



Sortie Nature

« Espace Naturel Sensible des Chanterelles »

Lac et bois des Chanterelles, dimanche 29 mars 2026

Nous avons rendez-vous à 9 heures sur le ponton du lac des Chanterelles pour une visite qui dura toute la matinée.

Les 32 personnes inscrites étaient à l'heure



(malgré le passage dans la nuit de l'heure d'hiver à celle d'été : bravo !) et nous avons bénéficié d'un soleil magnifique mais avec une température un peu « piquante ».

Pierre a donné tout d'abord des éléments globaux concernant l'Espace Naturel Sensible des Chanterelles (ENS). Puis, Hélène et Christian ont pris chacun un demi-groupe en charge pour observer avec jumelles et lunettes ornithologiques les oiseaux du lac : Grèbes, gallinules poules d'eau, foulques macroules... Bruno et Pierre ont pris le relais et nous avons sur le bord du lac et dans le bois des Chanterelles observé arbres, lichens, fougères, plantes herbacées...

Tous nos remerciements à Hélène et Christian pour leur animation ornithologique, à Bruno et Pierre pour les observations botaniques et à Hélène Boutié pour ses photos

L'ENS (Espace Naturel des Chanterelles) : une création récente (2022)

Pierre rappelle tout d'abord le contexte réglementaire de ce lac.

Les Espaces Naturels Sensibles (ENS) ont pour objectif de protéger un patrimoine naturel, paysager ou géologique de qualité, qui se révèle menacé ou vulnérable par l'urbanisation, le développement d'activités... En sus de cette mission de conservation, les ENS ont aussi une mission d'accueil du public et de sensibilisation, au moins dans certains lieux et à certaines périodes de l'année si cela n'est pas incompatible avec la fragilité des sites.

Le 7 juillet 2022, l'espace naturel des Chanterelles dont la commune est propriétaire a été inscrit au réseau départemental des Espaces Naturels Sensibles sous le nom « Bois des Chanterelles ».

A ce titre, la Ville a bénéficié d'une subvention permettant l'achat d'une dizaine d'ha du bois à un coût réduit et bénéficie d'une subvention du Conseil départemental 31 pour réaliser un diagnostic et un plan de gestion quinquennal. C'est l'association Nature En Occitanie qui accompagne la commune dans la réalisation du plan de gestion qui est piloté par un comité technique pluri-partenarial dont SONE fait partie.

Le site présente une mosaïque d'habitats :

- **Le boisement récent d'environ 15 ha** : Une chênaie-frênaie avec strate arbustive développée (de type prunellier, aubépine, cornouiller, ronces...) et strate herbacée à dominance d'ourlets nitrophiles. Il est peu aménagé et offre de ce fait une relative tranquillité aux espèces animales présentes tant que la fréquentation des divers sentiers est maîtrisée.
- **Le lac des Chanterelles, d'environ 1 ha** : Ce lac, en fait un bassin de rétention, subit de fortes fluctuations de son niveau d'eau. Actuellement bien rempli, il a été plusieurs fois complètement (ou presque selon les cas) asséché lors de périodes de sécheresse. Il constitue

un lieu de récréation privilégié des Saint-Orennais, qui souhaitent le garder en eau. Un enjeu écologique fort existe sur la queue du lac (partie du lac située à droite du ponton quand on regarde vers le bois): l'Etang de Corail est une zone humide de



La « queue du lac » souvent asséchée est actuellement bien remplie

1 668 m² inscrite au Conservatoire Départemental des Zones Humides le 7 juillet 2022. On y retrouve notamment des typhaies, des mégaphorbiaies, des pelouses amphibies annuelles et vivaces.

- **Les zones ouvertes de type prairies d'environ 4 ha** autour du plan d'eau et au sud de l'ENS sous la ligne électrique très haute tension : elles offrent un linéaire de lisière très intéressant pour la faune.

L'objectif du plan de gestion est de préserver la qualité de ces milieux et de permettre une utilisation visant en particulier la promenade et la découverte de la biodiversité.

Un des premières actions fortes réalisée l'automne dernier a été un gros chantier d'enlèvement de la Jussie à grandes fleurs dont la prolifération excessive présente des inconvénients importants (comblement et eutrophisation du lac). L'idée n'est pas d'éradiquer cette espèce qui a certains aspects positifs sur la biodiversité mais de limiter son développement.

