



Suivez le guide

*Erell habite près de la vallée du Moulin de la Mer
et connaît bien son histoire.*

*Elle vous propose de l'accompagner au cours
de l'une de ses cueillettes.*



- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| 1 La maison de Léa | 7 Mourioche le diabolotin |
| 2 Le moulin de la mer | 8 Les prés salés |
| 3 Les crèches | 9 Des conditions de vie difficiles |
| 4 La cascade | 10 Le moulin à marée |
| 5 Un duel impitoyable | 11 Un estuaire pour la pêche |
| 6 Le vallon boisé humide | 12 Port St-Jean |



Station 1

La maison de Léa

Erell raconte son enfance auprès de Léa la tisanière, qui lui a transmis la passion des plantes et de leurs usages.



Léa la tisanière (1893-1967)

Léa venait de la ville, c'était une femme courageuse et qui aimait bien la « pomme à cidre ».

Ce n'était pas une sorcière, mais c'était un personnage qui intriguait beaucoup et faisait un peu peur : elle sortait armée d'un bâton lorsque les enfants venaient l'embêter. Certains parents jouaient de son apparence et menaçaient leurs enfants de les envoyer chez elle lorsqu'ils n'étaient pas sages...



Bouillon d'orties aux propriétés reminéralisantes
150 g d'ortie, 3 gousses d'ail,
3 oignons,
2 verres de lait demi-écrémé.

Faire revenir ail, oignon dans un peu d'huile, y verser les orties hachées menu, les faire fondre, ajouter 2 verres de lait demi-écrémé.

Laisser mijoter 10 minutes.

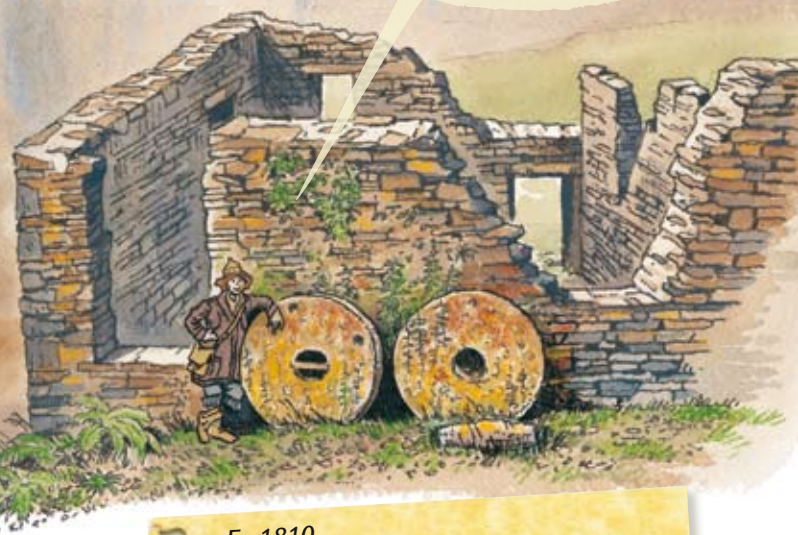
Servir saupoudré de fromage râpé.



Station 2

Le Moulin de la Mer

Chaque moulin à eau avait un moulin à vent associé pour les périodes de sécheresse. Le Moulin de la Mer avait pour relai le Moulin de la Vigne, situé à Bellevue.



En 1810,
Salaire journalier des ouvriers :
homme 1,50 F – femme 0,75 F
Production : 12 quintaux/j de froment
Provenance du blé :
Matignon et communes voisines
Provenance des meules : Rouen



Le grain était au premier étage et la farine arrivait en bas où elle était stockée en sacs.



Les minoteries

Le moulin arrêta de tourner aux environs de 1925 suite à l'installation de la minoterie de Plancoët.

