

« Fiche biodiversifiante »

La ronce

Ah, la confiture de mûres...



© CPIE MO

Quel plaisir, à la fin de l'été, de picorer quelques mûres près du chemin, ou d'aller en famille remplir un seau de fruits pour faire la confiture ! Pourtant, ces fruits se méritent : combien d'égratignures et de vêtements troués à cause d'une jolie mûre un peu trop éloignée ?

De la famille des roses

La ronce commune (*Rubus fruticosus*, l'espèce la plus répandue chez nous) est un arbrisseau épineux de la famille des rosacées, qui regroupe beaucoup de plantes bien connues : les roses bien sûr, l'églantier, le pommier, poirier, cerisier, prunier, fraisier, amandier, néflier, mais encore d'autres espèces connues pour leurs fruits, leur bois d'œuvre, ou leurs propriétés médicinales. De nombreuses espèces de cette famille contiennent aussi des composés toxiques.



© CPIE MO

Vous reprendrez bien une drupéole ?



© CPIE MO

Techniquement, le fruit de la ronce est une drupe : après fécondation, les organes femelles de la fleur se gonflent de chair et contiennent chacun une petite graine. Une simple mûre regroupe des dizaines de drupéoles (petites drupes). Le petit filament qui dépasse des drupes (photo ci-contre) est un reste fané du pistil. Notre « fruit » est donc un regroupement de fruits, tout comme les framboises d'ailleurs. Les botanistes appellent cela une polydrupe : pensez-y, au moment du dessert !



Ouille !



C'est curieux quand on y pense : tout le monde aime les mûres, mais personne n'aime les ronces... C'est à méditer ! Il est vrai que la plante pousse vite. Elle est capable de marcottage : les longues tiges poussent verticalement et finissent par courber jusqu'à toucher le sol. Alors poussent des racines et un nouveau plant démarre. Souvent associées aux friches, l'air hostile, les ronces abritent pourtant toute une faune associée : lapins, oiseaux, muscardins...

Le gîte et le couvert



Les mûres sont loin d'être réservées à l'alimentation humaine : de nombreux oiseaux en raffolent. A la saison, les renards en dégustent des kilos et leurs crottes, pleines de graines, le prouvent.

En début d'été, les insectes bénéficient d'un pollen abondant. Le miel d'Oléron doit beaucoup aux ronces. Les feuilles et les tiges sont appréciées par les chevreuils et nécessaires à la chenille du bombyx de la ronce.

Mangez des mûres !

A condition de ne pas la cueillir en bord de route (polluants et poussières), voilà au moins une espèce avec laquelle on atteint facilement le quota de 5 fruits par jour : souvenez-vous, chaque mûre est déjà constituée de dizaines de fruits !

Elles contiennent une bonne dose de vitamine C, plusieurs formes de vitamine B (sauf la B₁₂) et plusieurs antioxydants.



Attention, ces bénéfiques disparaissent si l'on consomme ce fruit sous forme de crème, dans le kir... La plante est dépurative et fortifiante. Elle est utilisée en médecine douce pour soigner les aphtes, les angines, bronchites, diarrhées, mais aussi en collyre pour les yeux ou pour des soucis capillaires. On en fait par exemple des infusions. Mais surtout des confitures !

Pour en savoir plus :

- ♦ La recette de la confiture de mûres en vidéo : <https://youtu.be/MWVNJQzbg4Eo>
- ♦ Livre phytothérapie : « Pour l'amour d'une ronce » Bernard Bertrand (éd. Terran).