Oiseaux : Trois espèces de rallidés en cours de reproduction

La trentaine de participants présents a été divisé en deux groupes qui ont chacun fait un tour de lac et pu observer les 3 espèces en cours de reproduction aux Chanterelles :

Chez les Rallidés, **deux couples de Foulque macroule** en sont au stade de la couvaison. Sur chacun des nids flottants dissimulés au milieu des massettes – un à chaque bout du lac-, un oiseau noir au bec blanc se tient immobile et silencieux, sauf quand ses admirateurs bipèdes se font un peu trop bruyants et insistants, auquel cas la couveuse (ou le couveur ?) exprime son mécontentement par des cris stridents.



Nid de Foulque macroule dans les



Couvaison de la Foulque macroule.

Nous n'insistons pas et poursuivons notre chemin. **Deux gallinules poules d'eau**, autre espèce de Rallidé, naviguent sur le lac ou vont picorer sur les berges. Plus nombreuses, bruyantes et agitées en fin d'hiver, elles sont maintenant assez discrètes, ce qui laisse penser que là aussi des couvaisons sont en cours, mais nous n'avons pas repéré les nids.

Plus difficiles à voir, les **grèbes castagneux** sont aussi devenus assez calmes, même si l'on entend de temps à autres la crécelle de leur chant. Trois individus au moins ont été aperçus entre deux plongées il y a probablement deux couples, peut-être trois.

Pas d'autre visiteur sur le lac, **un Goéland leucophée** a fait un survol d'inspection à deux reprises mais ne s'est pas posé. Un rapace aux ailes d'un gris très clair mais aux rémiges primaires noires est passé au loin ; **sans doute un mâle de busard** en cours de migration, mais impossible de déterminer s'il s'agit d'un Busard cendré ou d'un Busard St Martin.

Le vent ne facilitait pas l'écoute des oiseaux présents dans les arbres de la rive et dans le bois, mais nous avons tout de même reconnu le chiff-chaff répété des **pouillots véloces**, le ricanement d'un **Pic vert** ou le cri grinçant d'un **Geai des chênes**, le chant énergique du **Troglodyte mignon**, sans oublier les **mésanges charbonnières** ou les **tourterelles turques**.



Grèbe castagneux.



Nos « ornithos » Hélène et Christian.

Végétation du bord du lac

Bruno montre tout d'abord la roselière à massettes qui constitue un lieu privilégié pour la vie et la reproduction des rallidés. Elle est constituée principalement des **massettes à feuilles étroites** (*Typha angustifolia*) dont on voit actuellement les restes « plucheux » d'épis femelles de la saison dernière.

A noter que l'on voit très peu de Jussies à grandes fleurs du fait de l'opération de « nettoyage » automnale ...mais il est certain que l'on verra encore de belles fleurs de Jussie durant l'été.

Sur les bords du lac plusieurs arbres sont présents : plusieurs espèces de saules (Saule blanc, Saule cendré...), des peupliers blancs, des peupliers noirs, des frênes oxyphylles. On remarque aussi une liane : une Garance voyageuse au feuillage muni de petits crochets.

La végétation des pelouses permet à Pierre de montrer des astéracées jaunes à floraison précoce : des picris à feuilles de pissenlits (*Picris vesicaria*), très présents dans pelouses, bords de chemins actuellement dans la commune. Ils présentent, à la différence des pissenlits bien connus, des hampes florales à plusieurs capitules (les pissenlits n'en ont toujours qu'une par hampe florale).



Saules en bord de lac



Picris à feuilles de pissenlit

Du lac à la clairière

Nous traversons le bois en utilisant le petit sentier qui mène à une grande clairière.

Aubépines (en bouton) et prunelliers (en fin floraison) constituent l'essentiel de la strate arbustive alors que les principaux arbres présents sont des chênes (pubescent et autres espèces ou hybrides) et des frênes oxyphylles.

Sauf quelques vieux chênes correspondant à d'anciennes limites de parcelles, les arbres sont assez jeunes (le bois s'est constitué il y a un peu plus de 40 ans à partir d'une friche et de resemis naturels d'arbres). On constate que les prunelliers couverts de lichens sont souvent desséchés et en fin de vie contribuant à un sous-bois très dense ...favorable aux sangliers dont on voit à plusieurs endroits les coulées.

