

6. Les plantes de chez nous et leurs usages

6.1 Aloes (*Aloe vera* ou *Barbadensis*)



Famille : Aloeacées

Floraison : été

Parties utilisées : suc des feuilles

Histoire

Les Grecs le considéraient originaire des Indes, d'Asie et d'Arabie. Au XVII^e siècle, on l'implante aux Barbades (d'où son nom scientifique de *Barbadensis*).

Dioscoride reconnaît au jus des propriétés astringentes, asséchantes, soporifiques ; il ferme les pores ; c'est un laxatif et il soigne la jaunisse. C'est aussi un cicatrisant, qui soigne les hémorroïdes. Avec du vinaigre et de l'onguent de rose, il soigne les maux de tête. Enfin, il est utile contre les inflammations de la bouche et de la gorge.

Au Moyen-Âge, en plus de ses vertus cicatrisantes, on le prescrit en emplâtre sur le ventre contre les fièvres quotidiennes « du ventre » ; en emplâtre sur la poitrine, de sorte qu'on en respire l'odeur, contre la toux ; on en boit aussi contre les fièvres et la jaunisse. Il est censé purger le flegme, nettoyer l'humeur mélancolique, fortifier les nerfs etc.

À la Renaissance, Dodoens rapporte que le jus, qui est aussi appelé aloë, « est porté par tous les endroits du monde, pour en user en médecine ». Le meilleur viendrait d'Inde ; « Les Français l'appellent aussi l'herbe perroquet à cause de sa verdure ». La poudre sur les plaies arrête le sang, et referme les ulcères. Elle soigne les hémorroïdes ; elle fait disparaître les contusions et marques noirâtres, soigne les inflammations et démangeaisons, apaisent les douleurs de tête, prévient l'alopecie, soigne les maux de la bouche.

Aujourd'hui, le gel extrait de l'aloès sert à soigner les affections de la peau, les contusions et est réfrigérant. On l'utilise contre les hémorroïdes, en cosmétique, et pour la digestion.

Recettes

Gel contre les brûlures ou coups de soleil

Ingrédient : feuille d'Aloe vera

Préparation : Couper une feuille et appliquer le gel frais directement sur la peau.

Pommade pour les petits bobos du quotidien

Ingrédients : gel d'Aloe vera, huile essentielle (ciste, cyprès bleu, lavandin, menthe douce, romarin, tea-tree oil ou vétiver)

Posologie: Appliquez le mélange sur la zone à traiter.

Préparation: Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle à une cuillère à café de gel d'Aloe vera.

Jus d'Aloe pour améliorer la digestion, la circulation, ...

Ingrédients : 8 à 10 feuilles d'Aloe Vera, 4 l jus de fruits mélangé avec de l'eau

Versez la moitié de la substance obtenue dans 4 litres d'eau ou dans un mélange de jus de fruit et d'eau, repassez le tout au mixeur, versez la mixture dans une bouteille en verre, conserver dans un endroit frais ou au réfrigérateur.

Préparation : coupez les feuilles à la base de la tige et lavez-les à l'eau froide.

Rincez et ôtez tous les résidus malpropres, coupez les épines bordant chaque feuille à l'aide d'un couteau bien aiguisé, ouvrez les feuilles d'Aloe Vera, décapez la pulpe d'Aloe Vera, mettez la pulpe décapée au mixeur, mixez jusqu'à obtenir une substance moelleuse.

Posologie : boire un verre de jus quotidiennement.

6.2 Camomille romaine (*Anthemis nobilis* ou *Chamaemelum nobile*)



Famille : Astéracées

Floraison : juin-septembre

Parties utilisées : Toute la partie aérienne (tige, sommités fleuries, fleurs)

Histoire

La camomille romaine n'est pas une plante du Sud et les auteurs antiques ne la connaissent pas. Depuis l'Antiquité, la confusion avec la matricaire est fréquente. Le nom *Anthemis* vient du grec *Anthemon* qui signifie fleur ; *nobilis* vient du latin et signifie noble.

Au Moyen-Âge, on utilise la camomille sous différentes formes pour soigner de nombreux maux. La bouillie guérit les intestins, les fleurs mélangées à du vin la jaunisse, les maladies du foie et les morsures de serpent. La décoction élimine les calculs rénaux et est diurétique. Les

feuilles broyées guérissent les plaies et les ulcères. L'huile de camomille apaise les douleurs et guérit les membres foulés.

Au XXe siècle, la camomille romaine est employée comme un tonique amer qui est aussi stomachique (stimule les fonctions de l'estomac), antispasmodique, emménagogue (stimule le flux sanguin), vermifuge, vulnéraire (guérit les plaies) et anti purulent. On peut l'utiliser sous forme de tisane, de décoction comme vermifuge et en poudre comme fébrifuge (pour la fièvre).

Recette

Tisane pour soigner la conjonctivite

Ingredients : fleurs de camomille, eau

Préparation : Faire bouillir de l'eau et préparer une infusion avec les fleurs.

Laisser refroidir.

Posologie : Nettoyer les yeux avec celle-ci.

6.3 Grande consoude (*Symphytum officinale*)



Famille : Boraginacées

Floraison : juin-juillet

Parties utilisées : surtout la racine, récoltée entre l'automne et le printemps ; occasionnellement les feuilles et les fleurs. Elle s'utilise aujourd'hui uniquement en usage externe !

Histoire

Le nom de la consoude évoque le verbe « consolider », ce qui lui vient tant de son nom grec (*symphyein*) que de son nom latin (*consolida*). La consoude a en effet la réputation de consolider les fractures et de refermer les plaies. Parmi ses surnoms, on trouve aussi « Oreilles d'âne » ou « Langue de vache ».