Munies d'un matériel plus moderne et plus perfectionné, elles ont un taux d'extraction de farine nettement supérieur (de 40 à 150 quintaux de grain par 24 heures selon les minoteries). Certaines, placées sur des cours d'eau, marchent à l'eau pendant 6 à 7 mois de l'année et se servent le reste du temps de machine à vapeur, d'un moteur à gaz, d'un moteur à huile lourde ou d'un moteur électrique. La proximité des gares et des bonnes routes a, peu à peu, supplanté l'importance de l'eau.

Station 3 Les crèches

L'activité du moulin ne suffisait pas. Le meunier possédait également une petite ferme.



En 1950, la culture du pommier était très répandue sur les plateaux voisins et servait à la production locale.



Thé de Ronce, Framboise et Cassis
Feuilles de ronce, framboisier et cassis à part égale.

Broyer ensemble et grossièrement les feuilles fraîches. Les envelopper quelques jours dans un torchon humide pour qu'elles fermentent. Les faire sécher rapidement à four doux et les conserver au sec. Mettre une cuillerée à café par tasse et verser de l'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes.



D'autres activités permettaient au meunier de vivre en autarcie. Il avait quelques animaux : des vaches qui pâturaient en haut de la vallée, des poules, des lapins, des cochons et des chevaux qui lui servaient à transporter sa farine et son grain. Il cultivait un potager à côté du moulin et sur le coteau droit. Il possédait quelques ruches près du ruisseau.

« Les paysans des Côtes-du-Nord* ont une légende facétieuse sur les lianes piquantes des ronces : jadis les ronces tenaient auberge, mais elles firent crédit à tant de monde, qu'elles ne purent payer leurs créanciers et furent obligées de chercher leur pain ; depuis elles accrochent les gens pour tâcher d'être payées. »

Paul Sébillot,
Folklore de France, Tome III
Éditions Maisonneuve et Larose

* Côtes d'Armor depuis 1990





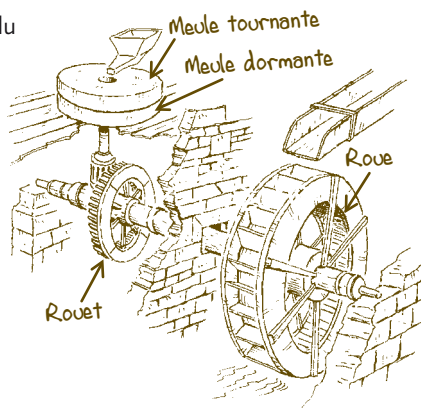
Station 4 La cascade

L'eau du ruisseau était canalisée à l'aide d'un bief et permettait de faire fonctionner la roue du moulin.

Qui est mené par le vent ?
Réponse : un moulin à vent.

Qui est mené par l'eau ?
Réponse : un moulin à eau.

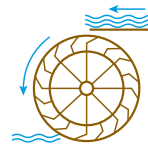
Le mouvement de la roue est transmis aux meules par l'intermédiaire du « rouet ». C'est l'action de la meule supérieure dite « tournante » sur la meule fixe (dite « dormante ou gisante ») qui permet aux grains de blé d'être écrasés entre les pierres et libère ainsi la farine contenue à l'intérieur du grain.



À vous de jouer

Regardez bien cette photo ancienne du moulin.

Quel type de roue permettait de le faire fonctionner ?

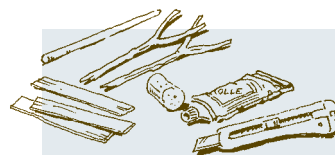


1) Une roue à augets ?



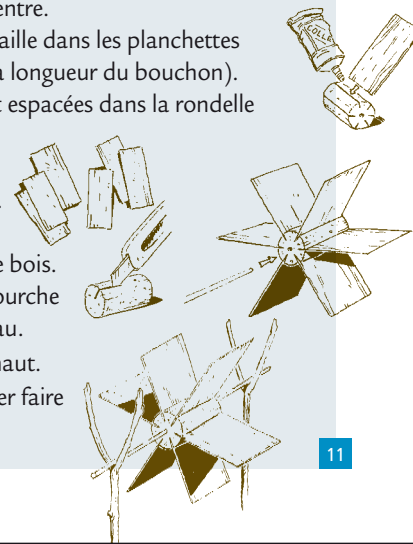
2) Une roue à pales ?

