



COLLECTION PAYSAGES & TERRITOIRES

## Sentier de la Vallée du Moulin de la Mer SUIVEZ LE GUIDE



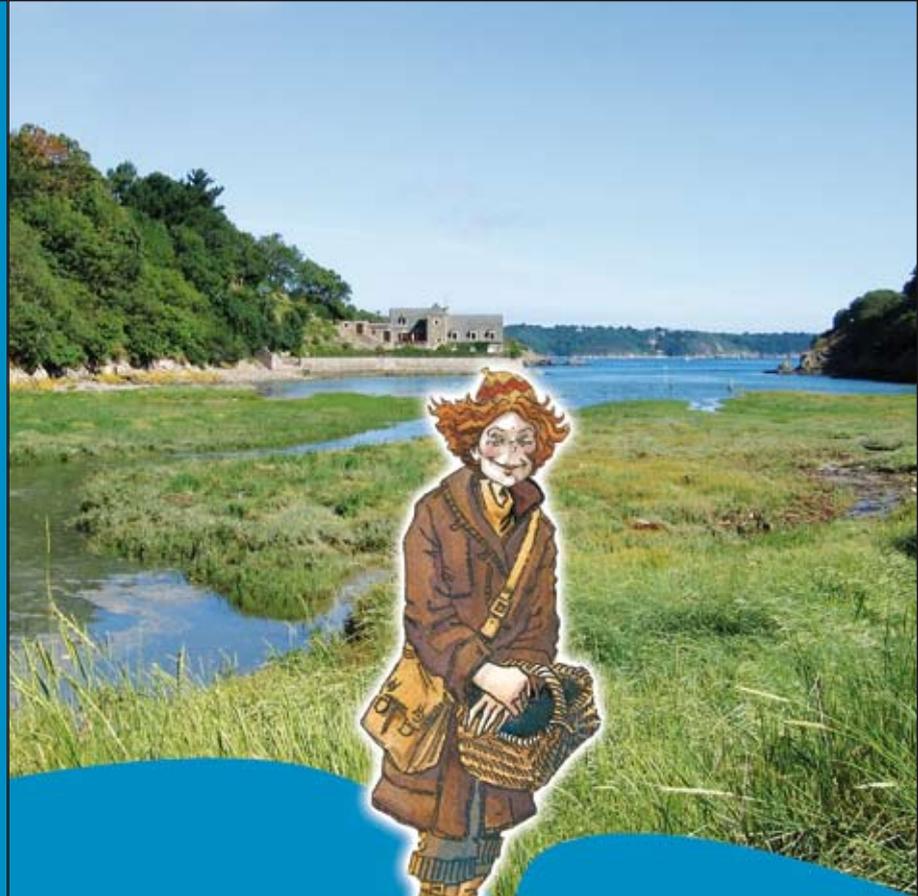
**Pour tout renseignement, contacter :**  
**Conseil Général des Côtes d'Armor**  
Direction Agriculture Environnement  
Service Randonnée Espaces Naturels  
BP 2375  
22023 Saint-Brieuc Cedex 1  
Tél. 02 96 62 46 54  
[www.cotesdarmor.fr](http://www.cotesdarmor.fr)

**Office de Tourisme du Pays de Matignon**  
Place du Général de Gaulle  
22550 Matignon  
Tél. 02 96 41 12 53  
[tourisme@pays-de-matignon.net](mailto:tourisme@pays-de-matignon.net)  
[www.pays-de-matignon.net](http://www.pays-de-matignon.net)

Prix de vente : 2,30 €

Le Conseil Général protège ses principaux sites naturels pour en faire des lieux d'éducation à la nature. Cette action n'est possible qu'avec le soutien des communes et des associations d'environnement.

