



Mélisse

Melissa officinalis L.

Citronnelle, Citronnade, Piment des abeilles,
Thé de France

Labiées

La mélisse, dont le nom évoque le miel, est, en effet, une de nos meilleures plantes mellifères. Elle pousse en touffe dans les jardins ou aux abords de ceux-ci. Elle a des fleurs assez petites, blanches puis rosées. La plante exhale dans sa jeunesse un agréable parfum rappelant celui du citron ; plus âgée, elle prend une odeur de punaise qui disparaît à la dessiccation. La plante sèche ne conservera guère son arôme au-delà d'un an.

Les auteurs de l'Antiquité la mentionnent, mais ne semblent pas apprécier ses vertus. Les Arabes du X^e siècle vantaient son pouvoir de cordial et de remède à la mélancolie ; cette idée est reprise par un phytothérapeute au début du XX^e siècle, qui déclare la mélisse propre à dissiper les « crises de mauvaise humeur chez les jeunes filles et les femmes débiles ». L'essence de mélisse pure peut être considérée comme un stupéfiant, mais peu toxique ; à très faible dose, elle provoque un engourdissement, un ralentissement du pouls. La mélisse entre dans la composition de la chartreuse, de la bénédictine et de l'eau de mélisse des carmes.



Habitat : Europe méridionale, échappée de culture, haies, pied des murs, décombres ; jusqu'à 1000 m.

Identification : 0,20 à 0,80 m. Vivace, tiges en touffe, ramifiées dès la base, dressées ; feuilles grandes, ovales, pétiolées, dentées, à nervures saillantes réticulées dessous ; fleurs jaunâtres puis blanches ou rosées (juin-septembre), par 6-12, en verticilles au niveau des feuilles, calice poilu à deux lèvres, la supérieure plate à 3 dents, plus grande, corolle bilabée, 4 étamines ; tétrakène. Odeur agréable, citronnée ; sueur un peu amère.

Parties utilisées : tige feuillée, feuilles (juin) ; séchage rapide.

● Constituants : huile essentielle, citronnellal, tanin, résine, acide succinique ● Propriétés : antispasmodique, carminatif, cholérétique, eupéptique, stomachique, tonique.

U.I., U.E. + M

Voir : acouphènes, anémie, appétit, asthme, bain, estomac, foie, grossesse, haleine, indigestion, lipothymie, mémoire, piqûre d'insecte, poumon, sommeil, vertige.



Menthes

a) *Mentha rotundifolia* L.

Menthe à feuilles rondes

b) *Mentha viridis* L.

Menthe verte

b') *Mentha crispata* Schrad.

Menthe crispée

c) *Mentha longifolia* (L.) Huds.

Menthe sylvestre

d) *Mentha Pulegium* L.

Menthe Pouliot

e) *Mentha arvensis* L.

Menthe des champs

f) *Mentha aquatica* L.

Menthe aquatique

Labiées

Mentha dérive de Mintha, nom grec d'une nymphe que Proserpine, jalouse, transforma en fleur. Il semble que les Anciens utilisaient la menthe Pouliot, tant lors des



Habitat : Europe, Asie, surtout en basse altitude ; ne dépassent pas 1800 m.

Identification : vivaces, lieux humides en permanence ; feuilles planes, larges, plus ou moins dentées ; nombreuses fleurs roses (été), en verticilles, petites, calices à 5 dents, corolle régulière à 4 lobes égaux ou presque égaux, 4 étamines droites, égales, divergentes, souvent saillantes, 4 carpelles ovoïdes lisses ; souche stolonifère. Odeur caractéristique ; saveur rafraîchissante. Les menthes s'hybrident facilement entre espèces.

Menthes en épi : de 0 à 1800 m ; dépassant 1 m. Tiges dressées ; feuilles sessiles ; fleurs en épi de verticilles terminal non feuillé, corolle sans anneau de poils à l'intérieur.

a) Mentha rotundifolia L.

Fossés, chemins ; feuilles ovales-arrondies, épaisses, ridées, gaufrées, mollement dentées, veloutées en dessous, poils crépus, mous, ramifiés ; fleurs claires en long épi étroit et pointu à bractées larges, dents du calice triangulaires ; stolons feuillés. Odeur forte et peu agréable.

b) Mentha viridis L.

Spontanée et rare en montagne, cultivée ailleurs ; plante subglabre ; feuilles vertes sur les 2 faces ; fleurs en épis lâches, calice glabre à dents étroites. Odeur suave et très pénétrante.

b') Mentha crispata Schrad.

