SCOUTS CANADA
Guide sur les plantes indigènes

Remarque importante :

Il ne s'agit que de quelques-unes des pratiques de quelques familles métisses et des Premières nations. Il existe de nombreuses autres façons dont les Premières nations, les Inuits et les Métis utilisaient et continuent d'utiliser les plantes. Veuillez contacter votre communauté autochtone locale pour obtenir des informations, des histoires et des connaissances sur la terre qui vous entoure, ainsi que sur la langue.

Sécurité des plantes :

Veuillez noter que vous ne devez pas cueillir ou ingérer les plantes sous quelque forme que ce soit (thé ou entier) sans la supervision d'un adulte. Si vous n'êtes pas sûr, invitez un aîné ou un gardien du savoir à se joindre à vous.

Utiliser iNaturalist — ***A Community for Naturalists · iNaturalist.ca***

On sélectionne la langue de son choix sur la page d'acceuil.

Avant la récolte :

Lorsque vous récoltez :

- Assurez-vous que vous n'êtes pas sur une propriété privée et que vous avez la permission de récolter des plantes.
- Ne récoltez que ce dont vous avez besoin.
- N'endommagez pas la plante restante (en laissant des racines, etc. pour qu'elle repousse).
- N'oubliez pas de dire merci pour la plante, et ayez de la gratitude pour le cadeau.

Traditionnellement, le protocole de nombreuses nations serait de saupoudrer du tabac en remerciement à la Terre pour ce cadeau.

Demander à un aîné :

Souvent, lorsque les plantes étaient récoltées, des histoires étaient racontées pendant la récolte, le séchage et/ou le traitement des plantes. Vous pouvez même trouver les enseignements des plantes brodés sur des vêtements et d'autres articles de tous les jours. Invitez un aîné à se joindre à vous pour entendre certaines de ces histoires. Nous offrons du tabac aux aînés lorsque nous leur demandons des informations ou leur aide. Avec un adulte, voici les étapes pour créer une offrande de tabac :

- Placez une petite quantité de tabac en vrac dans un tissu carré en coton.
- Nouez les coins ensemble pour former un petit paquet.
- Pendant la préparation de l'offrande, ayez un esprit et un cœur pleins de gratitude et de pensées positives.
- Lorsque vous demandez un conseil, tenez-le dans votre main gauche.

Thé du Labrador

Michif: *Muskego*

Description

Se trouve : près des lacs ou des marécages.

Ressemble : les feuilles sont longues, minces, recourbées vers le bas, lisses et vertes.

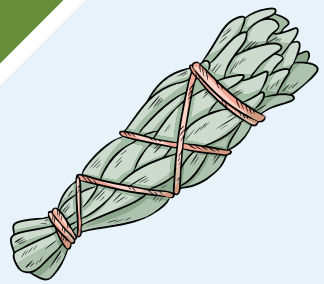
Identifiant clé : un duvet blanc sous la feuille. Lorsque ce duvet blanc devient orange, elles sont prêtes à être cueillies.

Pousse en grands groupes et au ras le sol.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

C'est un favori à cueillir lors d'une partie de pêche ou de camping. Cueillez-la une feuille à la fois, lavez-la bien et laissez-la sécher à l'air libre. Une fois séchées, conservez-les et utilisez-les au besoin sous la supervision d'un adulte. Faites infuser les feuilles comme vous le feriez pour n'importe quel thé. Vous pouvez le faire tremper frais, mais il n'est pas aussi fort. Il est souvent utilisé pour les besoins respiratoires, comme l'asthme ou la toux. Utilisé pour réduire l'enflure, les ballonnements et la constipation.

Sauge



Michif: *L'aarbr a saent*

Description

Se trouve : dans les champs d'herbe.

Ressemble à : Des tiges droites, vert clair au sommet de la feuille et gris à la base.

Identifiant clé : une odeur très forte qui reste même après qu'elle est séchée.

Cueillir juste avant l'automne.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

La sauge blanche est un élément clé de notre purification quotidienne. Elle est utilisée dans les cérémonies de nombreuses cultures indigènes et comme médecine sacrée. La sauge débarrasse nos maisons, nos objets ou notre personne de toute énergie négative.

Certaines familles la suspendent au-dessus de leur porte pour la décoration et la chance.

Vous pouvez également préparer un bon thé à la sauge pour faciliter la digestion.

Lorsque vous pêchez, la sauge fraîche est idéale à ajouter à votre feuille de papier aluminium avec des oignons et du beurre pour cuire votre poisson sur le feu. La sauge est également excellente dans une grande marmite de ragoût ou moulue dans la bannique pour donner une saveur supplémentaire.