**Côtes d'Armor,**  
un nouveau regard sur l'environnement



COLLECTION PAYSAGES & TERRITOIRES

## Sentier de la vallée du Moulin de la Mer

Commune de Matignon



**Côtes d'Armor,**  
un nouveau regard sur l'environnement





*Sur le rivage de la Côte d'Emeraude, la vallée du Moulin de la Mer dévoile son écrin de verdure comme un trait d'union entre la terre et la mer.*

*Cette vallée boisée, acquise par le département en 2001 au titre de la politique Espaces Naturels Sensibles, offre au visiteur qui daigne s'y promener un paysage de toute beauté.*

*Discrètes, voire secrètes, les ruines d'un ancien moulin à eau, d'une ancienne maison d'habitation et de ses dépendances forment au cœur du site un ensemble bâti remarquable.*

*Plus loin, sous la couverture boisée, le sentier se poursuit le long des prairies humides et des prés salés, puis grimpe sur les hauteurs du Moulin à marée offrant un très beau panorama sur la côte littorale jusqu'à Fort La Latte.*

*Le charme pittoresque des ruines, la succession des ambiances de boisements humides, de prés salés et d'estran rocheux ne laisseront pas indifférent le visiteur en quête de dépaysement.*

*Bonne promenade*

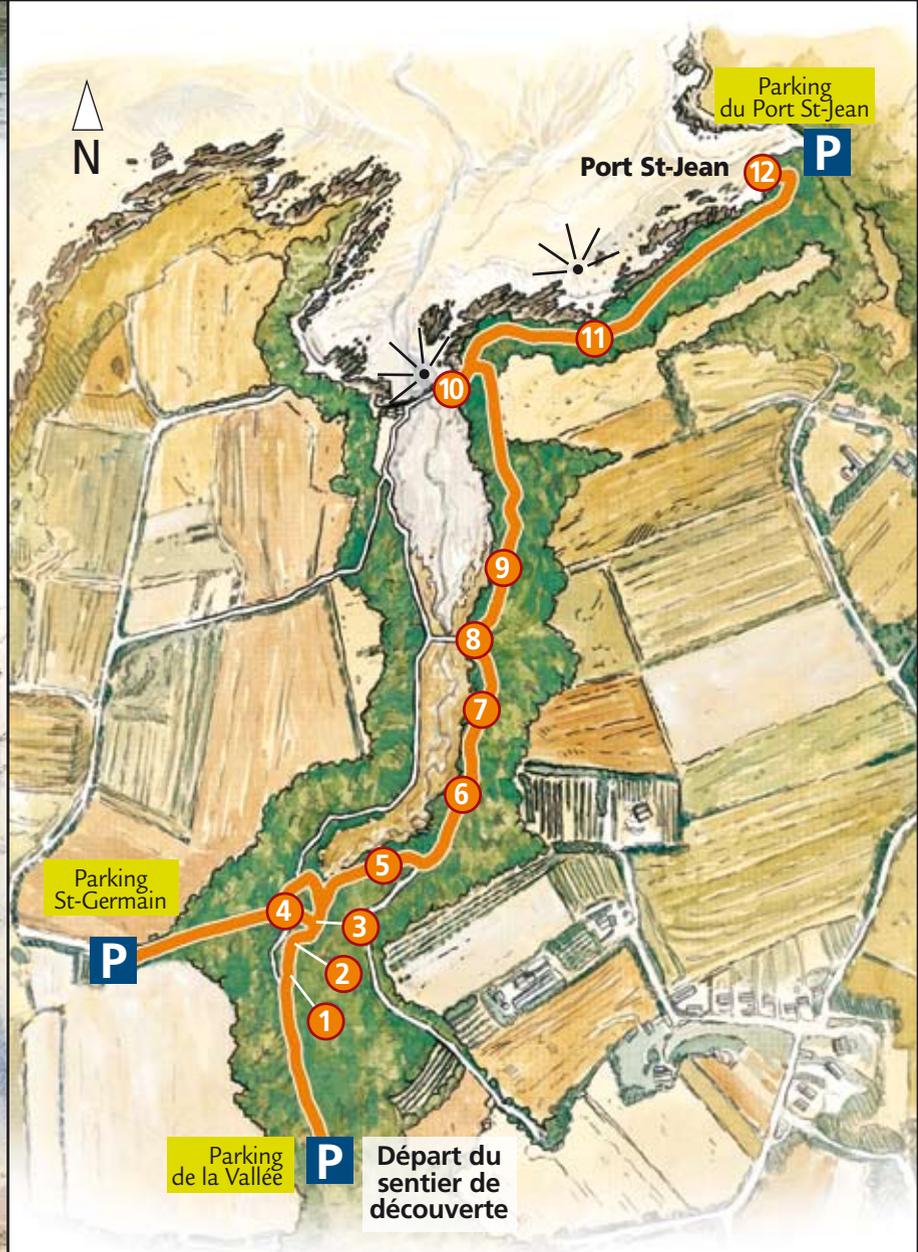
**Claudy LEBRETON**  
Président du Conseil Général  
des Côtes d'Armor



# 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 diabolon            |
| 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                    |



Les gens d'ici l'appelaient "la petite Léa" ou "Léa du moulin".

