

Achillée Millefeuille

Achillea Millefolium L.

Herbe aux charpentiers, Herbe de Saint Jean,
Herbe aux militaires, Sourcils-de-Vénus

Composées

Ce sont les multiples découpures de ses longues feuilles qui ont valu à cette plante le nom de millefeuille. L'achillée est connue depuis des millénaires. Son nom lui vient du héros grec Achille, qui, ayant appris du centaure Chiron les vertus thérapeutiques de la plante, s'en servit au cours d'une bataille pour panser un roi blessé. Elle était aussi connue des Celtes, qui entouraient sa cueillette de rites religieux. Ce sont les tiges d'une achillée voisine, l'achillée sternutatoire, *Achillea Ptarmica L.*, autrefois médicinale mais peu employée de nos jours, qui, sous le nom de Che Pou fournissaient les 50 baguettes végétales utilisées dans la méthode divinatoire pratiquée en Chine depuis plus de 3000 ans et expliquée dans le célèbre Livre des Mutations : le Yi-King. L'achillée millefeuille est une des plantes les plus précieuses de la pharmacopée. On l'utilise dans les campagnes non seulement pour ses nombreuses propriétés médicinales, mais aussi pour sa faculté de conserver le vin si l'on dépose un sachet de graines dans le tonneau.

⊖ Éviter le soleil aux parties de l'épiderme en contact avec le suc de la plante fraîche.

Habitat : Europe, prés, bords des chemins, des voies ferrées ; jusqu'à 2 500 m.

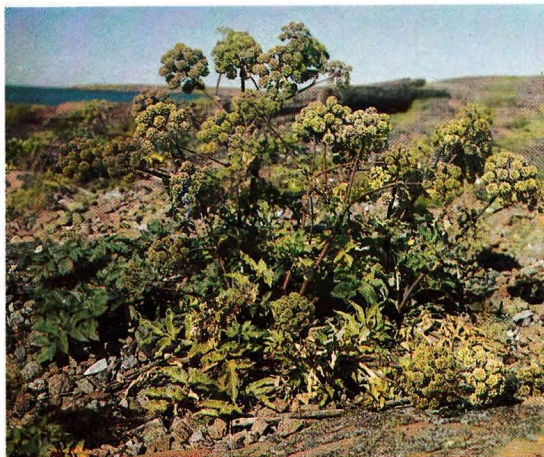
Identification : 0,30 à 0,70 m. Vivace, tige dressée, dure, feuillée ; feuilles poilues, longues, molles, segments finement divisés ; fleurs blanches ou roses (mai-octobre), en corymbes denses, celles du centre en tube, 4 à 5 ligules larges, courtes ; akène blanchâtre ; souche rampante. Saveur astringente, amère.

Parties utilisées : sommités fleuries, feuilles, graines (juin-septembre).

● Constituants : huile essentielle, résine, tanin, alcaloïde, glucoside, acides organiques, phosphore, potassium, matières azotées ● Propriétés : antiseptique, antispasmodique, astringente, carminative, cicatrisante, diurétique, emménagogue, hémostatique, tonique, vulnéraire.

U.I., U.E. + ♥ ▣

Voir : acné, bain, cellulite, cheveu, circulation, gale, gerçure, hémorroïdes, ménopause, peau, plaie, règles, rhumatisme, sein, varice.



