Tisanes et vieux remèdes

Cet ouvrage permet de connaître les secrets des plantes dans leurs usages populaires traditionnels. Découvrez les vertus curatives de l'huile de souci, de l'infusion de gui. Osez le parfum des soupes dépuratives aux herbes, et la douceur du pétale de lis… Une centaine de recettes pour bénéficier des bienfaits de la nature .







ISBN : 2. 7373.3461.6

Prix public : 5,50 €

Juliette BRABANT-HAMONIC

Tisanes et vieux remèdes

ÉDITIONS OUEST-FRANCE

Tisanes et vieux remèdes

Juliette **BRABANT-HAMONIC**

Illustrations :
Dominique **MANSION**



ÉDITIONS OUEST-FRANCE

Tisanes et vieux remèdes

Juliette Brabant-Hamonic

Illustrations :
Dominique Mansion

EDITIONS OUEST-FRANCE
13, rue du Breil - Rennes

Avertissements

L'objet premier de ce livre étant la transmission des savoirs anciens relatifs à des recettes médicinales, compte tenu de la faible nocivité des substances citées, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité sur les suites qui pourraient être la conséquence soit d'une mauvaise reproduction lors de la fabrication de ces remèdes, et/ou d'une mauvaise utilisation ; ils ne peuvent que conseiller de faire vérifier par un homme de l'art le remède ainsi réalisé et de ne l'utiliser qu'après avoir recueilli un avis médical.



Introduction



Fort semblable et pourtant différent du précédent, *Infusions et vieux remèdes par les plantes*, l'ouvrage, à l'image d'un carnet de remèdes patiemment rédigé autrefois par nos grand-mères, est à replacer dans cette réalité historique et sociale. Témoin de l'existence de nos ancêtres quand le territoire était en majeure partie « la campagne » peuplée de paysans, dont le mode de vie et de pensée ne s'éloignait guère de celui des villes, des bourgs et des villages. Il témoigne également des soins par les plantes quand il n'y avait pas d'autres recours, et mieux que des discours, des souffrances, des douleurs dont ils sont issus.

Proches du passé, les savoirs ont en effet été recueillis, pour les différentes régions, selon la discipline ethnologique, ce qui en assure l'authenticité. L'ensemble de textes provient des différents chercheurs de cette discipline et de leur passion pour les réminiscences mais aussi les permanences de la pharmacie familiale des régions de France, et nouveaux remèdes, proverbes et dictons apparaissent dans le texte, phrases prononcées par les témoins de cette thérapeutique lors des entretiens pour collecter les souvenirs et la mémoire des pratiques, références des auteurs spécialistes.

Fortement ancrées dans le passé, les sources bibliographiques proviennent ainsi d'ouvrages d'une diffusion restreinte, livrets, mémoires, thèses, rapports administratifs, qui sont le fait d'ethnologues spécialistes du terrain français. Pour mémoire, je les ai rencontrés lors des réunions de travail et différents séminaires

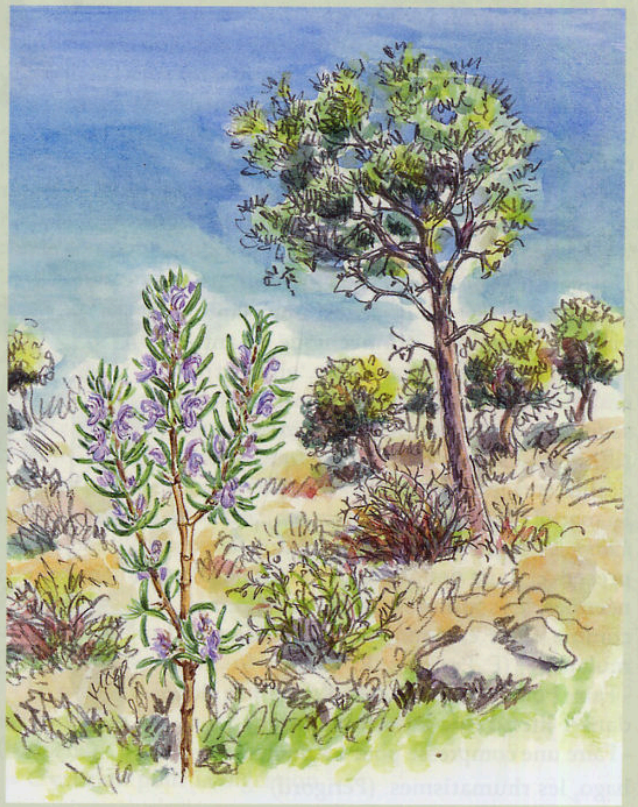
organisés à propos de la pharmacopée végétale, où j'ai pu apprécier le talent, le sérieux de leurs recherches, véritable gage de la véracité et de la qualité d'ensemble de ces remèdes.



S'apparentant à celle d'un ouvrage de cuisine, la présentation se fera selon les ressorts élémentaires des représentations du soin et de la thérapeutique qui animaient les Anciens, à savoir l'importance de l'alimentation, des processus d'élimination de la maladie dans le rétablissement de l'état de bonne santé (purges, dépuratifs), et de l'équilibre corporel et moral. Or, il s'agit d'un recueil de médecine même si les catégories des remèdes suivent celles, élémentaires et principales, de la réalisation des repas : bouillir et ajouter de l'eau bouillante (ce seront les soupes, les innombrables tisanes, les compresses), cuire dans la graisse (et ce seront les pommades ou les onguents), rôtir à la chaleur les céréales et les légumes, mettre à macérer dans l'huile, le vin, le vinaigre, l'eau-de-vie, et même le sucre des sirops. Et il a été choisi de les sélectionner afin de permettre, pour un bon nombre d'entre eux, leur reproduction, tout en restant prudent. Car il faut se mettre en mémoire que les préparations ne peuvent pas se substituer au traitement médical.

Certaines plantes et leurs remèdes sont identiques d'une région à l'autre, ce sont les « grands classiques » dont les variations d'usages restent faibles, l'origine géographique ne sera mentionnée que lorsque l'espèce présente une singularité ou une précision d'emploi remarquables.

Les aromates



Romarin, Rosmarinus officinalis

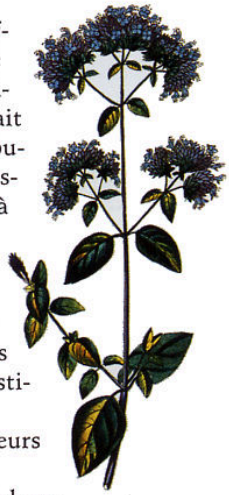
Les clous de girofle



L'essence de girofle contient de l'eugénol aux qualités antiseptiques utilisées en pratique dentaire.
- Mettre à tremper des clous de girofle (*Eugenia caryophilata*) dans du rhum, en placer un dans les dents creuses, quand elles sont douloureuses, en attendant la visite au dentiste, pour endormir le nerf. (Dauphiné)
- « Elle a l'avantage de n'être ni toxique, ni irritante et d'exercer sur les tissus une action légèrement analgésique. » (H. Leclerc)
- Pour la mauvaise haleine, croquer un clou de girofle. (Lorraine)

« Quand on prend froid, faire des infusions bien chaudes de clous de girofle, il ne faut pas en mettre beaucoup, mais ça fait bien. » (Hautes-Alpes)

L'origan-marjolaine

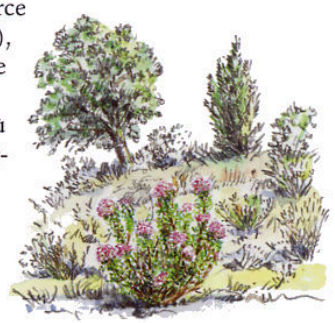


L'origan (*Origanum vulgare*) *pelevoué, origan commun, thym de berger* est une plante vivace aromatique, stomachique et antispasmodique. En pharmacie, elle entrait dans la préparation de « l'eau d'arquebusade », le « thé suisse », aromatique, digestif et son essence bactéricide (qui aide à désinfecter les plaies).
La marjolaine (*Origanum majorana*), *marjolaine d'Angleterre, marjolaine vivace* « est présente dans les régions méditerranéennes, les sommités fleuries sont prises comme épice et donnent une infusion stimulante ». (E. Perrot et R. Paris)
- Faire bouillir une poignée d'origan en fleurs dans 1 litre d'eau, laisser rafraîchir.
- Faire une compresse pour les douleurs de lumbago, les rhumatismes. (Périgord)

Le thym

Les sommités fleuries ont des propriétés vermifuges, toniques, digestives, antiseptiques.
- Mettre le thym dans de l'eau bouillante, couvrir, laisser infuser 3 minutes et retirer le thym.

Faire du vin chaud avec de l'écorce d'orange (*Citrus aurantium*), sucrer, ajouter de l'infusion de thym (*Thymus vulgaris*).



- « Le ramasser le 3 mai, le jour où sainte Hélène a trouvé les morceaux de la vraie Croix ; c'est très digestif, si l'on a un embarras à l'estomac. » (Provence)
- « Pour la colite, le matin à jeun, il ne faut pas trop en boire, sinon ça irrite les intestins.

Pour la digestion et après des repas lourds. Donner cette boisson le soir pour couper la toux des enfants. C'est efficace contre le rhume, le mal de gorge, la grippe. » (Vercors)

Le persil



Le persil (*Petroselinum sativum* Hoffm., *Apium Petroselinum* L.) est employé en pharmacie pour les troubles circulatoires, surtout menstruels ; sa racine est diurétique et entrait dans la composition du « sirop des cinq racines ».
- Faire bouillir du persil et le boire en tisane, en mettre une bonne quantité dans la soupe. Ecraser du persil, le mettre en compresse sur la poitrine pour faire passer le lait des femmes. (Béarn, Bresse, Morvan)
- « Le persil de jardin pris avec autres viandes est fort utile et convenable à l'estomac. » (R. Dodoens)
- « C'est bon pour la digestion. »

La sarriette



Prendre 2 branches de thym (*Thymus vulgaris)* et 2 branches de sarriette (*Satureia montana*). Les attacher en petit bouquet et les mettre dans la marmite où cuisent les haricots en grains.
- « Les haricots sont meilleurs. Il paraît que ça les assouplit, c'est maman qui le faisait, c'est un peu plus léger à digérer. »
- « Pour les lentilles, faire un petit bouquet de même taille, avec de l'ail et un oignon piqué d'un clou de girofle. »
(Provence)
- Pour la digestion.

Le romarin

Romanin, ron-marin (ancien français), *encensier, herbe aux couronnes, Libanotis* (composition florale du Moyen Âge). Hôte des jardins des simples dès le Moyen Âge, le romarin entrait dans la composition de « l'eau de la reine Isabelle de Hongrie », eau de Jouvence qui rendit sa jeunesse à la reine en la délivrant de ses rhumatismes. Selon la légende, il ne dépasserait pas en taille celle de l'homme.

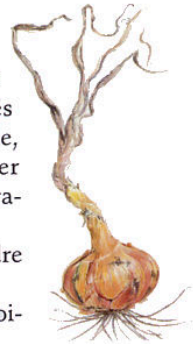


- Mettre un rameau de romarin dans un bol, verser de l'eau bouillante dessus, laisser infuser. Le boire le matin, alterner avec une tisane de thym et de tilleul.
Cueillir le romarin (*Rosmarinus officinalis*) frais ou desséché.
- Pour le foie, comme boisson de santé.

L'oignon

L'oignon (*Allium cepa*) serait une des plantes les plus rencontrées dans l'ancienne Egypte. Les Hébreux, dans la Bible,

consommaient les oignons, ainsi que les Grecs et les Romains. L'oignon rouge était le plus recherché. Son essence est très proche de celle de l'ail ; elle en a les mêmes qualités antiseptiques et diurétiques. En homéopathie, *Allium cepa* est recommandé pour soigner coryza, otite, rhume des foins, grippe ou trachéite.



- Faire bouillir de l'oignon dans de l'eau, prendre seulement l'eau, le matin à jeun.
- « Sans chapon, contente-toi de pain et d'oignon. » (Anjou)
- Pour les intestins.

Le poivre



Ce sont les fruits du poivrier commun qui donnent les poivres noirs et blancs (*Piper nigrum, Piper officinarum*).
- Faire macérer des grains de poivre dans l'eau-de-vie, en déposer sur les dents cariées.
- « C'était enfin selon une tradition qui s'est transmise jusqu'à nous, un remède populaire des rages de dents : 3 feuilles de sauge broyées avec 3 grains de sel et de poivre, le tout renfermé dans un linge fin et appliqué sur la dent malade calmaient, comme par enchantement, l'odontalgie la plus violente. » (H. Leclerc)
- Pour faire passer le hoquet, mâcher des grains de poivre. (Lorraine)

La cannelle



La cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) et la cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*) se présentent en pharmacie soit en écorce, soit en poudre. C'est un aromate très employé qui entre dans plusieurs préparations comme excitant, stimulant et antispasmodique.
- Mettre à infuser dans 50 cl de thé léger, ajouter 1 pincée de poudre de cannelle ou quelques copeaux d'écorce de

cannelle, 3 clous de girofle, 1 zeste d'orange, ajouter du sucre et 1/2 citron pressé.
- « Un bon repas dure neuf jours. » (Limousin)
- Pour la digestion, les chauds et froids, la grippe.

L'ail



Prendre 4 gousses d'ail (*Allium sativum*), les faire bouillir longtemps, saler un peu, rajouter 1 branche de sauge (*Salvia* sp.) en infusion ou 1 brin pour 3 personnes (sinon c'est très amer), rajouter de l'huile d'olive, verser sur du pain dur ou des pâtes.
- « *L'aigueboulide* (l'eau bouillie) est idéale quand on a trop mangé ou après un bon repas ; quand on est engorgé, c'est extra pour laver le corps. » (Béarn, Bresse, Périgord, Provence)
- « Peu de simples ont joué un rôle plus considérable dans la thérapeutique d'antan : Galien a résumé sa confiance dans ses vertus en l'appelant "la thériaque des paysans". » (H. Leclerc)
En homéopathie, prendre *Allium sativum* pour les troubles digestifs et les troubles respiratoires chroniques. Pour les vers de l'enfant, écraser de l'ail, le mettre sur le nez, puis bien frotter autour du cou.
- Pour le goûter, donner aux enfants un croûton de pain frotté d'ail puis de lard.

Les aliments-remèdes

« La première cuisine fut une sorte de médecine. La véritable médecine n'eut qu'à s'inspirer pour le traitement des malades de ce que la cuisine lui avait enseigné. »
Jacques Jouanna, préface de la Consultation *d'Hippocrate.*



Lierre terrestre, Glechoma hederacea

LES SALADES

La salade de brocolis

Ramasser au printemps une poignée des nouvelles pousses de chou vert (*Brassica oleracea*), les faire cuire dans 2 ou 3 litres d'eau salée, les assaisonner tièdes ou refroidies à la vinaigrette. (Normandie)

- « La digestibilité du chou est, d'ailleurs, subordonnée à son mode de préparation : soumis à une cuisson insuffisante ou trop copieusement imprégnée de corps gras, il ne convient qu'aux tempéraments robustes, tandis que, soigneusement blanchi par une ébullition prolongée dans l'eau modérément salée et assaisonnée de beurre frais "à l'anglaise", il constitue un aliment dont on peut permettre l'usage aux estomacs les plus susceptibles. » (H. Leclerc)
- « Dépuratif pour se purger, se nettoyer le sang, rafraîchissante, légèrement laxative. »

La salade de poireaux



Le poireau (*Allium porum*) « est en effet un des légumes auquel s'applique le mieux l'épithète de "rafraîchissant" ».

- Prendre les poireaux de la soupe ou les faire bouillir dans de l'eau salée, les mettre égoutter, les assaisonner en vinaigrette. (Hautes-Alpes, Vercors)
- « Le souvenir en était resté cher aux Hébreux, pendant leur exode à travers le désert du Sinaï : du moins, toutes les versions de la Bible ont-elles traduit par poireau le mot *hasir* qui désigne dans *Le livre des Nombres*, l'un des légumes de l'Egypte qu'ils regrettaient tant. » (H. Leclerc)
- Pour le cholestérol.

La salade de porcelle enracinée



Ramasser au printemps les feuilles de *lichanson* (*Hypochoeris radicata*) avant les fleurs dans les champs, sur les talus ; les éplucher, les laver, les mettre en salade. (Morvan, Vercors)

- « La porcelle enracinée, *crepis, grogniot, herbe à l'épervier, hypocrepis* est commune. Ses fleurs et ses feuilles étaient jadis préconisées contre les maladies de poitrine et comme dépuratives. On consomme en salade les jeunes feuilles au printemps. » (P. Fournier)
- « Si tu veux te porter bien, dans ton estomac mets un jardin. » (Gascogne)

« C'est très amer. »

- Dépurative au printemps. Pour se rafraîchir.

La salade de mesclun

Choisir de la chicorée frisée ou de la scarole, du cresson alénois (*Lepidum sativum*), des jeunes rosettes de bourse-à-pasteur (*Capsella bursa-pastoris*), ajouter de l'ail, des pousses d'oignon, ensemble ou séparément. (Béarn).

- Quand arrive le printemps, la bourse à pasteur est extrêmement commune, envahit les champs, les friches et les bords de chemin ; elle a des qualités antihémorragiques.
- « Salade bien lavée et salée, peu de vinaigre et bien huilée. » (Anjou)
- « Pour dégager l'intérieur après les nourritures riches et lourdes de l'hiver. »

La salade de pissenlit-dent-de-lion

Ramasser du pissenlit-dent-de-lion dans la terre de taupe (taupinière), car il est plus blanc, l'éplucher, le laver, le mettre en salade.

- « Ne pas le prendre quand il est fleuri, le cueillir le plus bas possible dans la racine, c'est fortifiant. »
- « Longtemps, d'ailleurs, il ne fut, à cause de son amertume, employé que comme plante médicinale ; ce n'est qu'au siècle dernier qu'il passa du jardin des simples dans le potager. Cueilli dans sa prime jeunesse, le pissenlit fournit la plus exquise des salades. C'est de la "venaison d'herbages", une venaison qu'on peut préconiser largement aux arthritiques, surtout à ceux dont les fonctions rénales et hépatiques laissent à désirer. » (H. Leclerc)
- A la fin de l'hiver, pour se purger le sang.



LES SOUPES ET BOUILLONS DE LEGUMES

Le bouillon de légumes de la diète



Mettre à bouillir dans 2 litres d'eau salée pendant 1 heure à feu doux 2 petits navets, 2 carottes moyennes, 1 à 3 poireaux selon la grosseur et la saison. Boire le liquide seul plusieurs fois par jour.
- « Ces bouillons sont préconisés soit pour remplacer ou mitiger la diète hydrique, soit pour la préparation des bouillies de farine des nourrissons. » (Dorvault)
- Pour les vomissements, crises de foie, indigestions ou fièvre, mauvaise digestion ou pour redémarrer après les purges. (Dauphiné)
Lorsque le malade commence à se rétablir, ajouter une pomme de terre, recommencer l'alimentation solide au dessert avec une pomme cuite. (Béarn, Normandie)

La soupe de sauvi

Pour 2 assiettes de soupe.
Faire bouillir 4 ou 5 gousses d'ail dans de l'eau. Quand il est cuit, mettre un bouquet de sauge (*Salvia* sp., 4 ou 5 brins), éteindre le feu et laisser infuser. Attention, si on le fait bouillir, il devient amer.
- Quand l'eau est colorée, qu'elle sent bon, couper des tranches de pain très fines dans l'assiette, les faire griller, rajouter de l'huile d'olive, du gruyère et verser de la soupe de *sauvi* dessus. (Provence)
- Quand ça va mal.

Les soupes aux herbes



Prendre 2 petites feuilles de chou frisé, 2 feuilles de persil, 4 feuilles de salade verte (laitue, scarole, mâche...), 2 poireaux, une petite poignée de pissenlit, des *fanes* (feuilles) de radis et quelques pommes de terre pour épaissir. Mettre à bouillir dans une grande casserole 2 à 3 litres d'eau salée, passer.

- Prendre 2 oignons, 3 carottes, 2 poireaux, une poignée de pourpier (*Portulaca oleracea*), du cerfeuil cultivé (*Anthriscus cerefolium*) et du vivace (*Myrrhis odorata*), quelques feuilles de mâche (*Valerianella olitoria*). Mettre dans la soupe le rejeton à la pointe de la tige d'ortie (*Urtica dioica, urens*) et des épinards (*Spinacia oleracea*).
- « Boire à la fin de l'hiver pour se purger le sang, se nettoyer du mauvais, se rafraîchir. »

La soupe de chou vert



Mettre à bouillir 1 heure environ à petit feu dans une grande casserole 4 ou 5 grandes feuilles de chou vert, du chou à vaches, ou à défaut du chou frisé ou chou Milan dans 1 à 2 litres d'eau salée.

- Prendre un demi-bol de bouillon 4 jours de suite. (Normandie) « Les choux m'ont toujours fait penser à ces familles nombreuses où l'on voit représentés les types les plus variés de l'humanité. » (H. Leclerc)
- « Pour la tension, se purger au printemps ; c'est un dépuratif des douleurs : appliquer en même temps des feuilles sur la plante des pieds avant de dormir, pour nettoyer l'intérieur comme l'extérieur. »
- Pour les bébés, mettre quelques gouttes dans un biberon d'eau.

Les soupes adoucissantes

Mettre des poireaux, des patates, quelques pousses d'orties récoltées au printemps, des pissenlits ou un groin d'âne (*Hypochoreis radicata*), des carottes, un peu de chou, quelques tomates (*Lycopersicum esculentum*) et, si possible, un petit morceau de courge ou de potiron (*Cucurbita pepo*) pour rendre la soupe douce. (Bresse)

- Assaisonner toutes les soupes à l'ail, ajouter des feuilles de bourrache (*Borrago officinalis*), de mauve (*Malva sylvestris*) et de la laitue (*Lactuca sativa*). (Béarn)
- Adoucissante, calmante pour les intestins délicats.



L'ŒUF ET LES LAITS

Les pansements à l'œuf

Casser un œuf par la pointe, puis faire une petite ouverture pour passer le doigt, mettre le doigt dedans, l'immobiliser par un pansement.
- « Un œuf c'est peu, deux c'est mieux, trois sont pitance, et quatre outrance. » (Auvergne, Flandre)
Pour les abcès, les blessures enflammées.
- Dans l'œuf frais ouvert, ajouter un dé à coudre de poudre de camphre, un autre de sel, mettre le doigt dedans, ou appliquer la préparation à l'œuf en cataplasmes.
Pour les panaris, le mal blanc, les bobos.