Hybride de la précédente, espèce cultivée ; feuilles courtes à bords profondément incisés en dents tordues, grisâtres dessous.

c) Mentha longifolia (L.) Huds.

Haies et champs ; feuilles blanchâtres, soyeuses, longues et aiguës au sommet ; fleurs en épi compact à bractées étroites, plumeuses, calice velu à dents longues étroites.



Menthes basses : communes en régions basses; jusqu'à 1000 m ; tiges couchées ou ascendantes, feuillées, n'atteignant pas 1 m ; fleurs en verticilles à l'aisselle des feuilles pétiolées.

d) Mentha pulegium L.

Vallées fluviales, lieux inondés l'hiver ; tige courte, rameaux fleuris presque dès la base jusqu'au sommet ; feuilles petites, velues, grisâtres, peu dentées, subsessiles ; calice presque à 2 lèvres, très velu en dedans, corolle brusquement évasée, bossue d'un côté, sans anneau de poils. Odeur agréable.

e) Mentha arvensis L.

Sauf dans le Midi ; polymorphe, rameaux non

cérémonies où l'on en tressait des couronnes que pour ses qualités médicinales. Anciennement, les Chinois vantaient les propriétés calmantes et antispasmodiques des menthes. Hippocrate les jugeait aphrodisiaques et Pline appréciait leur action analgésique. Aujourd'hui, la menthe est, avec la verveine et le tilleul, une des tisanes reines de nos fins de repas.

Le genre *Mentha* est un des plus complexes du règne végétal à cause des très nombreux hybrides qui naissent du croisement spontané des espèces, que l'on peut sommairement distinguer de la manière suivante : les menthes en épi, aux fleurs en un épi terminal non feuillé, et les menthes basses, aux fleurs disposées en verticilles étagés à l'aisselle des feuilles pétiolées.

Toutes les menthes ont pratiquement les mêmes vertus médicinales, dues essentiellement à l'alcool extrait de l'essence de menthe, le menthol, qui semble avoir été mis au jour pour la première fois aux Pays-Bas à la fin du XVIII^e siècle. Le menthol est un très bon stimulant de l'estomac, un antiseptique et un analgésique non sans danger pour le système nerveux, et à forte dose il pourrait provoquer la mort par action sur le bulbe rachidien.

fleuris au sommet ; feuilles velues, larges ; fleurs en petits verticilles compacts plus courts que les feuilles, calice velu en cloche à dents égales larges et courtes, anneau de poils dans la corolle.

f) Mentha aquatica L.

Sol détrempé ; polymorphe, tiges velues, hérissées, ainsi que les feuilles ovales bien pétiolées ; fleurs en verticilles peu nombreux, le sommital en tête ovoïde, calice multinervé, velu, à dents étroites, anneau de poils dans la corolle ; carpelles verruqueux. Odeur forte.

Parties utilisées : feuilles et sommités fleuries (juillet-octobre) ; séchage en bouquets suspendus dans un grenier ou en feuilles détachées.

- Constituants : menthol, tannin, dl carvone
- Propriétés : analgésiques, anesthésiques, antiseptiques, antispasmodiques, carminatives, digestives, stimulantes, toniques.

U.I., U.E. +

Voir : allaitement, appétit, asthme, bain, bouche, convulsion, digestion, enrrouement, haleine, hoquet, insecte, migraine, nerfs, poumon, toux.