Elle était tisanière et cueillait les plantes de la vallée. Ma rencontre avec elle remonte à mes 10 ans.

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.



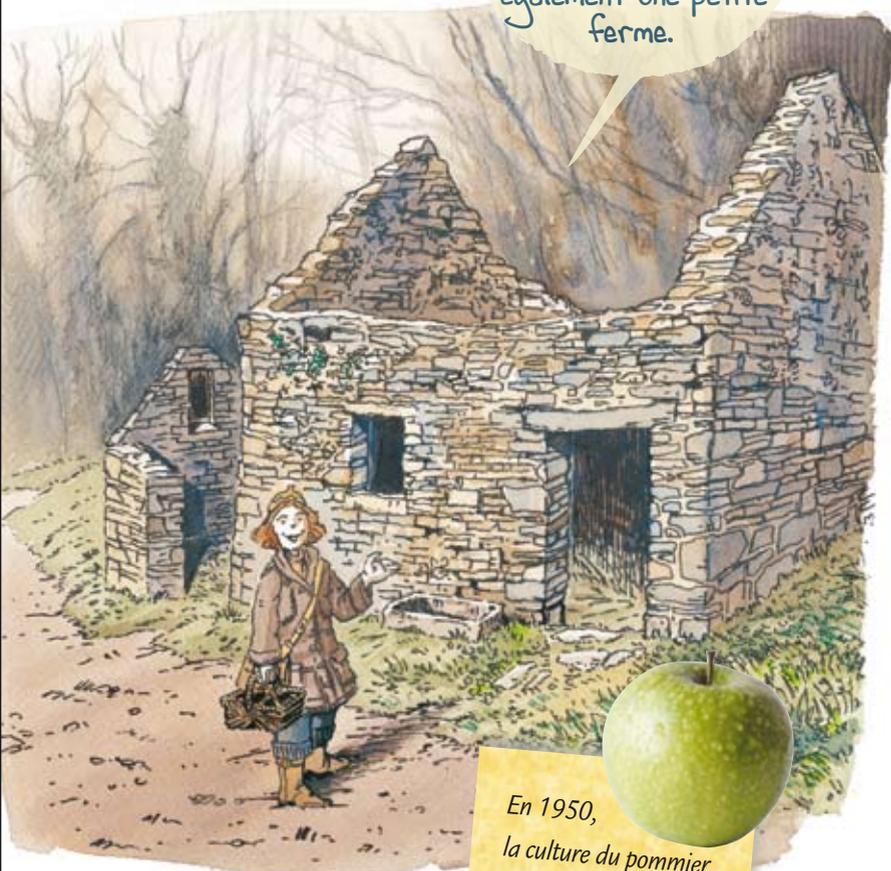
Le moulin arrêta de tourner aux environs de 1925 suite à l'installation de la minoterie de Plancoët.

### Les minoteries

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

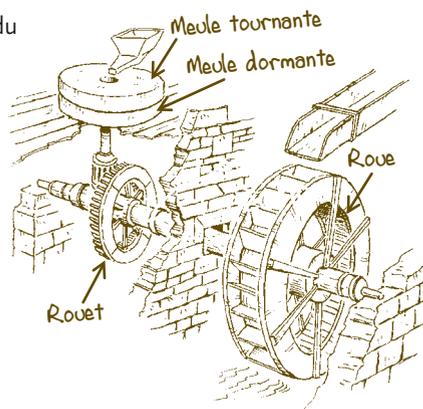
L'eau du ruisseau était canalisée à l'aide d'un bief et permettait de faire fonctionner la roue du moulin.