Angélique archangélique

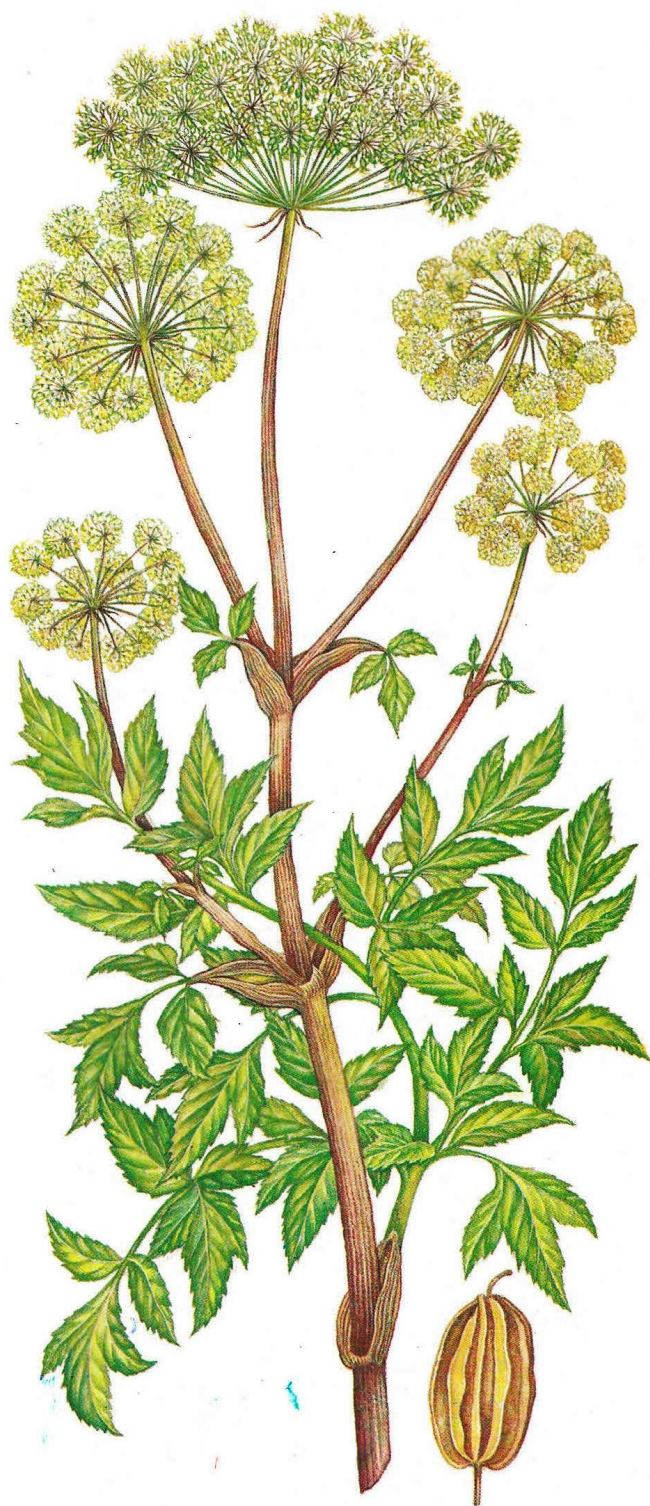
Angelica archangelica L.

Angélique vraie, Herbe aux anges,
Herbe du Saint-Esprit

Ombellifères

Dans nos régions, il est rare de découvrir l'angélique à l'état sauvage, sauf dans certains vallons des Alpes et des Pyrénées, abrités des vents, chauffés par le soleil et rafraîchis par un ruisseau. On trouve plus souvent une autre angélique, *Angelica silvestris* L., plus modeste, moins odorante, dont les feuilles sont vertes sur les deux faces. Les propriétés des deux espèces sont semblables ; cependant, pour ne plus jamais se tromper, il suffit d'avoir approché une fois les magnifiques ombelles jaune-vert de notre angélique, toutes bourdonnantes d'abeilles, et d'avoir respiré le fort parfum musqué que dégagent ses feuilles froissées entre les doigts.

C'est l'archange Raphaël qui aurait fait connaître aux hommes l'angélique, et ses vertus, vantées par les Anciens, étaient autrefois vraiment miraculeuses. Elle éloignait la peste, neutralisait l'effet des venins, prolongeait la durée de la vie. De nos jours, plus modestement, l'angélique est considérée comme un stimulant de l'appareil digestif et un antiseptique.



⊖ Ne pas toucher les mains nues. Suc irritant pour peau et muqueuses.

Habitat : Europe du Nord, montagnes, sols limoneux, ensoleillés ; jusqu'à 3 000 m.

Identification : 1,30 à 2,50 m. Bisannuelle, tige rougeâtre, très robuste, ramifiée ; feuilles plus claires dessous, 2-3 fois découpées en folioles larges, dentées ; fleurs jaune-vert (juin-août), en larges ombelles hémisphériques, à 20-30 rayons, velues à leur extrémité, style très court ; diakène aplati en ailes ondulées ; racine pivotante, grosse, brune, à cassure blanche. Odeur très aromatique ; saveur âcre, piquante.

