

VIEUX REMÈDES des ALPES



Dessins
Dominique Mansion

Juliette Brabant-Hamonic
Capucine Crosnier
Jean-Claude Nouallet
Marie Girard

Éditions Ouest-France

Introduction

LES ALPES laissent apparaître, dans le lent déploiement des sommets, l'absence d'emprise du temps, qui de l'enneigement permanent à l'immensité du désert de bois, contredit les barrières que des générations ont désiré construire arbitrairement. Les demeures isolées, le travail sans cesse mesuré à l'âpreté du climat, à l'amplitude des différences de température, l'escarpement, la menace des torrents, des rivières qui permettent certes la vie, ont contraint nos ancêtres au courage discret et tranquille. Ils ont développé l'entraide et les ententes communautaires, se sont dit les mots et les actions qui aident à vivre quand frappent l'accident, les maladies, ils ont puisé dans les ressources que la nature leur offrait. Les nombreuses pratiques de prévention sont témoin, comme ailleurs, des recours. Les branches de buis béni mis « à brûler le premier de l'an, il éloigne les peines », noisetier, lierre, que l'on plaçait en mai, à l'entrée des champs, les pétales de fleurs à la Fête-Dieu parsemés, sont reliés en tableau.

Les feuilles de hêtre ont fait la litière des bébés, la viorne lantane les liens des corbeilles et paniers, la tanaisie en fleurs comme protection dans les placards, prêle, orties participaient du travail ménager.

« On connaissait les endroits où récolter, maintenant on n'a pas de temps », de l'espèce médicinale herbacée à l'arbre, la matière des remèdes, la façon de les préparer se transmettent des anciens. L'espace répartit l'emplacement de préférence, arnica, l'œil-de-bœuf, la bétouille, millepertuis des prés d'alpage, aubépine, armoise, l'absinthe et le frêne en descendant, plantain sur les pentes.

Capucine Crosnier, Marie Girard, Jean-Claude Nouallet, en ethnologues spécialistes de la botanique du terrain français, nous offrent l'enquête qui sert de base à cet ouvrage, menée auprès de personnes âgées, témoins et acteurs des pratiques de pharmacopée familiale. Parole est donnée ici aux ancêtres, dans le respect de leur parler et expressions, tout est mis en œuvre pour transmettre, dans

une étude d'authenticité, une sélection des remèdes qui ont formé, pour bon nombre, l'essentiel de leurs thérapeutiques. Remèdes par les plantes, légumes et fruits dont le mode de récolte, de préparation définissait l'emploi. Les catégories de la cuisine servent également d'assise à leur fabrication et, en cela, depuis les temps passés, sont identiques à des préparations pharmaceutiques majeures. Crudités des salades dépuratives, crudités des plantes macérées dans l'eau-de-vie ou l'alcool, le vin, le vinaigre (teintures, alcoolés, acétolés du pharmacien) macération au contact d'un solide comme le sucre (sirops). Cuire dans la graisse ou rôtir à la chaleur (cataplasmes, pommades, onguents), mettre à bouillir dans l'eau ou macérer dans l'eau bouillante (soupes, tisanes, compresses, bains), etc. La sélection s'est également opérée pour permettre leur reproduction et leur adaptation à la vie quotidienne, sans oublier la prudence, les remèdes ne peuvent pas se substituer au traitement médical.



La soupe aux herbes

Diurétique, dépurative, anti-anémique, tonique, digestive.

L'ALIMENTATION traduit le besoin qui était ressenti par nos ancêtres de renouveau à la fin de l'hiver, d'apport de légumes frais qui contribuent à modifier l'état corporel. Ça nettoie le sang, c'est dépuratif au printemps. La soupe constituait souvent l'essentiel du repas du soir, et ses éléments principaux une assurance de bonne santé. Les poireaux étaient bons contre les vers, quand on est barbouillé en bouillon, contre la tension, le cholestérol, la feuille en cataplasme sur les piqûres d'orties, trempée dans du vinaigre sur les cors. L'ortie, pour la circulation du sang, les rhumatismes, les feuilles, écrasées pour faire sortir le sang d'un hématome à la suite d'une chute, en décoction contre les inflammations, l'anémie.



Fenouil



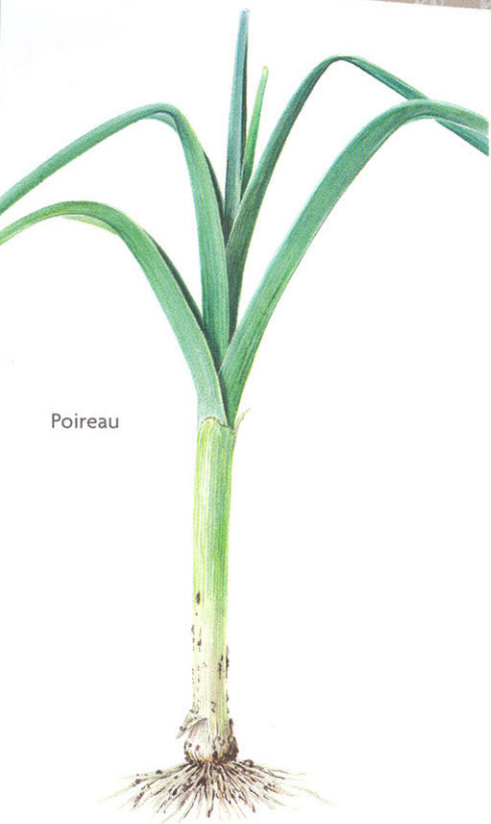
Ortie dioïque



Carotte

Infusion

Mettre à bouillir dans une casserole 2 ou 3 litres d'eau additionnée de sel, 3 carottes, 2 poireaux, quelques feuilles d'épinards (*Spinacia oleracea*), de Fenouil (*Carum carvi*) cueilli dans les prés, ça parfume, une petite poignée de pousses d'orties (*Urtica dioica*), des pommes de terre pour épaissir.



Poireau

Le Bouillon de Légumes

Début de grippe, affections respiratoires, mauvaise digestion, maladies des enfants, fièvre.

LES DOCTEURS, ils étaient forts là-dessus, ils donnaient toujours du bouillon de légumes. C'était le remède à tous les maux, on mettait au lit, à la diète. On ne nourrissait surtout pas la fièvre, on trouvait que c'était souverain pour un redémarrage. Diète liquide, boire le bouillon, ne prendre que de la tisane, conseillée dans les diarrhées des nourrissons, les différentes maladies des enfants, on l'établissait pour toutes les affections digestives, nausées, rendre, crise de foie, que l'on oublie désormais. Il avait le privilège d'isoler tant soit peu le malade, de lui permettre de se reposer et de l'hydrater.