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

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

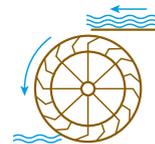
Le mouvement de la roue est transmis aux meules par l'intermédiaire du « rouet ». C'est l'action de la meule supérieure dite « tournante » sur la meule fixe (dite « dormante ou gisante ») qui permet aux grains de blé d'être écrasés entre les pierres et libère ainsi la farine contenue à l'intérieur du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



### À vous de jouer

Regardez bien cette photo ancienne du moulin.

Quel type de roue permettait de le faire fonctionner ?

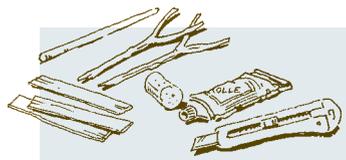


1) Une roue à augets ?



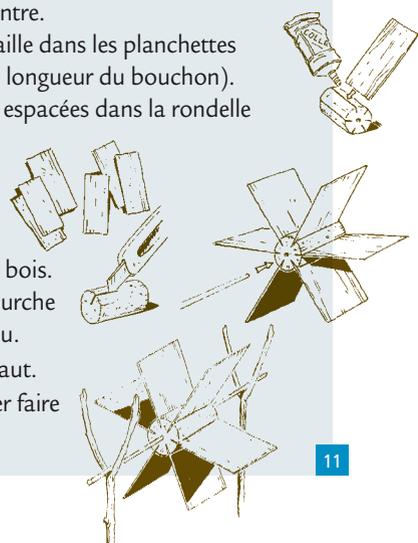
2) Une roue à pales ?

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 !



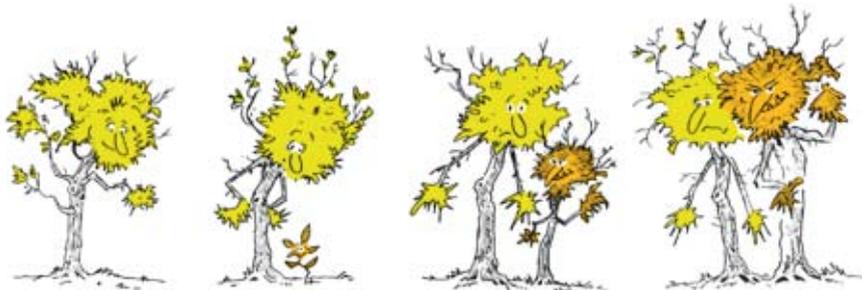


Une superstition sur les arbres doubles raconte qu'en passant 9 fois par l'orifice d'un tronc divisé, on peut guérir un enfant malade.



Station 5

## Un duel impitoyable



*Bouillon à base de bave d'escargot Pour guérir les bronchites avec toux grasse Faire dégorgier 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.

### 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.



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

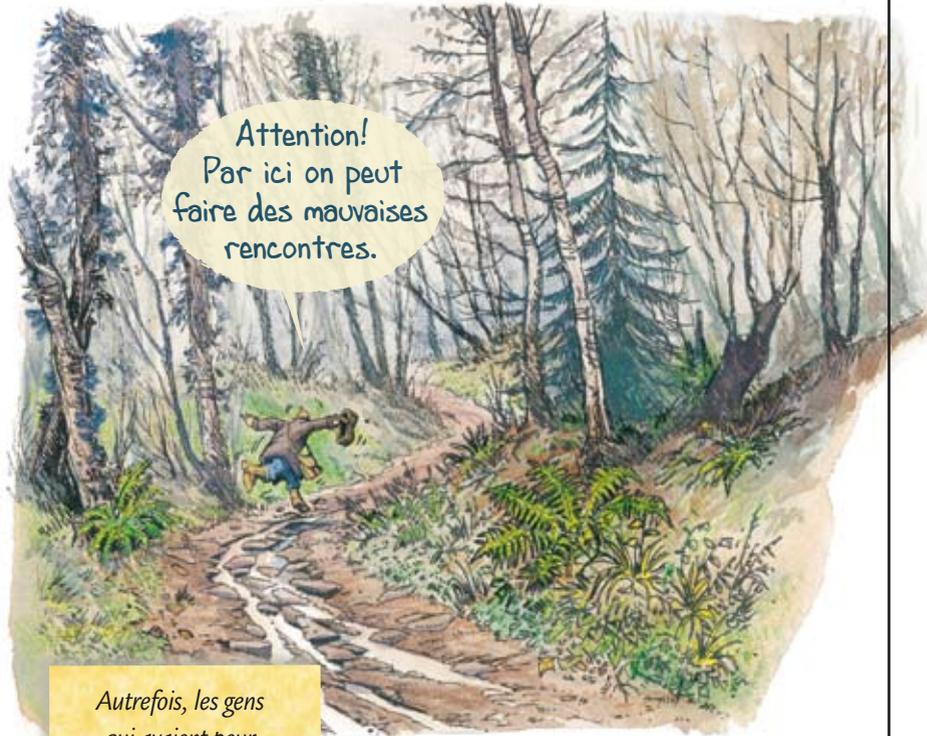
*Le chêne guérirait plus particulièrement les hernies.*