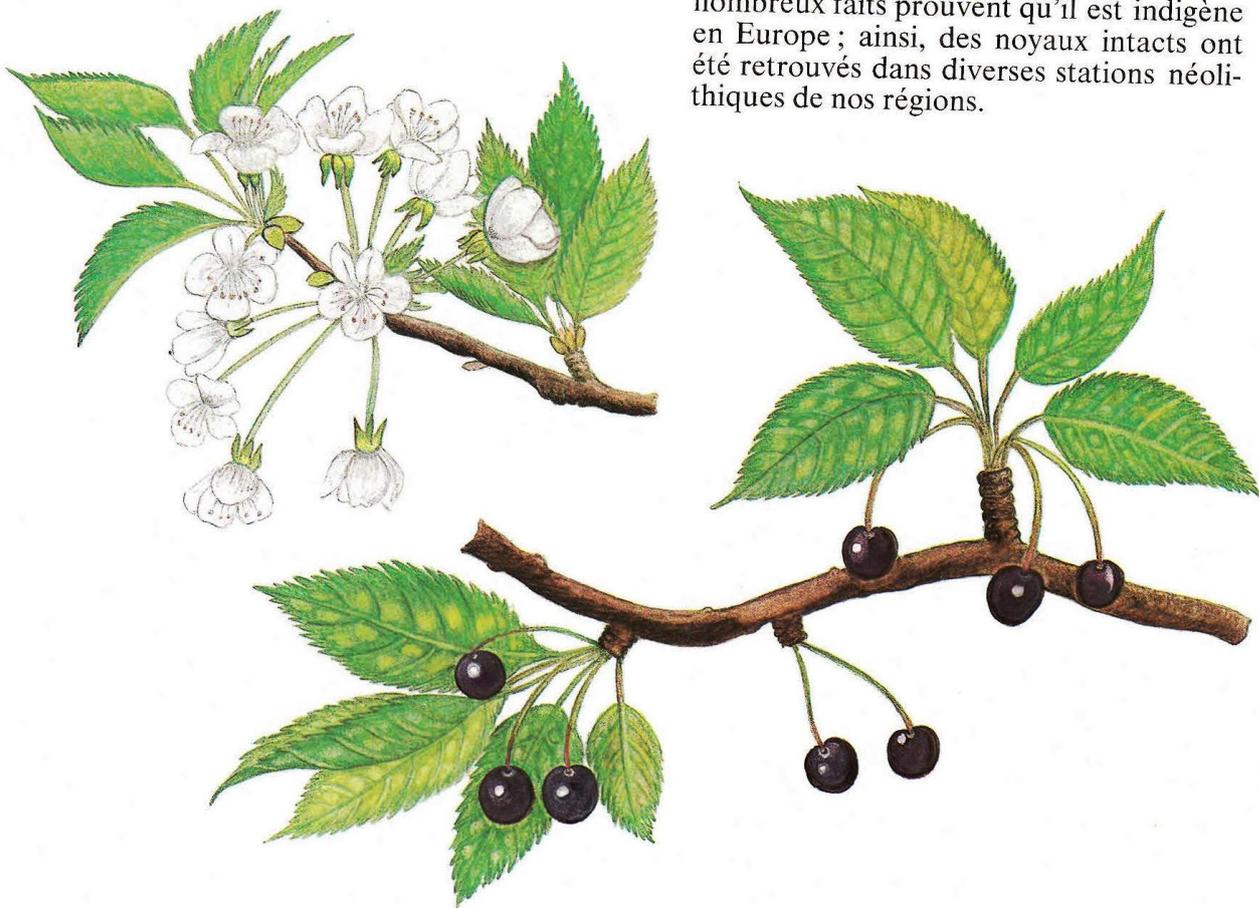


Merisier

Prunus avium L.

Cerisier sauvage, Guigne, Bigarreau,
Cerisier des oiseaux

Rosacées



Le merisier a servi de point de départ à de nombreuses variétés obtenues par sélection et greffe. Il pousse spontanément dans les bois, peut mesurer 20 m et vivre 3 siècles. Ses fleurs sont mellifères et ses petites cerises noires peuvent être consommées telles quelles, en gelée, ou en confiture; distillées, elles entrent dans la fabrication du kirsch. Quand cet alcool est naturel, il contient très peu d'acide cyanhydrique par litre, et cette dose n'est pas toxique. Le bois est utilisé par les ébénistes et les tourneurs, mais le bois blond que l'on nomme couramment « bois de merisier » et qui sert à faire du mobilier rustique est en réalité celui d'une autre espèce, le *Prunus Mahaleb* L. On a utilisé en médecine familiale l'écorce, les feuilles et les fleurs, mais finalement ce sont les pédoncules des fruits qui ont été retenus jusqu'à nos jours comme diurétiques. Le merisier est appelé dans certaines régions « cerisier sauvage » : on a longtemps cru que l'arbre était originaire d'Asie Mineure, mais de nombreux faits prouvent qu'il est indigène en Europe; ainsi, des noyaux intacts ont été retrouvés dans diverses stations néolithiques de nos régions.