Cette plante indigène, qui pousse au bord des ruisseaux ou des chemins humides, est déjà utilisée à l'Antiquité en boisson contre les crachements de sang, ou en compresses contre les inflammations. Toujours en compresse, elle referme les blessures fraîches.

Au Moyen-Âge et à la Renaissance, on préconise aussi de manger de la consoude pour soigner un membre cassé, les ulcères et les plaies.

Recette

pommade de consoude contre les blessures

Ingrédients : 12gr de racines de consoude et 100 gr d'Eucerin.

Préparation : Réchauffer légèrement l'Eucerin au bain-marie.

Ajouter les racines de consoude et retirer du bain-marie. Laisser plusieurs jours, à couvert.

Réchauffer le mélange au bain-marie, jusqu'à ce que l'Eucerin devienne liquide et les racines coulent.

Passer à travers un filtre.

Au XXe siècle, la racine de consoude est considérée comme émolliente, rafraîchissante, calmante, analgésiante, antihémorragique, cicatrisante, et activant les sécrétions muqueuses.

On peut l'utiliser en décoction de racines, en macération, en infusion, en sirop, en décoction pour compresses et injections, en teinture, ou fraîche (râpée) sur les plaies. Une partie des effets bénéfiques de la consoude reconnus par les Anciens a été confirmée : elle contient de l'acide rosmarinique (anti-inflammatoire), de l'allantoïne (cicatrisante) et du mucilage (émollient). Mais de nos jours, on recommande d'éviter un usage interne, car la consoude s'avère toxique pour le foie !

Posologie : Mettre sur la plaie 2 à 3 fois par jour (et ne pas utiliser plus de 4 à 6 semaines).

6.4 Fenouil (*Foeniculum vulgare*)



Famille : Apiacées

Floraison : été

Récolte : août-novembre

Parties utilisées : racine, fruits séchés

Histoire

Le nom latin *foeniculum*, d'où vient le français « fenouil », est issu de *foenum*, le foin, en raison de l'aspect de ses feuilles séchées.

Le fenouil est connu des plus importantes cultures de l'Antiquité. On le recommande dans toutes sortes de traitements, pour faire venir le lait, comme antipoison contre les morsures de reptiles – ou de chiens –, en boisson contre les nausées pour ceux qui souffrent de fièvre. Le jus entre aussi dans des médicaments pour les yeux.



On retrouve la culture du fenouil dans nos régions au Haut Moyen-Age. A cette époque, le fenouil est

réputé éclaircir la vue ; sa semence dans du lait aiderait à lutter contre les ballonnements et la constipation ; enfin, sa racine dans du vin

soignerait la toux. A ces recettes, on en ajoute quelques autres contre les douleurs des reins, les contusions, les douleurs de côté,... On dit aussi que cette herbe rajeunirait les serpents, et, du même coup, serait bénéfique aux vieillards ! Il aiderait à trouver le sommeil.

Au XXe siècle, on lui reconnaît des propriétés emménagogues (stimule le flux sanguin) et diurétiques ; ses fruits sont des stimulants généraux, stomachiques (stimule les fonctions de l'estomac), apéritifs, toniques, calmants, emménagogues, galactopoiétiques (facilite la montée du lait des jeunes mamans), carminatifs (favorise l'expulsion des gaz intestinaux). L'huile essentielle est antiparasitaire.

Aujourd'hui, il est reconnu que le fenouil contient de la vitamine C, et il est toujours recommandé en cas de problèmes digestifs. Il est aussi conseillé contre la toux, en cas de règles douloureuses et d'allaitement. On ne l'utilise plus dans les cas de problème oculaire.

Recette

le miel de fenouil contre la toux grasse

Ingrédients : 10gr de fruits de fenouil, 100 gr de miel

Préparation : Mélanger les fruits de fenouil fraîchement broyés dans le miel. Laisser reposer 10 jours et filtrer.

Mettre une à deux cuillères à café de miel de fenouil dans une tasse d'eau chaude.

Posologie : Boire une tasse plusieurs fois par jour.

6.5 Guimauve officinale (*Althaea officinalis*)



Famille : Malvacées

Floraison : été

Parties utilisées : tout (feuilles, fleurs, racines)

Histoire

Son nom latin *althaea* vient du grec *althainô*, « guérir ». Le nom français guimauve vient de son nom médiéval *bismalva*.

À l'Antiquité, on recommande cette plante contre toutes sortes de problèmes : blessures, tumeurs, abcès, inflammations, dysenterie, maux de dents, taches sur la peau, poisons d'origine animale, diarrhée, piqûres...



Au Moyen-Âge, on l'utilise pour la cicatrisation des blessures et des contusions ; la racine bouillie avec graisse et térébenthine serait utile pour la matrice ; elle

serait utilisée en boisson, cuite dans du vin, contre la dysenterie et pour la vessie ; et bouillie avec de l'huile, en cataplasme contre

les morsures venimeuses et brûlures. Sa graine broyée en fomentation ferait disparaître les « taches livides » de la peau.

Pilée avec de la sauge, avec du baume, on la met sur le front contre les maux de tête. On la mange pour expulser le venin ; la racine apaise les douleurs des dents ; l'emplâtre permet d'expulser le fœtus mort. Le jus servirait à ôter des excroissances de chair dans les yeux. On en fait un onguent avec de l'huile d'olive pour se protéger des abeilles !