Un gîte à Chauve-souris est observé sur le tronc d'un arbre. Il a été installé par la municipalité. Ce gîte à pipistrelles, situé à proximité du lac, peut constituer un abri intéressant, voire faciliter la reproduction, pour ces chauves-souris qui chassent les insectes non pas dans le bois mais dans les espaces ouverts (autour et au-dessus du lac)

Halte dans la clairière : Chênes, frênes, alliaire et lichens



Au bout du sentier, nous arrivons dans une sorte de clairière (de grands frênes oxyphylles et plusieurs chênes (Bruno nous explique les différences majeures entre les espèces) assez espacés avec un sous-bois régulièrement nettoyé par entretien mécanique...et par les sangliers.

Bruno montre une zone où poussent des **alliaires officinales** (*Alliaria petiolata*) aux fleurs blanches à 4 pétales (comme toutes les



brassicées = ex crucifères). Au froissement, elles exhalent une odeur nette d'Ail, ce qui lui vaut son nom ("Alliaire" vient d'*Allium*). Elles sont très appréciées par les **papillons Aurore** (adultes et chenilles). Hélas, en raison des faibles températures, nous n'avons pas pu voir passer ce magnifique papillon que **Pierre** nous présente sur une fiche. Bruno nous décrit de nombreuses autres caractéristiques de cette plante : vous les retrouverez en annexe 1.



Alliaire officinale

Des branches couvertes de lichens : Pierre nous propose ensuite une observation de lichens présents sur de petites branches de prunelliers et autres arbustes. Marie-Jo nous rappelle à l'occasion que les lichens sont des associations de champignons et d'algues et qu'ils sont classés actuellement dans le règne des champignons (car c'est le champignon, avec ses spores qui est à la base de leur reproduction).

Evernia prunastri A l'œil nu, il est difficile d'observer la beauté des lichens mais avec une loupe tout change : Et, c'est ainsi que nous avons pu observer les magnifiques apothécies (petites

coupelles) orangées des **Parmélies des murailles** (*Xanthoria parietina*). Ces parmélies sont souvent associées à des physcies ascendantes (*Physcia adscendens*) qui sont des petits lichens grisâtres, à thalle se terminant en capuchon et portant des soies à extrémités noires. A côté de ces lichens foliacés (*Xanthoria* et *Physcia*) nous avons aussi pu observer les petits « bouquets » de lanières d'Evernie du Chêne (*Evernia prunastri*) qui font partie des lichens fruticuleux, autre catégorie de lichens.



Xanthoria parietina avec ses apothécies



Evernia prunastri

Au retour : Fougères aux frondes délicates et plantes aux feuilles coriaces

Le retour au lac par un petit sentier dans le bois permet de faire une halte dans une « station » permettant d'observer à la fois deux types de fougères et trois types de plantes (arbre et arbrisseaux) à feuilles coriaces.

Les fougères sont peu présentes à Saint-Orens : le lieu est intéressant car côte à côte on peut observer deux types de fougères aux morphologies de feuilles (frondes) bien différentes : Doradille noire (*Asplenium adiantum nigrum*) et Polystic à soies (*Polystichum setiferum*) qui n'ont pas encore toutes déployé leurs belles crosses. Outre la géométrie de leurs feuilles, c'est à l'envers des feuilles qu'il est utile d'observer pour voir les sores arrondis (Polystic à soies) ou allongés (Doradille noire).



- **Trois végétaux aux feuilles coriaces sont présents à proximité :**
 - Un magnifique **Chêne vert** : Bruno aborde la notion de stratégie de défense avec **Hétérophylie défensive** : Les feuilles du bas (à hauteur de chevreuil...) sont très épineuses. En revanche, les feuilles hors de portée sont souvent lisses et sans épines. Dans le cas présent l'ensemble des feuilles de cet arbre âgé sont assez lisses mais des feuilles issues de jeunes sujets à proximité présentent effectivement des feuilles épineuses.
 - **Un Mahonia à feuilles de houx** : Bruno nous explique que sa fleur jaune possède des étamines sensibles au toucher (**thigmonastie**). Si on touche une étamine ouverte avec une brindille, elle se rabat vers le centre de la fleur. C'est un mécanisme pour forcer l'insecte pollinisateur à se frotter au pollen avant de repartir vers une autre fleur.