Réponse 1 : Cette roue est équipée de « tiroirs » que l'on appelle augets. Elle est entraînée par une chute d'eau qui arrive par en haut et qui est canalisée grâce à un bief. En tombant dans les augets, l'eau entraîne la roue.



Fiche activité Construire son moulin à eau avec une roue à pales

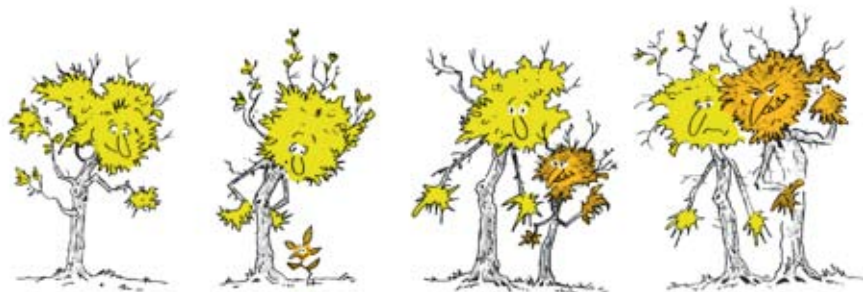
- Percer un bouchon de liège en son centre.
- Couper 6 ou 8 rectangles de même taille dans les planchettes de cageot (de la même largeur que la longueur du bouchon).
- Découper des entailles régulièrement espacées dans la rondelle de bouchon. Il vous faut autant d'entailles que de pales.
- Coller une pale dans chaque entaille.
- Laisser sécher.
- Glisser le bouchon sur la baguette de bois.
- Planter les 2 branches en forme de fourche dans le sol de chaque côté du ruisseau. Les fourches doivent pointer vers le haut.
- Poser la roue sur les fourches et laisser faire la force du courant !





Station 5

Un duel impitoyable



*Bouillon à base
de bave d'escargot
Pour guérir les bronchites
avec toux grasse
Faire dégorguer les escargots
pour qu'ils rendent eau et bave.
Préparer un bouillon de légumes.
Y ajouter la bave gluante et visqueuse.*



Mais que s'est-il passé entre ce chêne et ce hêtre ?

Le chêne a besoin d'un terrain frais
et d'un ensoleillement important.
Il pousse lentement.

Son feuillage peu dense et ses branches peu
nombreuses laissent filtrer la lumière au profit
de toutes sortes d'herbes et de fleurs. À l'opposé,
le hêtre a besoin dans ses premières années de
pénombre et d'humidité pour pouvoir se développer...
En germant à « l'ombre » d'un arbre plus âgé,
comme ici le chêne, le hêtre a profité de l'atmosphère
humide ainsi que du branchage qui le protège
des rayons du soleil. Le hêtre se développe alors
rapidement, tout en hauteur, jusqu'à dépasser
le chêne puis s'étale pour profiter de la lumière.

Malacolimax
tenellus est
présente
dans la chênaie
hêtraie de
la vallée.
Cette limace
est remarquable
car elle est
inféodée aux
vieilles forêts.

Que risque-t-il de se passer ?

Le feuillage du hêtre très dense et très serré, formera
un véritable obstacle au chêne. Privé de ce soleil qui
lui est vital, le chêne risque à terme de dépérir.



Le chêne guérirait
plus particulièrement
les hernies.





Station 6 *Le vallon boisé humide*

Attention!
Par ici on peut
faire des mauvaises
rencontres.

Autrefois, les gens
qui avaient peur
de faire des mauvaises
rencontres se munissaient
d'une feuille de fougère
qui éloignait les êtres
maléfiques.

Ici, le vallon est caractéristique
d'une frênaie de ravin, un milieu naturel
particulier et rare.