## 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.



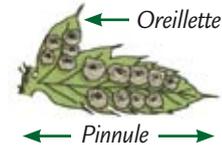
### À vous de jouer

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

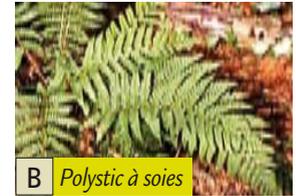
- 1 Fougère qui pousse en touffe. Les frondes sont de forme allongée en ruban (d'où le nom de langue de cerf).
- 2 Fougère facilement identifiable grâce à la présence d'une oreillette à la base de la pinnule.



A Scolopendre



Réponse : 1/A, 2/B



B Polystic à soies



### Frênnette

« 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 !



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...



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. »

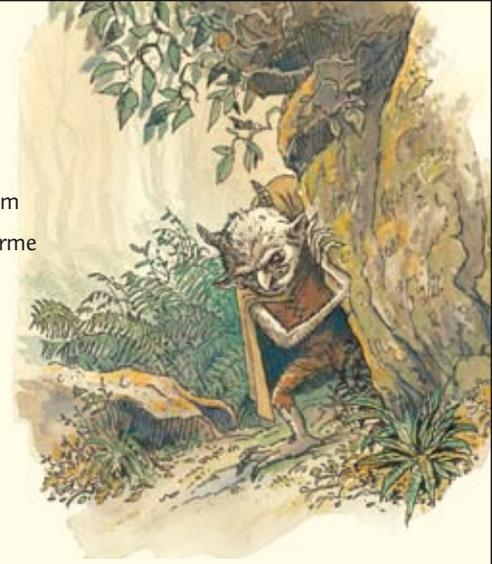


'était autrefois un homme ou une femme, on ne savait plus, qui s'était vendu au diable. Il se frottait avec une liqueur et pouvait se changer en la bête qui lui plaisait.

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 :

« Pourquoi 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, démolit 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



« 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.**



Chut !  
Restons sur le sentier car ce milieu très sensible est une zone d'alimantation et de reproduction de nombreux animaux dont l'aigrette garzette.

## 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.

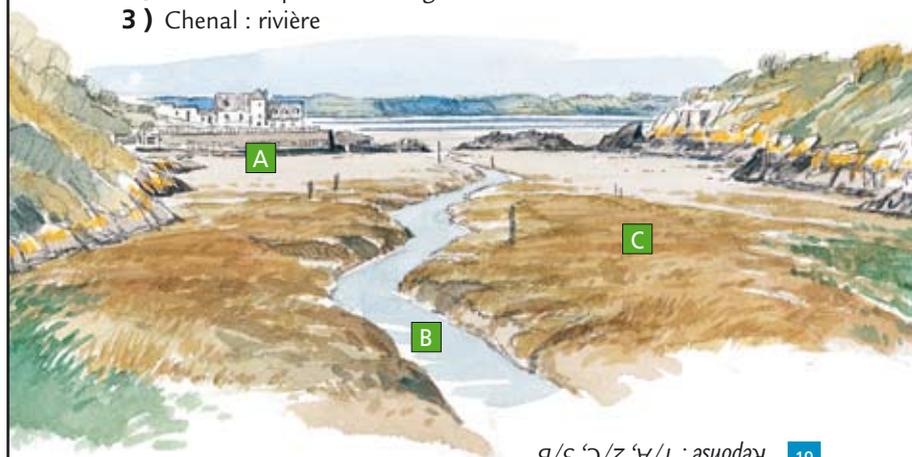
À chaque fois, elles offrent un paysage différent.