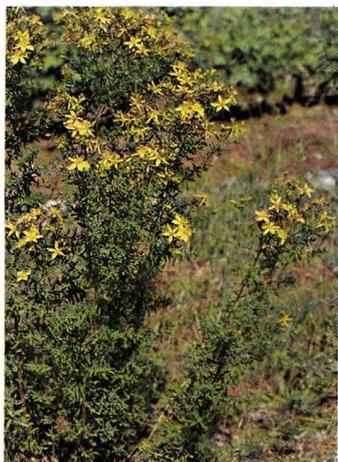
Habitat : Europe sauf Grand Nord, forêts, haies, collines, basses montagnes; jusqu'à 1700 m.
Identification : 10 à 20 m. Arbre; tronc à écorce satinée, brune brillante, pelant en lamelles horizontales; frondaison peu dense, branches ascendantes, rameaux étalés; feuilles vert mat, pubescentes dessous, dentées, elliptiques, à pétioles munis de glandes rayées; fleurs blanches (avril-mai), longuement pédunculées, en fascicule ombelliforme sans feuille, 5 sépales, 5 pétales; drupe petite, rouge puis noire, noyau; souche sans stolons. Odeur nulle; saveur douce, un peu amère.

Parties utilisées : fruits, suc, pédoncule des fruits (juin-juillet); séchage à l'ombre.

● Constituants : acides organiques, tanin, enzyme, provitamine A ● Propriétés : diurétique, laxatif, rafraîchissant.

U.I.

Voir : arthrite, constipation, digestion, goutte, obésité.



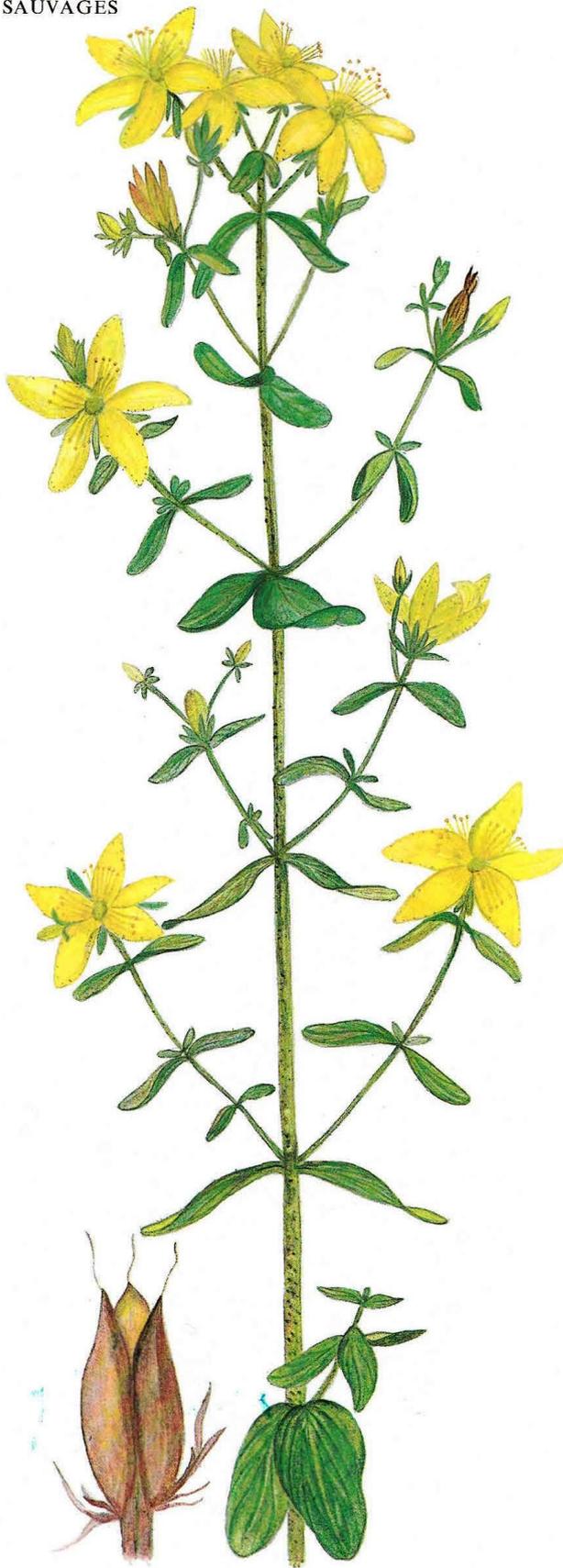
Millepertuis

Hypericum perforatum L.