Hierochloé odorante

Michif: *Fwayn seukrii / Fwayn di bufflo*

Description

Se trouve : près des rivières et des lacs.

Ressemble à : une herbe verte indomptée, sauf pourpre à la base de la tige. Les racines sont d'un blanc pur. Les feuilles poussent à partir du bas et sont rugueuses au toucher.

Identifiant clé : une forte odeur sucrée, semblable à celle de la vanille. Faites briller une lumière sur la feuille et une teinte rouge apparaîtra.

Peut être difficile à trouver. Une croyance veut que vous la trouviez lorsque votre âme est prête à la trouver.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

L'hierochloé odorante est tressée et utilisée pour faire de la purification dans de nombreuses cérémonies indigènes, ainsi que pour purifier nos maisons, notre personne ou nos objets de toute énergie négative. L'hierochloé odorante tressée est aussi parfois suspendue au-dessus des portes pour apporter paix et bien-être. C'est l'une des médecines sacrées. Comme il s'agit d'une médecine sacrée, il est sage de l'identifier et de l'observer, mais ne la cueillez pas sans la présence d'un aîné.

Elle est généralement tressée lorsqu'elle est verte, puis suspendue pour sécher. Un autre nom pour l'hierochloé odorante est « cheveux de la Terre Mère ». Le thé de l'hierochloé odorante peut être infusé lorsque vous avez un rhume.

Prêle et quenouille

Michif: *La krayaeñ and Lii konouille*

Description

La prêle des champs

Se trouve : près de l'eau.

Ressemble à : très haute, sans fleurs ni feuilles. Des petites pousses vertes et pointues sortent de la tige. Au printemps, elle est gris-brun cendré.

Identifiant clé : Si votre hameçon se prend dans ces herbes, il est difficile de l'enlever, car c'est une herbe très forte.

Quenouille

Se trouve : près de l'eau.

Ressemble à : les feuilles sont longues, fines, spongieuses et de couleur grise/verte.

Identificateur clé : grand cône brun en forme de queue sur le dessus, doux au toucher.

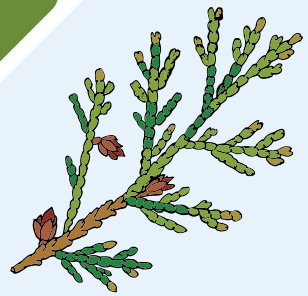
Utilisations de la plante dans la culture indigène

La prêle séchée fait un excellent thé qui aide vos ongles et vos cheveux à devenir plus forts, ainsi qu'à nettoyer vos reins et votre foie. (La prêle peut être toxique si on en ingère trop). Les cendres de la plante brûlée peuvent être utilisées sur les coupures de votre peau.

En camping, si vous avez des pots collants à laver, faites comme les ancêtres et tressez la prêle pour l'utiliser comme épurateur.

Les quenouilles sont magnifiques et font de superbes décorations comme des couronnes, des poupées et des paniers. (Nous vous invitons à essayer de fabriquer une poupée en quenouille !) Nos ancêtres utilisaient les graines brunes et duveteuses de la plante pour rembourrer les couvertures et les vestes pendant les mois froids de l'hiver.

Cèdre rouge



Michif: *Li sayd*

Description

Se trouve : dans les climats humides.

Ressemble à : Des feuilles plates qui se déploient en éventail. Les branches se recourbent aux extrémités.

Identifiant clé : odeur distincte de celle des autres arbres.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

Le cèdre rouge est recherché pour les cérémonies traditionnelles pour la purification.

Tous les types de cèdres étaient utilisés pour des bains apaisants et considérés comme un moyen puissant d'éliminer les traumatismes. On faisait bouillir les feuilles de cèdre et on les ajoutait au bain.

Aujourd'hui, il est souvent utilisé pour un bain relaxant et peut être acheté dans de nombreux magasins qui vendent des produits de spa. Le thé de cèdre peut être utilisé pour les grippes et les rhumes.

Feuilles de pissenlit

Michif: *Li pisaanlii*

Description

Se trouve : dans les champs, et les fossés.

Ressemble à : De larges et longues feuilles vertes atteignent environ 12 pouces de hauteur. Les feuilles sont proches du sol et elles ont une tige singulière en forme de tube qui produit une fleur jaune.

Identificateur clé : Mauvaise herbe de jardin communément incomprise, introduite d'Europe.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

Elles étaient souvent consommées. Elles contiennent de nombreuses vitamines, du fer, du calcium et du potassium.