Au XXe siècle, les fleurs sont considérées comme adoucissantes ; les feuilles comme émoullientes. La racine, bourrée de mucilage, est émoulliente, adoucissante, rafraîchissante, calmante, elle forme un enveloppement protecteur et modérateur des principes irritants. Aujourd'hui elle est surtout utilisée contre la toux et les maux de gorge, et pour aider les enfants à faire leurs dents. La guimauve n'est plus utilisée de nos jours pour confectionner les bonbons dits « guimauves ».

Recettes contre la toux

Décoction de guimauve

Ingrédients : 20 gr de racines de guimauve séchées, 500 ml d'eau

Posologie : Boire 1 à 2 décoction(s) par jour.

Préparation : Porter à ébullition les 20 gr de racine de guimauve dans 500 ml d'eau.
Une fois l'ébullition atteinte, laisser encore bouillir 10 minutes à température d'ébullition.
Compenser l'eau évaporée en rajoutant un peu d'eau.
Filtrer le mélange.

Sirop de guimauve

Ingrédients : 20 gr de racines de guimauve séchées, 500 ml d'eau, 1 kg de sucre

Chauffer encore ce mélange, décoction de guimauve-sucre, jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux (on peut observer des "grosses bulles", signe qu'il faut songer à arrêter la cuisson), compter environ 10 minutes de cuisson.

Préparation : Préparer tout d'abord une décoction de racine de guimauve.
Porter à ébullition les 20 gr de racine de guimauve dans 500 ml d'eau.
Une fois l'ébullition atteinte, laisser encore bouillir 10 minutes à température d'ébullition.
Compenser l'eau évaporée en rajoutant un peu d'eau.
Filtrer le mélange.
Rajouter au mélange obtenu (décoction de guimauve) le kg de sucre. Cuire le mélange et le sucre, jusqu'à la fonte de ce dernier.

Laisser refroidir.

Mettre en bouteille et faites une étiquette

Posologie : Boire 2 à 3 cuillères par jour de ce sirop.

6.6 Laurier (*Laurus nobilis*)



Famille : Lauracées

Floraison : mars-avril

Parties utilisées : toute la plante. A ne pas confondre avec le laurier-rose, toxique !

Histoire

Originaire d'Asie Mineure, le laurier est naturalisé dans nos régions. Dans l'Antiquité, cet arbre célèbre est consacré à Apollon et symbolise la victoire (couronnes de laurier) – il est de ce fait à l'origine du mot « lauréat » (*laureatus*, orné de laurier) et du nom Laurent. Son nom grec est à l'origine du prénom Daphné. Le laurier est aussi symbole de paix. Dans l'Antiquité, il orne les palais des empereurs romains et on lui reconnaît déjà une série de vertus médicales. L'huile de ses baies est particulièrement réputée, notamment contre les piqûres d'insectes.

Au Moyen-Âge et à la Renaissance, on recommande le laurier pour purger l'estomac, contre les maux de tête et de dos, les fièvres et la goutte, pour les poumons, la vue et le cœur. Des bains ou des emplâtres de feuilles de laurier servent en cas de problème de conception ou de douleurs du bas-ventre. Avec des roses, on l'utilise en fumigation et

décoction contre le rhume (pour le même usage, on met également ses baies en sachet, appliqué chaud sur la tête). La poudre de baie dans du miel serait utile contre l'acné.

On recommande aussi les baies avec du vin contre les venins et poisons (notamment les piqûres de scorpion) ; avec du miel ou du sirop, on les lèche pour pallier les difficultés de respiration ; le vin ou le jus guérissent les oreilles ; l'huile guérit les douleurs des membres, les « convulsions de nerfs », les meurtrissures et contusions. L'écorce de racine est diurétique et guérirait la gravelle – entre autres.

Au XXe siècle, les feuilles et baies sont reconnues comme stomachiques, carminatives, catarrhales, vomitives, diurétiques, sudorifiques, antispasmodiques et emménagogues.

Recette

« beurre » (ou huile) de laurier contre les foulures, les douleurs rhumatismales

Ingédients : baies de laurier séchées

Posologie : Appliquer sur les membres douloureux.

Préparation : concasser des baies de laurier séchées, les faire bouillir longtemps dans de l'eau de source. Filtrer quand l'eau est encore tiède. L'huile surnage et se fige. On la fait sécher, puis on la mélange avec de la cire ou du saindoux. On la met au bain-marie pour obtenir une pommade.

6.7 Lavande (*Lavandula stoechas*)



Famille : Lamiacées

Floraison : été

Parties utilisées : fleurs

Histoire

La lavande préférée des Anciens est la lavande stoechas (elle est parfois désignée sous ce nom). Le mot *lavandula*, qui naît au Moyen-Âge, vient du latin *lavare*, laver, en raison de son usage en toilette et lessive.

Dans l'Antiquité, on prescrit sa décoction contre les maux de poitrine.

Au Moyen-Âge, on recommande de la respirer pour faire mourir les poux. Son odeur éclaircit également la vue! Elle « dégage les conduits du corps, enlève toute pourriture et fortifie le cœur et les organes de la respiration » (Livre des simples médecines). Mais il ne faut pas avoir trop de bile dans l'estomac avant d'en prendre. L'huile est bonne pour les douleurs des nerfs et des articulations. Elle lutte contre les vertiges, les maladies venant de la lourdeur du cerveau, et dégage les obstructions du foie et de la rate. Elle soigne enfin la fièvre quarte.

A la même époque, on prescrit aussi la lavande comme diurétique, pour faire venir les règles et

expulser un fœtus mort. Les fleurs servent contre les battements de cœur, la jaunisse, l'apoplexie, la tête qui tourne et les membres paralytiques. L'eau distillée guérirait les membres paralysés. Quant à la lavande stoechas, elle nettoierait le foie, les poumons, la rate, la vessie etc. Elle servirait également contre les maux de la tête, du thorax et des poumons; elle ferait également partie de contrepoisons !