Herbe aux mille trous, Herbe percée,
Herbe aux piqûres, Chasse-diable

Hypericacées

C'est parfois en masse que croît le millepertuis, et sa densité de floraison est telle que sur les grandes étendues de terrains où il règne apparaissent d'immenses taches jaune d'or mêlé de roux : en effet, les fleurs écloses un jour sont fanées le lendemain et les pétales flétris deviennent couleur de rouille. Cette plante présente une particularité intéressante : le parenchyme de ses feuilles est parsemé de petites glandes à essence, translucides, qui, regardées en transparence, apparaissent comme mille petits trous, d'où le nom de millepertuis. Les fleurs contiennent deux pigments, un jaune et un rouge ; ce dernier, nommé hypéricine, est contenu dans de petits poils glanduleux parsemant sépales et pétales. Il a le pouvoir de rendre l'épiderme de l'animal qui le consomme excessivement sensible à la lumière solaire ; les parties dépigmentées du corps deviennent, au soleil, le siège d'une démangeaison. Si cela se produit, il convient de ramener l'animal à l'ombre et de supprimer de l'alimentation le foin trop mêlé de la plante. Le millepertuis entre dans la composition du « baume tranquille » de la pharmacopée.



Habitat : Europe, champs négligés, bois clairs, clairières, prés secs, vieux murs ; jusqu'à 1600 m.
Identification : 0,30 à 0,80 m. Vivace, tige rougeâtre, ronde, à 2 lyres saillantes dressées, abondamment ramifiées ; feuilles opposées, sessiles, glauques dessous, criblées de nombreux points translucides et ponctuées de noir ; fleurs jaune vif (juin-septembre), grandes, en larges panicules corymbiformes, 5 sépales, 5 pétales asymétriques, ponctués de noir qui sont des glandes à suc colorant rouge, étamines en 3 faisceaux ; capsule à 3 cornes, ovoïde, à 3 loges ; souche à rejets feuillés.

Parties utilisées : feuilles, sommités fleuries (juin-septembre) ; séchage en bouquet à l'ombre.

● Constituants : huile essentielle, hypéricine, résine, tanin, vitamine C ● Propriétés : antiseptique, astringent, cicatrisant, diurétique, sédatif, vermifuge, vulnéraire.

U.I., U.E. +

Voir : asthme, bain, bronchite, brûlure, coup de soleil, cystite, dent, entorse, énurésie, frigidité, impuissance, leucorrhée, parasitose, plaie, poumon, ulcère.



Noisetier

Corylus Avellana L.