Le cataplasme à l'œuf

Mélanger du persil, un jaune d'œuf et de la mie de pain, comme pour farcir une volaille, cela donne un cataplasme bien tendre. (Normandie)
- La mie de pain, bouillie dans le lait, portait le nom de *papain*. Elle servait de bouillie pour l'alimentation des petits enfants, mais pouvait tout aussi bien devenir remède ; on ajoutait alors des copeaux de savon de Marseille, on remplaçait le lait par de la crème.
- « Pour les épines enfoncées, appliquer le soir, le lendemain matin l'épine est arrachée. »

Le lait d'ail



Faire bouillir une gousse d'ail dans du lait, en boire une tasse juste avant de se coucher.
- La recherche pharmaceutique moderne justifie les usages traditionnels de l'ail, il est capable de faire diminuer le pourcentage de cholestérol dans le sang, son essence développe une réelle activité vermifuge.

« Pour un petit qui a des vers, faire bouillir de l'ail dans de l'eau, lui faire boire moitié eau, moitié lait. » (Normandie)
- « Appliqué en même sorte, il efface et guérit meurtrissures & contusions noires. » (R. Dodoens)
- Pour la tension, « ne pas trop en prendre, ça appauvrit le sang ».

Le lait de lierre terrestre

Couronne de terre, herbe de Saint-Jean, rondette, terrette, lyarre terrestre.



- Verser du lait bouillant sur du lierre terrestre (*Glechoma hederacea*), puis adoucir de miel. (Lorraine, Normandie)
Boire 3 cuillères à soupe trois fois par jour.
- « Les fleurs de lyarre appliquées en forme d'emplâtre avec huile et cire, guérissent toutes brûlures. » (R. Dodoens)
Dès le début du printemps, le petit lierre à fleur bleu violet s'attache au sol comme le lierre (*Hedera helix*), d'où son nom. Son parfum agréable le destinait autrefois à la lessive.
- Pour les rhumes, la bronchite, l'asthme.

Le lait ferré

Placer un morceau de sucre entre les extrémités des pincettes en fer rougies au feu, le plonger dans un bol de lait bouillant. (Béarn, Normandie)
- « Quand elle nous voyait tousser comme ça, maman faisait bouillir le lait dans une casserole, avec 3-4 morceaux de sucre, elle nous donnait ce bol parce que ça nous faisait transpirer avant d'aller se coucher ; ça va vous chasser la toux, le rhume », disait-elle.
- « Le lait est le premier des calmants. Le calme de l'homme imprègne donc de lait les eaux contemplées. » (G. Bachelard)
- Pour se réchauffer l'hiver, pour la toux, le rhume.

Le lait de poule

Remplir un petit bol de lait doux, mélanger avec 1 jaune d'œuf battu ; on peut aussi mettre 1 sachet du sucre vanillé ou une cuillerée de miel ou, pour les adultes, 1 cuillère de porto ou du vin blanc. (Vercors)
Quand on est malade, en prendre un bol tous les matins à jeun.
- « Toute boisson heureuse est un lait maternel. » (G. Bachelard)
- Pour les enfants, les personnes âgées, à prendre par période de 10-15 jours. Mélanger un jaune d'œuf dans du lait ou du café noir avec du sucre et du miel, sans s'arrêter jusqu'à ce que l'œuf disparaisse.
- Fortifiant.

Le lait sucré

Faire bouillir un bol de lait doux. Le prendre bien chaud avec une petite cuillère de calvados dedans, de l'eau-de-vie régionale ou du rhum, au moins 3-4 morceaux de sucre pour enlever le goût d'alcool, avant d'aller se coucher. Rester bien au chaud, bien s'emmitoufler pour transpirer.
- Dans un bol de lait chaud, mettre 1 ou 2 cuillères de miel de châtaignier (*Castanea sativa*), d'acacia (*Acacia* sp.) ou de trèfle (*Trifolium* sp.) selon son goût. Ça chasse le rhume, la toux. Idéal pour le mal de gorge. (Dauphiné)
- Faire fondre quelques morceaux de sucre candi dans un peu d'eau chaude, les mélanger à un bol de lait chaud. (Nord-Picardie)
On peut ajouter de 3 à 5 gouttes de teinture d'iode (en vente en pharmacie).
- Pour la grippe, les irritations de la gorge, la toux sèche, et pour graisser l'intérieur.

Le baume du samaritain

Mettre une cuillère à bouche d'huile, une cuillère à bouche de sucre en poudre, une cuillère à bouche de vin rouge, mélanger l'huile et le vin rouge sucré, faire bouillir le tout à petit feu.
- Ce remède très ancien, d'usage externe, fait référence aux

Evangiles où un homme agressé et abandonné est secouru par un samaritain qui panse ses blessures et le met à l'abri.
- Poser à froid sur les clous (abcès).
- Pour les petites blessures, écorchures enflammées, aphtes, gencives douloureuses.

La pomme de terre

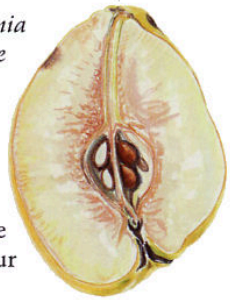


La pomme de terre (*Solanum tuberosum*), *parmentière, patate du Canada, tartifle, tartufle, truche* a été introduite en Europe à la fin du XVI[e] siècle.
- Couper en deux une pomme de terre crue, la râper, ou poser de la pomme de terre râpée entre deux morceaux de toile, à défaut appliquer directement la moitié de pomme de terre sur les brûlures et les coups de soleil. Renouveler souvent.



- Appliquer des pommes de terre crues coupées en tranches sur la tête, pour soulager la « gueule de bois ». Tiède, l'écraser en massages pour adoucir les gerçures des mains, puis les laver à l'eau de cuisson. Utiliser de la pomme de terre cuite, malaxée et chaude pour les maux de gorge, les points douloureux de bronchite, ou pour retirer le pus des inflammations. Recommandé aussi en cataplasmes sur les hémorroïdes.
- « Le règne végétal n'offre rien de plus utile, de plus sain, de plus commode et de moins dispendieux. » (Parmentier)

La gelée de coings



Le fruit du cognassier ou coignassier (*Cydonia vulgaris*), *coignaciere, coudé, père d'couin pomme de coin* (XIV[e] siècle), *poire à velours donne* « préparé avec miel ou avec sucre, le codignac, profitable et propre à l'estomach ». (R. Dodoens)
- Faire de la gelée avec des coings bien mûrs, en garder toujours 1 ou 2 pots. Faire cuire 20 pépins de coings dans un peu d'eau pour obtenir un liquide épais.

- La tisane de feuilles à 5 % « additionnée de sucre et d'eau de fleurs d'oranger et accompagnée de quelques paroles encourageantes, m'a souvent permis de rendre le calme à des malades que hantait la crainte d'une nuit d'insomnie ». (H. Leclerc)
- Pour la diarrhée, les crevasses des femmes qui allaitent.



Les eaux thérapeutiques



Sureau noir, Sambucus nigra

LES EAUX

L'eau de guimauve



La guimauve, encore appelée « mauve blanche », émolliente et calmante, déjà cultivée dans les jardins médiévaux, est une plante aux nombreuses vertus que les Anciens recommandaient.

- Faire de la tisane de racine de guimauve (*Althaea officinalis*) en la faisant bouillir dans l'eau environ 5 minutes.
- « L'odeur des fleurs est douce, la saveur mucilagineuse. La *mauve arborée, passe-rose, rose alcée, rose trémière, rose d'outre-mer* peut, au besoin, servir aux mêmes usages. » (Dorvault) En mettre un peu dans les biberons des bébés. C'est un adoucissant pour les enfants et les personnes aux intestins fragiles.

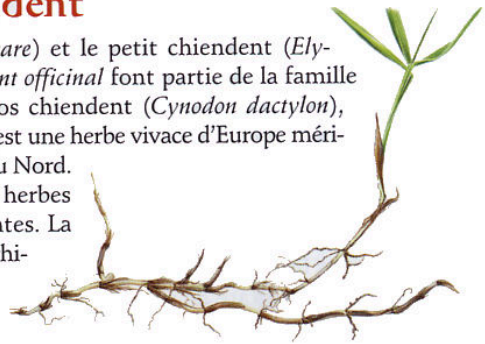
« Mais il faut faire attention, car la plante refroidit. » (Vercors)

Les eaux d'orge

Faire bouillir quelques minutes 20 g de grains d'orge, dans un litre d'eau pendant 1 heure, passer, puis maintenir au frais. Il existe plusieurs variétés d'orge (*Hordeum vulgare*), l'orge carré, l'orge à six rangs ou escourgeon.

- « Le grain débarrassé des glumelles de l'épillet donne l'orge mondé et décortiqué par les machines, "l'orge perlé" ». (E. Perrot et R. Paris) On l'utilise germé pour la fabrication du malt et de la bière. Il est très digestible à l'état de malt, dans les cas d'insuffisances digestives. Emollient, c'est aussi un antidiarrhéique.
- « Boisson rafraîchissante et diurétique. »

Orge et chiendent



L'orge (*Hordeum vulgare*) et le petit chiendent (*Elytriagia repens*) *chiendent officinal* font partie de la famille des graminées. Le gros chiendent (*Cynodon dactylon*), *chiendent pied de poule* est une herbe vivace d'Europe méridionale et d'Afrique du Nord.
Ce sont de mauvaises herbes tenaces et envahissantes. La partie souterraine, le rhizome, bouillie en décoction, est émolliente et diurétique.

- Mélanger par moitié de la tisane d'orge et de la tisane de chiendent. (Béarn).
- « Pour se désaltérer pendant les travaux des champs. »

Orge, graine de fenouil et pomme



Le fenouil officinal est le fenouil doux (*Foeniculum officinale*) surtout cultivé en France et en Italie. Les fruits du fenouil doux sont très aromatiques, possèdent des qualités carminatives (pour les fermentations de l'intestin), toniques, diurétiques, vermifuges et galactogène (qui favorise la lactation).
La pomme, fruit du pommier commun (*Pirus malus*), est laxative.

- Ajouter à l'eau d'orge, une pomme coupée en morceaux, une petite poignée de graines de fenouil, faire bouillir, passer, et maintenir au frais.
- « Manger une pomme fait dormir. » (Champagne)
- En donner à boire aux enfants, en cas de constipation, et aux adultes aux intestins fragiles.



L'eau de racines de pissenlit-dent-de-lion

Faire bouillir dans une casserole une poignée de racines de pissenlit-dent-de-lion (*Taraxacum dens Leonis*) dans 1 litre d'eau. Après les avoir bien lavées, passer et maintenir dans une bouteille.

- Pour les rhumatismes, prendre un verre le matin. (Dauphiné, Périgord)
- Pour les femmes, se purger au printemps et à l'automne, ajouter 30 g de sulfate de soude (en vente en pharmacie). (Béarn)

Le dimanche, ne pas manger et rester au coin du feu, boire des tisanes de mauve (*Malva* sp.) ou de guimauve (*Althaea officinalis*), de menthe (*Mentha* sp.), de verveine odorante (*Verbena citriodorata*) ou de thé (*Thea sinensis*), selon les goûts.

L'eau de feuilles de pissenlit-dent-de-lion



Utiliser 2 ou 3 poignées de salade de pissenlit-dent-de-lion, pour 2 litres d'eau salée. (Normandie)

- « On ne devait boire que le bouillon, l'eau de poireau, d'oseille, de pissenlit… c'était clair, pas fortifiant, ça nettoyait. »

« Salade bouillie allonge la vie. » (Gascogne)

- Le pissenlit-dent-de-lion (*Taraxacum dens leonis*) « est très bon pour la tension, la constipation et la circulation du sang, au printemps ».

En homéopathie, prendre *Taraxacum dens leonis* pour les salivations, les crises hépatiques, les embarras gastriques, les hépatites et les céphalées. On peut également se laver à l'eau.

- Recommandé pour l'eczéma ou les taches de rousseur.

L'eau d'oseille



Mettre 8 à 10 feuilles d'oseille dans 2 litres d'eau salée, laisser cuire 15 minutes. A la fin, mettre une noix de beurre ou une cuillère de crème. (Morvan, Normandie)

- L'espèce sauvage d'oseille (*Rumex acetosa*), *pain de coucou, oisille, surelle, vinnete, vinaigrette,* est également employée ; elle est proche des différentes espèces horticoles et accompagnait la prise de purges.
- « Quand on se purge, prendre le bouillon, pour se laver le dedans, et ne pas manger ce jour-là. »
- Rafraîchissante, diurétique et légèrement laxative.

L'eau bouillie, le désinfectant des grand-mères

« Eau : en latin *aqua,* ancien français *ewe, eaue, aive, eve*. » (Dictionnaire étymologique)

- Faire des compresses très chaudes pour l'enrouement. (Lorraine)

Mettre un verre d'eau tiède du côté où on a mal. (Dauphiné)

Ajouter une poignée de sel et faire un bain, ou encore de l'eau, du miel et quelques gouttes de citron (*Citrus limonum*). C'est désinfectant. (Béarn, Normandie)

« L'eau bouillie sauve la vie, gâte la miche, lave les boyaux, trempe le pain, ne fait plus rien. » (Guyenne, Languedoc)

- « Le guérisseur a dit que si on a une peau malade de psoriasis, eczéma, après avoir pris une douche ou un bain à l'eau de la ville, remasser toute place malade à l'eau bouillie. »
- Faire des gargarismes d'eau tiède salée pour les maux de dents et les maux de gorge.

L'eau de riz

Le riz (*Oryza sativa*) : « Reiss Al. ; Rice, Ang. ; Orz, Ruz Ar., Menho, Y-tzé-gin Ch., Chawl Ind. » (Dorvault)
De la famille des graminées, il est originaire d'Extrême-Orient. L'amidon des grains est très petit, mais la valeur nutritive est supérieure à celle de la pomme de terre.
- Faire bouillir du riz dans de l'eau salée, ne boire que l'eau de riz.
- « La *poudre* (*crème ou farine de riz*) est employée quelquefois en cataplasmes pour calmer l'inflammation. » (Dorvault)
- Antidiarrhéique, pour les enfants et les adultes.

L'eau sucrée à la fleur d'oranger



L'oranger à fruits doux (*Citrus aurantium* L.), de l'ancien français *pommier d'orenge, d'orange, pomme d'orenge* (*agua de azahar*, en espagnol, préparation aromatique de fleurs) sert à la production des agrumes. (E. Rolland)
- Mettre dans un verre d'eau sucrée 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger.
Il existe deux sortes d'orangers : l'oranger à fruits doux et l'oranger amer.
- Les fleurs de l'oranger amer ou bigaradier (*Citrus aurantium* L. var. *amara*) sont distillées pour obtenir l'essence destinée à la parfumerie et à l'eau de fleur d'oranger sédative. Les feuilles sont prises en infusion. Leurs vertus sont digestives et antispasmodiques. (E. Perrot et R. Paris)
- Le soir pour s'endormir, pour calmer les bébés, mettre quelques gouttes dans le biberon.



LES BAINS

Le bain de plantain œil-de-chien



Le plantain œil-de-chien (*Plantago cynops*), *badasson, plantain des chiens, plantain des sables, pulicaire* est également un *psyllium.*
- Mettre une poignée de *badasson* dans de l'eau un peu tiède, faire bouillir, laisser rafraîchir, faire un bain de pieds. (Provence)
- Les graines mises à tremper dans l'eau sont laxatives, émollientes et adoucissantes. En externe, on en fait des collyres adoucissants pour les inflammations.
- « Quand les pieds font mal, ça fait circuler le sang. »
- Pour les entorses, foulures et jambes lourdes et pour la circulation du sang.

Les bains de pieds et de mains à la feuille de céleri, de noyer, d'orties

« La racine, les feuilles et les fruits de céleri (ache des marais *Apium graveolens*) sont diurétiques ; la racine fait partie du "sirop des cinq racines". Les fruits de céleri sont consommés comme condiments, notamment dans la confection des tablettes de bouillon alimentaires ("sel de céleri"). » (E. Perrot et R. Paris)
- Faire bouillir dans de l'eau des feuilles, des branches ou racines de céleri vert (*Apium graveolens*), des feuilles de noyer (*Juglans regia*), des feuilles d'orties (*Urtica dioica, urens*). (Béarn, Vercors)
- « Si la femme savait ce que le céleri vaut à l'homme, elle irait en chercher jusqu'à Rome. » (Franche-Comté)
- Faire des bains contre les engelures.



Le bain de siège de noyer



Le noyer (*Juglans regia*) est un bel arbre dont, par le passé, l'ombre fraîche était redoutée comme risquant de provoquer des refroidissements. La feuille de noyer et les fruits des noix étaient déjà recommandés par sainte Hildegarde et saint Albert le Grand, le brou des noix et la feuille sont astringents, eupeptiques (qui aide la digestion), dépuratifs. La vapeur se charge de l'essence qui est antiseptique.
En homéopathie *Juglans regia* entre dans la composition de nombreuses spécialités dépuratives.
- Verser de l'eau bouillante sur des feuilles de noyer, posées dans un seau hygiénique, faire un bain de siège de la vapeur.
- Pour les hémorroïdes.

Le bain de tilleul



Le tilleul est un arbre parfois très vieux, à cyme très ramifiée. Les inflorescences, les fleurs de tilleul (*Tilia* sp.), sont émollientes, légèrement sédatives du système nerveux central.
- « Bain : *Balneum* des Latins, Bad, Al., Bath, Ang., Hammam, Ar., Bano, Esp., Bagno, It. » (Dorvault).
- Mettre dans le bain plusieurs poignées de fleurs de tilleul, laisser macérer une demi-heure, donner le bain à l'enfant. (Vercors)
- Pour les enfants nerveux, les convulsions des tout-petits et pour les bébés qui ne dorment pas.

Lavage à l'eau de tilleul

Entre le cœur et l'écorce, l'aubier de tilleul a des qualités cholagogues (qui stimule la sécrétion de la bile) et antispasmodiques. Le mucilage et l'essence de tilleul seraient peut-être responsables des qualités émollientes de ce lavage.
- Prendre une branche de tilleul (*Tilia* sp.), retirer la première « peau », prendre la deuxième « peau », la mettre à infuser et maintenir au frais dans une bouteille en verre. (Normandie)
- Pour les démangeaisons, les irritations.
Pour l'eczéma, se laver tous les jours jusqu'à cessation des démangeaisons.

Le bain de fleurs de sureau

Parsemer de fleurs de sureau la surface d'un bain tiède, laisser infuser, faire le bain. Cueillir les fleurs de sureau (*Sambucus nigra*) le matin, le jour de la Saint-Jean, les mettre à sécher à l'ombre.
- « Les herbes de la Saint-Jean gardent leur vertu tout l'an. » (Gascogne)
« Si Dieu le veut, un malade, rien que de toucher à la fleur de sureau, se porte mieux. » (Limousin)
- En homéopathie, prendre *Sambucus nigra* pour le coryza sec chez les enfants, les suffocations, la toux brusque, la laryngite striduleuse, les végétations.
- En bains pour l'eczéma, les plaies, chez les adultes et les enfants nerveux.



LES INHALATIONS ET GARGARISMES

Inhalations de bourgeons de sapin, romarin, thym, tilleul, eucalyptus, etc.



« Inhaler, inhalation, empr. du lat. *inhalare,* souffler sur, dégager une odeur. » (Dictionnaire étymologique de la langue française)

- Verser de l'eau bouillante dans un bol après y avoir déposé des bourgeons de sapin (*Abies alba*, et sp.), des feuilles d'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*), de thym (*Thymus vulgaris*), des fleurs de tilleul (*Tilia* sp.), des tiges de romarin (*Rosmarinus officinalis*). On peut également les associer séparément.
- Se couvrir la tête avec une serviette épaisse, aspirer la vapeur pendant une dizaine de minutes, ensuite rester au chaud.
- Pour le rhume, la sinusite.

Le gargarisme à la fleur de sureau

Les inflorescences de sureau noir (*Sambucus nigra*), *arbre de Judas, haut-bois, sue, seuillet, seur,* sont de larges corymbes (genre d'inflorescences ombellifères), de petites fleurs blanches odorantes. Les populations préhistoriques recueillaient les baies pour en faire une boisson fermentée. La décoction de fleurs est émolliente et calmante.

- Faire de la tisane de fleurs de sureau, puis la respirer en inhalation. On peut adoucir la tisane de miel. (Vercors)
- « Pour les chauds et froids, ça débouche le nez. Pour faire transpirer et tomber la fièvre. »

Le gargarisme de tussilage



Le tussilage pas-d'âne (*Tussilago farfara*) est une des premières espèces printanières.

« Les hampes florales se terminent chacune par un seul capitule d'un beau jaune d'or. » Les feuilles qui apparaissant après la floraison ressemblent à l'empreinte d'un pied d'âne, ce qui lui a donné le nom de « pas-d'âne. »

(E. Perrot et R. Paris)

Le capitule a des propriétés adoucissantes, légèrement antimicrobiennes.

- Faire de la tisane de tussilage, transvaser dans un bol, ajouter une cuillère de miel, se gargariser.
- « Pour l'enrouement, faire des inhalations avec les feuilles. Pour le rhume et la sinusite. »

Le gargarisme de bouillon blanc



Les feuilles de bouillon blanc (*Verbascum thapsus*), molène (*Verbascum nigrum*) sont blanchâtres, alternes et épaisses.

Elles ont les mêmes propriétés émollientes, adoucissantes et pectorales que les fleurs jaunes.

- Faire bouillir dans de l'eau de la feuille de bouillon blanc, filtrer, transvaser dans un bol, ajouter du miel et se gargariser avec. Faire bouillir la feuille de bouillon blanc dans du lait, poser sur les ganglions. (Lorraine, Normandie)
- Pour l'enrouement, les maux de dents et de gorge.

Le gargarisme de ronce



Faire infuser dans un pot en terre des jeunes feuilles de ronce (*Rubus* sp.), de préférence du tendron de ronce, garder la tisane sur le coin du poêle. On peut ajouter une poignée de cresson (*Nasturtium officinale*) comme une boule de gomme, une cuillère de miel, et faire bouillir dans un peu d'eau. On peut aussi ajouter des feuilles de cassis (*Ribes nigrum*), se gargariser et en boire pendant qu'on peut en avaler. (Hautes-Alpes, Bresse, Vercors)

- « Quand elle fleurit, la ronce ou même qu'il y aurait le fruit, c'est d'autant mieux. Quand la gorge pique, ça radoucit. »

Pour les maux de gorge et l'extinction de voix.

