



## Oseille

*Rumex Acetosa* L.

Oseille commune, Grande Oseille, Oseille des prés,  
Vinette, Surette, Surelle

Polygonacées

La grande oseille appartient à la famille des Polygonacées, comme la surelle et la patience sauvage. Elle est fort répandue dans les campagnes, bien connue des enfants qui aiment suçoter ses feuilles acides, néfaste pour le bétail à qui elle donne des diarrhées. Plusieurs espèces sont cultivées, et les jardiniers savent bien que l'oseille plantée au soleil est plus acide encore que celle qui a poussé à l'ombre.

Par ses propriétés, dépurative et digestive, elle entre dans la composition du bouillon d'herbes, bienfaisant pour les fiévreux ou après une période de purge, pour lequel il faut faire bouillir 40 g de jeunes feuilles d'oseille, 20 g de laitue et de poireau, 10 g d'épinard, de cerfeuil et de bette, et une noix de beurre. Mais cette utile plante n'est pas bonne pour tous, et personne ne doit en abuser ; les goutteux, les rhumatisants, les lithiasiques et tous ceux qui souffrent d'une hyperacidité gastrique doivent s'en abstenir.

Le pollen que l'oseille produit en très grande quantité est allergisant et peut déclencher des manifestations de pollinose chez les sujets sensibles.

⊖ Aux arthritiques, goutteux, lithiasiques, rhumatisants ; incompatible avec les eaux minérales ; pas de récipient en cuivre.

**Habitat** : Europe, champs ; jusqu'à 2300 m.  
**Identification** : 0,30 à 1 m. Vivace, tiges rougeâtres, striées, creuses, ramifiées ; feuilles grandes, vert foncé dessus, glauques dessous, en fer de flèche, embrassantes, munies d'oreillettes, stipules soudées formant gaine, celle de la base à longs pétioles ; fleurs vertes ou rougeâtres (mai-septembre), en grappes composées, petites, dioïques, 6 sépales marquées de stries rouges, en 2 verticilles, 6 étamines pendantes, 3 styles,

stigmates en pinceau ; akène trigone, 1 graine ; rhizome brun noirâtre. Saveur acidulée.

**Parties utilisées** : feuilles et tiges fraîches, racine.

● Constituants : oxalate de potassium, acide oxalique, fer, chlorophylle, vitamine C ● Propriétés : antiscorbutique, apéritive, dépurative, digestive, diurétique, emménagogue, laxative, rafraîchissante, stomachique, tonique.

**U.I., U.E. + ☒**

**Voir** : abcès, acné, appétit, constipation, cure de printemps, peau, piquûre, soif.



## Salsifis des prés

*Tragopogon pratensis* L.

Salsifis sauvage, barbe-de-bouc, Barbouzet  
Salsifis bâtard

Composées

On reconnaît le salsifis sauvage dans les terrains humides à ses longues feuilles étroites, dont la base engaine la tige, et à ses larges fleurs jaunes, qui s'ouvrent le matin et se ferment l'après-midi.

Il était sans doute connu des Anciens puisqu'une représentation de sa racine figure sur une fresque de Pompéi; et ce sont les Italiens qui, les premiers, utilisèrent sa racine brun clair comme plante alimentaire; parce qu'ils le trouvaient dans les terrains rocailleux, ils le baptisèrent du nom de *Sassefrica*, celle qui frotte les pierres. La culture du salsifis remonte sans doute à 1500. Au XVII<sup>e</sup> siècle, le ministre d'Henri IV, Olivier de Serres, le signale sous le nom de « sersifi ». Comme légume, il n'a pas eu un grand succès et a vite été détrôné par la scorsonère, *Scorsonera hispanica* L. Le salsifis des prés est une plante dépurative, diurétique et sudorifique. Sa racine se prête à de nombreuses et délicieuses préparations culinaires; ne jetez pas l'eau de la cuisson, c'est une excellente base de potage ou de boisson. Accommodées en salade, ses feuilles ont un goût qui ressemble à celui de l'endive ou de la chicorée.