Coudrier, Avelinier

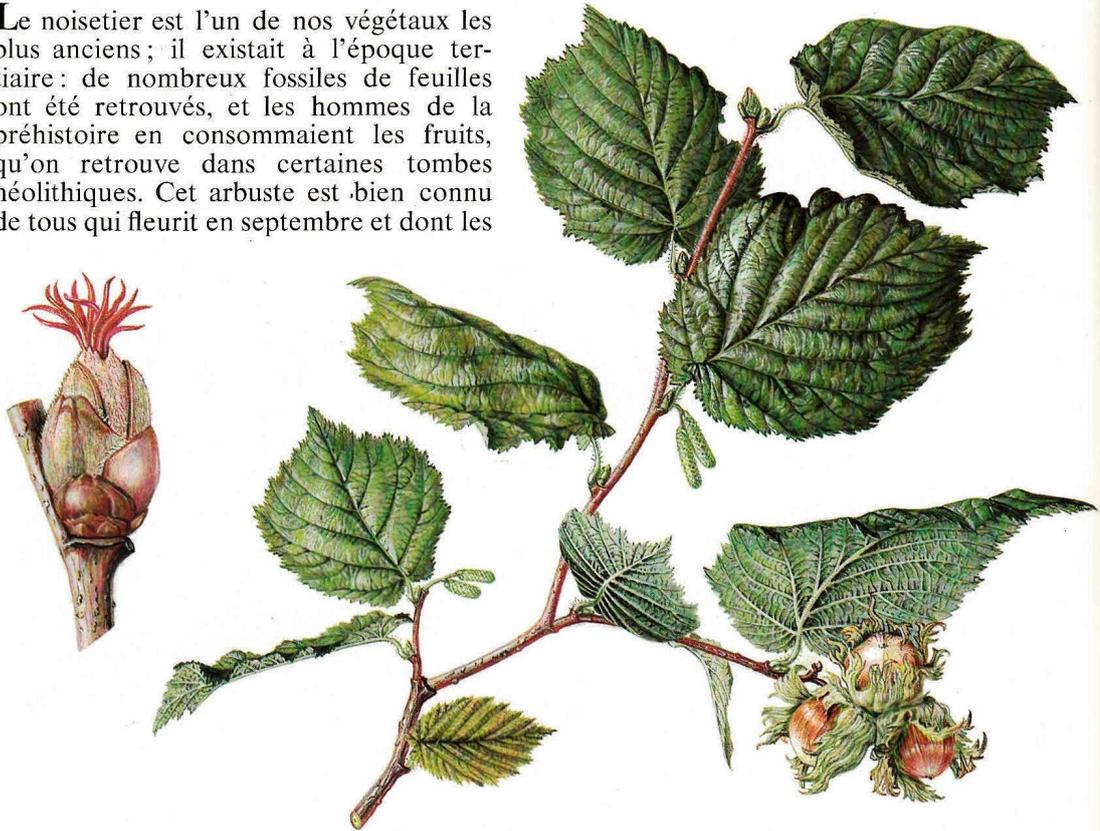
Bétulacées

Le noisetier est l'un de nos végétaux les plus anciens ; il existait à l'époque tertiaire : de nombreux fossiles de feuilles ont été retrouvés, et les hommes de la préhistoire en consommaient les fruits, qu'on retrouve dans certaines tombes néolithiques. Cet arbuste est bien connu de tous qui fleurit en septembre et dont les

chatons jaunes répandent au cœur de l'hiver la poudre d'or de leur pollen.

Le nom de *Corylus* vient du grec *corys*, casque ; la noisette est, en effet, enfermée dans une bractée verte à la manière d'une tête dans un casque.

Voici quelques appréciations des médecins anciens : Dioscoride pensait qu'elle était nuisible à l'estomac mais calmait la toux, sainte Hildegarde la conseillait pour remédier à l'impuissance, Matthiole la recommandait pilée et mêlée à la graisse d'ours pour faire repousser les cheveux, Lusitanus l'estimait souveraine contre la maladie de la pierre, et Craton contre les coliques néphrétiques. De tout cela il demeure au moins une certitude : la noisette est très nutritive et stimulante ; elle est plus digeste que la noix. La racine, curieusement veinée, est employée en marqueterie et ses souples rameaux fournissent la baguette fourchue des sourciers, indicatrice des points d'eau, si précieuse dans les campagnes.



Habitat : Europe, sauf l'extrême Nord, bois, taillis, haies, jardins et parcs, bords des ruisseaux ; jusqu'à 1500 m.

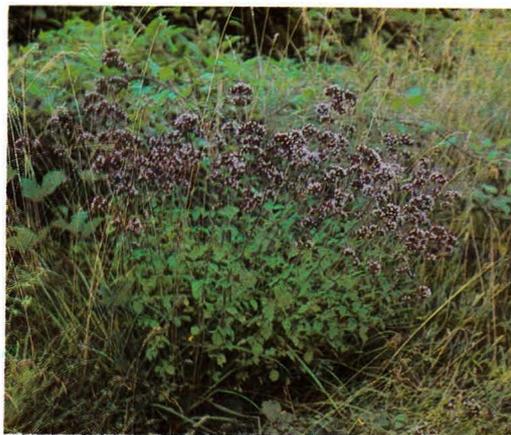
Identification : 3 à 5 m. Arbuste ; multiples tiges et rejets partant d'une souche commune ; feuilles molles, ovales, terminées en pointe, doublement dentées, pubescentes à l'état jeune, alternes ; chatons mâles jaune doré (septembre), allongés, retombants chatons femelles (janvier-février), visibles seulement par le plumet rouge des stigmates ; fruit sec indéhiscent renfermé dans l'involucre, cupule foliacée, 1 graine rarement 2. Odeur nulle.

Parties utilisées : chatons, écorce des jeunes rameaux, feuilles, graines.

● Constituants : flavonoïdes, tanin ● Propriétés : amaigrissant, antihémorragique, antisudoral, astringent, dépuratif, fébrifuge, vaso-constricteur.

U.I. U.E + ♥ ♣

Voir : circulation, épistaxis, fièvre, obésité, œdème, peau, phlébite, plaie, varice, yeux.



Origan

Origanum vulgare L.