- **Un buisson de Fragon petit-houx** : Bruno montre les fleurs minuscules de cet arbuste dioïque, piquant, à l'anatomie particulière : ce que l'on croit être des feuilles sont des rameaux transformés appelés « cladodes », au centre desquels se développent des fleurs puis, sur les pieds femelles, les fruits verts et enfin rouges bien connus. Les vertus pour la santé des parties souterraines de cette plante sont à l'origine du développement des Laboratoires Pierre Fabre.



Baies rouges de Fragon petit houx sur les cladodes

Vous trouverez en annexe rédigée par Bruno David toutes les informations sur ces 3 plantes ainsi que sur le **Houx** présent dans le bois mais non observé à proximité immédiate des trois autres végétaux.

Au total, sous un soleil magnifique et une température un peu fraîche, une matinée naturaliste très agréable et variée qui nous a permis de mieux connaître ce site (lac et bois) fort intéressant et varié.

Merci encore aux animateurs et photographes

Texte : Pierre Jouffret avec la collaboration de Hélène Laviron, Christian Peyron et Bruno David

Photos : Hélène Boutié et Pierre Jouffret



Le groupe sous un grand chêne du bois des Chanterelles

Annexe botanique (Sortie Chanterelles du 29 mars 2026)

Bruno David

1) Alliaire officinale (*Alliaria petiolata*) Brassicaceae

- **Froissement** : odeur nette d'**Ail**, ce qui lui vaut son nom ("Alliaire" vient d' *Allium*).

- **Goût** : Les feuilles se mangent crues. Elles ont un goût d'ail discret suivi d'une pointe d'amertume moutardée car de la famille de la moutarde (Brassicaceae).

Hétérophylie (feuilles de formes différentes) selon son stade :

Feuilles du bas : En forme de rein (réniformes), très arrondies. Plus larges que longues

Feuilles du haut : En forme de cœur, pointues, Moins larges que longues

Fleurs : Petites, blanches, avec **4 pétales en croix** (caractéristique des Brassicacées).

Fruits : Siliques longues et fines dressées (contenant les graines noires).

Plante bisannuelle

Habitat : C'est une plante de **lisière** et de demi-ombre, souvent au pied des haies dans les fossés frais.

Bio-indicatrice : Elle apprécie les sols riches en azote et en bases.

Cuisine → **pesto forestier**. Ne pas cuire (arome volatil), perd son goût et devient amère, utiliser coupée/broyée à froid.

Le papillon "Aurore" : Plante hôte préférée du papillon Aurore (*Anthocharis cardamines*). La chenille mange les fleurs et les jeunes siliques.

Santé

En phytothérapie, plante un peu "oubliée" au profit de l'ail cultivé ou de l'ail des ours, mais intérêt car **composés soufrés** (hétérosides sulfurés) et riche en **vitamine C**

Voie externe : On utilisait les feuilles fraîches broyées en cataplasme pour soigner les plaies purulentes, les ulcères cutanés ou les plaies de cicatrisation difficile.

Hygiène buccale : En gargarisme ou en mâchant les feuilles, elle aide à assainir la bouche et à apaiser les inflammations des gencives (gingivites).

Sphère respiratoire : Elle aide à fluidifier les sécrétions bronchiques. On l'utilisait autrefois en infusion ou en sirop pour calmer les toux grasses et l'asthme.

Diurétique : Elle possède une action diurétique légère, favorisant l'élimination rénale des toxines.

Vertus Antiscorbutiques

Comme beaucoup de Brassicaceae très riche en **Vitamine C**.

À une époque où les fruits frais étaient rares en hiver, elle constituait une source printanière vitale pour lutter contre les carences et la fatigue.

Précautions d'usage importantes

Pour un usage médicinal, il faut consommer la plante **crue** ou en **teinture mère (composés thermolabiles)**.

À haute dose, peut être **irritante pour l'estomac ou les reins** chez les personnes sensibles, à cause de sa concentration en essences sulfurées.

On l'appelait autrefois "**l'herbe aux plaies**" en raison de son efficacité pour nettoyer les blessures.