Les cataplasmes et compresses



Lavande, Lavandula officinalis

Le cataplasme de feuilles de mauve



La mauve sauvage (*Malva sylvestris*) *grande mauve, fromage,* et la mauve à feuilles rondes (*Malva rotundifolia*), *petite mauve, herbe à fromage,* sont les mauves des Anciens et de la pharmacopée officinale. Les enfants aiment à manger les fruits jeunes sous le nom de *fromageon*. La mauve était un ancien légume et un médicament. On la cultivait en Grèce et en Italie comme plante potagère.
Au Moyen Age, elle se devait d'être cultivée dans les jardins des simples. En externe, elle a une action antinévralgique et anti-inflammatoire.
- Poser des feuilles de mauve fraîches ou sèches en cataplasmes chauds, le soir, si possible avant de s'endormir. (Vosges)
- « Le lendemain, on a perdu le souvenir de son mal. »
- Pour les névralgies accidentelles, les blessures et les plaies infectées, les maux de gorge.

Le cataplasme de feuilles de bouleau



Le bouleau blanc (*Frangula alnus*) est un arbre très élégant caractérisé par son tronc à écorce blanche, les feuilles triangulaires sont finement dentées. Les brindilles des rameaux servent parfois à la fabrication des balais.

On recueille une huile essentielle qui a des propriétés antiseptiques et cicatrisantes.
- Mettre des jeunes feuilles de bouleau dans un sac, se coucher dessus au niveau des reins. (Vosges)
- La feuille est diurétique. « La sève de la feuille provoque la sueur, et le lumbago est guéri. »
- Pour le lumbago.

La compresse de sedum reprise

Le sedum reprise (*Sedum telephium* L., ssp. *purpureum*), *herbe à la coupure, herbe aux charpentiers, aux cors, joubarbe des vignes, orpin reprise* est astringente, détersive (qui nettoie les plaies) et cicatrisante.
- Faire une compresse avec une feuille, retirer la première peau, appliquer. On peut aussi la faire bouillir dans le lait et appliquer. (Normandie, Nord-Picardie)
- Pour les petites plaies infectées, les maux blancs et les panaris.

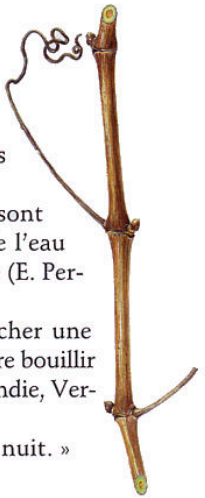
La compresse à la feuille de lierre

Le lierre (*Hedera helix*) est aussi appelé *bourreau des arbres, lierre grimpant, lierru, lierre des poètes, lyarre noir.*
- Prendre une feuille de lierre, bien la laver, et l'appliquer du côté brillant sur les inflammations de la peau. (Normandie)
- « Sous son influence, on voit dans les rhumatismes, les névrites et les névralgies atténuer la douleur qui, si elle n'est pas complètement supprimée, se montre plus sourde et moins lancinante. » (H. Leclerc)
- « Pour tirer le pus, quand c'est nettoyé, appliquer une feuille côté mat pour sécher le pus. »
- « Pendant la guerre, on faisait bouillir des branches de lierre grimpant avec du suif de bœuf et une grosse poignée de sel pendant 1 heure 30, couler en pains, puis découper pour faire un savon. »
- Antiseptique et antinévralgique.

La compresse de fleurs

- Prendre une pincée de pétales de roses (*Rosa* sp. *de préférence la pâle, centifolia, églantier R. canina),* une pincée de fleurs de camomille (*Tanacetum parthenium*), une pincée de fleurs de mauves (*Malva* sp.), une pincée de fleurs de bleuets (*Centaurea cyanus*) *et* une autre de fleurs de chélidoine (*Chelidonium majus*). (Normandie)
Faire bouillir dans l'eau, laisser tiédir en infusant, appliquer en compresses. La grande camomille et le bleuet sont indiqués en ophtalmologie, comme astringent dans certaines affections inflammatoires des yeux.
- Pour les yeux rougis, et qui coulent.

La compresse de pétales de rose et eau de vigne



En pharmacie, les roses rouges de Provins (*Rosa gallica*), aromatiques et astringentes sont employées en gargarismes et pour préparer le miel rosat.
Les roses pâles cent-feuilles (*Rosa centifolia*) sont officinales et employées pour la fabrication de l'eau distillée de rose, astringent léger et aromatique (E. Perrot et R. Paris).
- Couper le bout d'un sarment de vigne, attacher une petite bouteille, recueillir la sève qui s'écoule, faire bouillir le tout avec des pétales de roses. (Bresse, Normandie, Vercors)
- « La vigne (*Vitis vinifera*), elle pleure toute la nuit. »
- Pour les yeux douloureux, larmoyants.

La compresse d'euphraise

L'euphraise officinale (*Euphrasia officinalis*), *brise-lunettes, casse-lunettes, eufragia, eufrasina, herbe à l'ophtalmie,* est une gracieuse petite plante des prés, des pâturages de montagnes. (E. Rolland)
- Faire bouillir de l'euphraise, en faire des compresses, les renouveler jusqu'à soulagement. (Vercors)

- L'hydrolisat (solution dans l'eau bouillie) était un remède populaire utilisé dans les maladies des yeux.
En homéopathie, *Euphrasia officinalis* soulage blépharite et coryza.
- « C'était considéré comme poison ici. J'ai appris que c'était bon à un stage, ça pousse souvent à l'automne. C'est une dame de l'Est qui me l'a indiqué. »
- Pour les yeux rougis.

La compresse à la valériane des jardins



La grande valériane *(Valeriana phu), valériane des jardins, encens de terre, guérit-tout, nard de montagne* est une espèce cultivée. Elle proviendrait de régions montagneuses (Caucase, Crète).
Elle présente, comme toutes les valérianes, une odeur forte à la dessiccation. *Valeriana phu* possède les mêmes propriétés que la valériane tubéreuse (*V. tuberosa*).
- Badigeonner de crème fraîche des feuilles de souveraine, appliquer en pansement. (Normandie)
- Pour des piqûres, des talons écorchés. Pour un bobo qui ne guérit pas.

Le benjoin de sapin



Percer les cloques de *benjoin* (boursouflures naturelles de l'écorce de sapin pectiné, *Abies pectinata*), le garder dans une bouteille, l'étendre sur du papier bleu et le coller sur la peau. On peut le faire fondre dans du beurre ou ajouter de l'eau de Javel.
Faire de la pommade en mélangeant à un jaune d'œuf, pour retirer les épines. On peut aussi le prendre en tisane en mettant quelques gouttes dans de l'eau chaude ou faire des boulettes avec du sucre pour la gorge. (Dauphiné, Vercors)

- « Ramasser le *benjoin* en août, quand le temps est chaud et lourd et par pleine lune. Placarder sur les coups, les panaris, les mauvaises plaies, les doigts qui pourrissent. »
- Pour les rhumes, les coups de froid sur la poitrine.

La compresse de chélidoine

La chelidoine (*Chelidonium majus*), *éclaire, grande éclaire, herbe de l'hirondelle, herbe de Sainte-Claire, herbe aux verrues*, fraîchement coupée, laisse écouler un lait âcre, véritable remède pour les verrues. Jadis, on le diluait dans l'eau pour soulager les maux d'yeux, d'où son nom.
- Froisser une feuille de chélidoine, appliquer le lait jaune orangé sur les verrues, renouveler plusieurs fois la compresse.
- En homéopathie, *Chelidonium majus* est utilisé pour toutes les affections du foie, de l'asthme, les coliques hépathiques, la congestion pulmonaire. Elle est topique en externe, dépurative et active dans les troubles biliaires.
- Pour les verrues.



LES LÉGUMES ET CÉRÉALES RÔTIS

Le cataplasme de poireaux



- Le poireau *Allium porum* peut s'enorgueillir comme l'ail et comme l'oignon de l'ancienneté de son emploi. En Egypte ancienne, il était représenté sur les fresques. Il serait cité dans la Bible. Par ailleurs, Grecs et Romains consommaient les blancs, tandis qu'au Moyen Age, la soupe de « porée » était un plat recherché.
- Mettre sur le gril les blancs de poireaux ou les cuire dans du vinaigre. (Normandie, Périgord)
- « Tourner, retourner qu'ils ne soient pas cuits, pas rôtis, bien chauds, seulement ramollis, appliquer ensuite sur le mal, bien chaud, c'est une condition. »
- En cataplasmes contre les maux de gorge, les panaris, et pour faire mûrir les abcès.

Le cataplasme d'oignons

Faire cuire des oignons dans leur peau, dans la braise, sous la cendre ou au four dans un récipient fermé, les appliquer en cataplasmes. On peut ajouter 5 gouttes de teinture d'arnica (*Arnica montana*) en vente en pharmacie. (Béarn)



Prendre de préférence la variété « ceba » rouge (*Allium cepa*). « Les hommes guérissent souvent sans médecin mais non sans remède. » (Anjou, Pays niçois)
- En homéopathie, *Arnica montana* est préconisé pour les hémorragies, les ecchymoses, courbatures, fractures et les furoncles.
- Pour faire mûrir les abcès, les clous, les furoncles. Pour le mal de gorge.

Le cataplasme de feuille de chou

Mettre la feuille de chou dans le four ou sur une bouilloire pour qu'elle soit chaude sans brûler, ramollir les feuilles au feu de sarment de vigne, écraser les côtes avec le fer à repasser chaud. (Béarn, Normandie, Périgord, Vercors)



« L'appliquer sur la douleur. S'il s'agit de la tête, mettre un bonnet et aller se coucher, puis la laisser toute la nuit. Poser des feuilles fraîches sur la tête dans les cas d'insolation, et en appliquer sur la coiffure pour se protéger du soleil. »

« Déposer sur la plante des pieds avant de dormir, boire en même temps un demi-bol d'eau de chou vert, 4 ou 5 feuilles pour une casserole d'eau. »

- Pour la sinusite, les douleurs articulaires, les entorses, foulures et névralgies.

Le cataplasme de feuilles de plantain

Le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*), *lancelée, psyllium blond* d'Allemagne donne des graines laxatives riches en mucilage. Il existe aussi le grand plantain (*Plantago major*), *le plantain à grandes feuilles, le plantain à bouquets, le plantain à larges feuilles.* « Leurs feuilles fraîches, appliquées sur les plaies récentes, peuvent avantageusement en hâter la cicatrisation. » (H. Leclerc)



- Faire bouillir le plantain long (et non pas pas le rond), puis l'appliquer en cataplasmes. (Béarn, Bresse)
- Pour les orgelets (blépharites des paupières), abcès, maux blancs et épines enfoncées.

Le cataplasme de grains d'avoine de farine de blé

Faire chauffer des grains d'avoine ou de la farine d'avoine dans une poêle, les répandre sur un torchon ou un morceau de linge, rouler et l'appliquer sur l'endroit douloureux. (Béarn, Vercors)

Chauffer un sac d'avoine, l'appliquer jusqu'à ce qu'on ne sente plus la chaleur. (Normandie)

Délayer de la farine de froment de blé dans l'eau, l'appliquer sur les brûlures.

- En homéopathie, *Avena sativa* est utilisé pour atténuer faiblesse nerveuse et insomnie.
- Pour les maux de gorge, les douleurs de reins et les coliques.

« Pour aider les os à se ressouder. »





LES FRICTIONS

A la racine de tamier



Le tamier (*Tamus communis*), *herbe à la femme battue, haut liseron, racine de feu, vigne sauvage, vigne noire* est une plante « à souche tubéreuse et charnue, à tige volubile, grimpante, portant des feuilles alternes, ovales en cœur. Les fruits sont des baies charnues, subglobuleuses, rouges à maturité ». (E. Perrot et R. Paris)
- Se frictionner avec un morceau de racine de tamier. On peut la broyer et l'appliquer en cataplasmes et porter une ceinture de flanelle. (Béarn, Normandie, Vercors)
- « Le fruit de cette plante dissout tout sang caillé, et efface cicatrices et contusions noires. » (R. Dodoens)
- Pour les douleurs, rhumatismes. Pour pouvoir bien marcher.

A la racine de bryone



La bryone (*Bryonia cretica subsp dioica*), *couleuvrée blanche, couleuvrée noire, navet du diable, navet sauvage, rave de serpent* est une plante herbacée vivace, grimpante grâce à des vrilles, purgative drastique.
- Se frictionner avec un morceau de racine de bryone, le faire deux fois et arrêter. (Normandie, Vercors)
- « Pilée et démêlée avec du vin, elle résout le sang figé, efface toute cicatrice et contusions noires. » (R. Dodoens)
En homéopathie, *Bryonia alba* soulage

arthrite, asthme, céphalées, sciatique, vertiges. « Remède de cheval, on prend des cloques, mais après on n'a plus mal. »
- Pour les douleurs, les rhumatismes.

A la feuille d'ortie



La grande ortie et la petite ortie (*Urtica dioïca, urens*), utilisées en usage externe, « se montrent astringentes, résolutives, détersives, et, en urtications, puissamment révulsives ». (P. Fournier)
Notons aussi la valeur de l'ortie comme aliment. En soupe, elle se révèle riche en fer et chlorophylle et permet de soigner l'anémie.
- Se frictionner, se battre avec des orties. On peut aussi se badigeonner ensuite avec de la teinture d'iode. (Morvan, Normandie)
- « Ça fait une réaction terrible, on avait la frayeur de ça, c'est incroyable comme ça soulage. »
- Pour la sciatique, pour les rhumatismes.

A l'essence de lavande



Les sommités fleuries de la lavande vraie (*Lavandula officinalis, L. vera*), *lavande bouquet* sont distillées pour donner une essence possédant des propriétés antispasmodiques, stimulantes et antiseptiques.
- Passer de l'essence de lavande sur les plaies infectées, frotter le nombril des enfants à l'essence de lavande. (Vercors)
- « Les fleurs d'icelles faites avec du sucre profitent grandement aux battements de cœur, jaunisse, apoplexie et tournoyement de teste, prise le matin à jeun, de la grosseur d'une fève. » (R. Dodoens)
- Antiseptique. « Ça calme les vers, ça les élimine. »

A l'essence de lavandin

« L'aspic (*Lavandula latifolia, L. spica*) se distingue par ses rameaux ramifiés, ses feuilles un peu plus larges, ses fleurs à odeur camphrée. L'aspic habite surtout la basse montagne, tandis que la lavande vraie commence là où l'aspic finit. Les hybrides, ou lavandins, ont des caractères intermédiaires. Robustes et riches en essence, ils sont cultivés en grand pour la parfumerie. » (E. Perrot et R. Paris)

- Mélanger 1 cuillère d'essence de lavandin avec 1 cuillère d'huile d'olive. (Vercors)

Dans une petite bouteille en verre, mettre de l'essence de *lavanda* dans de l'eau-de-vie, puis mélanger. (Béarn)

- Se frictionner les tempes pour calmer les migraines. Pour l'arthrose.



Les huiles



Millepertuis perforé, Hypericum perforatum

L'huile de pétales de souci



Le souci officinal (*Calendula officinalis*), *s. cultivé, grand souci,* et le souci commun (*Calendula arvensis*), *fleur de tous les mois, fleur de calendule, souci des jardins* est, en usage interne, sudorifique, hypotenseur, emménagogue (qui fait revenir les règles).

- Mettre des pétales de souci dans une petite bouteille d'huile d'olive, laisser macérer 40 jours. Prendre 1 cuillère à café le matin. (Vercors)
- Il se révèle aussi antispasmodique, en usage externe, anti-inflammatoire, antiseptique et cicatrisant.

En homéopathie *Calendula officinalis,* utilisé pour les traumatismes sans plaies, les fractures, entorses, foulures, est un véritable antiseptique homéopathique, en solution de teinture mère (25 gouttes dans un verre d'eau bouillie), en lavages et en pansements.

- Pour maux d'estomac et mauvaise digestion.

L'huile de lis



Le lis blanc (*Lilium candidum*), *lis de Saint-Antoine, lis de Saint-Joseph, rose de Junon, weisse lilie* en allemand, *white lily* en anglais représente dès la plus haute antiquité un ornement, dans le pourtour de la Méditerranée (Crète, Egypte, Liban). Dans la Bible, *Lilium candidum* désignerait également le lotus, l'amaryllis et les fleurs des champs : pâquerettes, asphodèles, etc.

- Mettre à tremper 100 g de pétales de lis blanc ou 2 oignons de lis dans 1 litre d'huile d'olive. (Normandie)

- Faire tiédir, mettre sur un coton pour lutter contre le mal d'oreille, les sinusites. Pour le feu des brûlures.

L'huile de millepertuis



Prendre 250 g de fleurs sèches et incisées de millepertuis (*Hypericum perforatum*), 50 cl d'huile d'olive, 25 cl de vin blanc. (Bresse). Faire tremper les fleurs dans le vin blanc, faire bouillir au bain-marie jusqu'à évaporation du vin, passer sur un linge fin, verser dans l'huile. On obtient alors un beau rouge.

- En homéopathie, *Hypericum perforatum* s'utilise pour les traumatismes du système nerveux, les névralgies et les névrites. Pour les ulcères et les crampes, prendre 1 cuillère à café quatre fois par jour (toutes les préparations du millepertuis peuvent entraîner des coups de soleil).
- En usage externe, pour adoucir les brûlures.

L'huile de sauge



Les fleurs de la sauge officinale (*Salvia officinalis*), *herbe sacrée, grande sauge, sauge commune, thé de la Grèce, thé d'Europe* sont « d'un bleu violacé, quelquefois blanches ou rosées. La sauge est dotée de propriétés toniques, stomachiques et surtout antisudorales.

- Mettre à tremper des feuilles de sauge dans de l'huile d'olive, maintenir au frais. (Lorraine)
- Elle posséderait aussi des propriétés emménagogues. En usage externe, c'est un vulnéraire (cicatrisation des plaies et guérison des contusions) ». (E. Perrot et R. Paris)

« La sauge sauve. » (Provence)

- Pour les problèmes veineux, appliquer sur les varices douloureuses.

L'huile de plantain



Dans l'Antiquité, l'huile d'olive alimentait la flamme des lampes, offrant lumière et chaleur. Présente dans les rituels chrétiens, elle symbolise la luminosité et la pureté.

Espèce nombreuse, on retient de préférence les plantains (de *Plantago* en latin *planta :* plante des pieds) : le grand plantain (*Plantago major*), le plantain moyen (*Plantago media*) et le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*), *herbe à cinq côtes* ou *à cinq coutures* (pour les nervures de la feuille).

- Graisser des feuilles de plantain avec de l'huile d'olive. (Normandie)
- Il est calmant et adoucissant.
- Appliquer sur les hémorroïdes.

Le flambé



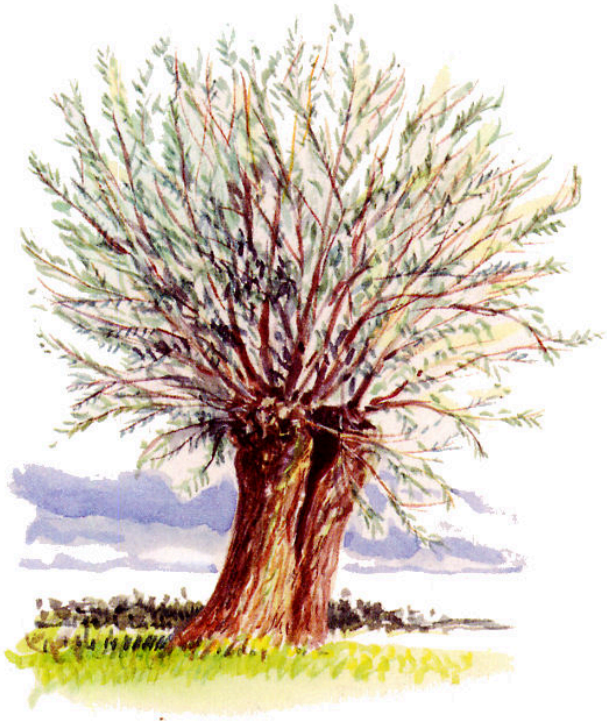
Frêne, Fraxinus excelsior

Les sèves de frêne et de saule

L'écorce de saule blanc (*Salix alba*) détient des propriétés fébrifuges, antirhumatismales et anesthésiques locales. Le frêne (*Fraxinus excelsior*) est diurétique et utilisable comme antiarthritique.

- Mettre dans le feu une bûche de frêne ou de saule de 20 cm environ. Quand ça brûle, appliquer la sève (*brô*) qui apparaît à la cassure. (Normandie)
- « Le feu est la moitié de la vie. » (Provence)
« Qui a le soleil ne meurt jamais. » (Gascogne)
- Pour les douleurs, les épanchements de synovie, maintenir si possible le genou au soleil.





Le grog

Pour un vrai grog, mettre dans la casserole 10 pierres de sucre, 1 verre d'eau-de-vie de région ou de rhum, mettre le feu, faire flamber.

- « Tout doit être mélangé et chauffé ensemble et en même temps. S'il est fortement brûlé, il ne sera pas aussi fort, mais c'est meilleur, cela donne un sirop assez épais, l'alcool est brûlé. »
- « Quand la sueur on voit arriver, le médecin peut s'en aller. » (Gascogne)
- Pour la grippe, « se coucher et bien transpirer ».

Pour les rhumes, les coups de froid.

Le flip

Mettre dans une casserole 50 cl de cidre, 10 pierres de sucre et 1 verre de « goutte » (eau-de-vie), faire chauffer et flamber. (Normandie)

- « Pour faire un flip, on mettait du cidre, du sucre et de la "goutte" dans une casserole (calvados), et on faisait chauffer et flamber. » « Le nom a été vraisemblablement donné en souvenir de saint Philippe. »
- « Il n'y a pas de doute, après le café, c'est la goutte. » (Champagne)
- Pour les rhumes, la toux, les états grippaux, pour les chauds et froids.

Le jacquot

Le poiré est un cidre de poires, préparé comme le cidre par pressions des poires destinées à ces différentes opérations. Cidre et poiré servent de base à la distillation de l'eau-de-vie ou du calvados.

- Mettre dans une casserole 50 cl de poiré, 10 pierres de sucre et 1 verre d'eau-de-vie, faire chauffer et flamber. (Normandie)

- « On doit faire attention, c'est très riche en alcool, c'est bon quand on sucre suffisamment. Le nom a été vraisemblablement donné en souvenir de saint Jacques. »
- « Quand on est vraiment malade avec de la fièvre. »
- Pour la grippe, les coups de froid.

L'eau-de-vie brûlée des enfants

Mettre dans une casserole 10 pierres de sucre, 1 verre d'eau-de-vie, faire flamber pour faire un sirop assez épais.
Mettre 1 sucre dans une assiette creuse, recouvrir d'eau-de-vie, enflammer. (Normandie)
- « Quand il n'y aura plus de flamme, prendre 1 cuillère à café sans toucher au sucre. On brûlait l'eau-de-vie, ça faisait un sirop, il restait peu d'alcool, mais on n'était pas chiche de donner un peu d'alcool, et quand les bébés avaient trop de convulsions, on leur en donnait. »
- Pour les toux de vers des enfants.
(Attention à la persistance de l'alcool dans cette préparation.)