Marjolaine sauvage, Marjolaine bâtarde, Thé rouge

Labiées

L'élégant origan peut être parfois le plus vif ornement de nos montagnes, comme le traduit exactement son nom, de *oros*, montagne, et de *ganos*, éclat ; il est venu jusqu'à nous à travers l'histoire des simples, drapé d'un certain flou scientifique : les vieux textes médicaux font en effet grand cas d'un origan à fleurs blanches dont les corolles sont rose-pourpre, et qui n'est pas le nôtre. De plus, il est souvent confondu avec la marjolaine, alors que celle-ci ne vit que cultivée sous nos climats.

Mais les propriétés médicinales de l'origan sont, elles, indiscutables, contenues dans les sommités fleuries qu'emploient les phytothérapeutes et qui possèdent de précieuses qualités liées pour la plupart à leur action stimulante sur le système nerveux. Elles sont aussi douées d'une action antalgique ; aucun torticolis ne résiste à un coussinet de sommités fraîchement cueillies et chauffées un court instant à la poêle. De ces sommités qui entrent dans la composition de l'eau d'arquebusade, on peut aussi obtenir une boisson douce, apéritive, digestive et béchique, comparable au banyuls, en laissant macérer durant 10 jours 50 g dans 1 litre de vin.

Habitat : Europe, terrains pierreux et prés ensoleillés ; jusqu'à 2 000 m.

Identification : 0,30 à 0,80 m. Vivace, tige dressée, souvent teintée de rouge, à 4 angles, rameuse en haut ; feuilles non dentées pétiolées, ovales pointues, subglabres ; fleurs rose-pourpre (juillet-septembre), nombreuses, en glomérules disposés en panicules terminales serrées à nombreuses bractées pourpre violacé recouvrantes, calice campanulé à 13 nervures et 5 dents, corolle à tube dressé, saillante, lèvre supérieure dressée plane, l'inférieure trilobée, 4 étamines divergentes ; tétrakène, chaque partie

ovoïde et lisse ; rhizome rampant, noirâtre, muni de racines fibreuses. Odeur aromatique ; saveur amère.

Parties utilisées : sommités fleuries (juillet-septembre) ; séchage à l'ombre.

● Constituants : huile essentielle, tanin, résine, gomme ● Propriétés : antalgique, antiseptique, antispasmodique, emménagogue, expectorant, parasiticide, stomachique, tonique.

U.I., U.E. + ♥ ▣

Voir : aérophagie, appétit, bouche, cellulite, cheveu, dent, épilepsie, estomac, névralgie, phthiriasse, règles, torticolis, toux, trachéite.



Ortie

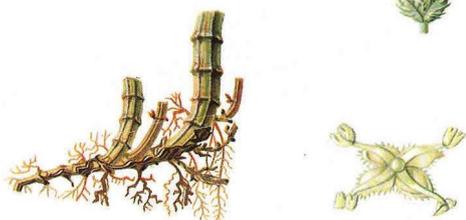
Urtica dioica L.

Grande Ortie, Ortie dioïque

Urticacées

Savons-nous que l'ortie, cette ennemie héréditaire de l'homme qui le poursuit partout où il s'installe, est une plante aux nombreuses propriétés, que bien des textes ont glorifiée? Mais il est dans sa nature de piquer les maladroits; la substance responsable, dont un dixième de milligramme suffit pour déclencher la brûlante démangeaison, est un subtil mélange chimique contenu dans des poils creux à la pointe fragile, localisés sur les pétioles des feuilles. A côté de la grande ortie, qu'il suffit simplement de savoir cueillir, pousse une petite ortie féroce dont tout le feuillage est recouvert d'un manteau de ces poils urticants: c'est l'ortie brûlante. *Urtica urens* L., qu'on ne peut récolter sans gants.

Ces deux espèces sont précieuses, non seulement pour leurs propriétés médicinales, mais aussi par leurs qualités alimentaires; il est conseillé de les consommer en potage, ou cuites 12 heures après la récolte. Employées dans l'industrie pour l'extraction de la chlorophylle, leurs fibres tissées fournissent d'étranges pièces d'une toile verte pratiquement indestructible. Le jus d'oseille est très efficace pour calmer les brûlures dues à ces plantes bénéfiques.



⊖ Ne pas consommer les graines.

Habitat : Europe tempérée, lieux habités; jusqu'à 2400 m.