Au XXe siècle, on reconnaît à la lavande officinale des propriétés stomachiques, diurétiques, sudorifiques, cholagogues (facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin), carminatives, stimulantes, antispasmodiques et vermifuges. La lavande stoechas, hémostatique et antiseptique, ne s'emploierait que sur les plaies.

Aujourd'hui, la lavande est surtout utilisée pour traiter l'anxiété et d'autres troubles nerveux, ainsi que les crampes et douleurs musculaires.



Recettes

Lotion anti-poux

Ingrédients : 30 ml d'huile d'olive, 10 gouttes d'huile essentielle de romarin, 10 gouttes d'huile essentielle de lavande

Préparation : Dans une fiole, laisser l'huile s'imprégner de l'odeur répulsive de la lavande et du romarin. L'idéal est de préparer cette « potion » au moins 15 jours avant utilisation. Mais si vous êtes pressé, vous pouvez tout de même l'utiliser tout de suite.

Posologie : Sur cheveux humides, masser le cuir chevelu et toute la longueur des cheveux avec ce mélange. Couvrir ensuite le cuir chevelu avec un bonnet de piscine ou du film alimentaire pour empêcher l'air de circuler et laisser agir 1 heure à 1 heure 30. L'huile aide aussi à faire glisser les lentes.

Teinture de lavande contre les douleurs, les rhumatismes,...

Ingrédients: 100 gr de fleurs de lavande, 500 gr d'alcool à 70°.

Préparation: Faire macérer les fleurs de lavande dans l'alcool pendant un mois. Filtrer.

Posologie : A utiliser en friction sur les parties douloureuses.

Huile de lavande contre les rhumatismes

Ingrédients: 50 gr de fleurs sèches, ½ l d'huile d'olive.

Préparation : Mettre les fleurs dans un flacon et recouvrir d'huile d'olive, laisser macérer une semaine au soleil. Filtrer et conserver dans un flacon bouché.

6.8 Lierre grimpant (*Hedera helix*)



Famille : Araliacées

Floraison : Automne

Parties utilisées : fleurs, feuilles, baies (toxiques !).

Histoire

Le nom vient du latin *hedera*, en ancien français *iere*, puis par assimilation de l'article *lierre*.

C'est une des rares lianes des forêts d'Europe. Au Néolithique, son feuillage semble avoir servi de fourrage dans certaines régions.

En Égypte déjà, le lierre est le symbole du Dieu Osiris, et associé à la vie éternelle. En Grèce et à Rome, il accompagne Dionysos/Bacchus (comme la vigne). À cette époque, on en distingue trois sortes (blanc, noir, et en spirale) et on lui accorde beaucoup de propriétés médicinales. On recommande quelques fleurs dans du vin contre la dysenterie. Les jeunes feuilles bouillies traitent la langueur. Bouillies dans du vin, elles soignent les brûlures et la peau. Appliqué dans le nez, le jus des feuilles et des baies traite les maux de tête chroniques ; avec de l'huile d'olive, le lierre soigne les oreilles purulentes. Mais le jus de feuilles et les baies, bues, causent la stérilité et troublent l'esprit. Des baies mêlées à un onguent de rose, cuites dans une écorce de grenade et appliquées dans l'oreille soignent les maux de dents du côté opposé. Les baies permettent de se teindre les cheveux en noir. Le jus permet de se débarrasser des mauvaises odeurs du nez, et

détruit les poux. Le jus de la racine, en boisson, soigne les morsures d'araignées venimeuses.

Au Moyen-Âge, on recommande de faire tremper du lierre dans de l'eau froide, de le cuire et d'en manger contre la langueur ; contre les maladies de la tête, il faut laver celle-ci avec de la lessive et du lierre ; mettre du lierre autour de la tête diminuera sa lourdeur et empêchera les bourdonnements d'oreille ; du lierre cuit, entourant la poitrine, guérira les douleurs de poitrine. Les graines de lierre noir broyées et bues sont recommandées contre les pierres de la vessie ; avec du vinaigre et de l'huile rosat, contre les douleurs de la tête ; en jus ou en vin contre les douleurs de la rate ; en jus contre les douleurs des oreilles et les polypes du nez.

Au XXe siècle, le lierre est reconnu comme résolutif et détersif ; la gomme-résine est insecticide et odontalgique (contre les douleurs dentaires) ; les baies sont éméto-cathartiques (relatif à une substance vomitive et purgative), sudorifiques, et fébrifuges.

Aujourd'hui, on reconnaît essentiellement au lierre des propriétés contre la bronchite, sans doute dues aux saponines qu'il contient. Utilisé en produit cutané, il peut causer des allergies.

Recette

il faut utiliser le lierre avec prudence, et éviter de faire ses propres préparations, en tout cas en usage interne.

Pommade de sauge contre ulcères atoniques, plaies et contusions.

Ingrédients : 30 g de feuilles de sauge, 30 g de feuilles de lierre terrestre, 250 g de saindoux, de beurre de cacao ou de karité, 45 g de cire blanche

Préparation : Cuire le tout ensemble et mettre dans un pot de grès après avoir retiré les plantes.

6.9 Menthe pouliot (*Mentha pulegium*)



Famille : Lamiacées

Floraison : juillet-octobre

Parties utilisées : feuilles

Histoire

Cette plante est aussi appelée « Herbe aux puces » ou « Chasse-puces » en raison de ses propriétés. Certains pensent d'ailleurs que son nom pouliot viendrait de *pulex*, la puce.