Les graisses, pommades et onguents



Laurier sauce, Laurus nobilis

La pommade à l'oignon



Mettre des oignons à cuire sous la cendre, devant le foyer, sans brûler. « Les envelopper dans un vieux mouchoir en fil de lin, et non pas de coton, étaler les lamelles de l'oignon, ajouter du saindoux, les mettre en bandeau sur le cou, le garder toute la nuit. » (Vercors)
- « L'oignon (*Allium cepa*) est un aliment sain. De plus, il possède à peu près les mêmes propriétés que l'ail (*Allium sativum*) : excitant, diurétique, antiscorbutique (riche en vitamine C), vermifuge, antiseptique. » (P. Fournier)
- « Le mal se rit de la pommade. » (Gascogne)
- Pour « la gorge rouge », l'inflammation.

La graisse à la feuille de cotylédon

Les feuilles de cotylédon (*Umbilicus rupestris*), *cotylet, coucoumelle, cymbalion, gobelet, herbe à l'hirondelle, nombril de Vénus* sont rondes, charnues et un peu creusées en gobelet, d'où ces appellations. Elles sont détersives et antiseptiques. Les feuilles de laurier (*Laurus nobilis*), *laurier d'Apollon, laurier commun, laurier noble, laurier-sauce, laurier à jambon* « devaient dès la plus haute antiquité, attirer l'attention des médecins grecs qui avaient ceint de ses feuilles les tempes de leur dieu Esculape ». (H. Leclerc)
- Faire fondre les feuilles de cotylédon-*rondelle* dans la matière grasse, du saindoux de préférence. On peut ajouter de la feuille de laurier. Laisser mijoter, passer et mettre à rafraîchir. (Normandie)
- Elles sont aromatiques et stimulantes.
- Pour enduire panaris, clous, maux blancs.

L'onguent au savon noir et feuille de sang de dragon

Mélanger des copeaux de savon noir, parsemer de son de blé (*Triticum sativum*), mettre du séneçon (*Senecio vulgaris*, *Senecio jacobea*), puis faire chauffer dans un récipient. (Normandie)
- « Le soir, on met l'onguent le plus chaud possible en maintenant le pansement, dans la journée, on met de la feuille de patience rouge, "sang de dragon" (*Rumex sanguineus*) ; ensuite, on enlève la nervure rouge. C'est relativement courant dans le jardin, on en trouve encore en forêt. »
- « Pour les panaris, ça fait mûrir les abcès. »

La pommade à l'avoine noire



Les grains d'avoine sont à l'état naturel brun-jaune, rougeâtres ou noirs à maturité. Ces derniers étaient recherchés pour leur activité estimée supérieure. En utilisation externe, l'avoine a des propriétés émollientes et adoucissantes.
Prendre un morceau de panne de lard à placer au-dessus d'un bol, déposer des grains d'avoine noire en les piquant directement sur la panne, enflammer l'ensemble et laisser se déposer la graisse dans le bol. Faire rafraîchir et se solidifier, prendre la pommade qui s'est formée. (Normandie)
Pour adoucir les peaux sèches, squammeuses, irritées. Pour les démangeaisons.

Le lait de séneçon



Espèces vivaces, le séneçon commun (*Senecio vulgaris*) *séneçon des oiseaux, herbe aux charpentiers,* et le séneçon jacobée *(Senecio jacobea), herbe de Saint-Jacques, herbe de Jacob, jacobée* envahissent les cultures, les jardins, les lieux anciennement cultivés. Leurs préparations sont emménagogues (qui fait revenir les menstrues). Elles sont utilisées comme

soin apaisant des douleurs menstruelles et des seins.
- Faire bouillir dans du lait toute la plante fraîche de séneçon, laisser tiédir et la déposer délicatement sur un linge fin, l'appliquer. (Périgord)
- Pour les maux de gorge, les phlegmons.





Les boissons



Mauve musquée, Malva moschata

LES VINS

Le vin d'aigremoine



L'aigremoine (*Agrimonia eupatoria*), *francormier, grimoine, herbe de Sainte-Madeleine, herbe de Saint-Guillaume, toute-bonne* est astringente et recommandée de tout temps, en externe, dans le traitement des plaies variqueuses.

- Prendre 200 g d'aigremoine sèche, la faire bouillir dans 1 litre de vin rouge pendant 5 minutes, laisser infuser 1 heure. On peut faire bouillir la plante entière dans une casserole, la mélanger à du vin. (Provence)
- Ramasser les tiges et les fleurs le matin, à la rosée.
- En lavage sur les plaies des varices, pour se dépurer le sang.

Le vin d'ail



L'ail (*Allium sativum*) était envisagé comme précieux contre les vers. Il était souvent recommandé de le prendre « quand la lune est prête de changer ». Les Anciens observaient attentivement cette période qui représentait depuis toujours un changement dans le cycle lunaire. Son influence gouvernait non seulement les mouvements de la mer, le temps, mais aussi les flux organiques féminins, la croissance et la force des végétaux. L'odeur spécifique ne dérangeait pas, sans mesure, nos ancêtres…

- Mettre à tremper des gousses d'ail dans du vin blanc, en avaler un petit verre à liqueur, trois jours de suite, le matin à jeun.
- Pour les vers des adultes, le cholestérol.

Le vin de camomille

La camomille romaine ou *camomille double* est une variété horticole de la *camomille noble* (*Anthemis nobilis*), *camomille d'Anjou*. Elle possède des fleurs blanches, très odorantes, la saveur amère et aromatique. La cueillette se fait dès le mois de juin jusqu'en septembre. Elle a des propriétés stimulantes et antispasmodiques, antirhumatismales sous forme d'huile.

- Mettre à macérer 5 à 6 semaines dans 1 litre de vin blanc 10 têtes de camomille romaine, fraîches si possible, à défaut sèches (en vente en pharmacie), le zeste d'écorce de 2 oranges non traitées.

Filtrer et sucrer au goût après avoir détaillé le zeste.

- « La liquoristerie l'emploie dans les vermouths. » (E. Perrot et R. Paris)
- Comme apéritif et digestif.





Le vin de génépi

« Les génépis possèdent, de façon plus énergétique, les propriétés des autres armoises. Ce sont des toniques amers, stimulants, stomachiques, sudorifiques. Les guides voient en eux la panacée infaillible contre les défaillances physiques des ascensionnistes. » (P. Fournier)

(C'est une espèce protégée, il est interdit de la cueillir soi-même en France. Elle pousse dans des lieux rocheux à plus de 2 000 m d'altitude.)

- Mettre du vin, des génépis (noir : *Artemisia genepi*, blanc : A. *mutellina*, jaune : *A. glacialis*), du sucre, puis faire chauffer. (Hautes-Alpes)
- « Boire en tisane pour les coups de froid, les grippes ; bon pour le chaud et froid. En revanche, c'est fort, il ne faut donc pas trop en boire en infusion, cela porte sur le cœur et peut donner des bonds de cœur. »



Le vin de gentiane

Mettre à macérer dans 1 litre de vin blanc ou rosé 20 g de racine de la grande gentiane jaune, 20 g d'écorce d'orange finement épluchée et une gousse de vanille, gratter la terre, la mettre à sécher, puis la couper en bâtonnets ou en rondelles. (Hautes-Alpes, Dauphiné)

Choisir uniquement celle qui a les deux feuilles l'une en face de l'autre (*Gentiana lutea*) ; l'hellébore blanc *Veratrum album* est indiqué en homéopathie pour les troubles nerveux accompagnant les problèmes de dentition, la grossesse, les troubles cérébraux ou l'hydropisie.

- En boire tous les jours un petit peu avant de manger. Fait revenir l'appétit. Bon apéritif, digestif.



Le vin de noyer

La feuille de noyer (*Juglans regia*) est astringente, dépurative, amère.

- Tremper 35 morceaux de feuilles de noyer, 55 pierres de sucre dans 1 litre de vin et 50 cl d'eau-de-vie (alcool régional), passer et mettre en bouteille. (Morvan)
- « Cette liqueur, que nos grand-mères conservaient précieusement dans l'armoire à linge toute parfumée de lavande, entre l'huile de millepertuis, pour les brûlures, et l'eau d'euphraise, pour les maux d'yeux, était tonique et stomachique. » (H. Leclerc)
- En homéopathie, *Juglans regia* est recommandée pour l'acné, les éruptions vésiculaires rouges avec démangeaisons.



Le vin de noix

« Le fruit du noyer *(Juglans regia),* la noix, comprend une enveloppe, verte, charnue, le brou, dans laquelle se trouve la coquille ligneuse renfermant la graine. Le brou de noix sert à la préparation d'une teinture noire employée en ébénisterie ; les extraits sont utilisés en pommade contre certaines dermatoses. » (E. Perrot et R. Paris)

- Prendre 40 noix vertes, les couper en deux ou en quatre, les mettre dans des bonbonnes dans du bon vin rouge à 10° ou plus, les laisser plus d'un mois, soutirer et rajouter de l'alcool, mettre en bouteille. (Morvan)
- « Cueillir les noix quand elles sont en lait vers la Saint-Jean. »
- A boire en apéritif. Fortifiant, pour la circulation du sang.

Le vin de pêche

« Le pêcher (*Amygdalus persica*) vient de *persicarius* en latin, ancien français : *péchè* (Normandie), *pecheyra, pethi, pethié.* » (E. Rolland)

- Laisser macérer une quinzaine de jours dans 1 litre de vin rouge ou blanc 40 feuilles vertes de pêcher avec 10 à 15 morceaux de sucre. (Morvan, Normandie)

Cueillir entre le 15 juillet et le 15 août, mais ne pas prendre les feuilles jaunes.

- « Sainte Hildegarde tient en grande estime les feuilles de l'arbre qui tuent les vers de l'intestin, son écorce intérieure qui guérit les dermatoses, la gomme remarquablement efficace contre les maladies de la gorge et des yeux. » (H. Leclerc)
- Vin apéritif pour les personnes fatiguées. Pour se remonter.

Le vin de cormier-sorbier

Le sorbier domestique (*Sorbus domestica*) ou cormier était déjà cultivé par les Romains comme arbre fruitier, puis, au Moyen Age dans les jardins des simples des monastères bénédictins. Il est recommandé pour son bois et la qualité astringente de ses fruits, les sorbes ou cormes.

- Ramasser des cormes (sorbes), les débarrasser des petites feuilles ou brindilles, faire chauffer du bon vin blanc, ajouter

du sucre sans faire bouillir, pour éviter que ça pique. Y faire tremper les cormes pendant plusieurs semaines, passer et mettre en bouteilles. (Morvan)

« Ma grand-mère m'expliquait qu'il y avait des *corbes* dans les haies, et comment on préparait le vin de corbes pour les diarrhées. »

Le vin de pensée sauvage

« C'est au XVI[e] siècle que l'on emploie pour la première fois le terme "pensée" pour ces fleurs devenues ainsi le symbole du souvenir. (*Viola tricolor* L. var. *Arvensis* Mur.), *petite jacée, violette sauvage, violette à grandes fleurs, grande violette des Cévennes ou des Vosges.* Du latin *viola,* du grec *Ion.* » (P. Fournier)

« On la prescrit sous forme d'infusion (60 g de fleurs fraîches ou sèches pour 1 litre d'eau bouillante) pour soulager l'acné juvénile. » (H. Leclerc)

- Mettre à tremper une poignée de pensée sauvage dans 1 litre de vin blanc, laisser macérer, filtrer. (Auvergne)
- Un petit verre chaque matin pendant 3 semaines. Dépurative, pour l'eczéma.



LES VINAIGRES

Le vinaigre de cidre

Le vinaigre, *vin-aigre*, du latin *acetum,* a remplacé l'ancien français *aisi* (XIII[e] siècle). (Dictionnaire étymologique)
« Il est le résultat de la fermentation acide des liqueurs alcooliques, telles que le vin, le cidre, la bière non houblonnée. La connaissance du vinaigre existe depuis l'Antiquité soit comme assaisonnement, soit pour conserver des fruits et des légumes. La boisson ordinaire des soldats romains était de l'eau vinaigrée "oxycrat". » (Dorvault)
- Pour faire un bon vinaigre, mettre dans des bouteilles ou dans un petit baril en terre du bon cidre sans eau, sans les boucher, le laisser se former. (Normandie)
- Frotter sur les piqûres d'abeille ou de moustique pour calmer.

Le vinaigre en compresse

En pharmacie, le vinaigre servait de base pour dissoudre des substances destinées à l'usage externe. Le plus célèbre est « le vinaigre des quatre voleurs », nommé en pharmacie « vinaigre aromatique à l'ail », dans la tradition des remèdes incluant de nombreux composants comme la thériaque. Il comprenait de nombreuses plantes aromatiques et antiseptiques, calmantes comme l'ail, la sauge, la lavande, le romarin, la cannelle, etc.
- Mettre du vinaigre de cidre sur un chiffon, ou un mouchoir plié. (Normandie)
- L'appliquer sur le front pour les migraines. Le conserver le plus longtemps possible.

Le vinaigre de millepertuis

« Les vinaigres médicinaux résultent de l'action dissolvante du vinaigre sur une ou plusieurs substances médicamenteuses et certaines plantes. Le vinaigre de vin est le seul qui soit employé en pharmacie. De bonne qualité, il a une odeur agréable, une saveur acide et piquante. » (Dorvault)
Faire chauffer doucement un verre de vinaigre d'alcool, ajouter du sel, une petite poignée de fleurs de millepertuis (*Hypericum* sp.). (Normandie)
- « Qui se démange, se gratte. » (Guyenne, Provence)
- « A appliquer chaud sur les cheveux contre les poux, ou froid contre les démangeaisons de la gale. »



L'eau vinaigrée

Verser du vinaigre dans de l'eau bouillie, la mettre à refroidir, en imprégner un linge. (Lorraine, Normandie)
- « Etendu d'assez d'eau pour ne conserver qu'une légère acidité, le vinaigre est rafraîchissant. » Il rend les aliments plus tendres, plus faciles à digérer. On le donne en boissons, il est hémostatique (qui stoppe l'hémorragie). (Dorvault)
- « Faire un enveloppement tiède comme du lait de vache, ou froid en cas de forte température. Ou encore plus chaud quand la température a baissé. »
- Pour les fièvres de dents des tout-petits, les démangeaisons.

Cendre et vinaigre

Prendre de la cendre encore tiède de la cheminée, l'étendre sur un linge, verser du vinaigre. Faire un cataplasme et appliquer sur la gorge. (Normandie)
- « Le vinaigre, de tout temps, a été regardé comme propre à empêcher la contagion et à détruire les miasmes et les mauvaises odeurs répandus dans l'air. De là l'usage si fréquent de jeter du vinaigre sur une pelle rougie au feu pour purifier l'air vicié des habitations. » (Dorvault)
- Pour éviter la contagion du « croup » (diphtérie).

LES ALCOOLS ET EAUX-DE-VIE

Le millepertuis



L'essence de millepertuis officinal (*Hypericum perforatum*), *millepertuis commun, chasse-diable, herbe aux piqûres, herbe de la Saint-Jean, soleil terrestre* est vulnéraire et antiseptique. Vues par transparence, les feuilles d'*hypericum* sont criblées de points à essence translucides.

- Mettre à tremper une bonne poignée de fleurs de millepertuis dans l'eau-de-vie, laisser macérer, maintenir l'eau-de-vie au frais. (Normandie)
- « Cueillir le millepertuis sauvage en fleurs, le long des haies, au moment de la Saint-Jean. »
- « C'était idéal quand on avait des bobos, une grosse blessure même. Vous lavez bien, vous mettez du millepertuis en compresse. C'était très bon aussi pour les panaris et les bobos enflammés. »

L'alcool de sauge

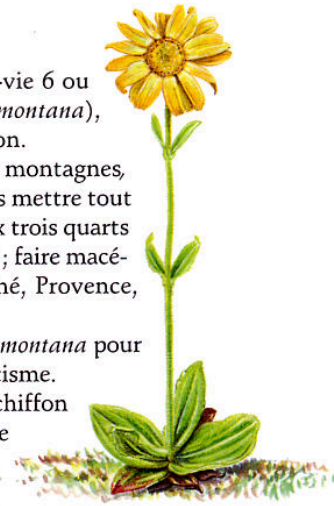
Sauge sclarée (*Salvia sclarea*), *herbe aux plaies, ormin, orvale, toute-bonne,* anglais *clary*, pour la parfumerie et sauge officinale (*Salvia officinalis*) sont les espèces les plus recherchées. Les sommités fleuries sont distillées pour leur essence. On l'emploie en pharmacie dans la préparation de lotions antiseptiques.





- Garnir le fond d'une bouteille de fleurs de sauge, le remplir d'eau-de-vie ou d'alcool modifié du pharmacien, garder au frais. (Provence)
- « En mettre sur un sucre ou en prendre un petit verre à eau-de-vie, pour dégager quand on a une indigestion. Utile aussi lorsqu'on baille, ou si quelque chose ne passe pas, ou encore pour nettoyer les plaies, les écorchures. »

L'arnica



Mettre dans une chopine d'eau-de-vie 6 ou 7 fleurs d'arnica fraîches (*Arnica montana*), laisser macérer 3-4 semaines environ.
Couper les fleurs d'arnica (Inule des montagnes, *Inula montana*) à 2-3 cm de la tige, les mettre tout de suite dans un bocal, le remplir aux trois quarts de fleurs, et finir avec de l'eau-de-vie ; faire macérer. (Hautes-Alpes, Béarn, Dauphiné, Provence, Vercors, Vosges)

- En homéopathie, on utilise *Arnica montana* pour tout signe provoqué par un traumatisme.
- « Quand on se fait mal, mettre le chiffon dedans, appliquer sur le coup ; ça tire le coup, ça fait filtrer le sang, et il n'y a pas de caillots. En revanche, ne jamais mettre l'arnica sur une plaie, pour faire sortir l'hématome à l'extérieur. »

L'arquebuse, aurône, vulnéraire

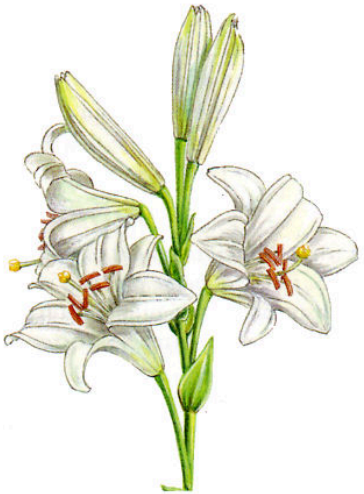


L'aurône mâle (*Artemisia abrotanum*), *armoise-aurône, herbe de Saint-Jean, herbe royale* a parfois remplacé l'absinthe dans la préparation de l'« alcoolat vulnéraire » en pharmacie, ancienne « eau d'arquebusade ».

- Mettre quelques branches de *vulnéraire* à tremper dans 1 litre d'eau-de-vie. Prendre 50 cl d'alcool à 90° et 50 cl d'eau, 400 g de sucre, la pelure de 1/2 orange, 3 brins d'*arquebuse,* laisser macérer 50 jours. (Hautes-Alpes, Normandie, Vercors)
- « Pour les aphtes, le boire en tisane : ça désinfecte en même temps. Pour les coups et les chutes, en boire 9 jours de suite à jeun. Soulage aussi les douleurs des femmes. »

Le pétale de lis

Ramasser les pétales de *lis blanc* (*Lilium candidum*), *lis de Saint-Antoine*, *herbe de Saint-Joseph, rose de Junon,* quand il est bien fleuri au moment des Fête-Dieu, pour qu'ils soient bien blancs.
- Mettre à tremper les pétales de lis dans l'eau-de-vie ou l'alcool, laisser macérer. (Normandie)
- « Prendre délicatement les pétales du *lis de Saint-Bruno* (*Paradisea liliastrum*) pour ne pas les meurtrir (Hautes-Alpes, Dauphiné). Poser sur une plaie, mettre d'abord le pétale côté brillant pour tirer le pus, et ensuite le côté mat pour sécher. Entourer d'un petit bout de toile, de chiffe, puis faire un pansement.
- Pour les coupures, écorchures, blessures et les brûlures qui s'infectent. »



LES SIROPS

Le sirop de mauve

« La mauve, ancien français *meuv, maouhla, malbo,* grande mauve (*Malva sylvestris*) et petite (*Malva rotundifolia*) devient, en séchant pour l'usage pharmaceutique, d'un bleu pâle. Son fruit est une friandise pour les enfants et porte le nom de *pain de jane* (ou pain d'oiseau), *petit fromage, fermajon, pain de beurre,* anglais *dutch cheese.* Quand les enfants sont piqués par les orties, les frictionner à la feuille : *Nettle in, dock out.* »
(E. Rolland)



- Mettre une poignée de fleurs de mauve et 2 racines dans une casserole, faire chauffer une heure. (Lorraine, Morvan, Nord-Picardie)
« On fait du sirop, ni plus ni moins. »
- Pour le rhume, la toux, les maux de gorge.

Le sirop de mûres

Les mûres, *amoures, moures, mûrons, omourett,* anglais *bramble* sont astringentes (qui resserre les tissus).
- Faire tremper des mûres bien écrasées dans de l'eau ou dans du vin rouge sucré, ajouter un sirop de sucre, passer, et chauffer. Mettre à rafraîchir. (Béarn, Morvan)
- Le sirop était également présent en Pharmacopée française comme astringent, et en gargarisme. En prendre 3-4 cuillères par jour pour la toux.
Ajouter un peu d'eau chaude, et faire des gargarismes pour les maux de gorge.

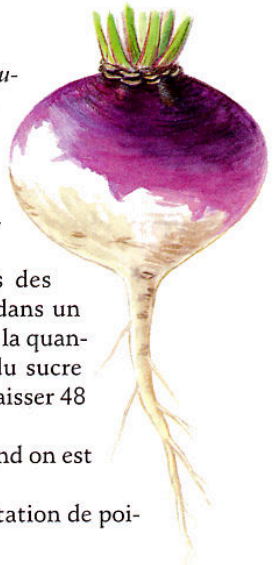
Le sirop de bouillon blanc



« Le sucre, *saccharose, sel indien, sucre de betterave, sucre de canne, miel de roseau* est connu des Chinois depuis la plus haute antiquité, mais il ne paraît avoir été signalé en Europe que vers les guerres d'Alexandre. D'abord considéré comme médicament, il ne fut délivré que chez les pharmaciens. On le vendait alors à l'once comme une substance rare. » (Dorvault)

- Faire un sirop en sucrant beaucoup une infusion de fleurs de bouillon blanc, le sucre blanc fait conserver plusieurs jours. (Morvan)
- En homéopathie, *Verbascum thapsus* est préconisé pour la toux, l'enrouement, la névralgie de la face, les douleurs d'otite et de gorge.
- En donner aux enfants le temps du rhume.