Sécher les feuilles des plantes les plus jeunes possible pour un meilleur goût en les mélangeant avec d'autres baies pour obtenir un bon thé est souvent le meilleur. Le thé est excellent pour aider à équilibrer la glycémie. Les racines sont récoltées, séchées et utilisées en thé pour traiter les inflammations.

Cerises à grappes

Michif: *Takwahiminana / Lii grenn*

Description

Se trouve : dans les zones rurales, près des bords des routes.

Ressemble à : l'écorce des arbres est brune/noire en vieillissant. Les branches présentent des rainures et des pores. Des feuilles vert foncé avec un revers vert pâle. De petites cerises rondes rouge foncé-violet qui poussent en groupe.

Identifiant clé : Cueillez les cerises lorsqu'elles passent du rouge à une couleur bleu foncé/noir, entre la mi-août et la mi-septembre.

Les cerises contiennent de nombreuses graines et sont très amères.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

Les cerises sont utilisées depuis longtemps dans les foyers métis. Ces cerises sont sèches et amères, mais nos grands-mères avaient une astuce pour les rendre plus agréables. Si on les congèle, elles deviennent moins sèches et très sucrées. Certaines familles les mangeaient comme du maïs soufflé pour des visites spéciales ou pour regarder la télévision. Les cerises donnent une superbe couleur profonde pour la peinture. Elle ressemble beaucoup à l'effet aquarelle de la peinture.

Les familles cueillaient toujours les cerises pour faire du sirop pour le pain perdu et les crêpes.

Cerises de Pennsylvanie

Michif: *Lii miriiz*

Description

Se trouve : dans les climats du sud, dans les zones ensoleillées.

Ressemble à : l'arbre a une écorce lisse de couleur rouge/brune. Les feuilles ont des bords dentelés, semblables à des dents. Au printemps, elles portent de petites fleurs blanches à 5 pétales. Les fruits poussent sur de longues tiges en groupes. Chaque cerise contient un gros noyau.

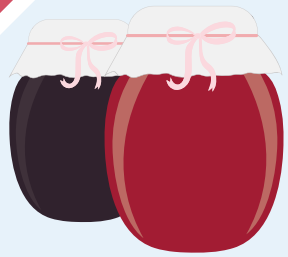
Identifiant clé : Les cerises sont rouges et ont un goût très acide.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

Comme les cerises du cerisier à grappes, elles peuvent être utilisées pour faire du sirop ou de la gelée pour l'hiver. Les cerises de Pennsylvanie ne sont pas aussi faciles à cueillir, mais elles donnent un sirop ou une gelée au goût très particulier. On les conservait souvent pour les occasions spéciales.

Ces cerises peuvent également être utilisées pour la peinture. Les cerises de Pennsylvanie sont des baies très juteuses qui donnent une peinture à l'eau rougeâtre.

Recette de sirop



Cette recette peut également être utilisée pour le sirop de cerises de Pennsylvanie.

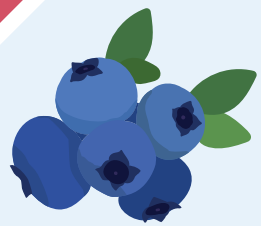
- Rassemblez 16 tasses de baies cueillies.
- Couvrir les cerises d'eau dans une grande casserole.
- Faire bouillir jusqu'à ce que les cerises soient tendres, environ 45 minutes.
- Passez-les au tamis et pressez-les dans un coton fromagé, comme vous le faites pour toute recette de gelée de fruits.
- Remettez le jus sur le feu et pour chaque tasse de jus de cerises, ajoutez 1 tasse de sucre. Laissez bouillir jusqu'à épaississement. Selon le niveau de pectine de l'année, cela peut prendre de 1 à 3 heures.
- Mettre en pot pendant qu'il est bien chaud, et voilà : le meilleur sirop pour crêpes.

Toutes les baies ci-dessous peuvent être cueillies et utilisées pour deux choses.

Le thé : Faites infuser les baies séchées pour obtenir un bon thé sucré.

Peinture : Les baies fraîches peuvent être moulues en une pâte pour peindre. Pour les conserver, mettez-les au réfrigérateur avec une pincée de sel et un filet de vinaigre.

Bleuets et Saskatoons



Michif (Bleuets) : *Lii blooay*
Michif (Saskatoons) : *Lii pwayr*

Description

Bleuets

Se trouve : dans les buissons, dans les fossés sur le bord des routes.

Ressemble à : les feuilles sont de forme ovoïde et de couleur bleue/verte. Les plantes sont sans épines.

Identifiant clé : des baies rondes, violettes/bleues qui ont une petite couronne.