2) Mahonia à feuilles de houx (*Mahonia aquifolium*) Berberidaceae

Originaire N-O des USA

Feuillage : Persistant, coriace et piquant. Les feuilles sont **composées-pennées** (plusieurs folioles sur une tige), ce qui le distingue du vrai houx dont les feuilles sont simples.

Floraison : Grappes de fleurs **jaune vif** très odorantes (odeur de miel), apparaissant tôt au printemps (mars-avril).

Fruits : Baies d'un bleu violacé profond, recouvertes d'une fine pellicule cireuse pruineuse. Les étamines du Mahonia sont **sensibles au toucher (thigmonastie)**.

Du grec θιγμός, **thigmos** toucher et ναστός **nastos** resserré d'où l'idée de fermeture. Touchez la base d'une étamine ouverte avec brindille. Elle se rabat vers le centre de la fleur. C'est un mécanisme pour forcer l'insecte pollinisateur à se frotter au pollen avant de repartir vers une autre fleur.

Plante utilisée pour ses **alcaloïdes isoquinoléiques**, dont la **berbérine**.

Action Dermatologique : C'est l'un des remèdes naturels les plus reconnus contre le **psoriasis** et l'eczéma. On utilise l'écorce des tiges ou des racines en pommade.

Action Digestive et Hépatique : La berbérine est un tonique amer. Elle stimule la sécrétion de bile (cholagogue) et aide à la digestion.

Antibactérien et Antifongique contre certaines infections cutanées ou intestinales.

Baies : Bien que très acides et contenant des graines amères, elles sont **comestibles** une fois cuites (en gelée ou confiture) en petites quantités. Crues, elles peuvent être légèrement laxatives à forte dose.

Teinture naturelle : L'écorce interne des tiges et les racines sont d'un **jaune vif intense**. On l'utilisait autrefois pour teindre la laine ou le bois. Si on gratte une tige avec l'ongle, vous verrez apparaître cette couleur jaune caractéristique.

Attention : Si les baies sont comestibles (cuites), les autres parties de la plante (racines, tiges, feuilles) contiennent des alcaloïdes **toxiques** s'ils sont ingérés.

3) Houx (*Ilex aquifolium*) Aquifoliaceae (non observé)

La stratégie de défense avec **Hétérophyllie défensive** : Les feuilles du bas (à hauteur de chevreuil...) sont très épineuses. En revanche, les feuilles hors de portée sont souvent lisses et sans épines.

Réaction au stress : Si un houx est régulièrement brouté ou taillé, il produira des feuilles de plus en plus épineuses. C'est une réponse directe à l'agression.

Le Houx est une espèce **dioïque**, ce qui signifie que les sexes sont séparés sur des individus différents :

Pieds mâles : Produisent des fleurs avec des étamines chargées de pollen, mais jamais de baies rouges.

Pieds femelles : Portent les célèbres baies rouges (après pollinisation par les insectes). Quand houx sans fruit en hiver, c'est soit un mâle, soit une femelle trop jeune ou dans un environnement trop sombre pour fructifier.

Feuillage persistant : Ses feuilles sont coriaces (sclérophylles) et recouvertes d'une épaisse cuticule cireuse qui limite l'évaporation, lui permettant de rester vert tout l'hiver.

Le Houx peut vivre jusqu'à **300 ans** et atteindre 10 à 20 mètres de haut.

Rôle écologique : C'est un refuge vital pour les oiseaux (grives, merles) qui consomment ses baies en fin d'hiver et y trouvent un abri impénétrable contre les prédateurs.

Toxicité des baies car contiennent de l'**ilicine** (alcaloïde pyrimidinique). **Toxiques pour l'homme** (vomissements et graves troubles gastriques), même si les oiseaux s'en régalaient.

Propriétés médicinales : En phytothérapie, on utilisait autrefois les **feuilles** en infusion pour leurs vertus fébrifuges et toniques. Elles contiennent des tanins et de la **théobromine** (comme dans le chocolat, mais en faible quantité).

Symbole de vie : Étant l'une des rares plantes à rester verte et à porter des fruits éclatants au cœur de l'hiver, il symbolisait la persistance de la vie.

Bois : extrêmement dense, lourd et blanc. Était très prisé pour la fabrication des pièces d'échecs, des manches d'outils...

4) **Fragon Petit Houx** (*Ruscus aculeatus*) Asparagaceae

Fragon du latin *fragum* la fraise car fruit rouge posé sur feuilles.