Le sirop de navet



« Le navet (*Brassica oleracea* Var. *Esculenta napifera*), *napus* latin, *navéou* (Provence), *navio* (Normandie), *harbi* (Pays basque), *napia* (Sardaigne) est pâle (comme un navet) ou blanc. Locutions française et wallone. » (E. Rolland)

- Eplucher et couper en rondelles des navets (*Brassica napus*), les mettre dans un bol ou un récipient plus grand, selon la quantité que vous voulez faire, mettre du sucre blanc ou du sucre candi et de l'eau, laisser 48 heures à macérer. (Normandie)

« Prendre 3-4 cuillerées par jour, quand on est enrhumé. »

- Pour la coqueluche, le rhume, l'irritation de poitrine, la bronchite.

Le sirop de radis noir



« L'histoire du végétal se perd dans la nuit des temps : sous le nom de *noun,* on le trouve souvent mentionné dans les textes hiéroglyphes de l'Egypte ; deux variétés, l'une ronde, l'autre longue, en sont représentées dans le temple de Karnak et dans la nécropole de Kahoum (XII^{e} dynastie). » (H. Leclerc)

- Couper le radis noir (*Raphanus sativus*) en rondelles très fines, les recouvrir de sucre fin ou le creuser et mettre du sucre candi, laisser macérer 3 jours à l'obscurité en remuant deux fois par jour, passer à travers un tamis, mettre le liquide dans un bocal en verre. (Normandie, Périgord)
- En boire 1 cuillère à soupe le matin à jeun pour le foie, 1 le soir au coucher pour la constipation, 1 trois ou quatre fois par jour pour la toux et les maux de gorge.

LES LIQUEURS

La liqueur de cassis

Le cassis (*Ribes nigrum*), groseillier noir est « un groseillier qui a parfumé ses feuilles, fardé ses tiges et ses fleurs d'une légère couche de carmin et troqué ses perles de rubis contre des perles de jais ». (H. Leclerc)
Les fruits sont riches en vitamine C et P, et donc indiqués (comme l'airelle myrtille *Vaccinium myrtillus*) dans la prévention des accidents de la fragilité capillaire, des troubles de la circulation veineuse.
- Ecraser des fruits de cassis, les laisser macérer dans le vin, presser et passer, ajouter le sucre et un peu d'eau-de-vie, mélanger avec de l'eau, réserver en bouteille dans un endroit frais. (Morvan)
- « C'est rafraîchissant. »

La liqueur de chartreuse

La tanaisie-chartreuse (*Tanacetum balsamita*), *menthe-balsamite, menthe Notre-Dame, verveine, vinaigrier* est une espèce très ancienne échappée des jardins des simples des abbayes du Moyen Age. Son odeur et sa saveur sont proches de celles des menthes. Elle a les qualités voisines des tanaisies : emménagogues, vermifuges et insecticides.
- Mettre à tremper 2 à 3 semaines dans un bocal en verre une poignée de feuilles de *chartreuse,* recouvrir d'eau-de-vie, laisser macérer, filtrer et, après avoir sucré, faire un sirop. (Hautes-Alpes, Bresse, Normandie)
- « C'est très médicinal et très bon pour digérer. »

La liqueur d'arquebuse

« La tanaisie (*Tanacetum vulgare*), *arquebuse, barbotine, herbe aux vers, herbe amère, sent-bon* est, à faible dose, tonique, digestive, excitante, diurétique, vermifuge, emménagogue, fébrifuge, antiseptique, mais à forte dose, elle devient "convulsivante" et

toxique. C'est un bon insecticide. » (P. Fournier)
- Mettre à tremper des fleurs et des feuilles de tanaisie dans l'eau-de-vie et sucrer, faire un sirop. (Bresse, Morvan)
- En homéopathie, on choisira *Tanacetum vulgare* pour l'helminthiase (vers), la dysménorrhée (règles retardées ou supprimées), les troubles nerveux qui apparaissent brusquement.
« En prendre chaque fois qu'on ne digère pas bien. »
- Pour les maux de ventre, les coliques et la diarrhée.



La liqueur de pêche

- « Le fruit : *pérsék, presse, perche, parchëdzä, pérchédzo.* » (E. Rolland)
« Belle fleur de pêcher, terme de tendresse adressé à une jolie femme. » (Théâtre italien)
On dit d'un siège, d'un lit dur « qu'il est rembourré en noyaux de pêche ».
« Fleur de pêcher est une nuance au-dessous du gris. »
- Mettre à macérer 40 feuilles de pêcher dans un mélange composé d'un verre d'eau-de-vie et de 1 litre de vin blanc, accompagné de quelques noyaux de pêche, laisser macérer 40 jours. (Morvan)
- Pour la digestion.

La liqueur de pommes des enfants

Dans une cuillère à café, mettre un morceau de sucre, verser du calvados dessus, laisser tremper, verser l'excédent d'eau-de-vie et prendre le sucre, le « canard ». (Normandie)
Pour les adultes, verser l'eau-de-vie dans la tasse où l'on vient de prendre le café. Le calvados est l'eau-de-vie de pommes obtenue par distillation du cidre.
- « C'était une récompense, le "canard", on ne buvait pas l'eau-de-vie, mais on prenait le sucre. »
- Bonbon pour les enfants et aussi pour les adultes à la fin des repas.
- Efficaces pour les nausées, les malaises et évanouissements. (Attention à la persistance de l'alcool dans cette préparation.)

BOISSONS DE SANTÉ

La chicorée



Les racines de la chicorée sauvage (*Cichorium Intybus*), chicorée amère ou cultivée (*Cichorium endivia*), *chicorée frisée, endive vraie, scarole, scariole* sont eupeptiques, cholérétiques (qui stimule la sécrétion de la bile), diurétiques et légèrement laxatives.

- Prendre des racines de chicorée, les nettoyer, les découper en morceaux, les faire torréfier à la chaleur de brûleurs sphériques, maintenir au frais, faire bouillir comme une tisane. On peut en mettre quelques morceaux dans le filtre à café. (Morvan)
- « Pendant la guerre, on semait de la chicorée dans le jardin. On faisait griller les racines séchées, et on les préparait après comme le café. »

La frênette ou cidre de frêne



Prendre 1 litre d'eau, 10 g de feuilles de frêne, 5 g de racine de chicorée torréfie (chicorée du commerce), 5 g de levure de bière, 10 g d'acide tartrique, 1 kg de sucre semoule. Verser l'eau bouillante sur les feuilles lavées ou séchées, laisser infuser, filtrer, dissoudre l'acide et le sucre à chaud dans un peu d'eau, puis faire infuser la chicorée et passer. Quand la température est

descendue à 25-30°, ajouter la levure de bière délayée dans de l'eau. Laisser fermenter en bouteille bien bouchée. (Morvan)

- On peut faire des feuilles de *fragne* en macération avec du houblon (*Humulus lupulus*), de la levure et, les années sans vin, les faire macérer avec des rondelles de citron.
- Boisson pétillante, rafraîchissante pour l'été, qui remplace le cidre pour les personnes âgées ou les enfants.

La boisson de pommes



Le pommier (*Pyrus malus*) et son fruit dont on extrait la pectine ont des qualités laxatives.

- Ramasser les pommes très mûres (*les blossons*), les broyer, les faire fermenter dans une cuve, soutirer, quand c'est bien clair, mettre en bouteille. (Normandie, Morvan)
- « Dans le cidre, on mélangeait souvent pommes à cidre et pommes sauvages. »

« Qui mange une pomme tous les jours vit cent ans. » (Champagne)

- En Normandie, le *beire* est le cidre de première pression, la boisson quotidienne, le repilé, la besson est un cidre de seconde pression.
- C'est de la boisson, un genre de cidre.

La boisson de houblon



Le houblon (*Humulus lupulus*) est une grande plante grimpante, les fleurs mâles et femelles sont portées par des pieds différents, l'inflorescence a l'apparence d'un cône. Il sert à la fabrication de la bière, il donne l'arôme et l'amertume. Il est tonique, apéritif, mais il est aussi sédatif. (E. Perrot et R. Paris)

- Faire sécher des cônes femelles de houblon, les mettre dans l'eau, ajouter du miel, ça fait fermenter. (Morvan)
- « Ma grand-mère faisait comme ça une boisson, on en prenait tous les jours. »

L'hydromel de sorbes

Les sorbes ou cormes sont les fruits du sorbier domestique (*Sorbus domestica*). Il est préférable de prendre du miel de pays fraîchement récolté.

- Pour faire de l'hydromel, se procurer 250 g de miel, 1,5 litre d'eau, un petit peu de ferment (levure) de bière, mettre le mélange dans un récipient à une température de 19 à 25° pour que la fermentation s'effectue. Passer et mettre en bouteille.
- Mettre des sorbes à macérer dans 1,5 litre d'eau, ajouter 250 g de miel, et un petit peu de levure de bière (en poudre ou en pastille), laisser macérer, passer et mettre en bouteilles. (Morvan Nord-Picardie)
- Boisson rafraîchissante, tonique et énergétique.



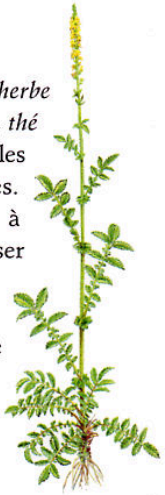
Les tisanes

« Tisane : XIII^e^, du latin tisana, ptisana "tisane d'orge", puis "tisane de riz", propr. "orge mondé" (du grec ptisané "id.") »
(Dictionnaire étymologique)



Violette de Rivin, Viola Riviniana

La tisane d'aigremoine



L'aigremoine (*Agrimonia eupatoria*), *francormier, herbe de saint Guillaume, eupatoire des Grecs, thé du Nord, thé des bois,* est astringente, et conseillée dans les troubles hépathiques, pour la circulation, les rhumatismes.
- Mettre 200 g de plante sèche (tiges fleuries) à bouillir 5 minutes dans 1 litre d'eau, laisser infuser 1 heure. Cueillir les fleurs en juillet le matin à la rosée. (Normandie, Provence)
« Un verre de tisane d'aigremoine ôte un verre de sang du corps. » (Normandie)
- Bonne pour le foie et pour les irritations de la gorge prise en gargarismes.

La tisane de menthe ou thé vert



Prendre de préférence de la menthe sauvage (*Mentha* sp.), elle est plus forte. Fraîche ou sèche, en mettre une bonne quantité. Boire à la demande. Cueillir la menthe sur les talus, les fossés des chemins ombragés.
- « La menthe lave de tout mal. » (Gascogne)
« Indigestion et fièvre, on disait de rester à la diète, c'était menthe et bouillon de légumes. »
« La diète n'a jamais tué. » (Provence)
- Donner également de la tisane de tilleul (*Tilia* sp.).
- Pour les coliques, le mal à l'estomac.

La tisane de badiane-anis étoilé

Le badianier de Chine (*Illicium verum* Hook. f = *I. anisatum* Lour.) est un arbre toujours vert originaire du sud de la Chine et du Nord-Vietnam. Il donne des fruits ressemblant aux rayons

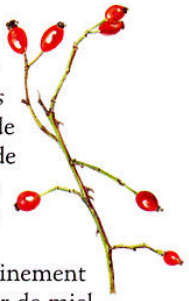


d'une étoile, comme l'espèce voisine, le badianier du Japon, ou shikimi (*Illicium religiosum*), petit arbre sacré. (E. Perrot et R. Paris)
- Mettre 2 ou 3 étoiles par tasse en infusion de badiane, adoucir de miel.



Les fruits sont antispasmodiques, eupeptiques (qui facilitent la digestion), antidiarrhéiques.
- « La diète guérit davantage que la saignée. » (Gascogne)
- Pour les indigestions, la diète.

La tisane de cynorrhodon



Les cynorrhodons (*Rosa* sp.) sont les fruits de l'églantier, *rose des haies, rosier de la Vierge, rosier des chiens, rosier sauvage, ronce des chiens.* En forme de petites pommes ou ovoïdes, les graines entourées de poils qui entraînent des démangeaisons doivent être ôtées. Ils sont riches comme le citron en vitamine C, toniques et astringents.
- Faire une infusion de la paroi des cynorrhodons finement hachée dans une eau chaude sans bouillir, adoucir de miel. (Périgord, Vercors)
- Pour la grippe, la fatigue générale.

La tisane de galles d'églantier



« Assez souvent, se développe sur les rameaux, à la suite de la piqûre d'un Cynips (*Rhodites rosae* L.) une galle chevelue en forme de petit buisson vert rougeâtre, dite "bédégar", à laquelle on a attribué de grandes vertus thérapeutiques. » (P. Fournier)
Le bédégar de l'églantier (*Rosa canina* L) est astringent.
- Faire une infusion de fleurs, feuilles, galles (*bédègues*) de la ronce des chiens, adoucir de miel, boire 2-3 tasses par jour. (Béarn, Vercors)
- En cas de rhume ou de grippe, pour la diarrhée aiguë.

LES TISANES DÉPURATIVES ET POUR LES REINS

La tisane à la feuille de frêne



« Très bel arbre, commun dans nos forêts, a un tronc droit à écorce grisâtre. Une espèce voisine de Sicile et de Calabre, dénommée vulgairement "frêne à fleurs" (*Fraxinus ornus* L.), fournit un produit sucré appelé "Manne", qui est le suc exsudé du tronc. La manne est officinale en raison de ses propriétés laxatives. » (E. Perrot et R. Paris)
- Faire de la tisane de feuilles de frêne. On peut ajouter 2 ou 3 feuilles de menthe. (Hautes-Alpes)
- « Ramasser au mois d'août les feuilles de frêne mâle, celui qui fait comme des aiguilles au bout. » (*Fraxinus excelsior* L.)
- Pour les rhumatismes.

La tisane de bardane



Faire bouillir une cuillère à café de racine de bardane séchée et coupée par tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes, en prendre durant 5 à 6 jours. (Hautes-Alpes, Périgord, Vercors)
- « Cette plante (*Arctium lappa et minor*), *herbe aux teigneux, grippon, gratteron, attrape-cheveux, petit peigne* est bien connue des enfants qui s'amusent à en jeter les capitules pour le plaisir de les voir s'accrocher aux vêtements ou dans la chevelure et qui jouent à se coiffer de ses larges feuilles. » (P. Fournier)

- « Pour faire sortir les boutons de la rougeole, ça peut être très mauvais s'ils sortent en dedans. Pour se dépurer le sang au printemps, parfois à l'automne, nettoyer et éliminer. »
Pour apaiser les démangeaisons, hacher les jeunes feuilles de bardane-*lapassa*, les appliquer chaudes sur les furoncles. (Béarn)

La tisane à la feuille de noyer



Faire bouillir 1 litre d'eau, verser sur un récipient dans lequel on aura coupé par petits morceaux 5 ou 6 feuilles de noyer (*Juglans regia*) mises à sécher, laisser infuser de 5 à 10 minutes, boire par petits verres à jeun, ou dans le courant de la journée.
Ajouter très peu de feuilles (ou d'écorce) de bourdaine (*Rhamnus frangula*) et faire infuser en trois parties égales avec des fleurs de reine des prés (*Spiraea ulmaria*) mélangées à des feuilles de frêne.
- « Ramasser le noyer à la Saint-Jean, quand elles sont mûres, en choisissant de préférence du noyer vierge qui n'a jamais produit et qui n'est pas greffé. » (Hautes-Alpes, Vercors)
- « Pour ceux qui sont forts en sang, qui l'ont trop épais (hypertension, cholestérol). Très bon dépuratif à utiliser par cures au printemps et à l'automne.
- Pour se purger quand on a des furoncles, des anthrax. Attention, à ne pas trop en prendre car ça affaiblit. »

La tisane de pariétaire

« *Parietaria,* qui représentait déjà les noms de ces plantes en latin, signifie "plante des murailles". Elle est diurétique, adoucissante et rafraîchissante. » (P. Fournier)
- « Ramasser la pariétaire (*Parietaria officinalis*), *herbe des murailles, herbe Notre-Dame, espargoulo, vitriole, épinard de murailles,* avant qu'elle ne graine. »
- Faire bouillir 3 minutes de la pariétaire dans de l'eau, ajouter du chiendent (*Elytriagia repens*) et de la barbe de maïs (*Zea maïs*), laisser la tisane sur le fourneau, boire un verre le matin. On peut en prendre tout le temps. (Vercors, Périgord)

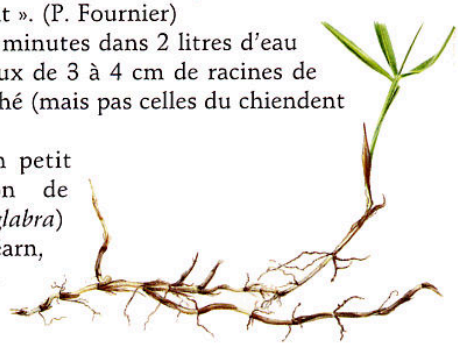
Faire une décoction et en mettre une cuillère à café dans le biberon, pour adoucir. (Provence)
- « Pour le sang, pour ceux qui urinent mal, et pour les calculs de reins. Adoucissant en cas de diarrhée des bébés. »

La tisane de patience

Les patiences (*Rumex patientia, R. obtusifolia, crispus*), *parelle, padarelle, doche, pédrine, patience des jardins* ont des propriétés purgatives et reminéralisantes.
- Couper les feuilles, bien les laver et gratter les racines de patience avant de les mettre dans l'eau, faire bouillir, passer, et réserver dans un litre. On peut ajouter de la racine de chiendent (*Elytriagia repens*) et d'ortie (*Urtica dioica*).
En prendre un verre le matin à jeun. (Vosges, Auvergne)
- En homéopathie, prendre *Rumex cripus* pour la sensibilité à l'air frais, l'entérite chronique, les bronchites persistantes, l'urticaire et les démangeaisons.
- Pour le mauvais sang (démangeaisons, boutons, eczéma) et pour la tension.

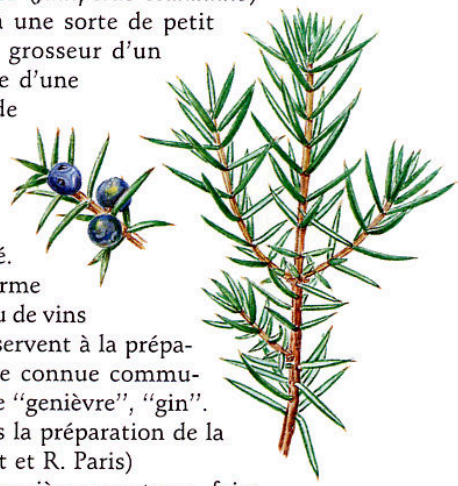
La tisane de chiendent

Il y a deux sortes de chiendent de la famille des graminées : le Petit chiendent (*Elytriagia repens*), *chiendent officinal, blé rampant, laitue de chien, vagon, sainte neige,* le Grand chiendent (*Cynodon dactylon* Pers.), « *cynodon,* du grec *kyôn, kynos*, chien, et *odous, odontos,* dent ». (P. Fournier)
- Mettre à bouillir 5 minutes dans 2 litres d'eau un poing de morceaux de 3 à 4 cm de racines de chiendent frais arraché (mais pas celles du chiendent à boules).
On peut ajouter un petit morceau de bâton de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) pour aromatiser. (Béarn, Normandie, Morvan)
- Boisson rafraîchissante, pour les reins, la cystite.



La tisane de genièvre

Les fleurs de genévrier (*Juniperus communis*) « donnent naissance à une sorte de petit cône globuleux, de la grosseur d'un pois, ayant l'apparence d'une baie, les "baies de genièvre". Ces baies sont douées de propriétés diurétiques qui les font utiliser depuis la plus haute antiquité. On les emploie sous forme d'infusion, d'extraits ou de vins diurétiques. Les baies servent à la préparation d'une eau-de-vie connue communément sous le nom de "genièvre", "gin". Les baies rentrent dans la préparation de la choucroute ». (E. Perrot et R. Paris)



- Mettre 4-5 baies de genièvre par tasse, faire bouillir, passer, adoucir de miel. (Béarn, Lorraine)
- Pour les reins, les rhumatismes, pour le foie.

La tisane de prêle

La prêle des champs (*Equisetum arvense*), *chevaline, barbue, jannetrole, verrine* donne naissance à des tiges fertiles portant des spores, puis à des tiges stériles que l'on coupe et sèche en bouquets.
- Faire de la tisane avec de la *petite prêle,* en boire un verre le matin, le midi, le soir. (Dauphiné Vercors)
- « Astringente et hémostatique, diurétique et reminéralisante, elle était autrefois employée pour le polissage, car elle est très riche en silice. » (E. Perrot et R. Paris)
« Prendre celle qui pousse dans les lieux humides. »
- Pour laver les reins, pour ressouder les os, quand on a tendance à grossir.



La tisane de merisier-cerisier

Les fruits de cerisier sauvage ou merisier (*Prunus avium* L. = *Cerasus avium* D.C.) servent dans les Vosges à préparer par fermentation et distillation, le « kirsch ». En pharmacie, plusieurs préparations, dont la tisane, sont inscrites à la pharmacopée française.

- Faire bouillir des queues de cerises, passer. Faire brûler des noyaux de cerises dans la chaufferette. (Vercors, Vosges)
- « Prendre de la tisane de queues de cerises en guise de boisson, On peut la boire froide, l'hiver.
- Pour les reins, les douleurs, pour réchauffer les douleurs de rhumatismes. »



La tisane de chiendent et millefeuille



L'Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) est une plante précieuse dédiée au héros grec Achille. Elle a des vertus cicatrisantes en usage externe. Son feuillage léger, aérien, délicat donne cette tisane favorable à la diurèse, comme remède antilaiteux, certes, mais également antitussif.

- Pour 1 litre d'eau, faire bouillir 20 g de racine de chiendent, 10 g de feuilles d'achillée millefeuille, adoucir de miel. (Lorraine, Normandie)
- « Pour la toux, faire une bonne tisane de chiendent et millefeuille, c'est très fin. »

LES TISANES POUR LE FOIE, LA DIGESTION

La tisane d'artichaut



L'artichaut sauvage ou cardon, était très apprécié dans l'Antiquité. Les feuilles de *Cynara scolymus* sont un très bon diurétique et cholagogue, recommandé dans les affections hépatiques et rénales.