On reprenait ensuite une petite alimentation douce, on continuait en écrasant une carotte, on mangeait les légumes, des pommes cuites, ajoutait une pomme de terre.



Navet



Oignon



Carotte

Remède

Mettre à bouillir 4-5 litres d'eau et sel, 2 oignons, 10 poireaux, 3-4 carottes, 1 navet, quelques branches de persil (*Apium petroselinum*). Faire bouillir pendant 1 heure, ne boire que le liquide.

Le Pissenlit

Diurétique, apéritif, dépuratif, tonique, stimule la bile.

LE **PISSENLIT** (*Taraxacum officinale*), dent-de-lion, laitron, barberi, repourci, erba de leu, participait de la pratique ancestrale de prise de dépuratifs qui accompagnait les mouvements saisonniers, celui de la mise en circulation de la sève. Cueilli dès que la neige s'en va, il apportait également son content de vitamines, d'éléments et principes actifs nécessaires à la période de renouveau. Les pissenlits, ça donne de l'appétit, ça dépure le corps au printemps, sans oublier que la décoction des racines nettoie les plaies et ulcères. « Quand les enfants sont à jouer loin de leurs parents, ils consultent la fleur pour savoir si leurs parents les réclament, tant qu'en soufflant il reste le moindre duvet, ils sont tranquilles et restent jouer », se souvenaient les anciens. (E. Rolland)

Remède

Prendre de préférence dans les taupinières, ne pas le prendre quand il est fleuri. Mettre les feuilles en salade, on peut en mettre dans la soupe, c'est bon pour l'estomac, ça fait faire digestion.



L'eau de Mauve et Guimauve

Antiseptique, adoucissant, contre la constipation, apaise les dermatoses, pectoral.



Guimauve

Infusion

Mettre dans une casserole d'eau de la racine de guimauve coupée en morceaux, donner quelques bouillons, ajouter des fleurs de mauve, passer, on peut en mettre dans le biberon. Appliquer le liquide sur une toile ou du coton, ça enlève les orgelets des paupières.

LA GUIMAUVE (*Althaea officinalis*) était cultivée au jardin, et la Mauve (*Malva rotundifolia, neglecta*) cueillie un peu partout, le long des chemins, dans l'environnement des demeures, c'est celle qui court par terre, qui fait des petites tomes, ce qui n'est pas sans rappeler l'aspect du fruit. Les fleurs bouillies étaient mises en cataplasme pour soulager les douleurs, c'est bon pour les articulations, mais on avait coutume de les mettre ensemble en décoction rafraîchissante des intestins, pour le rein, diurétique dans une action dont la qualification décrivait l'action de refroidir les inflammations, modérément, il faut faire attention au danger de l'excès. Toutes les familles avaient de la guimauve et la racine était donnée pour les gencives des enfants, pour faire sortir les dents, ça adoucit.



Petite Mauve



Guimauve



L'Arnica

**Antiseptique, antispasmodique, cicatrisant,
contre les contusions, les douleurs des nerfs.**

L'ARNICA (*Arnica montana*), arnica des montagnes, arnique, tabac des Alpes (les feuilles peuvent remplacer le tabac), plantain, panacée des Alpes, était difficile à reconnaître. Tout le monde en cueillait, en bordure des bois, à l'ombre, on commence à se rendre compte que ce n'est pas la bonne. On peut en effet le confondre avec une espèce voisine, l'Œil de Bœuf (*Buphtalmum salicifolium*) dont les caractères semblent identiques. Des études ont montré qu'il est antibactérien et cicatrisant des plaies, combat les douleurs des rhumatismes et de l'arthrite, des nerfs sensitifs. C'était le remède qu'on avait tout prêt contre les coups et les contusions, les bosses, les hématomes, mais, accompagné de la recommandation, il ne fallait pas qu'il y ait de sang.

Compresse

Mettre à macérer dans l'eau-de-vie ou l'alcool des fleurs d'Arnica, passer, appliquer en compresse sur un morceau de toile ou de coton. Il est conseillé de le diluer d'un peu d'eau avant l'application.



Arnica des montagnes



Œil de Bœuf



Les Ronces

Diurétique, tonique, dépuratif, cicatrisant, nettoie les plaies et ulcères.

LES RONCES sont nombreuses, mais (*Rubus caesius*) qui trace, dans les blés, les champs, et (*Rubus fruticosus*), rousmaise, rionse, rionge, ronce des murs, mûrier des haies étaient adoptées comme base des remèdes. Quand elle fleurit au printemps, cueillir la feuille, le tendron, le bout des branches, c'est très bon pour les maux de gorge, la toux.

Les feuilles, lavées, concassées, étaient appliquées en cataplasme sur les bobos, les abcès, et leurs aspérités avaient une action antiseptique en contribuant à résoudre les inflammations. On cueillait en saison les fruits, c'était une activité attribuée aux enfants pour la fabrication des confitures et de sirops qui avaient, en pharmacie, l'équivalent, le « Sirop de Mûres », destiné au traitement des diarrhées, des affections de la gorge, l'enrouement.

Gargarisme
Mettre à bouillir le liquide que l'on obtient en écrasant des mûres, ajouter le même poids de sucre, conserver en bouteilles et diluer dans un peu d'eau. Faire bouillir des feuilles de ronces, ajouter du miel, passer et se gargariser.

Ronce

La Gentiane

**Apéritive, fébrifuge, digestive, tonique,
apaise les dermatoses.**

LA GENTIANE (*Gentiana* sp.), les médecins de l'Antiquité l'appréciaient, la renommée de son action stimulante de la digestion, active à faire descendre les accès de température, est établie par les études modernes, et la fait entrer dans de nombreuses spécialités.

Les racines étaient récoltées en automne, il était spécifié de prendre l'espèce « qui a les feuilles l'une en face de l'autre », d'éviter ainsi le danger de les confondre avec le vératre toxique (*veratrum album*). C'était, en effet, le remède familial apéritif pris avant le repas.

Il est désormais attesté que les préparations sont de même capacité que les aliments, aidaient nos ancêtres à maintenir les forces pendant le travail saisonnier, on leur reconnaît de même l'action sur l'anémie, d'alléger les affections de l'estomac.

Le liquide, les feuilles, étaient appliqués sur les plaies, abcès, les inflammations de la peau.

Infusion

Faire macérer dans de l'eau bouillante des racines coupées fraîches en bâtonnets, passer, boire froid le matin, pendant un certain temps, arrêter, recommencer.



Gentiane
jaune

La Primevère

Diurétique, antispasmodique, pectoral, sédatif, contre les contusions.