Parties utilisées : feuilles (mai-juin), tige (juin-juillet), racine (automne), graines (couper les ombelles en juillet).

● Constituants : coumarine, acides, cire, tanin, glucides ● Propriétés : antiseptique, apéritive, carminative, digestive, stomachique, sudorifique, tonique.

U.E., U.I. + ▣

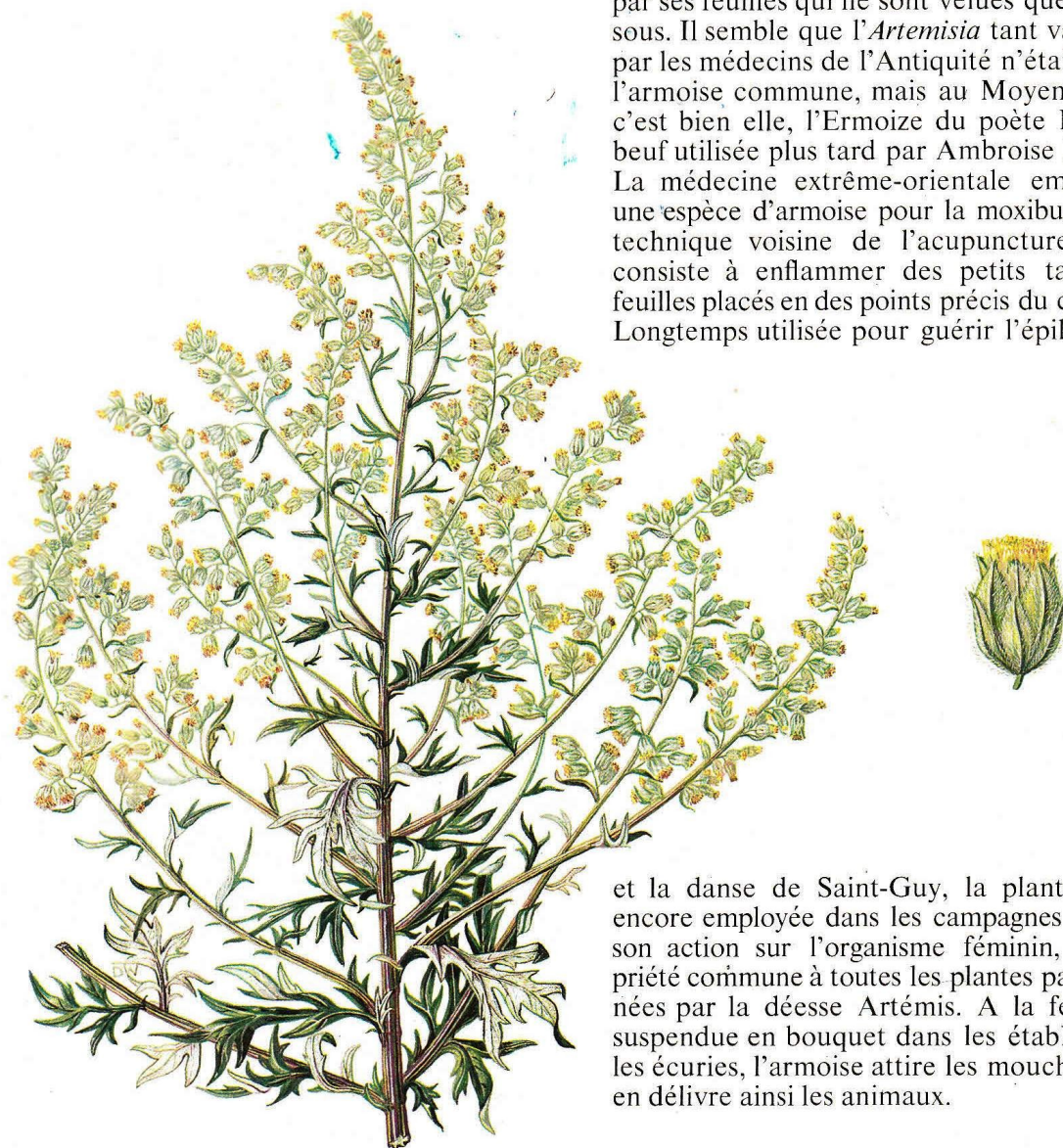
Voir : aérophagie, appétit, asthme, contusion, convalescence, digestion, grossesse, nervosité, plaie, règles, surmenage, ulcère.