- Faire bouillir très longtemps pour réduire un à quatre segments de feuilles du pied de la tige d'artichaut dans 1 litre d'eau au moins, passer, sucrer ; c'est très amer. (Normandie)
- On consomme le réceptacle et la base des bractées charnues du capitule floral, hérissé de soies et de fleurs d'un beau bleu violacé, que l'on ne consomme pas.
- Pour le foie, les mauvaises digestions. Pour le cholestérol.

La tisane de camomille



Mettre quatre *taies* (fleurs) dans une tasse d'eau chaude de camomille romaine ; on peut ajouter du citron. Mettre cinq ou six fleurs par tasse d'eau bouillante de camomille des jardins. Faire infuser au moins trois têtes par tasse de *camomille matricaire*, *camomille allemande*. Ne pas sucrer. (Béarn, Bresse, Dauphiné, Vercors, Périgord)

- « La camomille romaine (*Anthemis nobilis*), *camomille odorante, camomille noble,* et la *camomille des jardins* (*Chrysanthemum parthenium*) sont recommandées pour digérer. Elle est aussi excellente pour l'estomac,

le foie, le mal de cœur, les maux de tête. La camomille matricaire (*Matricaria chamomilla*), camomille allemande est plus appropriée pour la crise de foie, les bonds de cœur, les ballonnements. »

La tisane de fumeterre



Cueillir la fumeterre (*Fumaria officinalis*), *fiel de terre, fleur de terre, herbe à la jaunisse, lait battu, chausse rouge,* quand elle est fleurie, dans les champs ou sur les talus des haies, puis la mettre à sécher à l'ombre.
« Les Anciens et les Modernes se sont accordés à lui reconnaître des vertus toniques et dépuratives ; les médecins arabes en faisaient grand cas, et l'employaient pour rendre au corps un teint florissant. » (H. Leclerc)
- Mettre 10 g de fumeterre ou deux pincées pour un 1 litre d'eau d'infusion, en boire deux ou trois tasses par jour, adoucir de miel. On peut également la faire bouillir dans le vin ou la bière. (Normandie, Périgord)
- Dépurative, cholagogue, diurétique, elle est toujours présente en pharmacie.
- Pour le foie, les boutons, pour les maladies de la peau, donne de l'appétit.

La tisane d'anis vert et fenouil



Prendre 1 cuillère à café de graines fraîches de fenouil par tasse ou 2-3 cuillères par bol, 2 pincées de graines de fenouil (*Fœniculum vulgare*) *et* d'anis vert (*Pimpinella anisum*). Verser de l'eau bouillante dessus, laisser infuser, boire 2-3 tasses par jour Mettre entre deux tranches d'oignons du sucre candi, puis faire fondre

le sucre obtenu dans une infusion d'anis vert, faire bouillir quelques minutes. (Béarn, Lorraine)
- Pour l'aérophagie, la diarrhée, les digestions lentes, les fermentations.
Pour faire revenir les règles, pour les nourrices qui manquent de lait. Boire trois cuillerées à café plusieurs fois par jour.
Pour le rhume, la toux, les maux de gorge.

La tisane de romarin



On utilisait le romarin, *herbe aux couronnes*, en Grèce et à Rome pour fabriquer des couronnes honorifiques. « Le romarin a été, surtout au XVII[e] siècle, l'objet de louanges hyperboliques. C'est cependant un simple doué de propriétés stimulantes incontestables. » (H. Leclerc)
Le romarin (*Rosmarinus officinalis*) est cholagogue, antispasmodique et diurétique.
- Mettre une pincée de feuilles et de fleurs de romarin par tasse d'eau bouillante. On peut ajouter du miel. (Béarn, Vercors)
« La tisane de romarin ou sauve ou fait mourir. » (Gascogne)
Pour stimuler la digestion et redonner force et moral.
- Pour la grippe, les coups de fatigue.

LES TISANES POUR LE RHUME, LA TOUX, LA BRONCHITE

La tisane de bourgeons de sapin

« Le sapin argenté (*Abies pectinata*), *sapin des Vosges, sapin pectiné* a fourni la térébenthine dite "d'Alsace" ou térébenthine au citron. En raison de son odeur agréable, elle était réputée dans les affections bronchiques. Les bourgeons de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*), *pin de Riga, de Russie* laissent exsuder une résine qui constitue la partie active de la plante. Les bourgeons sont balsamiques et diurétiques. » (E. Perrot et R. Paris)



- Faire bouillir une poignée de bourgeons de sapin de 0,5 à 1 cm, de préférence ceux garnis de résine, dans 1 litre d'eau, adoucir de miel. (Hautes-Alpes, Dauphiné, Vercors)
- Pour le rhume, pour la toux, la bronchite.

La tisane de bourrache

La bourrache (*Borrago officinalis*) est originaire du pourtour méditerranéen et plus spécialement de l'Afrique du Nord. Ses fleurs, d'un bleu de ciel d'été, avaient la renommée non usurpée de fébrifuge depuis l'Antiquité. On ajoutait les jeunes feuilles et les fleurs à la salade, on les mangeait en assaisonnement de la soupe ou comme beignets de légumes.



- Faire bouillir les fleurs de bourrache fraîches en été, séchées en hiver, passer, adoucir de miel.

- « Prends la bourrache, mais ne l'arrache, des maux du cœur, guérit sa fleur. » (Normandie)
- Pour la rougeole et les enfants qui toussent. Pour les rhumes, ou pour éliminer les crachats.

La tisane de capillaire

« Plusieurs fougères de ce nom sont mentionnées dans les Pharmacopées. Le *capillaire du Canada* sert à faire des hydrolés (tisanes) et un sirop employés comme béchiques. » Le *capillaire rouge des murailles* (*Asplenium trichomanes*) et *Asplenium ruta muraria, doradille, rue des murailles, scapulaire* sont des fougères employées aussi comme béchiques (adoucissants). (Dorvault)



- Faire bouillir du capillaire et de la racine de guimauve. On peut mettre 3 feuilles de capillaire par tasse, en les lavant bien. Faire bouillir longtemps. (Béarn, Dauphiné, Normandie)
- Pour la poitrine, la toux, les toux rebelles. Pour le rhume, le refroidissement.

La tisane de guimauve et de camomille

Faire bouillir un peu de racine de guimauve, ajouter des fleurs de mauve (*Malva* sp.) et de camomille (*Tanacetum parthenium*).



Faire bouillir de la racine de guimauve (*Althaea officinalis*), ajouter des fleurs de mauve et des feuilles de sureau (*Sambucus nigra*). (Nord-Picardie)

- « Le bâton de racine de guimauve raclée est bon à donner aux tout-petits qui percent des dents. »

- « La tisane des fleurs de *mauve blanche* (guimauve) est recommandée pour qui craint l'irritation, qui a la bouche toujours enflée, mal à l'estomac ou encore des coliques, sans savoir d'où ça vient. C'est un bon laxatif. » (Provence)
- Pour les bronches, le rhume des foins.

La tisane de tussilage



Les fleurs de tussilage (*Tussilago farfara*) sont aussi appelées *pas d'âne, pas de cheval, patte, pied de cheval, herbe de Saint-Quirin.*

- Faire de la tisane en versant de l'eau bouillante sur des fleurs de tussilage, adoucir de miel ; on peut aussi la couper de lait, ou ajouter de la sauge (*Salvia* sp. fleurs et feuilles). Boire une tasse à jeun le matin et le soir. (Hautes-Alpes, Bresse, Lorraine)
- « Leur infusion à 5 % peut être utile pour calmer la toux et faciliter l'expectoration dans les catarrhes aigus des voies respiratoires, non pas à la période congestive du début, mais lorsque les sécrétions commencent à présenter une certaine abondance. » (H. Leclerc)
- « Pour la mauvaise toux, la toux sèche, ça adoucit. »

La tisane d'hysope



L'hysope (*Hyssopus officinalis*) est souvent mentionnée au Moyen Age par sainte Hildegarde (XII[e]) et saint Albert le Grand (XIII[e]) et compte, avec la sauge et la rue, parmi les plantes les plus fréquemment cultivées dans les jardins comme ornementales. Elle a des propriétés stimulantes, béchiques et expectorantes.

- Faire une tisane d'hysope sans mettre plus de 20 g/litre d'eau bouillante, adoucir de miel. (Hautes-Alpes)
- « Ne pas en mettre plus, la tisane peut énerver. »
« L'hysope, ça sent bon, c'est chaud, ça réchauffe.
- C'est bon pour les bronches, la toux, pour le rhume. »

La tisane de mauve, guimauve et chiendent



Les fleurs de mauve (*Malva rotundifolia), petite mauve, mauve des chemins (Malva sylvesris), grande mauve, mauve officinale (Malva moschata), mauve musquée* « renferment, ainsi que la feuille, une quantité importante de *mucilage* qui donne une boisson émolliente, mucilagineuse, légèrement laxative ». (E. Perrot et R. Paris)

- Mélanger les fleurs de mauve, de guimauve et ses racines (Nord-Picardie), les préparer en infusion, ajouter du sucre, surtout du miel, et un peu de rhum.
Faire bouillir de la racine de chiendent (*Elytrigia repens*), ajouter à la tisane de mauve.
- « C'est une médication dont j'ai pu souvent apprécier la réelle efficacité chez les enfants et les vieillards. » (H. Leclerc)
- Pour la toux, les bronches et les poumons, pour adoucir les irritations de la gorge.

La tisane de primevère

La primevère officinale (*Primula officinalis*) est une plante vivace printanière, commune et populaire. On emploie aussi du *Primula elatior,* à fleurs plus grandes, d'un jaune soufre. Elle est légèrement diurétique, sudorifique, laxative, calmante et antispasmodique.

- Mettre une bonne pincée par tasse de coucou, prendre les fleurs qui sont dedans (corolle jaune), verser de l'eau bouillante, ajouter du miel. (Dauphiné, Morvan, Vercors)
- « Ramasser des coucous quand le coucou chante. »
« La violette et le coucou en tisane, ça enlève le tout. »
- « Pour le rhume des enfants, bon pour la toux, les coups de froid. Ça préserve de la grippe, c'est digestif en même temps. »

La tisane des quatre fleurs

« Fleurs sèches de mauve (*Malva* sp.), guimauve (*Althaea officinalis*), pied de chat (*Antennaria dioica*), tussilage (*Tussilago farfara*), coquelicot (*Papaver rhoeas*), violette (*Viola* sp.), bouillon blanc (*Verbascum thapsiforme*). »

« Les espèces, *thés composés* sont des mélanges magistraux ou officinaux d'un plus ou moins grand nombre de plantes ou parties de plantes incisées ou concassées. Elles servent à faire des infusés, des décoctés employés à l'intérieur et à l'extérieur. » (Dorvault)

- Mettre une pincée par tasse de la tisane des « *quatre fleurs, espèces pectorales, fleurs pectorales ou béchiques* » à acheter chez le pharmacien ou l'herboriste.
- « La tisane des quatre fleurs. Pour la toux, le rhume. »

La tisane des Vosges



« Les feuilles de houx, *housson, bois franc, agrilou, agrevou,* angl. *holly,* ont des propriétés diurétiques, toniques et fébrifuges, les baies sont toxiques. » (P. Fournier)

- Mettre à infuser 1 feuille de houx (*Ilex aquifolium*), 1 feuille de lierre (*Hedera helix*), ajouter 20 feuilles fraîches ou sèches de ronce (*Rubus fruticosus*). (Vosges)
- « Cueillir le houx, même en plein hiver sous la neige. »
- « *On va à Saint-Agrève pour la guérison de la goutte.* Allusion aux douleurs piquantes comme les *agrèves.* » (E. Rolland)
- Faire une infusion à prendre pour la grippe, la toux sèche.

La tisane de ronces



« Il y a deux sortes de ronces, celle qui pousse dans les blés, les champs (*Rubus caeslus*), et la ronce des murs, des haies (*Rubus fruticosus*). »

« La ronce, cette sœur rustique du framboisier, a comme lui sa place dans les récits de la

mythologie : les Grecs l'appelaient *sang des Titans,* parce qu'elle était née du sang que répandirent les Titans au cours de la lutte qu'ils eurent à soutenir contre les dieux. » (H. Leclerc)

- Prendre de préférence des jeunes feuilles de ronces, les pointes de ronces, le turion, le *tendron*, mettre à infuser, adoucir de miel, en prendre une tasse trois fois par jour.

Les feuilles sont astringentes.

- Pour les maux de gorge, les irritations de la gorge.

La tisane de serpolet



Le serpolet (*Thymus serpyllum*), *thym rouge, thym bâtard, poleur, serpoule, sent-il-bon,* a des propriétés identiques à celles du thym : il est antispasmodique (antitussif) et antiseptique.

- Verser de l'eau bouillante sur du thym sauvage, du serpolet une bonne pincée pour 50 cl, en boire 1 ou 2 tasses par jour, couper la tisane de lait pour les bébés.

On peut aussi la préparer avec 6 à 8 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau, en ajoutant du miel, du bois de réglisse (*Glycirrhiza glabra*) et de la mélasse.

- Pour la bronchite chronique, les bronches, pour les glaires des bébés.

La tisane de violette



Mettre 1 pincée par tasse, verser l'eau bouillante dessus, adoucir de miel. (Normandie, Vercors)

- « Cueillir en avril la *violette des haies, violette des chiens, à la couleuvre, de mars* (*Viola canina*) avant que le soleil ne se lève ou après son coucher, et la mettre à sécher dans un endroit sec et aéré. Ramasser celle

des montagnes, la petite *violette des champs*, le jour de la Saint-Jean : elle est plus parfumée (*Viola odorata*). »
« La première violette que tu trouveras au printemps, mange-la, et l'an devant, tu n'auras jamais la fièvre. » (Normandie)
- En cas de rhume, pour dégager la poitrine, ça adoucit, ça fait sortir les glaires.

La tisane de bouillon blanc



Mettre à bouillir 20 g/litre de fleurs et feuilles de bouillon blanc (*Verbascum thapsus*), bien filtrer, ajouter du miel. En boire le matin à jeun et le soir avant de se coucher. (Béarn)
- « Quand on les cueille, les fleurs jaunes de bouillon blanc (*Verbascum thapsus*), molène (*Verbascum nigrum*) doivent être séchées rapidement, même au soleil, au moins au début de l'opération, sinon elles s'abîment. Les fleurs sèches doivent être conservées à l'abri de la lumière et de l'humidité, autrement elles noircissent. » (Dorvault)
Elles sont émollientes, adoucissantes, pectorales, antispasmodiques, et légèrement sudorifiques.
- Pour la bronchite, l'asthme des vieillards.

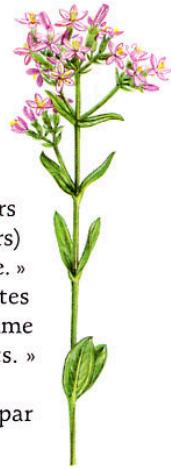


La tisane de vulnéraire des Chartreux

« La vulnéraire, *herbe de Sainte-Marie*, cela signifie "qui guérit" ; la vulnéraire est fort utile pour les coups de froid, elle fait transpirer, mais il ne faut pas trop en abuser, car elle est trop échauffante et peut faire du mal ; c'est une plante puissante. »
- Mettre à infuser 2-3 brins de vulnéraire des Chartreux On peut ajouter du serpolet, de l'eau-de-vie, de la liqueur d'arquebuse. (Dauphiné)
- « Les gens vivaient au rythme de la vulnéraire (*Hypericum nummularia*). Selon le temps, le gel, on va la cueillir le 15 août

dans les rochers, dans les pierrailles ; elle n'est pas facile à cueillir, elle se défend et ne se laisse pas ramasser comme ça. On partait le matin, on cueillait comme des fous. »
- Pour la digestion, les rhumes, la grippe.

La tisane de petite centaurée



La petite centaurée (*Erythrea centaurium*), *cintaurée, érythrée, herbe au centaure, herbe élégante, herbe à la fièvre, gentianelle* est citée par les médecins de l'Antiquité grecs et latins ; elle est employée depuis toujours comme tonique et fébrifuge.
- Verser 1 litre d'eau bouillante sur 10 g de fleurs de petite centaurée, ajouter du miel. (Béarn, Vercors)
- « Très amère, de la mort on était ramené à la vie. »
- « Utile pour la fièvre de dents des enfants, toutes les fièvres en général, la rougeole, la rubéole ; comme c'est très amer, on la prescrit aussi en lavements. »
Pour le foie.
« Pour les femmes, comme dépuratif 3 jours par mois, pour se remettre en santé. »

La tisane d'écorce de saule

« Le saule blanc (*Salix alba*) est une essence de pleine lumière ; commun dans toute la France et en Afrique du Nord, il est surtout répandu le long des cours d'eau et des fossés bordant les prairies. La surface extérieure de l'écorce est brun cendré. » (E. Perrot et R. Paris). Elle contient un principe actif qui a servi de modèle aux substances de synthèse comme l'aspirine ; elle est tonique, fébrifuge et antirhumatismale.
Verser dans un récipient 1 litre d'eau bouillante sur 25 g d'écorce de saule, laisser infuser. (Lorraine)
- « Boire une tasse trois ou quatre fois par jour, pour la fièvre. »



La tisane de tilleul



Faire bouillir des fleurs de tilleul, passer, adoucir de miel.
Employer les fleurs des tilleuls (*Tilia cordota Mill = T. sylvestris Desf. = T. parviflora Ehr.*), le tilleul à petites feuilles et le tilleul à grandes feuilles (*Tilia platyphyllos* Scop. = *T. grandifolia*).
- « La décoction de feuilles de tilleul faicte en eauë, guérit pustules et ulceres malings de la bouche des petits enfants. » (R. Dodoens).
- « Le boire comme ça bien chaud, ça rabat la fièvre, quand on est malade. En mettre un peu dans le biberon d'eau des bébés, pour calmer les bébés, pour la grippe. »

La tisane d'hysope, serpolet et violette

L'hysope (*Hyssopus officinalis*) est dans la Bible l'herbe amère, ses fleurs sont bleues, aromatiques, et recherchées des abeilles.
- Mélanger une pincée d'hysope, une de serpolet et une de violette, préparer en infusion, adoucir de miel. (Hautes-Alpes)
- « L'hysope, quand vous avez un bon rhume, vous la faites en infusion, et vous pouvez y mettre une pincée de serpolet (*Thymus serpyllum*), c'est chaud. »
Elle est vulnéraire (cicatrisante), stimulante, stomachique et pectorale.
- « Donner pour la toux, le rhume, les maux de gorge. Pour un froid qu'on attrape l'hiver. »

La tisane de reine-des-prés

La reine-des-près (*Spiraea ulmaria*), *spirée ulmaire, barbe de chèvre, belle des près, fleurs des abeilles, ormière* possède des fleurs gracieuses et odorantes aux « propriétés diurétiques, excellent adjuvant dans le traitement des rhumatismes aigus ». (E. Perrot et R. Paris)
- « Cueillir de la reine-des-prés sur des terrains humides, quand elle est bien fleurie, la faire sécher dans une pièce fraîche et aérée. »
- Préparer une infusion, à raison d'une pincée de fleurs par tasse, ajouter du miel. (Bresse, Normandie, Lorraine, Morvan)
- Pour l'asthme, les rhumatismes, faire transpirer quand on a la fièvre. Pour calmer la diarrhée.



LES TISANES POUR LA CIRCULATION, LA TENSION

La tisane de Cassis



Prendre des feuilles de cassis fraîches ou sèches, laisser infuser pendant 10 minutes. Au printemps, faire bouillir le rejet de la feuille, l'hiver couper des petits bouts de branche, de la grosseur d'une phalange. (Béarn, Vercors) Le matin, faire bouillir 1 litre d'infusion. On obtient une tisane rose-rouge au goût de cassis (*Ribes nigrum*). En prendre toute la journée 3 tasses par jour en cure d'une semaine.

- Pour la digestion, les rhumatismes, le mal de gorge, la bonne santé, les boutons.

La tisane d'absinthe



- L'absinthe (*Artemisia absinthium*), *armoise amère, grande absinthe, herbe de fort, aux vers, herbe sainte* est vermifuge, apéritive et eupeptique ; l'essence est convulsivante et emménagogue.
- Mettre 2 ou 3 feuilles d'absinthe ou bouts de tige fleurie pour 1 tasse d'eau bouillante, en boire 3 matins de suite. (Hautes-Alpes, Béarn, Normandie, Vercors). On peut également mettre à macérer 3 feuilles dans un pichet d'eau de source, pendant 3 jours, puis en boire 1 tasse par jour, à jeun.

Mettre à tremper des branches dans du cidre, badigeonner le tour du nez pour respirer l'odeur, boire un petit verre en même temps. Pour les enfants, rouler les graines dans du sucre, ou les mettre dans une pomme cuite.

- Pour les vers, comme dépuratif.

La tisane d'armoise



L'armoise commune (*Artemisia vulgaris*), *artémise, ceinture de Saint-Jean, fleur de Saint-Jean, hiermoise, herbe de feu,* prenait place dans le bouquet des « herbes de la Saint-Jean » destinées par le passé à protéger les maisons et leurs hôtes, les voyageurs, des dangers et de la maladie. Dans la médecine chinoise, l'armoise était employée dans les techniques de la moxibustion.

- Préparer une infusion de feuilles d'armoise. En boire une ou plusieurs fois par jour, plusieurs jours de suite. (Hautes-Alpes, Dauphiné)
- « Prendre une infusion d'artémise et du café, ça fait passer le goût, ça fait venir les époques. »

En homéopathie, *Artemisia vulgaris* est utile pour les convulsions, l'épilepsie, le somnambulisme, les vers.

- Pour faire revenir les règles des jeunes filles. Pour la circulation du sang au retour d'âge.

La tisane de feuilles d'olivier



« Prendre de préférence l'olivier (*Olea europaea*) sauvage non greffé. On prépare deux sortes d'olives : les olives vertes (cueillies non mûres) et les olives noires (olives mûres) ; toutes deux sont soumises à une préparation qui fait disparaître l'amertume de la pulpe. » (E. Perrot et R. Paris).