Dans l'Antiquité, on la recommande pour la digestion, mais aussi pour les règles et pour expulser les fœtus ; elle soulagerait les personnes souffrant de spasmes, nausées et maux d'estomac, et purgerait l'intestin. Elle aide aussi contre les morsures d'animaux, et, placée contre les narines, pour faire reprendre conscience aux gens qui se sont évanouis. Séchée et brûlée, elle fortifie les gencives, apaise les inflammations ; sa décoction apaise aussi les démangeaisons ; en bain de siège, elle sert en cas d'inflammation utérine.

Au Moyen-Âge, on la conseille en boisson ou cataplasme, pour aider l'estomac paresseux ; placée derrière l'oreille, elle empêche de souffrir d'insolation. Elle sert contre les nausées et maux d'estomac, contre les morsures, l'évanouissement, les démangeaisons, fortifie les gencives... En fomentation, elle relâche les membres

contractés ; elle sert d'expectorant ; elle aide contre la goutte, les maux de la rate, apaise la toux, active la sécrétion d'urine. Elle est aussi aphrodisiaque... On la conseille en cataplasme contre les maux de cerveau menant à la folie ; le suc éclaircit la vue s'il est placé autour des yeux (et non dedans, ce qui est nocif) ; on peut en faire un collyre avec du fiel de coq ; en poudre, avec miel et vinaigre, sous forme de boisson, il purge l'estomac. On recommande en cas de « catarrhe froid » de le mettre en sachet, de le chauffer et de le mettre sur la tête, ou en emplâtre avec du vin.

Le pouliot a aussi été utilisé contre la « puanteur du nez » : il fallait faire une fumigation de pouliot, de rose et d'autres espèces aromatiques.

Au XVe siècle, on conseille de brûler ses fleurs fraîches pour chasser les puces.

Au XXe siècle, le pouliot est reconnu comme digestif, carminatif, cholagogue, expectorant et béchique (guérit la toux), anticatarrhal et désinfectant.

Recette

Décoction de menthe poivrée contre la mauvaise haleine

Ingrédients : feuilles de menthe poivrée, 500 ml d'eau

Préparation : Chauffer à ébullition 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe poivrée dans l'eau. Laisser infuser pendant 2 à 3 heures. Filtrer.

Posologie : Gargariser 100 ml de ce mélange 5 fois par jour en cas de mauvaise haleine.

6.10 Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)



Famille: Fabacées

Floraison : juin-juillet

Parties utilisées : plante, racine

Histoire

Son nom *Glycyrrhiza* signifie en grec « racine douce ». Le latin *liquiritia* en est la déformation. La réglisse est une plante méditerranéenne ; sa culture est attestée en Italie depuis le XIII^e siècle.

Dans l'Antiquité, on recommande son jus, sous la langue, pour la trachée. En boisson, contre



les maux de poitrine et de foie et contre la soif. En onguent, elle soigne les blessures ; mâchée, elle est bonne

pour la bouche. La décoction de racines sert aux mêmes buts.

Au Moyen-Âge, on dit que la réglisse, de « chaleur modérée », éclaircirait la voix, clarifierait les yeux, et faciliterait la digestion. Elle serait particulièrement utile à celui qui souffre de frénésie.

L'eau dans laquelle a cuit de la réglisse est recommandée contre les maladies de poitrine, la pleurésie et l'apostème du poumon. Quant au vin où elle a cuit, il est utile contre la toux (idem si on ajoute du miel). On mâche de la réglisse, ou on la tient en bouche, contre « l'âpreté de la gorge et de l'estomac » (Livre des simples médecines), et pour lutter contre la soif. On la recommande aussi contre l'urine brûlante.

À la Renaissance, dans certains monastères de Hollande, on fait des petits pains à la réglisse contre la toux, « du jus de riguelisse mêlé avec gingembre et autres épicereries » (Dodoens). Par ailleurs, la réglisse servirait contre la soif et les maladies du foie, contre les ulcères, et pour la poitrine, les poumons, reins, « rognons » et vessie.

Aujourd'hui, on l'utilise surtout en cas d'inflammation du système respiratoire et d'ulcères gastriques. Elle aromatise également des boissons et des bonbons,...

Recette

Thé de réglisse contre la toux grasse

Ingrédients : 1 cuillère à café de racine de réglisse

Préparation : verser 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 15 à 20 minutes, filtrer.

Posologie : Boire 1 tasse le matin et le soir. Attention ! Ne pas prendre plus de 15 gr par jour ni sur une longue période !

6.11 Rose (*Rosa gallica* et *Rosa centifolia*)



Famille : Rosacées

Floraison : juin-juillet

Parties utilisées : pétales

Histoire

En Europe nord-alpine, certains types indigènes de rosiers sauvages, comme l'églantier (*Rosa canina*) sont connus et utilisés depuis la fin de la Préhistoire.

Diverses roses cultivées semblent être arrivées d'Orient en Europe (en tout cas en Italie) dès l'Antiquité. Sa culture est recommandée par Charlemagne.

Au Moyen-Âge, c'est la rose d'origine méditerranéenne *Rosa gallica* qui se trouve sans doute derrière la plupart des indications *rosa*. Elle est aussi l'ancêtre des autres roses ornementales (*Rosa Damascena*, *Rosa centifolia*,...), dont certaines variétés auraient été rapportées d'Orient par les Croisés mais se répandirent tardivement en Europe. La rose est une plante très importante du jardin médiéval. Elle est un symbole de la Vierge Marie, mais aussi d'amour (cf. le Roman de la Rose).

A l'Antiquité, on l'utilise dans divers remèdes. On explique, par exemple, qu'il faut ôter des pétales la petite partie blanche, écraser le reste dans un mortier jusqu'à en faire une boule, et mettre celle-ci de côté, pour s'en servir comme onguent pour les yeux.