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

J'ai longtemps cru que ces arbres étaient malades.

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

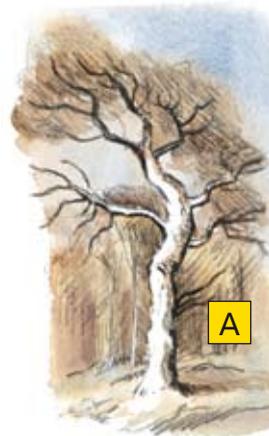
à sécher dans un endroit  
sec et aéré.

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

- Embruns **a**
- Exposé au vent **b**
- Abrité du vent **c**
- Exposition au soleil **d**
- Milieu ombragé **e**
- Manque d'eau **f**
- 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 ?

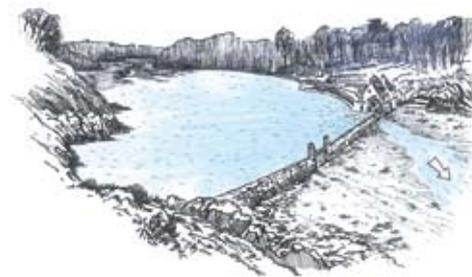
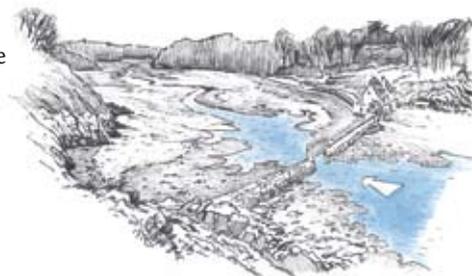
Un moulin à mer ou à marée fonctionne, comme son nom l'indique..., avec la marée ! Mais pas avec la force de la mer au flux et reflux, comme beaucoup le pensent. Son fonctionnement est en fait celui d'un moulin à eau classique une fois que la mer s'est suffisamment retirée et que la roue est à sec (sinon, 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 herbus au printemps, vous risqueriez de perturber la nichée.

Dès le début du printemps, les herbus 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



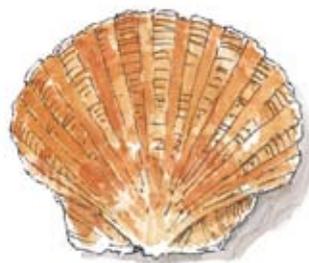
Coque 3 cm



Palourde - 3,5 cm



Moule de rocher 4 cm



Coquille St-Jacques 10,2 cm

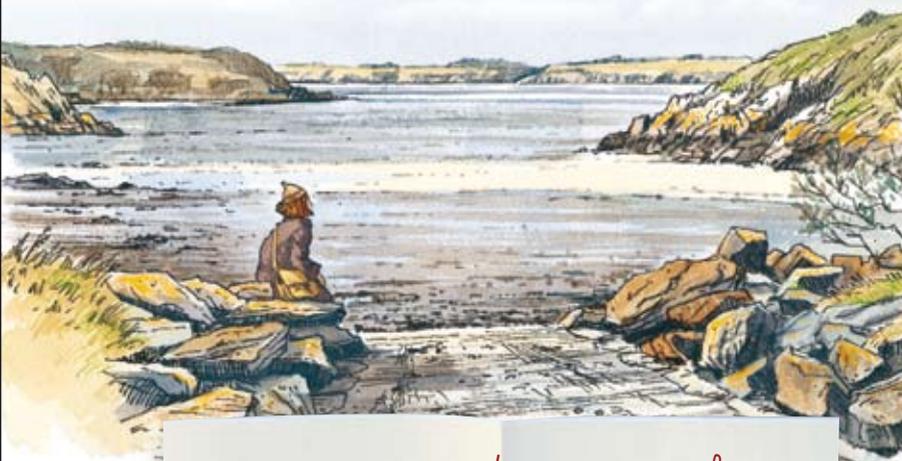


Praire - 4 cm

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 poivré 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



Une 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 combla 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