Les amélanches

Se trouve : dans les buissons, dans les fossés sur le bord des routes.

Ressemble à : des branches de couleur grise, avec des feuilles ovales et dentées.

Identifiant clé : des baies rondes, violettes/noires qui ont une petite couronne. Elles contiennent beaucoup de graines.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

Ces deux petits fruits étaient surtout cueillis pour être conservés pour l'hiver et séchés pour le thé. Une fois séchés, ils peuvent être broyés en poudre pour ajouter de la saveur aux aliments. L'amélanche peut être utilisée pour aider les estomacs dérangés. Pour la peinture, les fruits d'amélanchier juteux peuvent vous donner une belle couleur lavande.

Raisins d'ours

Description

Se trouve : sur un arbuste à feuilles persistantes aux branches très coudées, dans un sol sablonneux.

Ressemble : les feuilles sont très épaisses et ressemblent à du cuir au toucher.

Identifiant clé : des fleurs blanches/rosées sur l'arbre. Le fruit est rouge, petit et rond.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

Le raisin d'ours était utilisé comme mélange pour fumer la viande lorsqu'il était associé à d'autres plantes.

Les fruits du sureau

Description

Se trouve : en arbuste dans les zones humides, mais ensoleillées.

Ressemble à : de petits fruits violets qui tombent de la plante. Des feuilles pointues, ovales et dentées.

Principaux éléments d'identification : grappe de petites fleurs blanches.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

Le thé des fruits du sureau est un thé de petits fruits sauvages préféré. Cueillez, séchez et conservez pour une utilisation ultérieure, comme vous le feriez pour n'importe quel thé. Outre un thé savoureux, il est excellent pour renforcer l'immunité et, s'il est consommé régulièrement, il peut aider à équilibrer la glycémie. Les fruits du sureau ont une belle couleur violette bleutée qui peut être utilisée pour la peinture, tout comme le thé.

Les framboises sauvages

Michif: *Lii fraanbwayz*

Description

Se trouve : dans un petit arbuste.

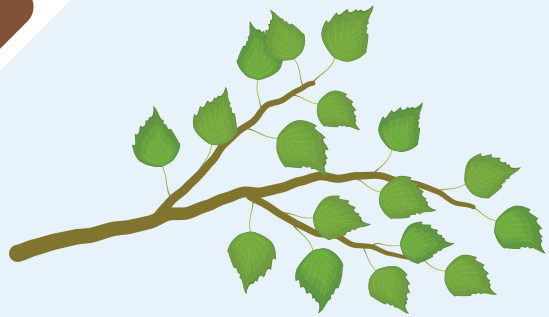
Ressemble : en juin et juillet, on peut trouver des fleurs blanches/rosées sur l'arbuste. Des feuilles vert clair aux bords dentelés qui sont argentées en dessous.

Identificateur clé : la framboise a beaucoup de graines à sa surface ; petites boules rouges.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

Pour la peinture, les framboises sauvages ont un rouge rosé pâle et il faut beaucoup de patience, car ces fruits ont tendance à être petits, mais la patience paie.

Écorce de bouleau



Michif: *Li boloo*

Description

Se trouve : dans les climats plus frais à travers la forêt boréale.

Ressemble à : Une écorce fine, semblable à du papier, de couleur argentée, rouge, grise/verte et jaune. Des feuilles dentées en forme d'œuf. Taille moyenne. Les branches poussent au sommet. L'arbre pousse en grappes.

Identifiant clé : l'écorce se détache naturellement du tronc.

Ne laissez aucune trace : Faites de votre mieux pour trouver l'écorce sur des arbres déjà tombés, plutôt que sur des arbres vivants.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

L'écorce de cet arbre est utilisée pour de nombreuses choses au sein des communautés indigènes, y compris pour l'art!

Le mordillage de l'écorce de bouleau a d'abord été utilisé pour expérimenter des motifs de perles ou de piquants de porc-épic, mais elle a ensuite donné lieu à de magnifiques œuvres d'art qui étaient souvent utilisées dans les contes. Le mordillage de l'écorce de bouleau est l'une des plus anciennes formes d'art des Premières nations. Elle a vu le jour chez les Ojibwés des bois et les Cris. Il faut un mince morceau d'écorce de bouleau. L'écorce est pliée de la même façon que l'on plie du papier pour en faire un flocon de neige. Au lieu de couper, vous mordez le dessin, en faisant attention de ne pas mordre à travers l'écorce. On visualisait ce que l'on voulait créer et on mordait doucement en faisant tourner l'écorce avec la main.