LA PRIMEVERE officinale (*Primula officinalis*), c'est le coucou, primavei, fleur de Pâques, de printemps, printanière, elle marque en effet l'arrivée du printemps et on doit la cueillir *quand le coucou chante*. Les enfants, en maints endroits, confectionnaient des bouquets ou de petits ballons en amusement. Les feuilles, bouillies, mises en cataplasme sont actives contre les engorgements, les suites de commotions, apaisent les dermatoses. Les fleurs, en liqueur, avaient la renommée d'être préventives de la grippe, *c'est digestif en même temps*, disait-on dans un constat qui avait l'acquiescement partagé. La décoction est active, pendant une période suffisamment longue, contre les migraines et l'arthrite, *bonne pour le rhume, elle était donnée aux enfants, calme la toux*, comme tonique et en stimulant la diurèse, fait descendre la température dans les affections respiratoires.



Remède

Sirop

Diluer les fleurs dans de l'eau, ajouter miel ou sucre, selon la quantité on a des bonbons. Faire bouillir une pincée de fleurs par tasse, prendre dans la journée.

Le « Benjoin »

Antiseptique, cicatrice, calmant, tonique,

LE « BENJOIN » est la sécrétion qui s'écoule de l'entaille de l'écorce des Pins (*Abies alba*, *Pinus sylvestris*, *P. mugho*). On l'obtient par ailleurs à partir des cloques qui se forment à la surface des écorces de ces arbres et l'odeur aromatique qu'il répand le faisait appeler encens. C'était un remède largement pratiqué et la source ne manquait pas. La branche des Pins, placée au-dessus de la porte des demeures comme talisman, devait « écarter les maléfices, détourner les sorts » et les fruits se prêtaient à l'amusement des enfants.

Il était maintenu tel quel dans une boîte où il se solidifiait, étalé sur une toile et appliqué en cataplasme sur les hématomes, on le laissait le temps, quand le pansement se détachait, tout était sorti. On préparait une pommade, en le mélangeant à de l'œuf ou du beurre, mettre l'emplâtre sur un papier, un tissu, et renouveler souvent. Il était appliqué sur les plaies infectées, les abcès qui ne cicatrisaient pas, piqûres, tous ces bobos qui marquaient le travail de nos ancêtres, en soulagement, comme sédatif et calmant des douleurs de rhumatismes et maux de dents.

Remède

C'était, comme la térébenthine que l'on obtient en le purifiant, un remède antiseptique et antibactérien des rhumes et affections respiratoires, des maux de gorge, en petites boules avec du sucre, il remplaçait les pastilles. La tisane, diurétique, était prise en accompagnement des différents cataplasmes, les propriétés sont identiques, mais elle est parfois difficile à digérer. Dans de l'eau bouillante ou une infusion de tilleul, ajouter une petite dose de « benjoin », sucre ou miel.

Pinus mugho

Sapin



Le Millepertuis

Antiseptique, cicatrise, contre les contusions, pectoral, digestif.

LES MILLEPERTUIS (*Hypericum sp.*) étaient de tout temps considérés comme bénéfiques, capables de détourner les mal-faisances que nos ancêtres redoutaient, et les préparations des fleurs héritaient de ce don. Les moines, en Chartreuse, parmi les nombreuses plantes nécessaires à la préparation de leur célèbre « Liqueur », cueillaient spécialement une espèce appelée *vulnérable*. C'est une plante désormais protégée, le danger de la récolte reste dans les mémoires semblable à un rite mené à terme en complément de leurs faibles ressources, et des provisions familiales.

On en faisait des tisanes contre les refroidissements, gripes, affections fébriles. Les millepertuis sont antiseptiques, vulnéraires, en lotion des plaies qui ne cicatrisent pas, des abcès, des commotions. On les emploie en infusion, ils sont digestifs, et à la fois sédatifs et toniques, ce qui les rend actifs dans le traitement de la dépression.

Infusion

Faire une décoction des fleurs de millepertuis dans de l'eau, passer, adoucir de miel.

L'Ail

Diurétique, antiseptique, antibactérien, tonique, digestif.

L''AIL (*Allium sativum*) est donné maintes fois dans les entretiens des témoins comme remède vermifuge des enfants, dont la moindre affection était décriée étant *les vers*, maintenant on ne *les soigne pas*, dit-on en se lamentant de l'évolution qui fait oublier ces parasites et les pratiques des ancêtres. Les conditions de vie du passé facilitaient leur multiplication et la crainte d'une souillure

qui remplit le corps justifiait les nombreuses actions magiques et religieuses qui se sont développées. L'essence d'ail donne vraisemblance à la médication, par ses qualités actives dans ce domaine, les études modernes ont entériné les capacités à se défendre des affections cardiaques et de la tension. La peur tenace de voir *les vers qui montent à la gorge* étouffer les bébés

leur faisait mettre un collier d'ail, l'écraser et l'appliquer en cataplasme sur le nombril parce que c'est là qu'ils respirent, et protégeait aussi contre les convulsions censées en découler. On faisait bouillir l'ail dans le lait, ce qui faisait bénéficier les *enfants nerveux* de sédatif.

Remède

Faire bouillir une gousse d'ail dans une casserole, faire moitié eau, moitié lait.



Le bouillon blanc

Diurétique, antispasmodique, pectoral, nettoie les plaies, apaise les dermatoses.

LE BOUILLON BLANC (*Verbascum thapsus*), Molène, patarasse, blanc de mai, herbe Saint-Fiacre, patas a des feuilles à l'aspect de tissu, ce qui les a fait appeler par ailleurs molleton et les a destinées à être appliquées en cataplasmes maturatifs des abcès, furoncles que nos ancêtres devaient fréquemment tolérer dans les conditions de vie passées.

Les fleurs étaient cueillies délicatement, mises à part, de manière à les préparer en compresse sur les plaies, en lotion des dartres et démangeaisons de la peau. L'infusion des pétales, en lui ajoutant une forte quantité de sucre ou de miel, était prise en traitement de la toux et des maux de gorge, des refroidissements. L'emploi des fleurs en tisane était spécialement apprécié dans le soin des diarrhées de l'enfant et des personnes âgées où les principes actifs de la plante agissaient comme apaisant des douleurs.



Bouillon blanc

Remèdes

Mettre une pincée de fleurs par tasse, verser de l'eau bouillante, adoucir de miel, il est conseillé de passer les préparations de Bouillon blanc.

La Pensée des Alpes



**Dépuratif, antispasmodique,
diurétique, pectoral,
cicatrisant.**

LA PENSÉE DES ALPES (*Viola calcarata*) est spécifique des pelouses, des pâtures. Les fleurs étaient épanouies et cueillies au moment de la fête religieuse de Saint-Jean, qui marquait le passage du solstice et, selon les convictions de nos ancêtres, rendait l'emploi spécialement médicinal. C'était, selon nombre de témoins, la plante destinée aux enfants, et certains ont encore mémoire de l'infusion préparée au retour de l'école, dans les affections respiratoires, rhumes et refroidissements, les débuts de grippe, fièvres, comme expectorant de la toux.