Les femmes les utilisent aussi en pendentif, comme déodorant : les roses sont mélangées à du nard et de la myrrhe, pour former une boule

que l'on laisse sécher au soleil. Les roses entrent aussi dans la composition de produits de beauté.

Au Moyen-Âge, l'huile de rose a toutes sortes de vertus internes et externes (inflammations de l'estomac, maux de tête, ulcères, brûlures, maux de dents). Pour l'obtenir, on met des pétales – rouges – dans un flacon de verre rempli d'huile d'olive, que l'on laisse reposer sept jours au soleil.

On propose aussi de déposer simplement un pétale fraîchement cueilli le matin sur chaque paupière pour éclaircir l'œil ; on les dépose aussi sur les petites plaies, pour en faire sortir « l'humeur ».

La rose entre aussi dans diverses recettes de beauté, notamment sous forme d'eau de rose, dont le procédé de fabrication provenait d'Orient.

Au XXe siècle, on ne l'utilise plus que comme astringent léger et tonique, bien que l'infusion ou le vin servent contre divers maux (rhumes, diarrhées,...). L'infusion et le miel donnent des lotions, gargarismes, injections et collyres astringents, toniques et résolutifs. On en fait des infusions, sirops, miel rosat, vinaigre rosat, eau de roses, pommade pour les lèvres etc.

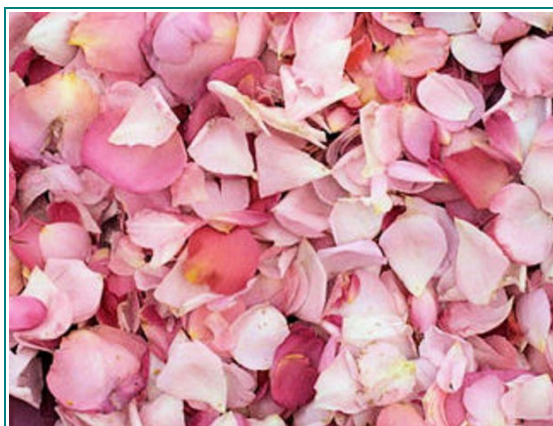
Recettes

L'eau de rose selon Macer Floridus

Ingrédients : 30 g de pétales de rose, 330 ml d'huile d'olive

Préparation : mettre 30 g de pétales dans l'huile d'olive ; bien fermer le récipient ; placer une semaine au soleil .

Utilisation : Cette huile est un excellent raffermissant et adoucissant pour la peau. En mélange avec l'huile de lys, elle fait le bonheur des peaux fatiguées et ridées.



Recette du miel rosat pour soulager les maux de gorge.

Ingrédients : 3 cuillères à soupe de pétales de rose séchés, 150 g de miel.

Préparation : Faire chauffer doucement, pendant 20 minutes, les pétales de rose séchés dans le miel. Filtrer en exprimant.

Posologie : Prendre trois cuillères à café par jour.

Eau de rose "maison"

Ingrédients : 3 belles poignées de pétales de rose

Préparation : Jeter les pétales dans un demi-litre d'eau bouillante, laisser infuser 20 minutes. Filtrer. Ajouter 2 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse pour la conservation.

L'eau de rose "maison" se conserve au réfrigérateur.

Utilisation : Complément idéal du démaquillant. Elle tonifie et adoucit la peau, combat les premières rides et conserve la fraîcheur du teint.

6.12 Sauge (*Salvia officinalis*)



Famille : Lamiacées

Floraison : juin-juillet

Parties utilisées : feuilles et fleurs

Histoire

Son nom latin (et donc français) vient de *salvare*, sauver ou guérir. La sauge, originaire de la Méditerranée, a longtemps été considérée comme une panacée ; un adage salernitain dit d'ailleurs « Pourquoi meurt-on lorsqu'on cultive la sauge dans son jardin ? Il n'y a pas dans les jardins de médicaments contre la force de la mort ». A partir du XIII^e siècle, on produit par distillation de l'eau de sauge, qu'on mêle à du vin blanc.

Dès l'Antiquité, on la prescrit entre autres comme diurétique, pour assombrir les cheveux et nettoyer les blessures.

On l'utilise pour les mêmes maux au Moyen-Âge mais aussi pour soigner les brûlures, les morsures de serpent, le foie et la toux.

Au XX^e siècle, elle est reconnue comme stimulante, tonique, digestive, diurétique, antispasmodique, fébrifuge, antiseptique, antisudorale, hypoglycémiant, emménagogue, résolutive et vulnéraire.

Recette

Pommade de sauge contre les ulcères atoniques, plaies et contusions.

Ingredients : 30 g de feuilles de sauge, 30 g de feuilles de lierre terrestre, 250 g de saindoux ou beurre de cacao ou de karité, 45 g de cire blanche

Préparation : Cuire le tout ensemble et mettre dans un pot de grès après avoir retiré les plantes.

6.13 Souci (*Calendula officinalis*)



Famille : Asteracées

Floraison : été

Parties utilisées : feuilles et fleurs

Histoire

Le nom latin *calendula* vient du latin *calendae*, les calendes ou premier jour du mois, sans doute parce que les capitules s'ouvrent et se ferment en fonction de l'apparition du soleil. Le nom souci viendrait du bas latin *solsequia*, « qui suit le soleil ». Il n'est pas sûr que les auteurs antiques aient connu le souci.

Au Moyen-Âge, on le prescrit contre la gale sur la tête ; également le suc, dans la farine, en cataplasme contre les ulcères de la tête, suivi d'un lavage avec une « lessive de calendula ».

