plantes utiles à la vie quotidienne. L'élève du Collège Sainte-Croix a développé ce projet d'envergure dans le cadre de son travail de maturité. Convaincue de son utilité, elle espère le voir un jour se concrétiser.

**Espèces utiles au quotidien**

«J'ai envie d'inciter les jeunes à mieux connaître la nature et les propriétés des végétaux de manière ludique tout en amenant à pratiquer une activité physique, explique Camille. L'objectif est aussi de renforcer la visibilité de la nature à Fribourg.» Pour ce faire, cette jeune habitante d'Ecuvillens s'est lancée dans une entreprise qui l'a emmenée bien plus loin que ne l'exige un travail de niveau collège.

Elle a commencé par recenser les parcs de la ville et photographier toutes les plantes qui y poussent. Elle s'est ensuite entourée de spécialistes qui l'ont aidée à identifier et à déterminer les vertus de ces végé-

taux. Parmi eux: des botanistes, un professeur de l'EPFL spécialisé dans la phytoextraction, François Couplan, expert des utilisations traditionnelles des plantes sauvages, ou encore la célèbre cuisinière Judith Baumann.

Camille a alors sélectionné 42 plantes présentant une utilité du point de vue médical, culinaire, cosmétique et environnemental. Ce sont ces espèces que le visiteur pourrait découvrir en empruntant les balades de la collégienne. «L'intérêt est de dévoiler les secrets qui se cachent derrière ces plantes communes que l'on considère parfois comme de la mauvaise herbe», avance l'étudiante passionnée.

**«J'ai envie d'inciter les jeunes à mieux connaître la nature»**

CAMILLE NAEF

Elle a ensuite tracé l'itinéraire de trois sentiers didactiques en fonction de ces végétaux aux multiples vertus. Ces dernières sont détaillées sur des panneaux répartis le long de la promenade. Les parcours, en forme de boucle, partent tous de la gare et présentent différents degrés de difficultés, selon leur longueur et le dénivelé. «Camille a procédé à une analyse topographique du terrain afin de déterminer les distances entre les postes, les dénivelés et le temps de parcours», précise Corinne Sciboz, la professeure de géographie qui a supervisé le travail de la collégienne.

De QR Codes, placés aux différents postes, renvoient à un blog créé par Camille. Le curieux y trouve des

recettes de cuisine ou de remèdes à base de plantes, des informations et anecdotes supplémentaires ainsi que des poèmes et des contes.

**Un jeu pour smartphone**

L'étudiante a même réalisé une sorte de Trivial Pursuit géolocalisé pour smartphone afin de capter un public jeune. L'application a été conçue en partenariat avec trois ingénieurs de la Haute Ecole d'ingénierie et d'architecture de Fribourg. «La personne est obligée de faire le parcours en entier et de trouver les plantes pour répondre aux questions. Cela incite à bouger», sourit l'étudiante astucieuse.

Impressionnée par le travail de son élève, Corinne Sciboz l'a transmis à la ville, au Jardin botanique et à Fribourg Tourisme et Région dans l'espoir de mettre en œuvre les trois sentiers. «Le travail de Camille est accompli et de très bon niveau. Ce serait dommage qu'il reste dans un carton. Mais une collégienne ne peut pas réaliser ce projet seule. Il nous faut aujourd'hui un relais, un financement et des autorisations», expose l'enseignante.

Si tous les acteurs saluent l'originalité du projet de Camille, personne n'envisage, pour l'heure, de l'utiliser. Le Jardin botanique lui propose néanmoins de présenter ses sentiers didactiques lors d'une manifestation publique, par exemple. Quant à Cédric Clément, directeur de Fribourg Tourisme et Région, il se dit disposé à les proposer sur le site internet, sans en assurer la promotion. Au même titre que d'autres balades (sentier de l'eau, du WWF, etc.)

**LES TROIS SENTIERS ET QUELQUES EXEMPLES DE PLANTES EN VILLE**

**Parcours du Jura**

**Parcours de Pérolles**

**Parcours en Basse-Ville**

**1. LA BRUYÈRE**

- Tonifiant musculaire, remède contre les problèmes urinaires et les rhumatismes.
- Ajoutées à l'alun, les jeunes pousses permettent de teindre la laine en vert et les fleurs, en violet.
- A l'époque classique la bruyère permettait de soigner les morsures de serpent.

**2. LE PLANTAIN LANCÉOLÉ**

- Le suc soulage blessures ou piqûres. En infusion, les feuilles sont anti-inflammatoires et en collyre, elles traitent les conjonctivites.
- Crues (salade ou pesto), les feuilles ont un goût de champignon et de noisette. Possibilité de les cuire comme des épinards.
- Shakespeare cita les vertus du plantain dans plusieurs pièces.

**1. L'ONAGRE**

- Utilisée pour soigner la coqueluche ou en cas de troubles digestifs et d'asthme. En cataplasme, elle soulage les rhumatismes. Son huile soulage l'eczéma.
- Les fleurs se consomment en salade et les racines se mangent cuites ou crues, en purée.
- Les Amérindiens mangeaient toute la plante: racines, feuilles, fruits et graines.

**2. LA RONCE**

- Le suc des mûres soigne les aphtes, les muqueuses et accélère la cicatrisation. Les feuilles préviennent le diabète et abaissent le taux de cholestérol.
- Fruits à consommer crus, sous formes de tartes, clafoutis, coulis, glaces, etc.
- En Angleterre, on fabriquait des arches de ronces sous lesquelles passaient des enfants souffrant de hernies dans l'espoir d'éradiquer la maladie.

**1. L'ÉGLANTIER**

- Les fleurs sont cicatrisantes et font un bon baume à lèvres une fois transformées en huile et mélangées à de la cire d'abeille et à du miel.
- Les fleurs décorent les desserts et le cynorrhodon s'utilise en gelée, sirop, tisane, etc.
- Le cynorrhodon est recommandé contre la grippe et les refroidissements.

**2. LE TILLEUL**

- Les fleurs s'utilisent en bain. En infusion, elles servent de démaquillant et d'après-shampooing.
- L'arbre symbolise l'hospitalité et la générosité à cause de ses feuilles en forme de cœur.
- La sève élimine les surcharges médicamenteuses du métabolisme et lutte contre les coliques. Les fleurs s'emploient en infusion contre les refroidissements et l'hypertension.

● D'autres plantes sont encore à découvrir sur les trois sentiers proposés.