Les pensées sont principalement dépuratives, domaine d'action réservé aux adultes, qui étaient censées *purifier le sang*, c'est-à-dire à la saison, se préparer au supplément de travail, en agissant contre la constipation, les différentes douleurs et affections de la peau.

On prenait l'infusion et on l'accompagnait de la décoction des feuilles en lotion des boutons d'acné, psoriasis, qui apaisent les démangeaisons, et en application sur les rhumatismes.

Infusion

Faire bouillir une petite quantité (fleurs et feuilles) dans de l'eau, passer, adoucir de miel.

La Camomille

Digestif, antispasmodique, stimulant de la bile, tonique, antiseptique.

LA CAMOMILLE (*Tanacetum parthenium*) était la Camomille des jardins, où on la cultivait selon la tradition issue des jardins des simples des anciens monastères, qui dispensaient en remèdes les espèces sélectionnées et leurs préparations.

Les médecins de l'Antiquité la considéraient comme médicinale, active par l'action diurétique contre ce qui était en ce temps nommé « les fièvres ».

C'était une espèce ornementale souvent rencontrée qui accompagnait les nombreuses affections que les conditions de travail de nos ancêtres, l'absence de confort, entraînaient inmanquablement, et qu'ils attribuaient aussi au manque de diversité de nourriture.

La décoction de fleurs, en compresse, était alors le soulagement des plaies, furoncles, abcès, on appliquait les fleurs directement sur les *orgelets*, inflammations des paupières. L'infusion est active sur les différentes douleurs, doit être concentrée, et il est recommandé de faire attention à maintenir la diurèse.

La tisane de camomille, *c'était digestif après un bon repas*, on ne manquait pas de la prendre dans le traitement des brûlures, crampes d'estomac, ulcères, nausées, et des migraines attribuées aux troubles de la sécrétion de la bile.

Les principes actifs de l'essence, on le sait par des études modernes, sont responsables de l'activité antispasmodique qui rend vraisemblable la pratique du passé, et la fait entrer désormais, en pharmacie, dans les spécialités destinées à cet emploi.

Remède

Tisane

Faire bouillir 1 cuillerée à soupe de fleurs de camomille par litre d'eau, passer, adoucir de miel.

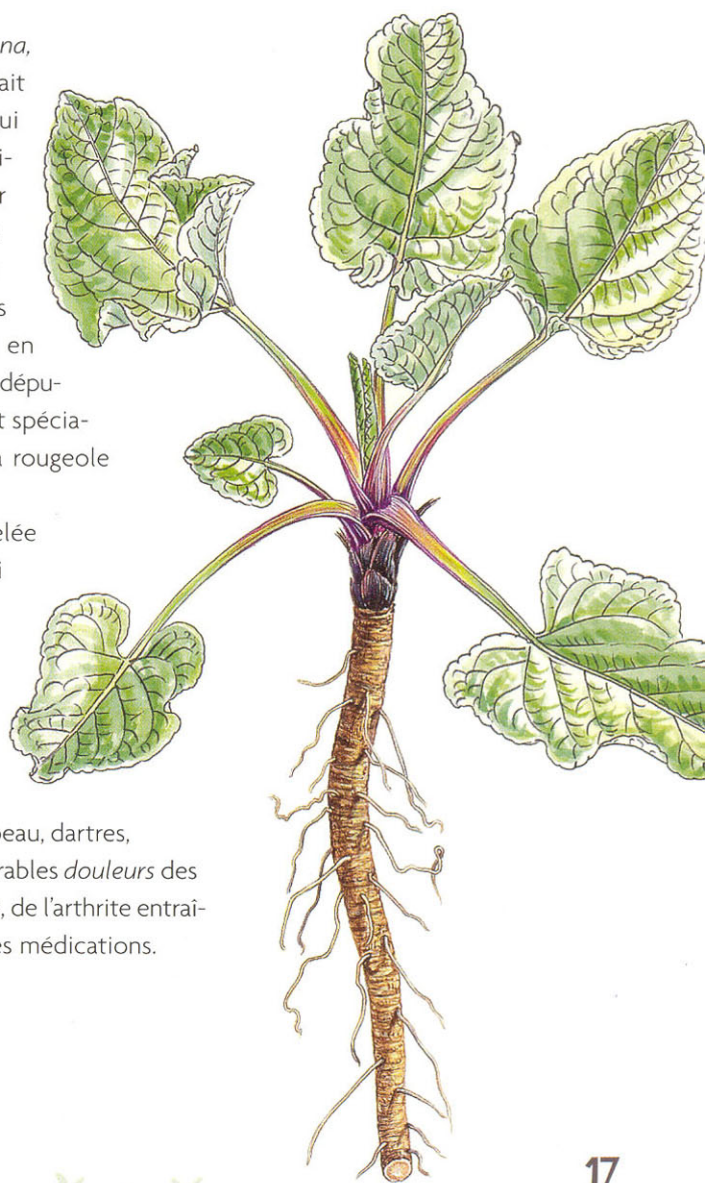
La Bardane

Antibactérien, antiseptique, dépuratif, diurétique, stimulant de la bile.

LA BARDANE (*Arctium lappa*), *Bardana*, *lapas*, *arrapans*, *dardane*, *lapi*, était l'amusement des enfants qui consistait à jeter aux passants les capitules des fleurs et les appliquer sur leurs vêtements comme « boutons de soldats » (E. Rolland). On la rencontre au voisinage des demeures, et les racines, lavées, détaillées et mises en décoction étaient la base des remèdes dépuratifs comme les fièvres de l'enfant, et spécialement *faire sortir les boutons* de la rougeole dont on redoutait le danger. C'était de tradition, pratique renouvelée aux saisons, printemps et automne, qui s'adaptait au mouvement de la sève dans les arbres, et par son action diurétique donnait le sentiment de purifier le sang et d'être actif sur les affections dont l'en-crassement était censé être responsable. Les maladies de peau, dartres, démangeaisons, et les innombrables douleurs des articulations, des rhumatismes, de l'arthrite entraînaient la mise en place de ces médicaments.

Remèdes

Mettre à bouillir de la racine de bardane dans l'eau, passer, ajouter du miel.



La Liqueur d'Arquebuse

Digestif, tonique, stimulant de la bile, vermifuge, antiseptique.