Armoise

Artemisia vulgaris L.

Artemise, Armoise citronnelle, Remise,
Herbe de la Saint-Jean, Herbe de feu,
Herbe aux cent goûts, Tabac de Saint Pierre

Composées



C'est au bord des chemins forestiers, le long des ruisseaux et des voies ferrées, et même dans les maisons en ruines, que poussent les touffes d'armoise. Cette plante vivace semblable à l'absinthe s'en distingue par ses feuilles qui ne sont velues que dessous. Il semble que l'*Artemisia* tant vantée par les médecins de l'Antiquité n'était pas l'armoise commune, mais au Moyen Age c'est bien elle, l'Ermoize du poète Rutebeuf utilisée plus tard par Ambroise Paré. La médecine extrême-orientale emploie une espèce d'armoise pour la moxibustion, technique voisine de l'acupuncture qui consiste à enflammer des petits tas de feuilles placés en des points précis du corps. Longtemps utilisée pour guérir l'épilepsie

et la danse de Saint-Guy, la plante est encore employée dans les campagnes pour son action sur l'organisme féminin, propriété commune à toutes les plantes patronnées par la déesse Artémis. A la ferme, suspendue en bouquet dans les étables et les écuries, l'armoise attire les mouches et en délivre ainsi les animaux.

⊖ Interdite aux femmes enceintes, toxique à dose élevée, respecter les doses, le pollen est allergisant.

Habitat : Europe, lieux incultes ; jusqu'à 1 600 m.

Identification : 0,50 à 1,50 m. Vivace, tige rougeâtre, herbacée, rameuse ; feuilles découpées en lobes aigus, vert foncé, glabres dessus, feutrées, blanchâtres dessous ; fleurs jaunâtres (juillet-octobre), tubuleuses, en petits capitules dressés, à involucre, rassemblées en larges panicules d'épis lâches ; akène glabre ; souche ligneuse, épaisse, sans coton. Odeur faiblement épicée ; saveur amère.

Parties utilisées : feuilles mondées, sommités fleuries (juillet-octobre), racine (octobre) ; réduire en poudre, conserver à l'abri de la lumière (sommités et feuilles), sécher au four (racine).

● Constituants : huile essentielle, résine, tanin, mucilage, inuline. Les feuilles contiennent des vitamines A1, B1, B2, C ● Propriétés : antispasmodique, emménagogue, fébrifuge, tonique, vermifuge.

U.I., U.E. + ☒

Voir : accouchement, appétit, épilepsie, fièvre, parasitose, pied, plaie, règles, ulcère, vésicule biliaire, vomissement.



Benoîte

Geum urbanum L.

Benoîte officinale, Herbe de Saint Benoît,
Herbe du bon soldat, Racine-bénite

Rosacées

Il est facile, l'été, de reconnaître la benoîte parmi les autres plantes vivaces, au bord des chemins et à la lisière des bois. C'est une petite plante rustique, un peu guindée, avec de sages fleurs jaunes. Les fruits, surmontés par leur style crochu, forment à l'extrémité des tiges de petites boules hirsutes qui font parfois confondre la benoîte avec le chardon béni.

Geum, son nom de genre, vient du grec *geyein*, assaisonner, et lui aurait été donné en raison de l'odeur spéciale de son rhizome. L'explication de son nom français est simple : benoîte est une forme de bénite. Il semble que ce soit dans l'« Histoire naturelle » de Pline l'Ancien que les vertus de la benoîte aient été pour la première fois vantées. Au XII^e siècle, sainte Hildegarde appelait la plante « benedicta », puis « herbe de saint Benoît ». Assez délaissée par les médecins dès le XVI^e siècle, la benoîte est restée très populaire dans les campagnes, bien que, d'après la légende, il arrive parfois que la plante ensorcelle son possesseur. Aujourd'hui, bien étudiée du point de vue chimique, elle a retrouvé la faveur des phytothérapeutes.

⊖ Ne pas utiliser de récipients en fer, ne pas dépasser les doses indiquées.