- Le ravin y est très encaissé.
- Les principales essences sont
le frêne, l'orme, quelques chênes
et en sous-étage le scolopendre.
- L'humidité atmosphérique y est élevée.



À vous de jouer

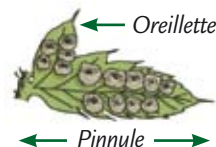
Parmi les espèces que vous êtes susceptible d'observer, voici deux fougères.
À vous de retrouver la légende qui convient à chaque espèce.

- 1 Fougère qui pousse en touffe.
Les frondes sont de forme
allongée en ruban (d'où
le nom de langue de cerf).



A *Scolopendre*

- 2 Fougère facilement identifiable
grâce à la présence d'une
oreillette à la base de la pinnule.



Réponse : 1/A, 2/B



B *Polystic à soies*



Frénette

« La boisson des centenaires »

Pour 20 l : 50 g de feuilles sèches,
1,5 kg de sucre, 25 g de chicorée en
grains, 25 g d'acide tartrique (se trouve en pharmacie),
30 g de levure de bière.

Faire infuser les feuilles dans 1 l d'eau
bouillante pendant 30 minutes. Filtrer.
Préparer une décoction de chicorée
dans 1/2 l d'eau, filtrer et diluer y
l'acide tartrique. Faire un sirop avec
le sucre dilué dans 2 l d'eau. Verser tous les ingrédients
dans un tonneau. Ajouter la levure de bière diluée et
compléter le récipient avec de l'eau tiède.

Couvrir et laisser fermenter 8 à 10 jours en remuant de
temps en temps. Mettre en bouteilles champenoises. Stocker
dans un endroit frais et déguster au bout de 15 jours.



Station 7 *Mourioche* *le diabolotin*

Connaissez-vous Mourioche ?
On raconte que ce rocher était sa cachette favorite !



ourioche est le nom d'un être protéiforme qui se promenait

la nuit dans la partie Est des Côtes-du-Nord.

Il était très redouté et son nom servait le soir d'épouvantail pour les petits enfants.

On disait aussi en proverbe :

« il a eu peur comme s'il avait vu Mourioche. »



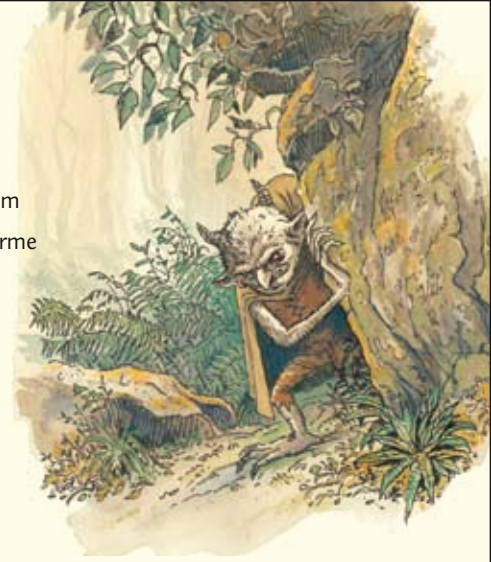
'était autrefois un homme ou une femme, on ne savait plus, qui s'était vendu au diable. Il se frottait avec une liqueur et pouvait se changer en la bête qui lui plaisait.

La force de cette bête se doublait de sa force d'homme. Il hantait les chemins et attendait les gens au passage des échaliers, mais il ne pouvait passer par les champs qui avaient été bénis. Il se transformait en cheval et jetait les imprudents qui montaient sur lui dans l'étang de Jugon. Il prenait aussi la forme d'un cochon, d'une vache ou d'un mouton qui avait des sortes de bras avec lesquels il prenait les passants à bras le corps... Il se plaisait à jouer des tours, se laissait emmener dans une étable sous la forme d'une brebis égarée.