L'AURONE (*Artemisia abrotanum*), ou Aurone des jardins, arquebuse, anbrone, aroine, garde-robe, a des feuilles en fines lanières qui développent l'odeur de citron, qui l'apparente à l'ensemble des espèces destinées à éloigner les moustiques, d'où son nom, à la fabrication des liqueurs. C'était une pratique de fête qui accompagnait les repas, les nombreuses visites que nos ancêtres se rendaient à l'occasion des deuils et naissances, de la sociabilité qu'ils entretenaient. La manière de commencer le discours et de le finir, code de bonne conduite, sans manquer de faciliter la digestion que ces préparations étaient censées, à leur affirmation, dispenser. L'Aurone a des propriétés stimulantes de la sécrétion de la bile, de l'estomac, contre la constipation, qui entérinent les dires des témoins, *c'est fort*, disait-on de son action. L'infusion des feuilles et des fleurs était prise comme vermifuge, en compresse comme calmant des douleurs, des engorgements, lotion des plaies, des abcès.

Remède

Faire tremper des brins d'arquebuse dans l'eau-de-vie, passer, ajouter le sucre.



Aurone

Les Bourgeons de Pin

Diurétique, antiseptique, bactéricide, apaisant des dermatoses, stimulant respiratoire.

LES BOURGEONS DE PIN entourent le bourgeon central que renferme le rameau de différentes espèces de Pins, la plupart spontanés, notamment (*Pinus sylvestris*). Ils sont récoltés au printemps, où les cônes donnent la sécrétion responsable de l'activité médicinale. Il était coutume d'en faire provision, de manière à se défendre contre les dangers des refroidissements, redoutables parce qu'ils étaient censés entraîner non seulement les troubles de l'arbre respiratoire, mais aussi de la digestion et des fonctions des reins. C'était l'infusion qui était prise dans les débuts de grippe, courbatures, abattements fébriles, tout ce qui annonçait le possible arrêt dans le déroulement quotidien accompli par nos ancêtres, et la menace de perte dramatique de ressources. C'est aussi la préparation diurétique, pectorale, tonique et stimulante qui aide à reprendre des forces.

La décoction qui nettoie et cicatrise était utilisée en lotion des plaies, abcès, maladies de peau.



Infusion

Faire macérer dans l'eau bouillante une petite quantité par tasse, adoucir de miel.

La Bétoine

Apéritif, tonique, pectoral, détersif,
apaisant des dermatoses.

LA BÉTOINE (*Betonica hirsuta* ou *Stachys betonica*), bédoine, herbe à la saignée, séné, sana, de sang, espèce célèbre de l'Antiquité, où Grecs et Romains disaient de ses nombreuses qualités médicinales et magiques. Louée comme panacée au temps où les remèdes se dispensaient dans les monastères, il n'en reste désormais que la mémoire et le souvenir des personnes âgées. *C'était pour la tension, la migraine, ça éclaire le sang, ça le rend liquide*, disait-on de son action principale qui n'apparaît pas dans les prescriptions de spécialités modernes, mais l'efficacité de l'emploi traditionnel contrôlé par les appareils demeure manifeste, *fallait pas en prendre trop, ça épuisait, ça rendait anémique*. La lotion des fleurs nettoie les plaies, aide à cicatriser les ulcères des veines, et le cataplasme de feuilles est résolutif des contusions.

Infusion

Faire l'infusion dans l'eau de 3 ou 5 fleurs par tasse à prendre le soir ou le matin, au début du printemps, de l'automne, et arrêter.

La Patience

Digestif, dépuratif, anti-anémique, tonique, apaisant des dermatoses.

LA PATIENCE (*Rumex sp.*) est une espèce nombrueuse, près des demeures, et les feuilles, larges, abondantes, étaient appréciées au printemps sous forme d'aliment comme des épinards. La renommée, « De patience la racine est contre tous maux médecine », s'est établie depuis l'Antiquité dans le traitement des maladies de peau. La prise de la tisane se faisait, pour nos ancêtres, selon un rituel de dépuratif saisonnier, printemps et automne, suivant les mouvements de la sève dans la végétation, pour permettre au corps de se purger le sang, et d'être ainsi active contre les douleurs qui lui étaient attribuées. Les racines étaient récoltées et leur décoction la base de la médication à long terme des abcès fréquents, obstacle au travail, dont ils estimaient responsable l'absence de confort, réalité qui nous semble manifeste, mais aussi de la nourriture peu diversifiée. L'application est résolutive des engorgements, des dartres et démangeaisons.

Infusion

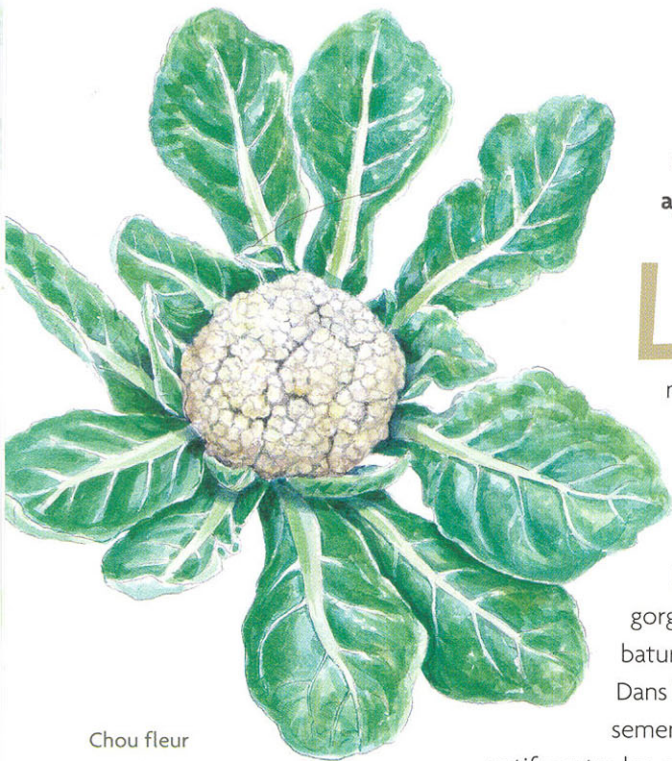
Faire bouillir de la racine coupée dans 1 litre d'eau, passer, adoucir de miel, prendre le matin.



Rumex alpinus



Le cataplasme de Chou



Chou fleur

Diurétique, dépuratif, antiseptique, pectoral, apaise les dermatoses.

LE CHOU (*Brassica oleracea*) que les Romains, notamment Caton l'Ancien, célébraient comme remède estimable, dont les qualités étaient en mesure de calmer nombre de maladies, a bénéficié par la suite de la même renommée et son emploi ennobli en dépit de la simplicité qui lui était quelquefois attribuée.

L'application de cataplasme de feuilles était le mode thérapeutique qui rassemblait les préférences depuis l'Antiquité, dans l'usage pectoral, soulager les maux de gorge, de dents, la toux des adultes, des enfants, les courbatures de la grippe.

Dans la mémoire, il bénéficiait spécialement de l'action d'apaisement des rhumatismes, de la migraine, des douleurs, il était actif contre les contusions.