Habitat : Europe, terrains humides, ombragés ; jusqu'à 1 300 m.

Identification : 0,20 à 0,60 m. Vivace, tige dressée, velue, rêche ; feuilles radicales, pennées, à 5-7 folioles inégales, la terminale plus grande, dentées ; fleur jaune (mai-septembre), solitaire, calicule à 5 divisions, 5 sépales renversés après la floraison, 5 pétales écartés, nombreux étamines et carpelles ; akène velu, surmonté d'un long style crochu ; rhizome court, rugueux, brun dehors, violet virant au brun à la coupe.

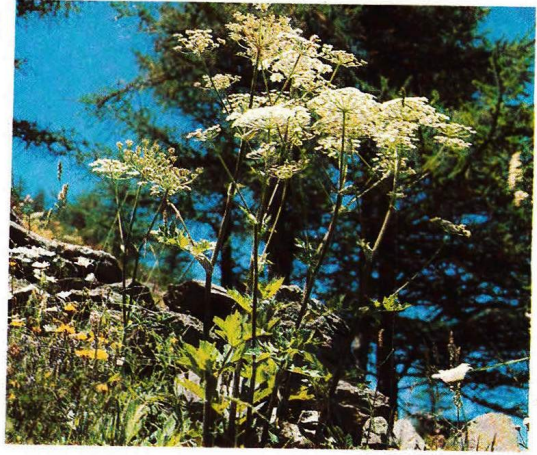
Odeur aromatique de girofle ; saveur amère, astringente.

Parties utilisées : feuilles (à la floraison) ; rhizome (avant la floraison).

● Constituants : tanin, résine, principe amer, glucoside, vitamine C ● Propriétés : astringente, fébrifuge, stomachique, sudorifique, tonique, vulnéraire.

U.I., U.E. +

Voir : asthénie, céphalée, conjonctivite, diarrhée, digestion, névralgie, plaie.



Berce

Heracleum Sphondylium L.

Branc-Ursine, Patte-d'ours, Panais sauvage,
Herbe du diable

Ombellifères

Désignée par de multiples noms, la berce se définit un peu dans chacun d'eux. Par son nom de genre, la plante est dédiée à Hercule en souvenir de sa robustesse, de la grosseur de sa tige et de ses feuilles. Le nom d'espèce *Sphondylium*, qui dérive d'un mot grec signifiant vertèbre, nous précise que sa tige a la solidité d'une colonne vertébrale. Le nom vulgaire, branc-ursine, du bas latin et de l'italien *branca ursina*, rappelle la forme de ses feuilles en patte d'ours. Berce vient du polonais *bartszcz*, boisson aigre ; en effet, une boisson mi-bière, mi-potage était fabriquée par les Polonais et les Sibériens qui faisaient bouillir puis fermenter les feuilles avec les graines. C'est une des Ombellifères les plus faciles à reconnaître et les plus répandues dans les prés humides.

Peu employée de nos jours en France, mais très célèbre pendant la Renaissance, pour « chasser les vers du cerveau », la berce demeure fort utilisée dans les pays scandinaves. C'est H. Leclerc en 1926 qui, ayant découvert ses vertus excitantes, mit au point une alcoolature aphrodisiaque préparée à partir de ses graines.

⊖ Éviter l'exposition au soleil lorsque la plante est consommée.

Habitat : Europe, sauf méditerranéenne, commune, prairies, bois humides ; jusqu'à 1700 m.

Identification : 0,50 à 1,50 m. Vivace, tige dressée, rigide, cannelée, creuse, velue ; feuilles vert grisâtre, très grandes, découpées en larges lobes inégaux, à gaines ventrues ; fleurs blanches (juin-septembre), en ombelles à 12-40 rayons, involucre et involucelles réduits, pétales du bord des ombellules plus grands ; diakène plat, échancré au sommet. Odeur de fourmi écrasée ; saveur âcre, piquante, irritante.

Parties utilisées : racines, feuilles, fruits ; séchage au soleil.

● Constituants : fucocoumarine, huile essentielle ● Propriétés : aphrodisiaque, digestif, emménagogue, hypotensive, stimulante.

U.I., U.E. +

Voir : digestion, frigidité, hypertension, impuissance, règles.