En jus dans les narines, il apaise les douleurs dentaires. Il existe aussi une prescription magique qui dit que si on s'enduit de jus de souci et d'aurone avant de s'endormir, on se réveille dans un autre lieu ! Par ailleurs « le

souci est bon pour les plaies et l'eau de souci dessèche bien » (Livre des simples médecines). En eau distillée, il guérit les inflammations des yeux ; mais aussi les tremblements et battements de cœur, la peste, et « l'air mauvais ».

Au XXe siècle, les fleurs sont considérées comme sudorifiques, dépuratives, emménagogues, cicatrisantes et réductrices ; stimulantes, antispasmodiques, antiémétiques, et cholagogues. Aujourd'hui, le souci est surtout recommandé comme cicatrisant, pour traiter les inflammations, brûlures etc. On l'utilise aussi par voie interne dans les troubles digestifs, hépatiques et menstruels, et par voie externe, dans les crèmes anti-âge.

Recette

Pommade au souci pour soigner les brûlures

Ingrédients : deux poignées finement hachées de souci (fleurs, tiges, et fleurs), 500 g de bon saindoux

Préparation : faire réchauffer le saindoux et, une fois chaud, y ajouter le souci. laisser revenir, mélanger et retirer du feu.

Couvrir et laisser reposer une nuit.

Au matin réchauffer pour que le mélange se liquéfie. Filtrer à travers un linge propre et couler dans des pots propres.

Compresse de souci contre les "bleus" (ecchymoses), contusions ou plaies lentes à cicatriser

Ingrédients : 1 à 2 cuillères à café de souci (avec les feuilles, tiges et fleurs), 1/2 litre d'eau

Préparation : Verser ½ litre d'eau bouillante sur le souci.

Laisser infuser 15 minutes

Posologie : Appliquer en compresse tiède, pendant 1 heure, plusieurs fois par jour.

6.14 Thym (*Thymus vulgaris*)



Famille : Lamiacées

Floraison : été

Parties utilisées : feuilles, fleurs

Histoire

Issu de la région méditerranéenne, le « thym vulgaire » se serait répandu plus au nord à partir du XIe/XIIe siècle ; le thym serpolet est quant à lui indigène.

On le connaît déjà à l'Antiquité. Au Moyen-Âge, il est utilisé dans de nombreux remèdes :

- un bain chaud de thym diminuerait les humeurs mauvaises
- un onguent en friction tue les poux
- en sachet sur la tête lutte contre le rhume
- on l'utilise en décoction ou avec du miel contre la toux, les douleurs d'estomac.

Il serait aussi bon contre les bêtes venimeuses (c'est pourquoi il ferait partie de la nourriture

des travailleurs), pour provoquer les menstrues et apaiser les maux de tête, mais aussi pour lutter contre la goutte, les œdèmes, les verrues, la sciatique et l'épilepsie.

Au XXe siècle, on reconnaît au thym des propriétés toniques, stomachiques, stimulantes, antispasmodiques, pectorales et emménagogues.

Aujourd'hui, on s'en sert en voie interne, contre l'inflammation des voies respiratoires, en gargarisme contre certaines infections de la bouche, ou encore en compresses contre des plaies mineures.

Recette

Sirop de thym lors de toux (mûre ou grasse) ou de bronchite.

Ingrédient : 2 bols de feuilles de thym séchées, 1 litre d'eau, 1 kg de sucre, 1 casserole

Préparation : Mettre le thym dans une casserole Verser dessus de l'eau bouillante (1 litre).

Laisser infuser pendant 1 journée ce mélange. Filtrer le mélange puis ajouter le kg de sucre.

Cuire pendant 1 heure le mélange à petit feu puis écumer.

Mettre en bouteille dès que le mélange (sirop) est froid.

Posologie : Boire 20 ml 3 fois par jour.

6.15 Violette odorante (*Viola odorata*)



Famille : Violacées

Floraison : Printemps-été

Parties utilisées : tout

Histoire

Le nom latin *Viola* vient du grec *Ion*, qui désigne différentes sortes de fleurs (que certains rapportent à la légende d'Io). Dans l'Antiquité, on fait des couronnes de violettes pour lutter contre l'ivresse. Au Moyen-Âge, c'est l'un des symboles de la Vierge Marie.

Les médecins antiques utilisent les feuilles, rafraîchissantes, contre le pyrosis (reflux gastro-oesophagien) et les inflammations des yeux. Elles soigneraient aussi la gorge douloureuse et l'épilepsie des enfants.

Au Moyen-Âge, on les retrouve également dans de nombreux remèdes : on les applique broyées en cataplasme contre les inflammations, en boisson contre l'ivresse, en

infusion contre l'angine, la racine en cataplasme contre l'inflammation des yeux, en onguent avec du miel contre les ulcères de la tête, en décoction contre les tumeurs de la matrice. Fraîche, elle purge l'estomac de la bile. En boisson elle lutte contre la toux et l'asthme. L'huile guérit les problèmes d'oreille et de tête. Les violettes feraient dormir si on les respire.

Au XXe siècle, on considère que les fleurs sont béchiques, émollientes, expectorantes et sudorifiques. Leur suc est laxatif. Les feuilles sont mucilagineuses et émollientes, légèrement purgatives ; la racine est vomitive et purgative. Les feuilles sont riches en vitamine C et en bêta-carotène.