Les études faites sur les principes actifs ont démontré l'utilité de l'essence dans le traitement de certaines maladies de l'estomac et de la digestion. C'était à la campagne l'aliment de base de nos ancêtres, et la décoction des feuilles dans l'eau, médication familière en traitement des maladies de l'appareil respiratoire qui ne manquaient pas de se développer au refroidissement.

La prise en quantité suffisante aidait à faire descendre la température par l'action de diurèse, donner de la force.

Facile à préparer, il aidait à cicatriser les plaies, calmait les dartres, l'acné, les démangeaisons.

Cataplasme
Faire tremper
des Feuilles
dans un peu d'eau,
les appliquer en
cataplasme.



Le « Thé »

Antiseptique, tonique, serait antiviral, apaise les affections digestives, biliaires.

LES ANCESTRS nommaient « Thé » les différentes espèces de Menthes (*Mentha* sp.) à l'écart de distinction botanique précise, mais selon les acquis de la tradition. Il était récolté en bouquets de fleurs à odeur aromatique qui attiraient les abeilles, on le mettait à l'abri, comme un talisman, de manière à le préparer en tisane, mode principal de remède. Dans le même temps, stimulant et capable de donner des forces, il calme les manifestations de sensibilité, est sédatif, prépare le sommeil. On le prenait en prévention des épidémies, complément des allègements de nourriture et de prise de bouillon, médication des digestions difficiles, crampes d'estomac, suites de refroidissements, états fébriles, qui rendaient aptes à un rétablissement. L'essence solidifiée de la feuille a des propriétés antiseptiques des rhumes, sinusites, faiblement anesthésiantes de la migraine.

Menthe à
feuilles rondes



Tisane

Mettre une pincée de
feuilles de menthe par
tasse d'eau bouillante,
adoucir de miel.



Menthe
aquatique

Le Pétale de Lis

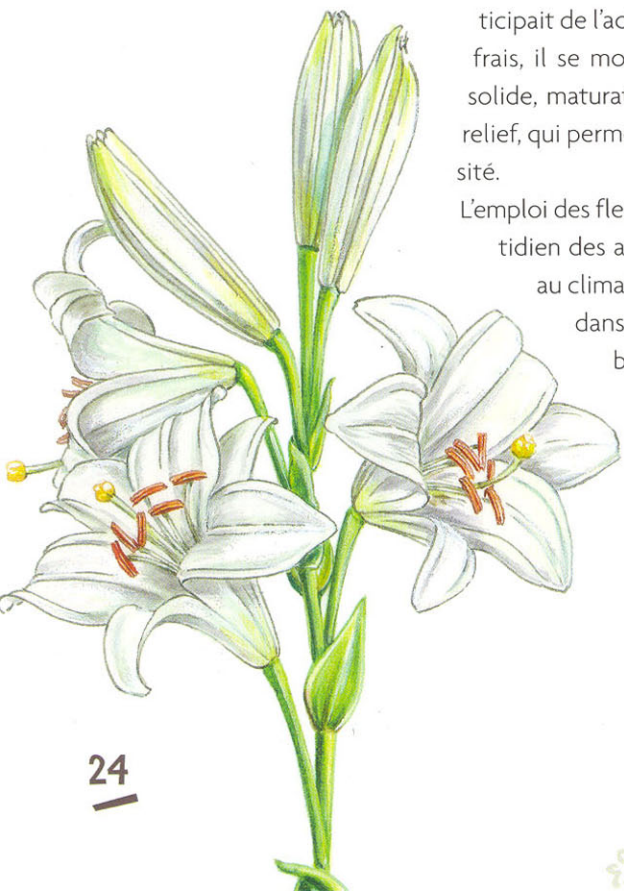
**Antiseptique, diurétique, cicatrise, apaise,
adoucit les dermatoses.**

LE LIS BLANC (*Lilium candidum*), odorant et fleuri, était une espèce appréciée dès l'Antiquité, ornement et prière des églises, spécialement pendant les Fête-Dieu. Il était fréquemment récolté à ce temps liturgique, de manière à pratiquer la macération des pétales dans l'eau-de-vie, recommandé de *prendre délicatement les pétales*, car la teinte participait de l'action bactéricide. A l'abri, dans un endroit frais, il se modifiait en cataplasme translucide, mais solide, maturatif des plaies, abcès, dans le respect du relief, qui permettait l'écoulement des liquides de sérosité.

L'emploi des fleurs se faisait contre les accidents du quotidien des ancêtres, adultes et enfants, souvent liés au climat, les contusions, et l'application estimée dans le soin des brûlures légères, les nombreuses engelures qui donnaient parfois des ulcérations, comme calmant des démangeaisons de la peau, des piqûres.

Remède

Faire tremper les
pétales dans l'eau-de-
vie, appliquer.



La tisane des quatre Fleurs

Diurétique, tonique, amaigrissante, fait baisser les douleurs articulaires, contre la constipation.

LA « TISANE DES QUATRE FLEURS » était le mélange préparé par les pharmaciens et les herboristes dont le rôle était apprécié, avant que la loi de 1941 ne décide, à terme, de leur disparition. Il était constitué de fleurs produites ou récoltées localement, activité secondaire qui permettait un supplément de ressources.

La Mauve (*Malva sp.*), la Guimauve (*Althaea officinalis*), le Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*) comme dans l'ensemble qui a aussi des qualités différentes, apaisent les toux de l'adulte et de l'enfant, spécialement de la coqueluche dont l'épidémie redoutable les décimait. Le Pied-de-Chat (*Antennaria dioica*) aide par l'action digestive la sécrétion de la bile, la Violette (*Viola odorata*) diurétique, dans les refroidissements, rhumes, affections de la grippe, fait descendre la température, met à l'abri des convulsions des bébés. Les espèces étaient récoltées au moment du renouveau de la nature, à la disparition de l'enneigement. Le Tussilage (*Tussilago farfara*), dont les feuilles

font très tôt leur apparition à la suite des fleurs, est pris isolément dans le traitement des maux de gorge, en application de la décoction des feuilles, lotion des plaies, abcès, engelures, ulcères. Les pétales ou les capsules de Coquelicot (*Papaver rhoeas*) sont sédatifs des douleurs, facilitent le sommeil.

Infusion

Mettre à macérer la préparation dans 1 litre d'eau bouillante, ou une pincée par tasse, adoucir de miel.



Pied-de-chat



Bouillon blanc



Tussilage



Coquelicot



La Tisane de Pariétaire

**Diurétique, dépurative, sédative, apaise les dermatoses,
les affections de la digestion.**

LA **PARIÉTAIRE OFFICINALE** (*Parietaria officinalis*) a la renommée, depuis l'Antiquité, de faciliter la diurèse, à la condition d'être fraîchement récoltée, il était recommandé de la prendre *avant la graine, sans l'arracher*. Les ancêtres appréciaient son action dans la rétention des reins, de la vessie, par prise le matin ou le soir, pendant un certain temps. Ils les attribuaient fréquemment à la conséquence d'un refroidissement, de la grippe, et la pratique participait du rétablissement et de la dépuración du sang, car dans les mentalités, tout était lié.