Bouleau

Betula alba L.

Bouleau blanc, Bouleau odorant, Bouleau verruqueux,
Boulard, Biolle, Arbre de la sagesse,
Sceptre des maîtres d'école

Bétulacées



Le bouleau est un arbre familier d'environ 30 m de haut, au feuillage léger, aux chatons doux et frémissants, qui cherche, en terrain frais et sablonneux, la compagnie d'autres essences parmi lesquelles il se distingue sans peine par son aspect gracile. Cet arbre, dont les origines remontent à plus de 30 millions d'années, a été utilisé de tout temps pour les besoins des hommes. Nourriture végétale d'abord, emploi technique ensuite ; sabotiers, charrons, couvreurs, charpentiers, teinturiers, tanneurs, parfumeurs du monde occidental

ont façonné son bois et son écorce. Ses ramures servent à la fabrication de verges avec lesquelles se flagellent les amateurs de sauna. Et c'est peut-être sur du papier tiré de son bois que Chateaubriand et George Sand ont vanté sa longue chevelure et le satin de sa surface. A l'opposé de ce très ancien passé utilitaire, son emploi médicinal est récent. Sainte Hildegarde, au XII^e siècle, est la première à citer l'action cicatrisante de ses fleurs. De nos jours, on utilise aussi les feuilles, l'écorce, les bourgeons et la sève.

Habitat : Europe sauf région méditerranéenne, bois ; jusqu'à 2 000 m.

Identification : 20 à 30 m. Arbre ; tronc élancé, rameaux flexibles, les jeunes retombant ; écorce lisse brun doré puis blanche et satinée, après 20 ans se gerce et se détache en lanières au pied ; feuilles glabres, brillant foncé dessus, triangulaires ou losangiques, dentées au sommet, à nervures espacées, tombent dès octobre ; chatons mâles (avril-mai), jaune-orangé, longs, chatons femelles pédonculés, courts, stigmates rouges pendants à maturité ; akène petit, ailé (a). Odeur légèrement aromatique et

pénétrante ; saveur amère des feuilles fraîches.
Parties utilisées : bourgeons, écorce, sève (printemps), feuilles (juin-septembre) ; séchage à l'ombre.

● Constituants : saponine, tanin, résine, huile essentielle, hétérosides ● Propriétés : antiseptique, cholérétique, cicatrisant, dépuratif, diurétique, stimulant, sudorifique.

U.I., U.E. + ♥ ♣

Voir : cheveu, cholestérol, cure de printemps, dartre, éphélide, goutte, lithiase, obésité, œdème, peau, plaie, rhumatisme, sudation, teint, urée.



Bourrache

Borago officinalis L.