Le lendemain, à sa place, il y avait une vache, et, le surlendemain, un cheval. Le jour d'après, redevenu brebis, il disait au paysan :

« Pourquoy viens-tu me voir ainsi tous les matins, tu es bien curieux ! » L'homme constata que tout son troupeau était crevé. Mourioche, en outre, lui enleva ses trois enfants, détruisit son étable, mais laissa, dans un coin, un collier d'or.

Extrait de *La Bretagne et ses traditions*
Paul Yves Sébillot
Éditions Maisonneuve et Larose



La liqueur qui lui permettait de se transformer, voire de devenir invisible, était à base de fragon. On raconte qu'à chaque endroit où il a posé son pied, l'espèce se développe...

« Faire sa tête de Mourioche »
bouder, être désagréable...
Expression populaire adressée
encore aux enfants dans
les années 50...



Le pic épeiche, le pic épeichette et le pic-vert fréquentent les versants boisés... Alors ne soyez pas surpris si vous les entendez marteler certains arbres morts à la recherche de nourriture.



Station 8 Les prés salés

Les conditions de vie des plantes sur les vases salées sont très particulières : présence de sel, immersions périodiques par les marées, action mécanique de la mer au moment du flux et du reflux. Les plantes qui résistent à ces conditions sont peu nombreuses. Parmi les plus marquantes, de la mer vers la terre, apparaissent successivement les zostères, les spartines, les salicornes, les obiones, la glycérie marine, la lavande de mer puis l'agropyron, plante de transition au contact du milieu terrestre.

Salicornes au vinaigre

1 kg de salicornes, 1,5 l de vinaigre blanc, 150 g de petits oignons blancs, 3 branches de thym, 1 feuille de romarin, 2 branches d'estragon, 3 clous de girofle, 60 grains de poivre blanc, 2 gousses d'ail fendues. Mettre les salicornes et les condiments en bocaux (préalablement stérilisés).



Faire bouillir le vinaigre de vin dans une casserole. Verser le vinaigre bouillant sur les salicornes. Fermer bien hermétiquement les bocaux et conserver au frais dans une cave. Consommer un mois après.



À vous de jouer

Connaissez-vous l'estran vaseux ?

L'estran est soumis au flux et au reflux des marées.

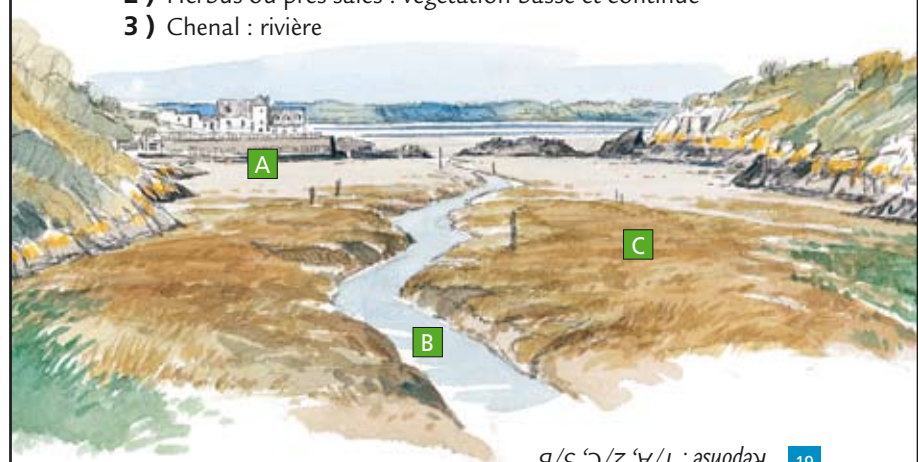
À chaque fois, elles offrent un paysage différent.

Lors des marées dites de mortes-eaux, par exemple, l'eau recouvre uniquement les zones de vase.

À l'opposé, lors des marées dites de vives-eaux (grandes marées ou tempêtes), la mer recouvre l'ensemble de l'estran (vases et herbues).

Remplacez les légendes sur le croquis.