On faisait en effet de la décoction des cataplasmes en traitement des abcès, démangeaisons de la peau, dartres, engelures, les ulcères difficiles à cicatrizer. L'emploi de la tisane se faisait aussi contre la constipation, par la stimulation de la sécrétion de la bile, aidait à calmer les douleurs, les irritations.

Infusion

Mettre une pincée de pariétaire par tasse d'eau bouillante, aromatisée de citron, d'orange, adoucir de miel.

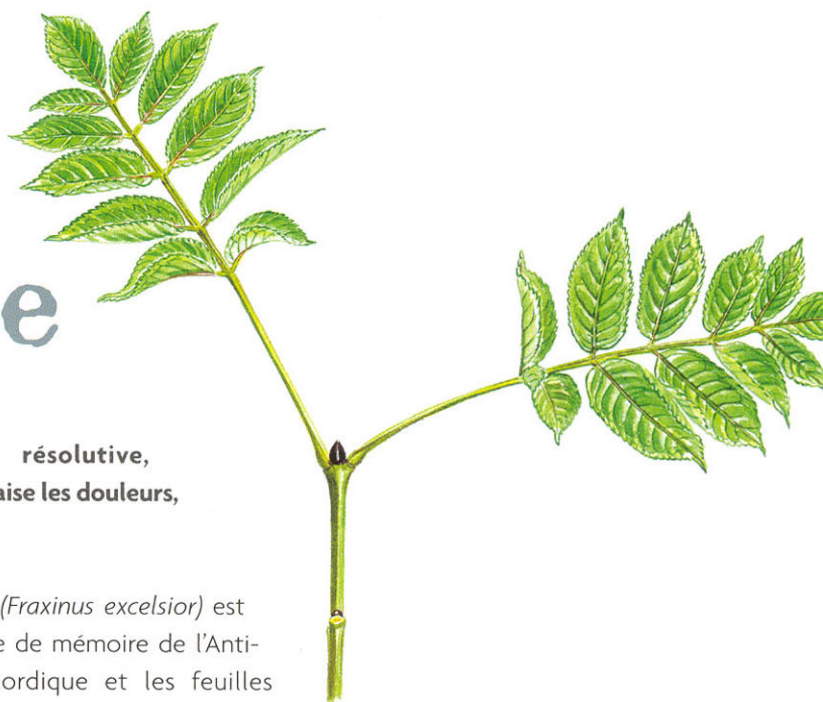
La tisane de Frêne

**Diurétique, résolutive,
apéritive, apaise les douleurs,
tonique.**

LE FRÊNE (*Fraxinus excelsior*) est un arbre de mémoire de l'Antiquité nordique et les feuilles remède apprécié par les ancêtres, des rhumatismes, de l'arthrite, qu'entraînaient, en les accentuant, les conditions climatiques, le manque de confort. Il était parfois précisé de les récolter sur une espèce qui a des graines, n'a pas été taillée comme c'était la tradition, de les faire bouillir en quantité suffisante, prendre fréquemment le liquide. La pratique était établie par période adaptée au mouvement de la sève, printemps et automne, de manière à *dépurer le sang*, c'est-à-dire renouveler les forces et faciliter la reprise des activités. La préparation est responsable d'une amélioration de la diurèse, il lui était alors attribué de réduire l'inflammation par l'application dans le même temps de cataplasmes, de calmer les démangeaisons, les dartres, résoudre les engorgements de la peau.

Infusion

Mettre à macérer quelques cuillerées à soupe de feuilles dans une casserole d'eau bouillante, adoucir de miel.



La tisane de Grémil

Antiseptique, diurétique, résolutive, dépurative, fébrifuge.

LE GRÉMIL (*Lithospermum officinale*), herbe perlière, depuis l'Antiquité accapare l'attention, démontre l'application de l'emploi de la médication par les semblables. Les fleurs donnent à maturité des graines qui ressemblent à des perles, et les ancêtres déduisaient de ce fait l'activité dans le traitement de l'affection des reins qu'ils appelaient « les pierres ».

Les études modernes reconnaissent les qualités des préparations, facilitant la diurèse des rétentions de la vessie, de principes actifs adaptés à la contraception.

Le discours des anciens fait état par ailleurs de l'application des feuilles en cataplasme qui apaise et nettoie les plaies, les démangeaisons, calme les douleurs, de l'action de dépurative associée de la tisane, qui fait descendre la température dans les affections de l'appareil respiratoire.

Infusion

Faire macérer des sommités dans 1 litre d'eau bouillante, passer, boire matin et soir pendant un certain temps.



La tisane

de « Mélisse des Bois »

Apéritive, diurétique, digestive, pectorale, tonique.

LA « MÉLISSE DES BOIS » était le Calament à grandes fleurs (*Calamintha grandiflora*) nommé ainsi selon la tradition qui attribuait à l'ensemble des espèces des dénominations qui ne tenaient pas de la précision botanique mais démontraient les caractères et se transmettaient. Les fleurs et les feuilles étaient récoltées, préparées de manière à *dépur*er le sang, équilibrer le cours dans le traitement des migraines, des affections des veines. On prenait l'infusion dans les manifestations des refroidissements de l'arbre respiratoire, rhumes, sinusites, en lotion sur les piqûres, comme antiseptique et cicatrisant des plaies.

L'essence qui lui donne ses propriétés est à la fois stimulante des états de dépression et dans le même temps sédative, aidait les digestions difficiles, apaisait les crampes, les douleurs, préparait au sommeil.

Infusion

Faire macérer des
sommités fleuries dans
1 litre d'eau bouillante,
passer, adoucir de miel.



La tisane de Serpolet

**Antiseptique, vermifuge, antivirale,
digestive, tonique.**

Serpolet

LE SERPOLET (*Thymus serpyllum*) était apprêté comme condiment, remède estimé depuis l'Antiquité, fleurs, feuilles ont des propriétés identiques au thym, facilitent la digestion, allègent migraine, crampes d'estomac qui lui sont attribuées. L'emploi était conseillé, à faible dose, dans la constipation des bébés, les vers. L'infusion, à prendre le soir, on est certain de ne pas tousser, est sédative des affections respiratoires, la gorge, les états de grippe, courbatures des refroidissements, la diurèse fait descendre la température. L'application en compresse nettoie les plaies, aide à cicatriser, apaise piqûres, démangeaisons, est active contre les contusions, dans l'eau du bain calme les différentes douleurs.