- Faire bouillir des feuilles d'olivier, passer, ajouter du miel. Prendre en infusion tous les matins à jeun. (Hautes-Alpes Vercors)

- Les feuilles ont des propriétés astringentes, hypotensives et hypoglycémiantes ; l'huile est cholagogue (qui agit favorablement sur l'évacuation de la bile).
- Pour la tension : « Tension, 1490. Empr. du lat. de basse ép. *tensio* (de *tendere* "tendre"). » (Dictionnaire étymologique)

La tisane d'aubépine



Cueillir les fleurs d'aubépine (*Crataegus oxyacantha et monogyna*) bien fleuries, et non pas jaunies à cause de l'eau, et même les fruits, les tiges de l'aubépine rouge, puis les faire sécher dans un endroit sec et bien aéré.
- Une cuillère à café par tasse de fleurs, en infusion le matin à jeun. (Lorraine, Vercors)
- Le fruit : *poire Martin, cenelle, perussou, chenettes, bonbon rouge ;* « Je te donnerai des chenettes signifie tu n'auras rien. » (Normandie). (E. Rolland)
« Quand l'aubépine entre en fleurs, crains toujours quelque fraîcheur. » (Alsace, Hautes-Alpes)
- « Pour la tension, contre les palpitations. Quand le cœur bat la chamade, ça calme. Pour les crises de nerfs. »

La tisane de pensée sauvage



Faire de la tisane avec une pincée par tasse de fleurs séchées de pensée sauvage. (Morvan, Vercors)
- « Prendre de la pensée (*Viola tricolor arvensis*) ramassée dans les champs. Il existe de nombreuses variétés qui se distinguent par leur dimension et par la taille et la variété des fleurs. La variété *arvensis* est la plus commune. Les fleurs de la pensée sauvage et toute la plante sont laxatives et dépuratives. » (E. Perrot et R. Paris)
En homéopathie, *Viola tricolor* est utilisé pour

les éruptions sur la face, les croûtes de lait, l'eczéma, l'impétigo, l'incontinence.
- Pour le mauvais sang, la circulation du sang. Pour les bébés qui toussent, et pour enlever les glaires des bébés.

La tisane de pervenche



La pervenche (*Vinca minor, V. major*), *bergère, buis-bâtard, petit sorcier, violette de serpent, violette de sorcier,* était suspectée par le passé de détenir un *démon*. Elle faisait l'objet de rituels de cueillette très recherchés, comme la récitation d'une prière : « Ô pervenche, laisse toi prendre avec tes nombreuses qualités, viens à moi ornée de ta vertu, pourvois-moi de telle façon que je sois toujours prospère, protégé contre les poisons et autres maux. »
Elle est diurétique et astringente (qui resserre les tissus) et entre dans la composition de médicaments de l'oxygénation cérébrale.
- Pour 1 litre d'eau, faire bouillir 60 g de feuilles de pervenche, adoucir de miel. (Lorraine, Morvan)
- Pour faire passer le lait, on peut utiliser également les feuilles en cataplasmes.

La tisane de gui

Le gui (*Viscum album*), *verquet, blondeau, bois de la Sainte-Croix, bouchon, gui blanc* est antispasmodique, diurétique et hypotenseur.
Il existe de nombreux arbres porteurs : frênes, peupliers, tilleuls, le plus rare étant le chêne, la propagation se fait par les oiseaux, la grive, notamment.
- Préparer une infusion en mettant 1 pincée de feuilles de gui

de pommier par tasse. (Normandie)
Cueillir avant la formation des fruits (les boules blanches), en août-septembre, faire sécher.
- En homéopathie, *Viscum album* est recommandé pour l'hypertrophie du cœur, le lumbago, les palpitations, l'hypotension, la sciatique.
- A prendre le matin à jeun, pour la circulation, le cœur.

La tisane de mélisse des bois



Faire une infusion de calament à grande fleur, en prendre une tasse le soir, adoucir de miel. (Bresse, Dauphiné, Vercors)
- « Ramasser la mélisse sauvage (*Calamintha grandiflora*), *baume sauvage, calament de montagne, meulise, thé de montagne,* elle a plus de vertus, plus de parfum. »
« C'est bon au goût, c'est un peu mentholé, si les femmes savaient ce que c'est bon la *mélize,* elles en auraient leur pleine chemise. »
« Prendre la *mélize* avec une brique chaude sur le ventre, et puis aller se coucher, ça atténue les douleurs de règles.
- Pour la circulation, les règles douloureuses, les maux de ventre, pour le sang, la migraine, le retour d'âge. »

La tisane de grémil

Faire bouillir 1 bonne poignée *d'herbe à la gravelle* dans 5 litres d'eau. (Dauphiné, Normandie, Vercors)
En prendre pendant 4-5 jours de suite, plusieurs tasses par jour.
- « Ramasser le grémil (*Lithospermum officinale*), *blé d'amour, herbe aux perles, perlière, thé de jardin* quand il est encore vert, le cueillir avant que les boules ne s'en aillent, attendre que les

graines soient formées, le sécher à l'ombre. »
« C'est très fort comme diurétique quand on a des pierres. »
Boisson rafraîchissante.
- Pour le sang des femmes (elle serait anticonceptionnelle).



LES TISANES POUR DORMIR

La tisane de coquelicot



Faire infuser 3 à 4 pincées de pétales rouges par litre d'eau chaude. On peut faire bouillir les capsules de *Papaver rhoeas*, à raison de 3 par tasse. (Hautes-Alpes, Lorraine, Périgord, Vercors)
Ramasser des pétales de coquelicot (*Papaver rhoeas*) quand ils sont bien en fleurs, les faire sécher en couche mince. Les pétales de coquelicot ont des propriétés sédatives légères.
- « Cette thérapeutique, qu'on peut appeler anodine dans toute l'acception du mot, aura le double avantage de procurer un doux sommeil aux patients, et d'éviter au médecin le remords d'avoir rien entrepris qui puisse compromettre la santé de son prochain. » (H. Leclerc)
- Pour les rhumes, la toux sèche. Pour la migraine et les convulsions des enfants.

La tisane de tilleul et oranger



«Il y a deux sortes de tilleul (*Tilia vulgaris, Tilia cordata*), une pour les bêtes et l'autre pour les personnes. Utiliser celui pour les bêtes (*T. cordata*), il est plus petit, moins gros, et plus fin que l'autre. Il doit être cueilli à la Saint-Jean, quand il est en bouton. Le sécher à l'ombre sur une toile.»
- Préparer de l'infusion de fleurs de tilleul, ajouter de la feuille d'oranger (*Citrus aurantium*). (Normandie, Vercors)

- « Théophraste descrit deux sortes de tilleul, masle et femelle. On les trouve toutes deux en ce païs. » (R. Dodoens)
Mais pour que ça calme, le boire froid ou à peine tiède. Si on le boit chaud, ou si on en met trop, ça excite, on danse toute la nuit.
- Calmant des nerfs, pour dormir.

La tisane de valériane



La valériane (*Valeriana officinalis*), *guérit-tout, herbe de Saint-Georges, herbe aux chats, herbe à la femme battue, herbe à la meurtrie* est une grande et élégante herbe à souche vivace, sédative du système nerveux central, antispasmodique, hypnotique léger.
- Faire bouillir des racines de valériane, adoucir de miel, en boire 1 ou 2 tasses avant de se coucher. (Lorraine, Morvan)
« La décoction des racines de la valériane domestique beue, donne grande allégeance aux douleurs de costé et de la poitrine. » (R. Dodoens)
- Pour les convulsions des enfants, les crampes, les battements de cœur, les crises de nerfs. Pour faire dormir « ceux qui ont des spasmes, comme les paralysés ».

La tisane d'agripaume



Les fleurs de l'agripaume (*Leonorus cardiaca*), *cheneuse, gripaume, herbe au sang, herbe aux tonneliers, léonure* sont mellifères. L'agripaume se rencontre çà et là dans presque toute l'Europe et l'Asie. Elle reçut en Italie du Nord son nom comme remède du cœur et surtout de l'estomac. On l'employa pour les cardialgies, surtout des enfants. (P. Fournier)
« La médecine grecque appelait l'entrée de l'estomac *kardia.* » (Dictionnaire étymologique)
C'est un tonique astringent, stimulant, expectorant et emménagogue.

- Mettre de l'agripaume bien fleurie, fraîche, ou de préférence sèche, verser l'eau bouillante et laisser infuser, y ajouter du miel. Prendre le matin à jeun de préférence. (Normandie)
- « Pour le sang, le cœur ».

La tisane d'achillée millefeuille

L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), *herbe de Saint-Jean, herbe au charpentier, aux militaires, millefeuille saigne-nez* est antispasmodique et cicatrisante.



- Préparer 20 g de fleurs de millefeuille, pour 50 cl d'eau, laisser infuser 5 minutes, boire un tiers de la quantité tous les matins. On peut en prendre en infusion 1 pincée pour tasse avant le coucher. (Béarn, Morvan, Normandie, Périgord, Vercors)
- En homéopathie, prendre *Achillea millefolium* pour les hémorragies, ou pour prévenir tout risque d'hémorragies.

« Boire de la tisane, à raison d'une cuillère à café toutes les 2 heures, quand on fait une chute, lorsqu'on est tout meurtri à l'intérieur, tout ensaché, ça peut sauver une vie. »
- « Pour la circulation, les feuilles pilées en cataplasmes sur les plaies, ou les hémorroïdes, appliquer le liquide en compresses sur les hématomes. C'est bon aussi pour le foie, la digestion. »

La tisane d'ortie

La grande ortie (*Urtica dioica*), *ortie dioïque, ortie commune* et la petite ortie (*Urtica urens*), *ortie brûlante* portaient dans l'Antiquité le nom d'*urtica* qui vient du latin *urere,* qui signifie « brûler ».
- Mettre à bouillir des feuilles d'orties, prendre une tasse avant les 3 repas. (Lorraine)

« Légume des populations préhistoriques, l'ortie s'est mangée presque partout en guise d'épinards jusqu'au XVI[e] siècle. » (P. Fournier)

- En homéopathie, prendre *Urtica urens* pour l'allaitement, la fièvre intermittente, la goutte, le prurit, l'urticaire. Les feuilles sont astringentes, hémostatiques, antianémiques et antidiabétiques.
- Pour le mal d'estomac.



LES PETITS ET GRANDS MOYENS

Pour soulager les crampes

Mettre une poignée de genêt à balais (*Sarothamnus scoparius*) cueilli vert au printemps dans un vieux torchon, le placer près de soi pour dormir. (Normandie)

Pour les cors aux pieds

Plier et écraser de la feuille de saule (*Salix alba*), ça l'entame.
Ecraser de l'ail en évitant d'en mettre en dehors de l'œil du cor, faire 5-6 cataplasmes au moins, le piler dans de l'huile d'olive, mettre 2 compresses par jour sur l'œil de perdrix ou le cor.
Faire macérer une grosse poignée de lierre grimpant (*Hedera helix*) dans 1 litre de vin rouge pendant 10 jours, appliquer sur le cor, pour éliminer les peaux mortes sous les pieds. (Périgord)
Appliquer et maintenir sur le cor un morceau de pulpe de citron, de la feuille pelée de joubarbe (*Sempervirum tectorum*) ou de la feuille pilée, et renouveler tous les jours. (Béarn)
Pour soulager les piqûres d'abeille, de moustiques, de guêpes, de taons ou d'orties, se frotter avec de l'oignon, une moitié d'échalote, de l'essence de lavande, du persil (*Petroselinum sativum*), de la feuille de patience (*Rumex patientia)* ou de plantain (*Plantago* sp.) (orties).

Pour faire passer les verrues

Jeter dans un puits sans se retourner 7 petits pois, 5, 9 ou 11 haricots blancs secs ou une poignée dont on aura évité de compter le nombre. Ne pas les entendre tomber, à mesure de leur disparition, et les verrues s'en iront. Le guérisseur a dit : « C'est quand on a jeté le mal qu'il ne faut pas regarder. »

Mettre une pomme de terre ou une pomme fruit coupée en quatre ou un oignon. Ne plus y penser, les verrues s'en vont à mesure qu'ils pourrissent.
Faire casser par une autre personne un bout de branche d'églantier (*Rosa canina*). Quand il est sec, les verrues s'en vont.
Bien battre de la feuille d'aulne (*Alnus glutinosa*), et puis la mettre sur les verrues : ça s'en va et ça ne revient pas.
Frotter les verrues avec du lait jaune de l'éclaire (Grande chélidoine, *Chelidonium majus*), pratiquer 2 ou 3 badigeonnages par jour, pendant une semaine. (Béarn)

Pour parfumer les armoires...

Si l'on souhaite parfumer les placards, chasser les mites et insectes, les poux et les puces, mettre des bouquets séchés d'arquebuse ou de vulnéraire (*Artemisia abrotanum*), de tanaisie (*Tanacetum vulgare*), de fleurs de lavande (*Lavandula* sp.), de pétales d'aspérule odorante (*Asperula odorata*), de mélisse (*Melissa officinalis*) ou de roses (*Rosa* sp.). Désodoriser les chaussures et les bottes avec des feuilles de menthes séchées (*Mentha* sp.) et du talc.

Et...

Pour repousser les insectes,

poux, puces, mouches, etc., utiliser des bouquets de fleurs de lavande, des feuilles de tanaisie, de menthe, des feuilles de fougère (*Dryopteris filix mas*) ou de noyer (*Juglans regia*).

Pour éviter les douleurs,

faciliter la circulation du sang, mettre dans sa poche 2, 3, 5 ou 7 marrons d'Inde (*Aesculus hypocastanum*).

Pour mieux digérer,

mettre une fois par semaine du serpolet (*Thymus serpyllum*) dans les pommes de terre. (Vosges)

Pour ranimer

une personne évanouie, lui placer sous les narines un tampon imbibé d'alcoolat de lavande (*Lavandula* sp.). (Béarn)

Les proportions des tisanes sont généralement de 5 à 20 g par litre, pour les infusions et décoctions. Pour plus de précisions et de renseignements, on pourra se référer à l'ouvrage de Loïc Girre *Infusions et plantes de santé en France,* Editions Ouest-France et à celui de Juliette Brabant-Hamonic *Remèdes traditionnels par les plantes en Normandie*, Collection « Découvertes Société », Editions Ouest-France.



Liste des plantes

Absinthe, *Artemisia absinthium*
Ache-Céleri vert, *Apium graveolens*
Achillée millefeuille, *Achillea millefolium*
Agripaume, *Leonorus cardiaca*
Aigremoine, *Agrimonia eupatoria*
Ail, *Allium sativum*
Armoise, *Artemisia vulgaris*
Arnica, *Arnica montana*
Artichaut, *Cynara scolymus*
Aubépine, *Crataegus oxyacantha, monogyna*
Aulne, *Alnus glutinosa*
Aurone, *arquebuse, Artemisia abrotonum*
Avoine, *Avena sativa*
Badiane-Anis étoilé, de Chine *Illicium anisatum,* du Japon *Illicium religiosum*
Balsamite, Chartreuse, *Chrysanthemum, Tanacetum balsamita*
Bardane, *Arctium lappa et minor*
Bouleau, *Betula alba*
Bouillon blanc, Molène, *Verbascum thapsiforme*
Bourdaine, *Frangula alnus*
Bourrache, *Borrago officinalis*
Bourse à pasteur, *Capsella bursa-pastoris*
Bryone, *Bryonia dioica*
Calament à grande fleur, *Calamintha grandiflora*
Camomille *Anthemis nobilis, Chrysanthemum, Tanacetum parthenium, Matricaria chamomilla*

Cannelle, de Chine *Cinnamomum cassia,* de Ceylan *Cinnamomum zeylanicum*
Capillaire, *Asplenium trichomanes, Asplenium ruta muraria*
Carotte, *Daucus carotta*
Cassis, *Ribes nigrum*
Centaurée petite, *Erythrea centauriaum*
Cerfeuil, *Anthriscus cerefolium*, tubéreux *Chaerophilum bulbosum,* vivace *Myrrhis odorata*
Châtaignier, *Castanea vulgaris*
Chélidoine, *Chelidonium majus*
Chicorée, *Cichorium intybus*
Chiendent, *Elytriagia repens*
Choux, chou vert, *Brassica oleracea*
Citron, *Citrus limonum*
Clous de girofle, *Eugenia caryophilata*
Cognassier, *Cydonia vulgaris*
Cormier-Sorbier, *Sorbus domestica*
Coquelicot, *Papaver rhoeas*
Cotylédon, *Umbilicus rupestris*
Cresson alénois, *Lepidum sativum*
Cynorrhodon, *Rosa canina*
Églantier, *Rosa canina*
Épinard, *Spinacia oleracea*
Euphraise, *Euphrasia officinalis*
Fougère, *Dryopteris filix mas*
Frêne, *Fraxinus excelsior*
Fumeterre, *Fumaria officinalis*
Genévrier, *Juniperus communis*
Génépi, *noir : Artemisia genepi, blanc : Artemisia mutellina, jaune : Artemisia glacialis*
Gentiane jaune, *Gentiana lutea*
Grémil, *Lithospermum officinale*
Gui, *Viscum album*
Guimauve, *Althaea officinalis*
Houblon, *Humulus lupulus*
Houx, *Ilex aquifolium*
Hysope, *Hyssopus officinalis*
Joubarbe, *Sempervirum tectorum*
Laitue, *Lactuca sativa* (div. var.)

Laurier noble, *Laurus nobilis*
Lavande, Lavandin, *Lavandula officinalis, Lavandula latifolia*
Lierre grimpant, *Hedera helix*
Lierre terrestre, *Glechoma hederacea*
Lis blanc, *Lilium candidum*
Mâche, *Valerianella locusta*
Maïs, *Zea maïs*
Marronnier d'Inde, *Aesculus hypocastanum*
Mauve, *Malva sylvestris et sp.*
Menthe, *Mentha sp.*
Merisier-Cerisier, *Prunus avium, Cerasus avium*
Millepertuis, *Hypericum perforatum*
Mûres, *Rubus fruticosus*
Navet, *Brassica napus*
Noix, *Juglans regia*
Noyer, *Juglans regia*
Oignon, *Allium cepa*
Olivier, *Olea europaea*
Orange, *Citrus aurantium*
Orge, *Hordeum vulgare*
Origan-Marjolaine, *Origanum vulgare, Origanum majorana*
Ortie, *Urtica dioïca et urens*
Oseille, *Rumex acetosa*
Pariétaire, *Parietaria officinalis*
Patience, *Rumex patientia, Rumex sanguineus*
Pêche, *Amygdalus persica*
Pensée sauvage, *Viola tricolor*
Persil, *Apium petroselinum*
Pervenche, *Vinca major, V. minor*
Pin sylvestre, *Pinus sylvestris*
Pissenlit-dent de Lion, *Taraxacum dens leonis*
Plantain, long, rond, *Plantago sp.*
Plantain œil-de-chien, *Plantago cynops*
Poireau, *Allium porrum*
Poire, *Pirus communis*
Poivre, *Piper nigrum*
Pomme, *Malus communis*
Pomme de terre, *Solanum tuberosum*
Porcelle enracinée, *Hypochareis radicata*

Potiron, *Cucurbita pepo*
Pourpier, *Portulaca oleracea*
Prêle, *Equisetum arvense*
Primevère, *Primula officinalis*
Radis rose, *Raphanus sativus*, noir, *Raphanus sativus*
Reine-des-prés, *Spiraea ulmaria*
Riz, *Oriza sativa*
Romarin, *Rosmarinus officinalis*
Ronce, *Rubus fruticosus*
Rose, *Rosa gallica, Rosa centifolia, sp.*
Sapin, *Abies pectinata, sp.*
Sarriette, *Satureia montana*
Sauge, *sauvi, Salvia sp.*
Saule, *Salix alba*
Sedum reprise, *Sedum telephium*
Séneçon, *Senecio vulgaris, Senecio jacobea*
Serpolet, *Thymus serpyllum*
Sorbe-corme, *Sorbus domestica*
Souci, *Calendula officinalis*
Sureau, *Sambucus nigra*
Tamier, *Tamus communis*
Tanaisie, *Tanacetum vulgare*
Thym, *Thymus vulgaris*
Tilleul, *Tilia cordota, Tilia platyphyllos*
Tussilage, *Tussilago farfara*
Valériane, *Valeriana officinalis*
Valériane des jardins, *Valeriana phu*
Violette, *Viola odorata, sp.*
Vulnéraire des Chartreux, *Hypericum numularia*

Les maladies classées par symptômes

Le sang

• *Battements de cœur, palpitations :* tisane d'agripaume, tisane d'aubépine, de valériane.
• *Tension, cholestérol :* soupes aux herbes, poireaux en soupe et salade, eau de feuilles de pissenlit. Assaisonner toutes les soupes, et les salades à l'ail, utiliser du lait d'ail, boire des tisanes d'artichaut, d'aubépine, de patience, de feuilles de noyer et d'olivier.
• *Varices, jambes lourdes :* bains de plantain œil-de-chien, huile de sauge, lavages au vin d'aigremoine.
• *Circulation du sang :* tisane d'agripaume, salade de mesclun, eau de feuilles de pissenlit, tisanes de millepertuis, pensée, pensée sauvage, vin de noyer.
• *Hémorroïdes :* Cataplasmes de pommes de terre, tisane et compresse d'achillée millefeuille, bain de siège de noyer, compresses de feuilles de bouillon blanc, feuille de plantain huilée.

Dépuratifs

• *Pour se rafraîchir au printemps, à l'automne :* soupes de chou vert, aux herbes.
• *Pour dégager l'intérieur après les nourritures riches de l'hiver :* tisane de bardane, salades de pissenlit, de porcelle enracinée.
• *Pour se purger, se nettoyer du mauvais, pour nettoyer l'organisme :* tisane d'absinthe, vin d'aigremoine.
• *En cas d'abcès :* tisane de feuille de noyer, vin de pensée sauvage.
• *A boire pendant les purges :* bouillon de légumes, eau d'oseille, eau de racines de pissenlit, tisanes de mauve et guimauve, de menthe, de verveine et thé.
• *Pour redémarrer après les purges :* bouillon de légumes, eau d'oseille.

Le mauvais sang

• *Démangeaisons, boutons :* application de feuilles hachées chaudes de bardane, compresses d'eau vinaigrée, de vinaigre de cidre, de millepertuis, *eczéma.* Laver à l'eau de racines de pissenlit, de tilleul. Tisanes de cassis, chiendent et racine d'ortie, de patience, pensée sauvage, de fumeterre, de bains de fleurs de sureau.
• *Psoriasis :* laver à l'eau bouillie.
• *Engelures, crevasses, gerçures :* eau de cuisson des pommes de terre et massage à la pomme de terre cuite, bains de feuilles de céleri vert, noyer, orties.