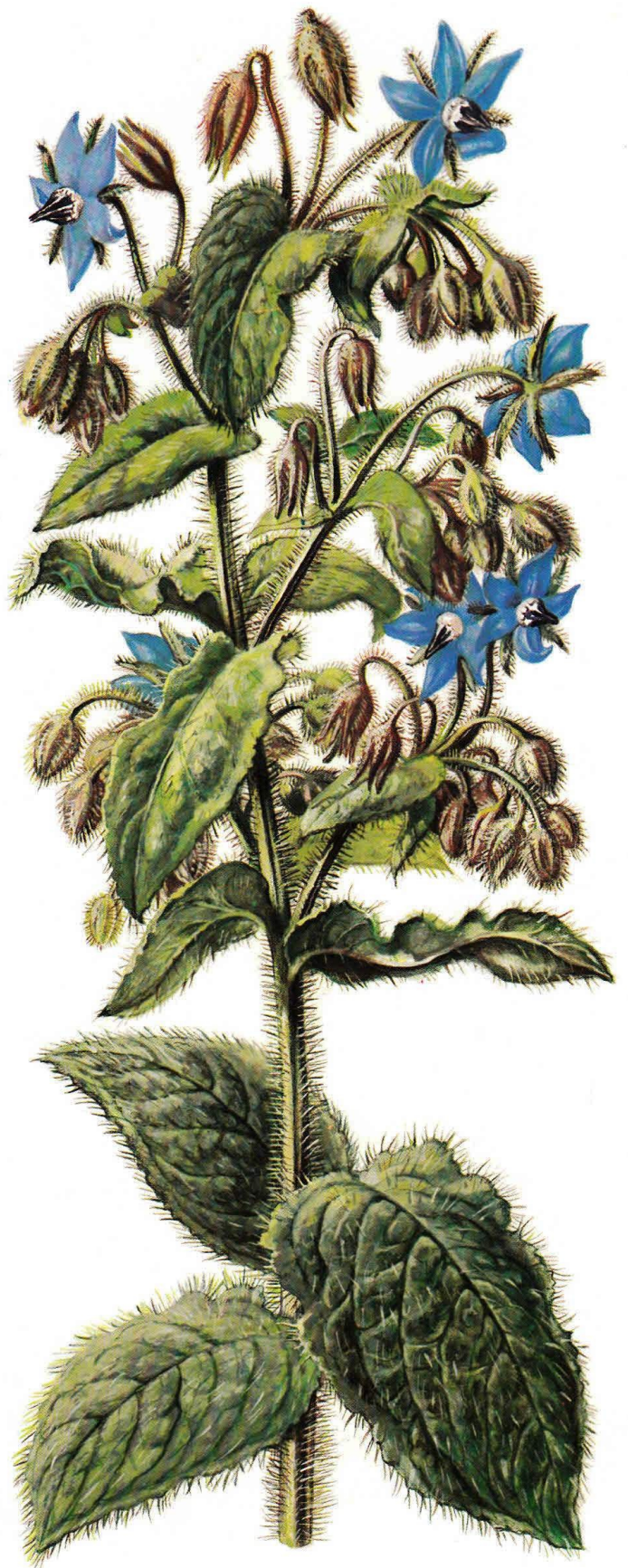
Langue-de-bœuf

Borraginacées

La plante n'étant citée dans aucun texte de l'Antiquité, les historiens ont supposé que la bourrache nous était venue d'Afrique au Moyen Age. Certains ont alors voulu trouver une étymologie arabe, de *abou*, père, et *rash*, sueur, au nom de cette fleur sudorifique, mais personne n'a ajouté foi à cette facétieuse idée. Bourrache découle du latin *borrago*, mais l'origine du nom demeure inconnue.

Plante annuelle, elle forme au bord des chemins, dans les jardins abandonnés, au pied des vieux murs ou dans les ruines, de grosses touffes que parsèment tout au long de l'été ses naïves fleurs bleues aux sombres étamines.

C'est un remède à action douce, fort vanté en médecine populaire. Active lorsqu'elle est très fraîche, il vaut mieux la cueillir à mesure des besoins. On peut consommer ses feuilles crues en salade, ou cuites ajoutées aux potages ; centrifugées avec du cresson et du pissenlit, elles fournissent un jus dépuratif souverain pour le teint. Si l'on veut profiter de l'action adoucissante et émollissante de ses fleurs, on peut en faire des infusions qui calment à merveille la pénible toux des bronchites.



● Toute préparation doit être soigneusement filtrée pour éliminer les poils ; la plante séchée perd ses propriétés.

Habitat : Europe, échappée des jardins, décombres, terrains incultes ; jusqu'à 1800 m.

Identification : 0,20 à 0,60 m. Annuelle ; hérissée de poils raides, tige épaisse, poilue, ramifiée ; feuilles alternes rudes et ridées, les basales pétiolées, les caulinaires sessiles embrassantes ; fleurs bleues (mai-septembre), un peu penchées, à 5 pétales soudés disposés en étoile, anthères en cône pointu central pourpre-noir, groupés en inflorescence sommitale lâche ; car-

pelle brun et obtus. Odeur faible ; saveur de cornichon frais.

Parties utilisées : fleurs, suc des feuilles et des tiges (juin-août).

● Constituants : tannin, résine, mucilage, saponine, nitrate de potassium ● Propriétés : adoucissante, dépurative, diurétique, laxative, sudorifique.

U.I., U.E. + ♥ ▣

Voir : cure de printemps, emphysème, fièvre, goutte, grippe, herpès, lithiase, œdème, rhumatisme, rougeole, sudation, teint, toux.

Capselle

Bourse-à-pasteur

Capsella Bursa pastoris Moench.