Recette

Onguent à la violette

Ingrédients : Fleurs de violette, 2 cl d'huile d'olive, 20 g de cire d'abeille, huile essentielle (HE) de lavande

Préparation : Presser suffisamment de fleurs de violette pour recueillir 5 à 6 cl de jus. Filtrer dans un linge. Ajouter l'huile d'olive. Dans une casserole émaillée, à feu très doux, faire fondre la cire d'abeille. Pour encore plus d'efficacité, ajouter 10 gouttes d'HE de lavande ou de

romarin. Verser progressivement l'émulsion huile-jus dans la cire en tournant régulièrement avec une cuillère en bois. Verser dans un pot de verre. Continuer à remuer jusqu'au refroidissement.

Posologie : Appliquer sur le front contre les maux de tête. Utiliser contre les problèmes cutanés.

7. Sources

<http://remacle.org/bloodwolf/erudits/floridus/plantes.htm>

<http://www2.biusante.parisdescartes.fr/livanc/?cote=131702a&do=chapitre>

C. Opsomer, *L'art de vivre en santé. Images et recettes du moyen âge. Le Tacuinum sanitatis (manuscrit 1041) de la Bibliothèque de l'Université de Liège*, 1991.

Livre des simples médecines. Codex Bruxellensis IV 1024, texte et comm. De Carmélia Opsomer, Anvers, 1980.

Hildegarde de Bingen, *Physica. Le livre des subtilités des créatures divines*, Grenoble, 2011.

Histoire des plantes de Rembert Dodoens. Traduction française, suivie du Petit recueil auquel est contenue la description d'aucunes gommés et liqueurs etc. par Charles de L'Escluse (1557), Facsimilé avec introduction, commentaires et la concordance scientifique moderne, par J.-E. Opsomer, Bruxelles, 1978.

P. Ruelle, *L'Ornement des Dames (Ornatus mulierum), texte anglo-normand du XIIIe siècle*, Bruxelles, 1967.

Pedanius Dioscorides of Anazarbus, *De materia medica*, transl. L.Y. Beck, Hildesheim, Zürich, New-York, 2005.

E. Magnou-Nortier, « Capitulaire 'De Villis et curtis imperialibus' (vers 810-813). Texte, traduction et commentaire », *Revue historique*, 299/3, 1998, p. 643-689.

<http://www.energie-sante.net/as/?p=444>

<http://www.aloe-vera-vertus-bienfaits.com/guerisseur-silencieux/preparation-jus-aloe-vera>

Bibliographie

<http://www.biusante.parisdescartes.fr/histmed/medica/alchimie.htm>

A. Y. al-Hassan, D. R. Hill, *Islamic technology. An illustrated history*, Cambridge, 1986.

J. C. Baudet, « Le nom des plantes », *Les Amis de la Nature d'Evere-Schaerbeek*, 2012.

M. Botineau, *Les plantes du jardin médiéval*, Paris, 2003.

Ch. Cailhol, « Les drogues médicinales à Jumièges au Xe siècle », *Jumièges, Congrès scientifique du XIIIe centenaire*, Rouen, 1955, p. 703-720.

M. Cambornac, *Plantes et jardins du Moyen Âge*, 1996

M. Chastrette, « Histoire de la distillation des essences et de l'alcool » :

http://udppc.asso.fr/paris2007/docactes/2007/132_05032008102240.doc

D. Delley, *Hildegarde de Bingen et les plantes médicinales*, Bâle, 1988.

J. Duft, *Notker der Arzt. Klostermedizin und Mönchsarzt im frühmittelalterlichen St. Gallen*, Saint-Gall, 1975.

Erasmus ou l'éloge de la curiosité à la Renaissance. Cabinets de curiosités et jardins de simples, ss dir. A. Vanautgaerden, 1997.

P. Ferris, *Les remèdes de santé d'Hildegarde de Bingen*, 2002.

P.-V. Fournier, *Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France*, (1947) 2010.

E. García-Sánchez, Les techniques de distillation de l'eau de rose à Al-Andalus (http://digital.csic.es/bitstream/10261/25696/1/Les%20techniques%20de%20distillation%20de%20l%E2%80%99eau%20de%20roses%20%C3%A0%20al-Andalus_EGarcia.pdf).

J. Guardi, *La distillazione araba*, Milan, 2007.

G. Jugnot, M.-Th. Descombes, Y. Jugnot, « Le jardin carolingien d'après le Capitulaire De villis », *Santé, médecine et assistance au Moyen Âge*, 1987, p. 135-143.

J. Magnin-Gonze, *Histoire de la botanique*, Paris, 2009.

J.G. Mayer, B. Uehleke, P.K. Saum OSB, *Handbuch der Klosterheilkunde. Neues Wissen über die Wirkung der Heilpflanzen. Vorbeugen, behandeln und heilen*, Munich, 2002.

L. Moulinier, *Le manuscrit perdu à Strasbourg. Enquête sur l'œuvre scientifique de Hildegarde*, Paris, 1995.

L. Plouvier, « Les origines de l'art distillatoire » (http://www.oldcook.com/histoire-alcool_distillation).

J. M. Riddle, « Theory and Practice in Medieval Medicine », *Viator*, 5, 1974, p. 157-184.

G.H. Schmelzer, A. Gurib-Fakim, *Ressources végétales de l'Afrique tropicale 11 (1). Plantes médicinales 1*, Wageningen, 2008.

H.-D. Stoffler, *Kräuter aus dem Klostergarten. Wissen und Weisheit mittelalterlicher Mönche*, Stuttgart, 2002.

N. Thomas, « L'alambic dans la cuisine ? », *La cuisine et la table dans la France de la fin du Moyen Âge*, 2009, p. 35-50.

S. Verbois, *Plantes et herbes aromatiques. Saveurs et vertus*, 2002.

Pierre Vignais, *Science expérimentale et connaissance du vivant. La méthode et les concepts*, 2006.