Inflammations

• *Epines enfoncées :* cataplasmes de sedum reprise, de pommes de terre, de persil, de mie de pain et jaune d'œuf, avec du benjoin de sapin, cataplasmes de feuilles de plantain.
• *Abcès, furoncles, plaies suppurées :* application de feuilles de bardane, de benjoin de sapin, cataplasmes de feuilles de mauve, de plantain, valériane des jardins, tisane de patience, de fumeterre ; badigeonner à l'essence de lavande.
• *Clous, panaris, mals blancs :* benjoin de sapin et jaune d'œuf, graisse à la feuille de cotylédon.
• *Pour faire mûrir les abcès :* cataplasmes d'oignons ceba rouge, de lierre, de poireaux, onguent à la feuille de sang de dragon.
• *Bobos, petites plaies, blessures et coupures :* alcool de sauge, eau-de-vie de millepertuis, pétale de lis.
• *Rhumatismes, douleurs arthrose :* tisanes de baies de genièvre, de cassis, de feuille de frêne, de noyer, écorces de bourdaine et fleurs de reine-des-prés. Faire brûler les noyaux de cerises dans la chaufferette.
• *Lumbago, sciatique :* frictions de racines de bryone, tamier, feuilles d'orties, essence de lavandin. Dormir sur un sac de jeunes feuilles de bouleau, cataplasmes de feuilles de chou chauffée.
• *Douleurs de reins :* cataplasmes de céréales chauffées.
• *Névralgies, torticolis :* cataplasme de feuille de mauves, compresses de fleurs d'origan.
• *Pour les prévenir :* mettre dans la poche, 2, 3, 5 ou 7 marrons d'Inde.

Le sang des femmes

Faire revenir les règles : tisanes d'armoise, d'anis et fenouil, grande camomille, grémil.
• *Coliques :* cataplasmes de céréales chauffées, liqueur de tanaisie
• *Circulation au retour d'âge :* tisane d'armoise, de mélisse des bois.
• *Dépuratif pour se remettre en santé :* tisane de petite centaurée.
• *Douleurs du sein :* cataplasmes de séneçon dans le lait.

Les femmes qui allaitent

Faire passer le lait : persil dans la soupe, et compresses sur la poitrine, tisane de chiendent, d'achillée millefeuille, de pervenche.
• *Crevasses :* gelée de pépins de coing.
• *Pour avoir du lait :* tisane de fenouil.

Donner du sang

• *Fortifiant adultes, personnes âgées, enfants :* lait de poule.
• *Pour donner de l'appétit, apéritif et digestif :* tisane de fumeterre, vins de camomille, de gentiane, de noyer, de pêche.
• *Pour redonner force et moral :* tisane de romarin.
• *Contre la fatigue :* tisane de cynorrhodon.

Digestion

• *Indigestion :* diète, bouillon de légumes, alcool de sauge sur un sucre, soupe de sauvi, tisane de millepertuis.
• *Faciliter la digestion :* thé à la cannelle, liqueur de chartreuse, balsamite, tanaisie.
• *Foie :* tisanes de baies de genièvre, tisanes d'artichaut, de grande camomille et romaine, de matricaire.
• *Nausées, vomissements :* tisane d'aigremoine, de fumeterre, sirop de radis noir.
• *Maux d'estomac :* aigueboulide, bouillon de poireau, tisanes de menthe, de thym.
• *Ulcères, crampes :* huiles de millepertuis, de souci.

• *Maux de ventre :* tisanes d'achillée millefeuille, badiane, menthe, liqueur de tanaisie.
• *Préventif pour les repas lourds :* assaisonner toutes les soupes à l'ail, ajouter des feuilles de bourrache, laitue, mauve, sarriette et thym dans l'eau de cuisson des haricots et des lentilles ainsi que du serpolet dans les pommes de terre, boire de la tisane de thym.

Les intestins

• *Ballonnements, fermentations, aérophagie :* bouquet de sarriette dans l'eau de cuisson des haricots, des lentilles, tisanes d'anis, de fenouil, de fleurs de guimauve.
• *Colite :* soupes adoucissantes, tisanes de camomille, de matricaire, de millepertuis de thym.
• *Diarrhée des adultes et des enfants :* eau de riz, tisanes de reine-des-prés, de galles d'églantier, vin de corbes.
• *Diarrhée des bébés :* tisanes d'anis, de cynorrhodon, de fenouil, de pariétaire.
• *Constipation, intestins fragiles, adultes et enfants :* eau de guimauve, sirop de radis noir.
• *Adoucissant laxatif des bébés :* eau d'orge, de fenouil et de pommes, tisane de mauve blanche, de chiendent.

Les vers

• *Adultes :* tisane d'absinthe, vin d'ail ;
• *Enfants :* lait et eau d'ail, ail écrasé à frotter sur le nez des enfants
graines d'absinthe dans le sucre, rameau d'absinthe dans le cidre en badigeonnage du nez, friction du nombril à l'essence de lavande.

Les reins

• *Cystite :* eau d'orge et de chiendent, tisanes de chiendent et barbe de maïs, de baies de genièvre, de grémil, de pariétaire, de reine-des-prés.
• *Laver les reins :* tisane de prêle, de merisier-cerisier.

La fièvre

• Diète, bouillon de légumes, tisanes d'écorce de saule, tilleul.
• *Accompagnée de toux et de maux de gorge :* tisane d'hysope, miel et serpolet.
• *Rougeole : pour faire sortir les boutons :* tisanes de bardane, de bourrache.
• *Rubéole, grippe, fièvres de dents des enfants :* tisane et lavements de petite centaurée, enveloppement à l'eau vinaigrée.
• *Calmer l'agitation des bébés :* tisane de tilleul dans le biberon.

La toux

• *Bronchite, poumons :* tisane d'anis vert, oignon et sucre candi.
• *Pour éliminer les crachats :* tisane de bourgeons de sapin, de capillaire.
• *Pour dégager la poitrine :* tisanes d'hysope, de racine de guimauve, des quatre fleurs, de serpolet, de violette, d'aigremoine.
• *Bronchite chronique :* tisane de serpolet, miel, bois de réglisse et mélasse.
• *Toux sèche :* lait, sucre candi et teinture d'iode, tisanes de coquelicot, sauge, tussilage, des Vosges.
• *Toux spasmodique, de coqueluche :* sirops de navet, radis noir.
• *Toux de l'asthme :* lait de lierre terrestre, tisanes de bouillon blanc de reine-des-prés et miel, sauge et tussilage.
• *Toux des enfants :* lait sucré au miel, sucre candi et teinture d'iode le soir, tisanes de bourrache, de thym.
• *Glaires des bébés :* sirop de mauve, de mûres, tisanes de pensée sauvage, de serpolet coupée de lait.

Le rhume

Tisane de bourgeons de sapin, de bourrache, de coquelicot, des quatre fleurs, de thym, de vulnéraire des Alpes, sirops de mauve, de navet et de radis noir.
• *Rhume des enfants :* tisane de primevère et violette.
• *rhume des foins :* tisane de fleurs de mauve et de sureau, de racine de guimauve.
• *Sinusite :* inhalations de bourgeons de sapin, eucalyptus, romarin, sureau, thym, tilleul, huile de lis tiédie.

Se réchauffer

Lait ferré, lait sucré au miel, thé à la cannelle.
• *Suites de coup de froid :* infusion de clous de girofle, sucre candi et alcool.
• *Chauds et froids :* application de benjoin de sapin sur la poitrine ou tisane de capillaire, de grande camomille et mauve, guimauve, vulnéraire des Chartreux, hysope, primevère, violette et tilleul, vin de génépi.

Vaincre la grippe

Hydromel de sorbes, tisanes de thym, tisane de primevère et de violette, tisane de romarin des Vosges, de vulnéraire des Chartreux, grog, flip, jaquot, vin de génépi.

Les maux de gorge

Gargarismes à la ronce, cresson et feuilles de cassis, tisane d'aigremoine, d'eau bouillie salée et citron, de sirops de bouillon blanc, de mûres.
• *Adoucir les irritations de la toux :* tisanes chiendent, de cassis, de fleurs de mauve et racines de guimauve, miel et rhum, tisane de thym, boulettes de sucre et benjoin de sapin, cataplasmes d'oignons, de céréales chauffées de poireaux et vinaigre, sirops de mauves, de mûres.
• *Ganglions, phlegmons :* compresses à la feuille de molène/bouillon blanc de séneçon dans le lait.
• *Enrouement :* gargarismes et inhalations de tisane de bouillon blanc, tussilage et sauge, compresses d'eau bouillie très chaudes.

Les maux de dents

Dents creuses : clous de girofle dans le rhum, compresses à la feuille de molène/bouillon blanc ; placer un verre d'eau tiède du côté du mal.
• *Percements de dents des bébés :* mâcher de la racine de guimauve.

Les aphtes

• *Gencives douloureuses :* Baume du Samaritain.
• *Contre la mauvaise haleine :* croquer un clou de girofle.
• *Les maux d'oreille :* coton d'huile de lis tiédie.
• *Les yeux rougis :* compresses de fleurs de bleuet, de camomilles, de chélidoine, d'euphraise, de mauve, de rose ou de sureau.
• *Orgelets des paupières :* cataplasmes de plantain.

Les migraines

Tisanes de grande camomille, de mélisse des bois ; frictions d'eau-de-vie de lavande et de lavandin sur les tempes.

Le sommeil

• *Dormir, calmer les nerfs :* tisanes de fleurs et capsules de coquelicot de tilleul et oranger, de valériane.
• *Convulsions des enfants :* bains de tilleul.
• *crampes :* tisane de valériane, cataplasme de genêts.

Les chutes, coups, hématomes

Boire de la tisane d'arnica, d'arquebuse, de benjoin de sapin, de vulnéraire et appliquer des feuilles d'achillée millefeuille.
• *Entorses, foulures :* bains de plantain œil-de-chien.
• *Pour ressouder les os :* cataplasmes de céréales chauffées, tisane de prêle.

Les brûlures, coups de soleil

Cataplasme de farine de froment et eau de pommes de terre râpées, huile de lis, de millepertuis.
• *Insolation et protection contre le soleil :* feuilles de chou sur la coiffure.
• *Pour les taches de rousseur :* se laver à l'eau de feuilles de pissenlit.

Les piqûres

• *D'abeilles, guêpes, de taons :* faire un mélange persil/crème, les frotter à l'échalote, essence de lavande et lavandin, oignon.
• *D'orties :* les frotter avec de la feuille de patience, de plantain.

Les cors aux pieds

ail écrasé, feuille de joubarbe, de saule, vin de lierre grimpant, pulpe de citron.

La prise de poids

tisane de prêle.

Les boissons

• *de santé :* boissons de pommes, de houblon, chicorée, frênette ou cidre de frêne, hydromel de sorbes.
• *rafraîchissante :* eau d'orge et de chiendent.

Faire passer le hoquet

Croquer des grains de poivre ou une tranche de citron.

Faire passer les verrues

Frotter à la chélidoine, pansement à la feuille d'aulne, de saule.

Parfumer

• *les armoires et placards :* bouquets séchés d'aurône-arquebuse, tanaisie, fleurs de lavande, pétales d'aspérule odorante, mélisse, roses.
• *les bottes :* feuille de menthe et talc.

Repousser les insectes, puces mouches

• bouquets de feuilles de fougère, menthe, noyer, tanaisie, fleurs de lavande.

Ranimer une personne évanouie

respirer alcoolat de lavande.



Bibliographie

Sources

Magali Amir, 1984, *Répertoire et usages des plantes médicinales de la région* Provence

Christian Busser, 2002, *Ethnopharmacologie en pays Welche,* Vosges

Agnès Ducaroy, 1993, *Jardins ruraux en Bresse de l'Ain, tradition et évolution.*

Janine Durrens, 1991, *Répertoire des plantes médicinales de la région* Périgord

Capucine Crosnier, 1988, *« Ch'es rouch'et ch'es blank'du côté d'Valenciennes » : Les cultures traditionnelles de plantes médicinales, l'expression d'un savoir-faire de 1850 à nos jours,* Nord-Picardie

Capucine Crosnier, 1987, *Recherches ethnobotaniques liées à la connaissance des plantes médicinales et des usages du végétal en* Morvan

Capucine Crosnier, 1992, *Dompter la montagne. Les pratiques de l'utilisation de l'espace dans la vallée du Fournel* Hautes-Alpes

Jacques Idoux, 1975, *Exploration des Traditions thérapeutiques des guérisseurs et inventaire des Pharmacopées empiriques du département de la Moselle,* Thèse de l'UER d'Ecologie de Metz. Lorraine

Marie Girard, 1991, *De la plante à la santé, cueillette et représentation du corps en Chartreuse.* Mémoire de DEA d'ethnologie et d'anthropologie sociale, Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales. Dauphiné

Jean-Claude Nouallet, 1989, *Usage traditionnel médicinal et domestique des plantes dans le* Vercors

Jeanne Soust, 1999, *Herbes, drogues et... Potingas, La santé dans une ferme béarnaise,* Association Mémoire Collective en Béarn

Anne Stamm, 1982, *L'échange et l'honneur, une société rurale en*

Haute Corrèze, Thèse pour le doctorat d'Etat ès Lettres et Sciences humaines, Paris V, René Descartes, Sciences humaines-Sorbonne. Auvergne

Citations

BACHELARD G., *L'Eau et les rêves,* Paris, José Corti, 1942.
BEZANGER-BEAUQUESNE L., PINKAS M., TORCK M., *Les Plantes dans la thérapeutique moderne,* Paris, Maloine, 1986.
BLOCH O.-VON WARTBURG W., *Dictionnaire étymologique de la langue française,* Paris, Presses Universitaires de France, 1932.
DODOENS Rembert, 1557, *Histoire des plantes,* suivi de *Petit Recueil auquel est contenue la description d'aucunes gommes et liqueurs, etc.,* par Charles de L'escluse, Fac-similé avec introduction, commentaire et la concordance avec la terminologie scientifique moderne, par J.E. Opsomer, Bruxelles, Centre national d'Histoire des Sciences, 1978.
DORVAULT, *L'Officine, Répertoire général de pharmacie pratique,* Paris, Vigot, 1948.
FOURNIER P., *Le Livre des plantes médicinales et vénéneuses de France*, Paris, P. Lechevalier, 1948.
HIPPOCRATE *La Consultation* Préface de Jacques JOUANNA, Paris, Hermann.
LECLERC H., *Précis de phytothérapie, Essais de thérapeutique par les plantes françaises*, Paris, Masson, 1954.
LECLERC H., *Les Épices*, Paris, Masson, 1983.
LECLERC H., *Les Fruits de France,* Paris, Masson, 1984.
LOUX F., RICHARD P., *Sagesses du corps, La santé et la maladie dans les proverbes français,* Paris, Maisonneuve et Larose, 1978.
PERROT E., PARIS R., *Les Plantes médicinales,* Paris, Presses Universitaires de France, 1971.

ROLLAND E., *Flore populaire et histoire naturelle des plantes dans leur rapport avec la linguistique et le folklore,* tome XI, Paris, Maisonneuve et Larose, 1967.
VANNIER L. et POIRIER J. Drs, *Précis de matière médicale homéopathique,* Paris, Doin, 1976.



Table des matières

Introduction 3

Les aromates 5
Les clous de girofle 6
L'origan-marjolaine 6
Le thym 7
Le persil 7
La sarriette 8
Le romarin 8
L'oignon 8
Le poivre 9
La cannelle 9
L'ail 10

Les aliments-remèdes 11
Les salades 12
La salade de brocolis 12
La salade de poireaux 12
La salade de porcelle enracinée 13
La salade de mesclun 13
La salade de pissenlit-dent-de-lion 13

Les soupes et bouillons de légumes 15
Le bouillon de légumes de la diète 15
La soupe de sauvi 15
Les soupes aux herbes 16
La soupe de chou vert 16
Les soupes adoucissantes 17

L'œuf et les laits 18
Les pansements à l'œuf 18
Le cataplasme à l'œuf 18
Le lait d'ail 18
Le lait de lierre terrestre 19
Le lait ferré 19
Le lait de poule 20
Le lait sucré 20
Le baume du samaritain 20
La pomme de terre 21
La gelée de coing 21

Les eaux thérapeutiques 23

Les eaux 24
L'eau de guimauve 24
Les eaux d'orge 24
Orge et chiendent 25
Orge, graine de fenouil et pomme 25
L'eau de racines de pissenlit-dent-de-lion 26
L'eau de feuilles de pissenlit-dent-de-lion 26
L'eau d'oseille 27
L'eau bouillie, le désinfectant des grand-mères 27

L'eau de riz 28
L'eau sucrée à la fleur d'oranger 28

Les bains 29
Le bain de plantain œil-de-chien 29
Les bains de pieds et de mains à la feuille de céleri, de noyer, d'orties 29
Le bain de siège de noyer 30
Le bain de tilleul 30
Lavage à l'eau de tilleul 31
Le bain de fleurs de sureau 31

Les inhalations et gargarismes 32
Inhalations de bourgeons de sapin, romarin, thym, tilleul, eucalyptus, etc. 32
Le gargarisme à la fleur de sureau 32
Le gargarisme de tussilage 33
Le gargarisme de bouillon blanc 33
Le gargarisme de ronce 34

Les cataplasmes et compresses 35

Le cataplasme à la feuille de mauve 36
Le cataplasme à la feuille de bouleau 36
La compresse de sedum reprise 37
La compresse à la feuille de lierre 37
La compresse de fleurs 38
La compresse de pétales de rose et eau de vigne 38
La compresse d'euphraise 38
La compresse à la valériane des jardins 39

Le benjoin de sapin 39
La compresse de chélidoine 40

Les légumes et céréales rôtis 41
Le cataplasme de poireaux 41
Le cataplasme d'oignons 41
Le cataplasme de feuille de chou 42
Le cataplasme de feuilles de plantain 42
Le cataplasme de grains d'avoine et de farine de blé 43

Les frictions 44
A la racine de tamier 44
A la racine de bryone 44
A la feuille d'ortie 45
A l'essence de lavande 45
A l'essence de lavandin 46

Les huiles 47
L'huile de pétales de souci 48
L'huile de lis 48
L'huile de millepertuis 49
L'huile de sauge 49
L'huile de plantain 50

Le flambé 51
Les sèves de frêne et de saule 52
Le grog 53
Le flip 53
Le jacquot 53
L'eau-de-vie brûlée des enfants 54

Les graisses, pommades et onguents 55
La pommade à l'oignon 56
La graisse à la feuille de cotylédon 56
L'onguent au savon noir et feuille de sang de dragon 56
La pommade à l'avoine noire 57
Le lait de séneçon 57

Boissons 59
Les vins 60
Le vin d'aigremoine 60
Le vin d'ail 60
Le vin de camomille 61
Le vin de génépi 62
Le vin de gentiane 63
Le vin de noyer 63
Le vin denoix 64
Le vin de pêche 64
Le vin de cormier-sorbier 64
Le vin de pensée sauvage 65

Les vinaigres 66
Le vinaigre de cidre 66
Le vinaigre en compresse 66
Le vinaigre de millepertuis 66
L'eau vinaigrée 67
Cendre et vinaigre 67

Les alcools et eaux-de-vie 68
Le millepertuis 68

L'alcool de sauge 68
L'arnica 69
L'arquebuse, aurône, vulnéraire 69
Le pétale de lis 70

Les sirops 71
Le sirop de mauve 71
Le sirop de mûres 71
Le sirop de bouillon blanc 72
Le sirop de navet 72
Le sirop de radis noir 73

Les liqueurs 74
La liqueur de cassis 74
La liqueur de chartreuse 74
La liqueur d'Arquebuse 74
La liqueur de pêche 75
La liqueur de pommes des enfants 75

Boissons de santé 76
La chicorée 76
La frênette ou cidre de frêne 76
La boisson de pommes 77
La boisson de houblon 77
L'hydromel de sorbes 78

Les tisanes 79
La tisane d'aigremoine 80
La tisane de badiane-anis étoilé 80

La tisane de menthe ou thé vert 80
La tisane de cynorrhodon 81
La tisane de galles d'églantier 81

Les tisanes dépuratives pour les reins 82
La tisane à la feuille de frêne 82
La tisane de bardane 82
La tisane à la feuille de noyer 83
La tisane de pariétaire 83
La tisane de patience 84
La tisane de chiendent 84
La tisane de genièvre 85
La tisane de prêle 85
La tisane de merisier-cerisier 86
La tisane de chiendent et millefeuille 86

Les tisanes pour le foie, la digestion 87
La tisane d'artichaut 87
La tisane de camomille 87
La tisane de fumeterre 88
La tisane d'anis vert et fenouil 88
La tisane de romarin 89

Les tisanes pour le rhume, la toux, la bronchite 90
La tisane de bourgeons de sapin 90
La tisane de bourrache 90
La tisane de capillaire 91
La tisane de guimauve et de camomille 91
La tisane de tussilage 92

La tisane d'hysope 92
La tisane de mauve, guimauve et chiendent 93
La tisane de primevère 93
La tisane des quatre fleurs 94
La tisane des Vosges 94
La tisane de ronces 94
La tisane de serpolet 95
La tisane de violette 95
La tisane de bouillon blanc 96
La tisane de vulnéraire des Chartreux 96
La tisane de petite centaurée 97
La tisane d'écorce de saule 97
La tisane de tilleul 98
La tisane d'hysope, serpolet et violette 98
La tisane de reine-des-prés 99

Les tisanes pour la circulation, la tension 100
La tisane de cassis 100
La tisane d'absinthe 100
La tisane d'armoise 101
La tisane de feuille d'olivier 101
La tisane d'aubépine 102
La tisane de pensée sauvage 102
La tisane de pervenche 103
La tisane de gui 103
La tisane de mélisse des bois 104
La tisane de grémil 104

Les tisanes pour dormir 106

La tisane de coquelicot 106
La tisane de tilleul et oranger 106
La tisane de valériane 107
La tisane d'agripaume 107
La tisane d'achillée millefeuille 108
La tisane d'ortie 108

Les petits et grands moyens 110
Pour soulager les crampes 110
Pour les cors aux pieds 110
Pour faire passer les verrues 110
Pour parfumer les armoires 111
Et...
Pour repousser les insectes 111
Pour éviter les douleurs 111
Pour mieux digérer 111
Pour ranimer 112

Liste des plantes 113
Les maladies classées par symptômes 117

Bibliographie 127

Remerciements

Je remercie les auteurs des sources bibliographiques et, grâce à leurs travaux, les nombreux témoins de la pharmacie traditionnelle.



Certaines recettes sont extraites du livre
Infusions et vieux remèdes,
publié par les Éditions Ouest-France
pour lequel les auteurs ont donné à
Juliette Brabant-Hamonic
l'autorisation de reproduction des remèdes,
reflet de leur enquête sur le terrain.

Éditeur : Aurélya Streignart
Mise en page : Marcel Oger,
Studio des Éditions Ouest-France
Impression : Imprimerie Pollina à Luçon (85) - n° L99651

© 2004, Éditions Ouest-France
Édilarge SA, Rennes
ISBN 2 7373 3461 6
N° d'éditeur 4698.05.09.03.06
Dépôt légal : avril 2004
Imprimé en France