Bourse-à-berger, Bourse de capucin,
Bourse de Juda, Bourslette, Molette-à-berger,
Malette, Moutarde de Mithridate

Crucifères

Répandue dans le monde entier excepté dans les régions arides, la capselle fleurit tout au long de l'année. Existant depuis des temps très anciens, elle est mal définie dans l'Antiquité et au Moyen Age. Au XVI^e siècle, Matthiole résume le jugement de son époque : c'est un bon hémostatique. Au cours de la Première Guerre mondiale, la médecine officielle s'intéresse vivement à cette plante afin d'essayer de remplacer deux remèdes classiques : l'ergot de seigle et l'hydrastis. H. Leclerc raconte qu'un



berger qui soignait ainsi ses brebis put guérir une jeune femme présentant des hémorragies utérines en lui administrant une cuillerée à café de suc frais de capselle toutes les heures.

Son nom de bourse-à-pasteur vient de la forme de ses fruits qui rappellent la bourse des bergers, capselle venant du latin *capsella*, petite cassette.



⊖ Respecter les doses.

Habitat : Europe, toutes terres non arides, cultures, jardins, bords des chemins, vieux murs, terres remuées, décombres et interstices des pavés des rues ; jusqu'à 2 300 m.

Identification : 0,08 à 0,50 m. Annuelle, tige florifère dressée, continuant à s'accroître pendant la floraison ; feuilles de base en rosette collée au sol, caulinaires presque entières, sessiles, embrassantes ; fleurs blanches (toute l'année même après maturation des fruits), petites en grappe lâche ; silicule triangulaire. Odeur nulle ; saveur un peu salée.

Parties utilisées : plante fraîche sans racine (toute l'année).

● Constituants : sapononide, tanin, potassium, acides malique, acétique, citrique, fumarique, tyramine, choline ● Propriétés : astringente, hémostatique, tonique.

U.I., U.E. +

Voir : épistaxis, hémorragie, ménopause, plaie, sein.



Chicorée sauvage

Cichorium Intybus L.

Chicorée amère, Barbe-de-capucin,
Yeux-dé-chat, Laideron

Composées

Déjà mentionnée 4 000 ans av. J.-C. dans le papyrus Ebers, qui est un des plus anciens textes égyptiens qui nous soient parvenus, la chicorée est demeurée un bien-faisant remède auquel les médecins sont restés fidèles. « Amie du foie » selon Galien, elle est parfaitement inoffensive et pour cette raison entre dans la composition d'un sirop traditionnel, souvent prescrit aux enfants, le sirop de chicorée composé. C'est une plante vivace dont les fleurs d'un bleu très pur sont réunies en beaux capitules qui s'ouvrent le matin vers 6 heures et se ferment dans l'après-midi. Elle contient un latex blanc d'une extrême amertume ; aussi convient-il de récolter ses feuilles avant la floraison, car ensuite elles ne sont plus comestibles. L'utilisation alimentaire de la chicorée date du XVII^e siècle : cultivée dans les jardins, elle a depuis donné naissance aux nombreuses variétés potagères que nous consommons aujourd'hui sous les noms de scarole, frisée ou endive et qui, pour être moins amères, sont aussi beaucoup moins actives.



Habitat : Europe, chemins, lieux incultes, secs, calcaires, argileux ; jusqu'à 1 500 m.

Identification : 0,30 à 1 m. Vivace, tige rigide, anguleuse, à rameaux nombreux, raides, divergents souvent à la base ; feuilles inférieures profondément divisées, en dents aiguës, les supérieures petites, allongées, embrassant la tige, pubescentes, à lobes profonds ; fleurs bleu vif (juillet-septembre), ligulées, en grands capitules ; akène sans aigrette, couronné de minuscules écailles ; racine pivotante, latex blanc. Saveur très amère.

Parties utilisées : feuilles (juin-septembre, avant la floraison), racine (automne).

● Constituants : sels minéraux, glucides, lipides, protides, vitamines B, C, P, K, acides aminés, inulase, hétéroside amer ● Propriétés : apéritive, cholagogue, cholérétique, dépurative, diurétique, fébrifuge, laxative, stomachique, tonique.

U.I., U.E. +

Voir : anémie, appétit, asthénie, constipation, cure de printemps, diabète, foie, ictère, peau, teint, vésicule biliaire.