Les canots en écorce de bouleau ont d'abord été utilisés par les nations algonquines, car cette écorce ne rétrécit pas comme la plupart des écorces. Elle a ensuite été utilisée par les Voyageurs qui travaillaient pour la Compagnie du Nord-Ouest pour les aider à transporter les fourrures et les marchandises d'un fort à l'autre.

Les paniers en écorce de bouleau étaient courants pour la cueillette des baies et autres plantes. Les bols et les pots en écorce de bouleau étaient également courants chez des nations comme les Mi'kmaq.

Épinette noire

Michif: *Aen nipinet*

Description

Trouvé : Se trouve partout au Canada dans les régions plus septentrionales.

Ressemble à : des aiguilles courtes avec de minuscules fibres rouges ressemblant à des cheveux sur les extrémités (des aiguilles vertes foncées avec une teinte bleue). Les branches s'enroulent en spirale vers le bas. Il s'agit d'une plante à feuilles persistantes.

Identificateur clé : Les cônes sont noirs.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

Cet arbre était l'un des plus polyvalents pour un usage médicinal. Les aiguilles étaient utilisées comme traitement topique pour aider les démangeaisons de la peau. Les aiguilles étaient récoltées et mâchées ou bouillies pour soulager les maux de gorge. On peut faire des thés en faisant bouillir les aiguilles, car elles sont riches en vitamine C.

À gauche : œuvre d'art d'Angelique Merasty, *Birch bark biting artwork*
Photo : Collection du Western Development Museum, WDM-1973-S-8214
À droite : *Researching birch-bark basketry*

Les écorces

Écorce de saule

Michif: *Li sool*

Description

Se trouve : dans tout le Canada.

Ressemble à : L'écorce est de couleur rouge/brunâtre. Les feuilles sont vertes avec une couleur grise en dessous. Elles sont pointues et en forme de lance.

Le saule blanc a de longues feuilles vert brillant, avec une fourrure douce en dessous.

Les troncs des saules diamants ont des petits losanges imprimés qui alternent les couleurs. Ce phénomène est causé par un champignon.

Identificateur clé : branches flexibles qui ne peuvent être cassées qu'à la base de la branche.

Utilisations de la plante dans la culture indigène

Le saule était souvent utilisé, car ses branches sont faciles à plier. Les branches sont utilisées pour créer des huttes, des arcs, des paniers, des filets et de l'art. L'écorce et les racines peuvent être utilisées sur les coupures, les brûlures et les éruptions de sumac vénéneux pour soulager la douleur. Sous la supervision d'un adulte, le tt est une excellente source de soulagement de la douleur.

L'écorce de saule blanc était récoltée pour le thé qui réduit les douleurs musculaires (l'Aspirine originale). Il est important de ne pas cueillir plus que ce que vous utiliserez, car une petite branche donne beaucoup d'écorce. Pour faire du thé, l'écorce était rasée en bandes très fines et laissée à sécher pendant des mois.

Le champignon du saule diamant : Il s'agit d'un champignon qui ne pousse que sur le saule diamant. Le champignon qui pousse sur le tronc est utilisé pour les cérémonies de purification et possède un arôme spécifique, doux et très agréable. Il peut être utilisé seul ou mélangé à du cèdre, de l'Hierochloé odorante ou de la sauge pour une cérémonie de purification.

Le saule rouge a de nombreux usages. Les deux principaux usages sont le séchage de la viande et la création de capteurs de rêves. Le saule rouge est cueilli et séché. Il est ensuite utilisé pour fumer la viande et le poisson à l'automne. Le saule rouge séché donne une fumée très douce dans le fumoir pour la saucisse, mais surtout pour le Brochet mariné.

Nous avons également ramassé des branches de saule rouge, car elles sont très souples pour fabriquer des capteurs de rêves. Il est important de les tremper dans l'eau et de les plier lorsqu'elles sont fraîches et humides pour obtenir un capteur de rêves sans fissures. Ne vendez pas de capteurs de rêves. Créez-les de façon artisanale. Nous vous encourageons à inviter un aîné à venir raconter l'histoire de vos capteurs de rêves.

Traditionnellement, les capteurs de rêves étaient utilisés pour encourager les rêves positifs. Les bons rêves passaient à travers les trous et glissaient le long des plumes jusqu'à la tête du dormeur. Les mauvais rêves étaient pris dans la toile. La nation ojibwée raconte l'histoire de la femme araignée lorsqu'elle apprend les capteurs de rêves.

Attrape-rêves
Photo gracieusement offerte par Jenel Hrenyk

Panier en saule