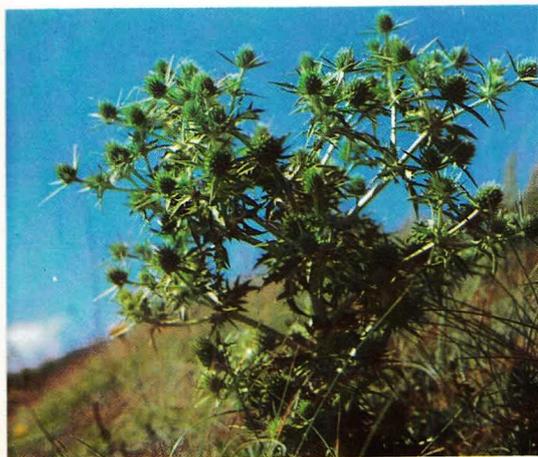
Identification : 0,50 à 1,50 m. Vivace, tige dressée, simple; feuilles opposées, stipulées, ovales, en cœur, à dents triangulaires, poilues, pétioles; fleurs vertes (juin-octobre), dioïques, en grappes ramifiées, minuscules, 4 sépales, 4 étamines ou 1 ovaire, stigmate en pinceau; akène ovoïde, 1 graine; rhizome rampant. Saveur astringente, aigrelette.

Parties utilisées : plante jeune, feuilles (toute l'année), rhizome et racines (automne); séchage

rapide à l'ombre, après quoi les aiguillons ne piquent plus.

● Constituants : acétylcholine, histamine, acides formique et gallique, carotène, vitamine C, chlorophylle, tanin, potassium, calcium, fer, soufre, manganèse, silice ● Propriétés : antianémique, antidiabétique, astringente, dépurative, diurétique, galactagogue, hémostatique, réulsive. U.I., U.E. + ♥ ♣

Voir : anémie, aphte, cheveu, cure de printemps, diabète, diarrhée, énurésie, épistaxis, hémorragie, leucorrhée, ménopause, œdème, peau, psoriasis, rhumatisme, sciatique, urticaire.



Panicaut

Eryngium campestre L.

Panicaut champêtre, Chardon Roland, Chardon roulant, Chardon aux cent têtes, Chardon d'âne, Barbe-de-chèvre

Ombellifères



Le panicaut est une plante extravagante : c'est une Ombellifère déguisée en chardon, qui porte ses ombelles blanches si serrées qu'elles imitent les capitules des Composées. Ses bractées raides, ses feuilles épineuses, sa longue et profonde racine, son esprit de conquête et la ténacité avec laquelle elle s'accroche aux terrains attisent la hargne des cultivateurs.

Chardon roulant, chardon nomade, le panicaut abandonne à l'automne ses tiges sèches et légères au gré du vent qui les emporte pour coloniser de nouvelles terres. C'est une plante vivace, vantée par les médecins de l'Antiquité pour de multiples propriétés parmi lesquelles les modernes n'ont retenu que les actions apéritives et diurétiques confirmées au cours des siècles par l'expérience, puis par l'analyse chimique des substances contenues dans ses tissus.

Le panicaut a aussi un rôle alimentaire et condimentaire certain ; ses pousses tendres se mangent en salade ; ses jeunes feuilles, confites au vinaigre, se consomment comme des cornichons et, confites au sucre, comme des friandises. On a dit la plante aphrodisiaque, mais rien n'est moins sûr.

Habitat : Europe, plaines sauvages, sols calcaires, sableux, arides ; jusqu'à 1500 m.

Identification : 0,30 à 0,50 m. Vivace, tige dressée, robuste, très rameuse ; feuilles vert blanchâtre, coriaces, épineuses, les premières entières, les autres profondément découpées en segments dentés à limbe prolongé sur le pétiole, les supérieures embrassant la tige et en involucre aux ramifications ; fleurs blanches (juillet-septembre), sessiles, serrées, en capitules pédonculés, ovoïdes-globuleux, à involucre épineux de 3 à 6 bractées étalées, pointues, calice à dents dressées sur le fruit, 5 pétales échancrés,

5 étamines ; diakène recouvert d'écaillies pointues ; souche épaisse, racine longue, traçante. Odeur musquée ; saveur douceâtre d'abord, puis amère et âcre.

Parties utilisées : feuilles (juillet-août), racine (printemps-automne).

● Constituants : sels minéraux (potassium, sodium, calcium), huile essentielle, saponine ● Propriétés : apéritif, diurétique, emménagogue.

U.I. +

Voir : albumine, appétit, diurèse, ictère, œdème, urée.