- 1) Vase : étendue boueuse lisse et nue
- 2) Herbues ou prés salés : végétation basse et continue
- 3) Chenal : rivière





Station 9 Des conditions de vie difficiles



Les conditions écologiques dans la vallée du moulin de la mer sont contrastées et variées :

- en fond de vallée, le paysage se compose de vieux boisements présentant de beaux spécimens de hêtre, de frêne et de chêne, profitant notamment d'une bonne humidité du sol ;
- en se rapprochant du littoral, le boisement se fait plus maigre avec des formes rabougries de chêne pédonculé et de frêne, dues au vent, aux embruns salés, au terrain plus sec et au sol peu profond.



La tisane de violette
Pour soigner le rhume
et dégager la poitrine

Cueillir la violette
en avril et la mettre

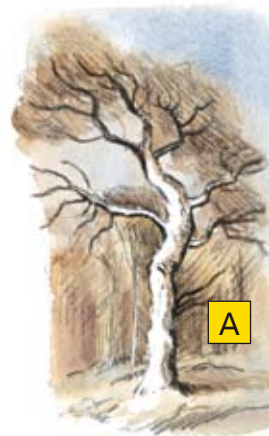
à sécher dans un endroit
sec et aéré.

Une pincée suffit
par tasse, verser l'eau
bouillante dessus.



À vous de jouer

À votre avis, dans quel type de milieu se développent ces arbres ?
Reliez chaque proposition à l'arbre correspondant.



Beau chêne

- | | | |
|---|----------------------|---|
| 1 | Embruns | a |
| 2 | Exposé au vent | b |
| 3 | Abrité du vent | c |
| 4 | Exposition au soleil | d |
| 5 | Milieu ombragé | e |
| 6 | Manque d'eau | f |
| 7 | Eau | g |



Chêne rabougri

Réponse : A/3, 5, 7 – B/a, b, d, f

Station 10

Le moulin à marée



En période de grandes marées, la mer peut recouvrir complètement les prés salés et les prairies humides, vous imaginez !



Voici l'ancien moulin à marée de la Roche Noire. Aujourd'hui, on ne voit plus la digue qui permettait son fonctionnement, elle a été détruite récemment.

Mais comment ça marche ?

Un moulin à mer ou à marée fonctionne, comme son nom l'indique..., avec la marée ! Mais pas avec la force de la mer au flux et reflux, comme beaucoup le pensent. Son fonctionnement est en fait celui d'un moulin à eau classique une fois que la mer s'est suffisamment retirée et que la roue est à sec (sinon, l'inertie de l'eau serait telle qu'elle ne pourrait tourner). Lorsque la mer monte, l'étang se remplit. Lorsque la mer descend, l'étang reste plein jusqu'à ce que le meunier ouvre la vanne



du passage de l'eau sous la roue. La roue ne tourne que lorsque l'eau s'est suffisamment retirée.



Veillez à ne pas pénétrer dans les herbous au printemps, vous risqueriez de perturber la nichée.

Dès le début du printemps, les herbous accueillent le canard tadorne qui y installe son nid. À l'éclosion, les jeunes sont nidifuges et se regroupent en crèche sous la surveillance d'un adulte en attendant leur premier envol.



Regardez
ces pieux au loin.
Ce sont des bouchots.
Ils apparaissent
seulement à marée
basse.

Station 11 Un estuaire pour la pêche

Profitant du panorama,
Erell scrute le paysage avec ses jumelles.



Ces lignes de pieux de 100 mètres
de longueur servent de support
pour l'élevage des moules. Mais
comment s'appelle cette activité ?

- 1 - la mouliculture
- 2 - la myticulture
- 3 - la mytiliculture

Réponse : 3, la mytiliculture



La pêche à pied est une activité
traditionnelle actuellement
très réglementée.
Renseignez-vous dans les mairies
pour savoir si elle est autorisée
sur le secteur.