Sous-arbrisseau **atlantico-méditerranéen**

Les cladodes = tiges transformées que nous prenons pour des feuilles rigides et piquantes. Pour preuve, les fleurs, puis les fruits apparaissent au centre de la feuille. Botaniquement, une fleur ne se développe jamais au milieu d'une feuille, mais toujours sur une tige !

Les vraies feuilles sont réduites à de minuscules écailles brunes presque invisibles à la base des cladodes. C'est une adaptation pour limiter la perte d'eau.

Plante dioïque : Le Petit Houx est soit mâle, soit femelle. Seuls les pieds femelles portent les baies rouges à l'automne et en hiver. **Tige striée**

Le fruit : C'est une baie rouge vif, très esthétique mais **toxique** (provoque des troubles digestifs graves). Elle persiste longtemps sur la plante, donc intérêt ornemental.

Propriétés Médicinales (Phytothérapie)

On utilise son **rhizome** (racine souterraine traçante), excellent veinotonique naturel (A l'origine des Laboratoires Pierre Fabre avec CYCLO3®) donc utilisé pour traiter les jambes lourdes, les varices et les hémorroïdes.

Principes actifs : saponosides vasoconstricteurs veineux (→ resserrement des vaisseaux).

Action diurétique : Il entrait autrefois dans la composition du "Sirop des cinq racines" (avec l'ache, l'asperge, le fenouil et le persil) pour favoriser l'élimination de l'eau.

Anecdotes : Autrefois **ballets** avec rameaux de Petit Houx pour ramoner les cheminées, nettoyer les fours à pain.

Protection : Dans plusieurs départements la cueillette sauvage est strictement réglementée ou interdite car la plante pousse très lentement.

Fleurs Minuscules, verdâtres, posées au milieu du cladode.

Écologie : Sous-bois secs, sols calcaires, souvent associé au Chêne pubescent.

Comestibilité/toxicité : Ne jamais consommer les baies rouges. Les jeunes pousses printanières étaient consommées autrefois comme des asperges, mais leur amertume et la protection de la plante limitent aujourd'hui cet usage.

Chêne vert, Yeuse (*Quercus ilex*) (Fagaceae).

Illustre l'adaptation des plantes à la sécheresse (**xérophytisme**).

Capable de **repartir de souche** après un incendie, il est le gardien de la résilience des paysages du Midi.

Feuillage persistant : Contrairement au Chêne pubescent, il ne perd pas ses feuilles en hiver. Cela lui permet de photosynthétiser dès que les conditions sont favorables.

Adapté à la sécheresse : Feuilles coriaces, vernissées sur le dessus pour refléter la lumière et limiter l'évaporation. Dessous grisâtres et tomenteuses. Ces micro-poils piègent une couche d'air humide pour protéger les stomates (les "pores" de la plante) du vent desséchant.

Hétérophylle (Feuilles de formes différentes sur le même pied)

Les feuilles basses sont souvent **épineuses**, ressemblant étrangement au Houx (d'où son nom latin *ilex*, qui veut dire Houx). Stratégie de défense contre les herbivores (les chèvres, par exemple).

Les feuilles hautes sont généralement **entières** (à bords lisses) car plus besoin de se protéger des dents des animaux.

C'est l'un des meilleurs arbres "truffiers". Il vit en symbiose avec *Tuber melanosporum*.

Bois extrêmement dense et dur (**il coule dans l'eau** !). Excellent bois de chauffage, autrefois pièces d'usure ex. : essieux de charrettes, outils...

Les glands effilés, pointus, brun très sombre. La cupule recouvre souvent une bonne moitié du gland. Bien qu'amers à cause des tanins, ils sont comestibles après plusieurs lessivages. En Espagne, ils servent à nourrir les porcs pour produire le fameux jambon *Pata negra*.

Etymologie : *Yeuse* en Français vient de l'occitan *Euse*. On retrouve cette racine dans beaucoup de noms de lieux ex: "Euzet", "L'Euzière". Quartier de **L'Euzière** à Saint-Orens-de-Gameville à Labège. L'Euzedal / Leuzedal = "le vallon des chênes verts".

Auzeville évolution phonétique de *Euse*, le chêne vert étant présent sur les crêtes.