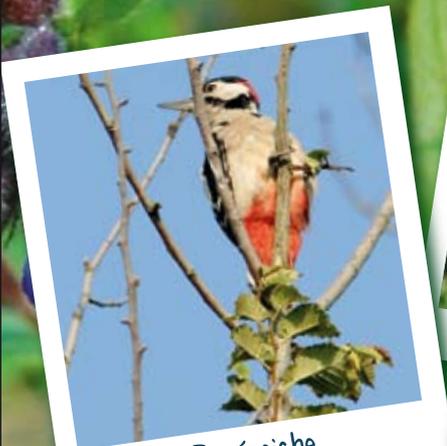
Pulmonaire officinale



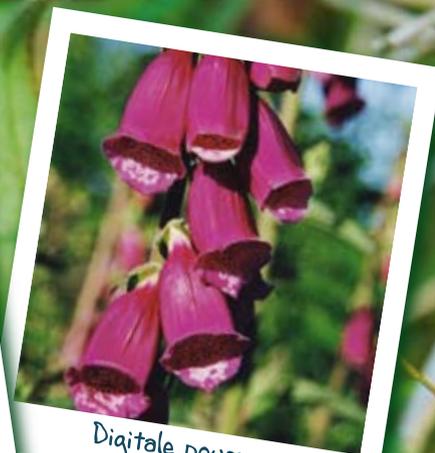
Frêne



Géranium Herbe à Robert



Pic épeiche



Digitale pourpre



Ficaire



Martin pêcheur



Aigrette garzette



Châtaignier



La vallée du Moulin de la Mer est un lieu incontournable pour toute personne passant par le Pays de Matignon. La faune et la flore (attention, elles sont fragiles !), les paysages changeant au fil des marées et des saisons, les ruines du moulin, la cascade cristalline sont autant d'éléments qui rendent ce site magique. Il pourra être le point de départ ou le point final de votre séjour dans notre pays.

Venez nous rencontrer et nous saurons vous faire découvrir les plages immenses et les petites criques cachées, les circuits escarpés de grande randonnée et les sentiers ombragés, les fiers châteaux comme les humbles chapelles...

Nous aurons plaisir à partager avec vous toutes ces beautés qui rendent notre pays si attachant.

Nous vous remercions de votre passage et vous disons à bientôt !

**L'équipe de l'office de tourisme du Pays de Matignon**

Place du Général de Gaulle – 22550 Matignon

Tél. : 02 96 41 12 53

[tourisme@pays-de-matignon.net](mailto:tourisme@pays-de-matignon.net)

© Tous droits de reproduction réservés.

ISBN 2-9522687-4-6 - Édition juillet 2007 - Dépôt légal août 2007

*Production :*

Conseil Général des Côtes d'Armor  
Direction de l'Agriculture et de l'Environnement  
Service Randonnée et Espaces Naturels

*Création et réalisation :* Chromatiques - 01 43 45 45 10

*Illustrations :* © Éric Degive

*Remerciements* à l'association YAQUA, à l'Office de Tourisme du Pays de Matignon, à la commune de Matignon et à tous ceux qui ont participé à l'élaboration de cette brochure.

**Crédits photos :**

**c1** : h/© CG 22/RENS, b/© Collection P. Besnard - **c2** : © K. Lorre - **P.5** : © Collection P. Besnard - **P.7** : © Collection P. Besnard - **P.11** : © Collection P. Besnard - **P.13** : © Michal Mañas - **P.15** : h/© CG 22/RENS, b/© J. Geslin/Conservatoire Botanique National de Brest, 2005 - **P.22** : d/© CG 22/RENS, g/© K. Lorre - **P.23** : h/ © Collection P. Besnard, b/© X. Brosse - **P.27** : © Collection privée - **P.28** : de haut en bas : © CG 22/RENS, © CG 22/RENS, © G. Bentz/LPO, © CG 22/RENS, © CG 22/RENS - **P.29** : de haut en bas : © X. Brosse, © M. Fagot, © CG 22/RENS, © P. Prigent/SEPNB, © C. Guihard/SEPNB, © P.-Y. Caudal/SEPNB - **P.30** : © CG 22/RENS - **c3** : © CG 22/RENS.