Crevette - 3 cm



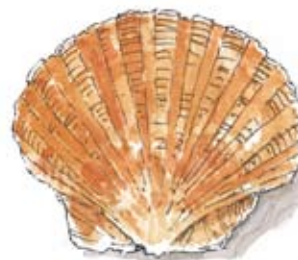
Coque
3 cm



Palourde - 3,5 cm



Moule de rocher
4 cm



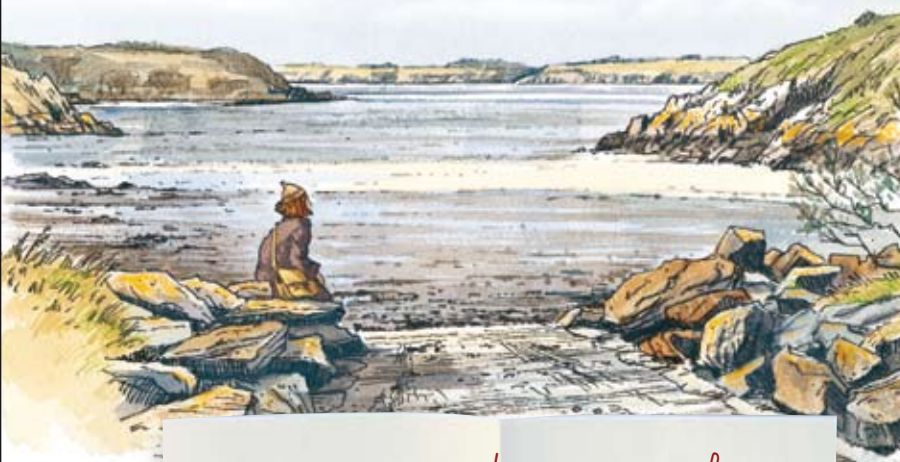
Coquille St-Jacques
10,2 cm



Praire - 4 cm

Voici un outil indispensable pour vous accompagner sur l'estran.
Cette règle vous permettra de mesurer les espèces pour savoir si vous avez le droit
de les emporter. Si elles sont trop petites, laissez-les leur le temps de grandir...

Station 12 Port St-Jean



Laurencia pinnatifida

Fraîchement cueillie, cette petite algue rouge commune sur les côtes rocheuses françaises a un goût piquant très prononcé.

Xanthoria parietina

Autrefois, on croyait que les lichens avaient des vertus thérapeutiques.

Ainsi, on pensait que *Xanthoria parietina* permettait de lutter contre la jaunisse et les maladies du foie.



Conte de Paul Sébillot *Les sirènes de l'Anse au Port* résumé



La sirène de la Fresnaye se plaisait tout particulièrement dans la baie dont on lui avait donné le nom, et surtout à l'embouchure d'une petite rivière qui se jette dans une des anses. C'est là qu'on écoutait sa voix mélodieuse lorsque, à mer montante, elle glissait sur les flots ; partout où elle avait passé, elle laissait une traînée lumineuse. Prise par un sabotier un jour que, bercée sur les vagues, elle s'était endormie, elle le comble de ses dons, pour le remercier d'avoir consenti à la reporter dans son élément naturel, et quand elle quitte la Bretagne pour aller dans l'Inde, elle fait présent à ses enfants d'une bourse inépuisable.

Folklore de France,
Tome II, page 32
Éditions Maisonneuve et Larose

Écrivain, peintre, ethnographe et traditionniste français, ainsi que poète et auteur dramatique, Paul Sébillot (1843-1918) trouva son inspiration au tréfonds de l'âme populaire bretonne.



Maison natale
de Paul Sébillot située
rue Paul-Sébillot
à Matignon

Sur le chemin du retour,
d'autres découvertes
vous attendent...



Stellaire holostée et jacinthe
des bois



Primevère acaule



Pulmonaire officinale



Frêne



Géranium Herbe à Robert



Pic épeiche



Digitale pourpre



Ficaire



Martin pêcheur



Aigrette garzette



Châtaignier