Tisane
Faire macérer les
sommités fleuries dans
1 litre d'eau bouillante,
passer, adoucir de miel.

La Reine- des-prés

Antiseptique, diurétique, sédative, apaise les dermatoses, fébrifuge.

LA REINE-DES-PRÉS (*Filipendula ulmaria*) montre que les remèdes de nos ancêtres, patiemment transmis et empiriquement estimés, ont comme capacité de ressources. L'histoire de l'emploi de l'infusion dans le traitement efficace des rhumatismes et affections à température a fait naître l'étude des principes actifs qui se sont traduits par l'« Aspirine ». L'espèce apparaît dans de nombreuses spécialités.

Il était demandé de ne pas faire bouillir les fleurs, de manière à ce que se développe l'action diurétique qui donne ses qualités à la médication, dans les douleurs, inflammations diverses, engorgements de la peau, courbatures de la grippe, qui allège crampes et brûlures d'estomac, les digestions difficiles. La tisane des feuilles était appliquée en cataplasme, lotion des plaies et ulcères.

Infusion

Faire macérer les fleurs dans 1 litre d'eau bouillante refroidie, attendre un certain temps, prendre par tasse entre les repas.



Reine-des-prés

Bibliographie

CROSNIER (C.), 1992, *Dompter la montagne, les pratiques d'utilisation de l'espace dans la vallée du Fournel*.

GIRARD (M.), 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 études en sciences sociales. Paris.

NOUALLET (J.-C.), 1989, *Usage traditionnel médicinal et domestique des plantes dans le Vercors*.

BOUTEILLER (M.), *Médecine populaire d'hier et d'aujourd'hui*, Paris, Maisonneuve, 1966.

DENECHÉAU (E.), *Pratiques populaires de soins en Trièves*, DEA sociologie-Lyon, 1986.

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.

LECLERC (H.), *Les Légumes de France*, Paris, Masson, 1984.

LECLERC (H.), *Les Fruits de France*, Paris, Masson, 1984.

PERROT (E.), PARIS (R.), *Les Plantes Médicinales*, Paris, Presses universitaires de France, 1974, Tomes II.

RIVIÈRE-SESTIER (M.), *Remèdes populaires en Dauphiné*, 1942.

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.

VALNET (Dr J.), *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales*, Paris, Maloine, 1975.

ZERMATTEN (M.), *L'homme aux herbes*, Paris, Denoël, 1980.

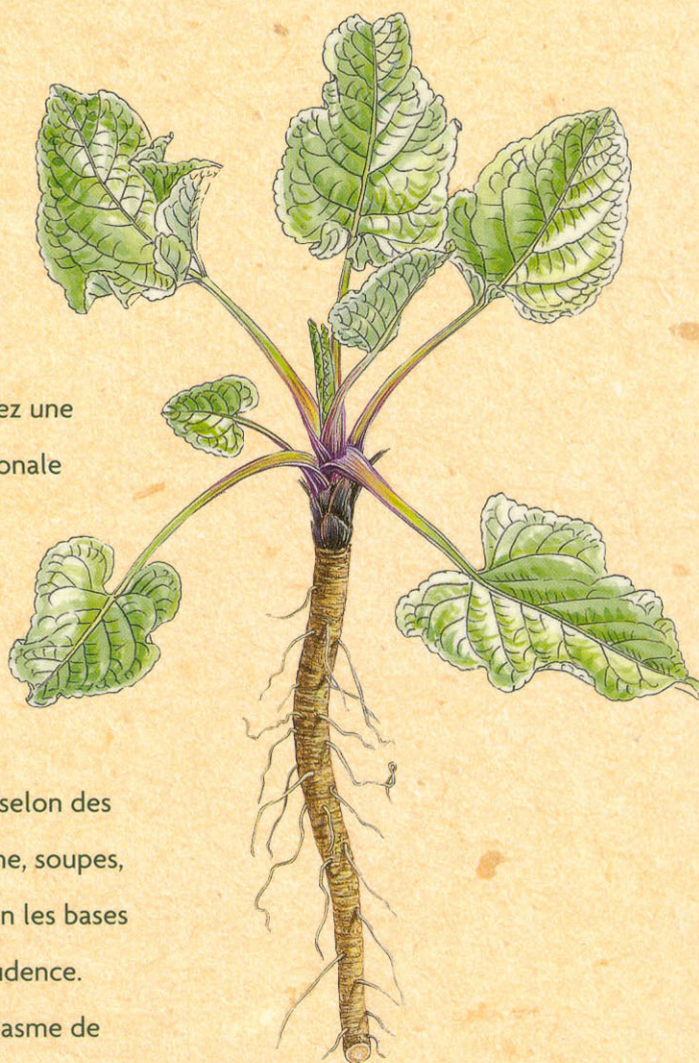
RAMEAU (J.-C.), MANSION (D.) et DUMÉ (G.), *Flore forestière française*, Paris, Institut pour le développement forestier, 1989, Tome I, Plaines et Collines.

RAMEAU (J.-C.), MANSION (D.) et DUMÉ (G.), *Flore forestière française*, Paris, Institut pour le développement forestier, 1993, Tome II, Montagnes.

Pour en savoir plus : on pourra se référer à l'ouvrage de Juliette Brabant-Hamonic, *Infusions et vieux remèdes par les plantes*, Editions Ouest-France.

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 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.

LES REMÈDES par les plantes du temps de nos ancêtres manifestent parfois une actualité étonnante dont l'héritage vous est ici proposé. Transmis par les Anciens à des ethnologues spécialistes de la botanique et de la pharmacologie, vous en découvrirez une sélection qui respecte leur identité régionale et restitue l'environnement naturel dans lequel s'établissaient les pratiques de la pharmacie familiale. A l'image du carnet de recettes que nos grands-mères rédigeaient et complétaient, l'ouvrage les présente selon des catégories proches de celles de la cuisine, soupes, laits, vins, liqueurs, mais également selon les bases de la thérapeutique, sans négliger la prudence. Eau de mauve, compresses de lis, cataplasme de plantain et les nombreuses tisanes, de la menthe aux quatre fleurs.



Juliette BRABANT-HAMONIC est pharmacienne d'officine honoraire et ethnopharmacologue. Elle est docteur en anthropologie sociale et culturelle de l'Université Paris V.

Capucine CROSNIER, ethnobotaniste, responsable du service scientifique du Parc national des Cévennes.

Jean-Claude NOUALLET, ethnobotaniste, ancien responsable scientifique au Parc du Vercors.

Marie GIRARD, ethnobotaniste.

Dominique MANSION, plasticien et illustrateur naturaliste, travaille depuis plus de quinze ans pour l'édition et pour la presse.

I.S.B.N. : 2.7373.3710.0



9 782737 337109

Prix public : 5,5 €