⊖ Ne pas consommer les graines.

**Habitat** : Europe, prairies humides, bords des chemins; jusqu'à 2 000 m.

**Identification** : 0,30 à 0,80 m. Bisannuelle, tige dressée, simple ou rameuse, glabre; feuilles dressées le long de la tige, étroites, ventruées, embrassantes, longuement pointues; fleurs jaunes (mai-juillet), en grands capitules solitaires sur des pédoncules, peu renflés sous l'involucre, involucre à longues bractées sur 1 rang; akène presque lisse, surmonté d'un bec portant une aigrette plumeuse; racine principale pivotante, fusiforme, forte, brun clair, latex blanc.

Odeur nulle; saveur agréable, un peu amère.

**Parties utilisées** : feuille, racine fraîche, jus.

● Constituants : glucides, protides, lipides, cellulose ● Propriétés : dépuratif, diurétique, sudorifique.

**U.I., U.E.**

**Voix** : asthénie, croissance, foie, goutte, peau, rhumatisme, verrue.



## Saponaire

*Saponaria officinalis* L.

Savonnaire, Herbe à foulon, Herbe à savon,  
Savon de fossé

Caryophyllacées

Des jardins méditerranéens où elle a été autrefois cultivée, la vivace saponaire a sauté les clôtures et, vagabondant par les grèves sablonneuses ou caillouteuses, les bords des fossés, des cours d'eau et des chemins, elle a envahi l'Europe tempérée. C'est une plante rustique, aux belles fleurs d'un rose très clair qui pâlit encore à l'ombre. Mais la saponaire vieillit mal ; une fois ses calices déchirés, ses pétales fanés, elle s'effeuille au vent d'octobre et tout entière se dessèche, sans aucune dignité. C'est alors qu'il faut récolter le rhizome de cette savonnaire utile aux lavandières et dont les Anciens, qui ne connaissaient pas les savons, se servaient déjà pour désuinter les laines. Le rhizome, jadis utilisé puisque Hippocrate le mentionne quatre siècles avant notre ère, est un remède que la médecine utilise après dessiccation. La plante est dépurative, tonique, réveille les foies paresseux, donne un joli teint, aussi on peut l'associer en infusion aux feuilles du cresson et aux sommités fleuries de la petite centaurée. Une eau savonneuse, obtenue par décoction de la plante donne un shampooing convenant aux cheveux fragiles.



⊖ Ne pas laisser macérer dans l'eau ; préparer rapidement, utiliser immédiatement.

**Habitat** : Europe, tous terrains découverts ; jusqu'à 1600 m.

**Identification** : 0,30 à 0,60 m. Vivace, tiges nombreuses, dressées, cylindriques, renflées aux nœuds, robustes, rougeâtres ; feuilles glabres, sessiles, vert tendre, grandes, ovales ou lancéolées, à 3-5 nervures ; fleurs rose pâle (juin-septembre), grandes, pédonculées, en cymes fournies, calice en tube, 5 dents, 5 pétales à languettes, 10 étamines, 2 styles ; capsule oblongue s'ouvrant par 4 fentes, nom-

breuses graines brunes ; rhizome prolifique brun-rouge, jaune à la coupe. Odeur très agréable ; saveur amère, âpre.

**Parties utilisées** : feuilles (avant floraison) ; se décolorent en séchant, rhizome (automne) ; laver, fendre, sécher au four.

● Constituants : saponine, résine, vitamine C

● Propriétés : cholérétique, dépurative, diurétique, sudorifique, tonique.

**U.I., U.E. + ♥ ♀**

**Voir** : acné, angine, arthrite, cheveu, dartre, eczéma, foie, herpès, ictère, psoriasis, rhumatisme.

# Sauge

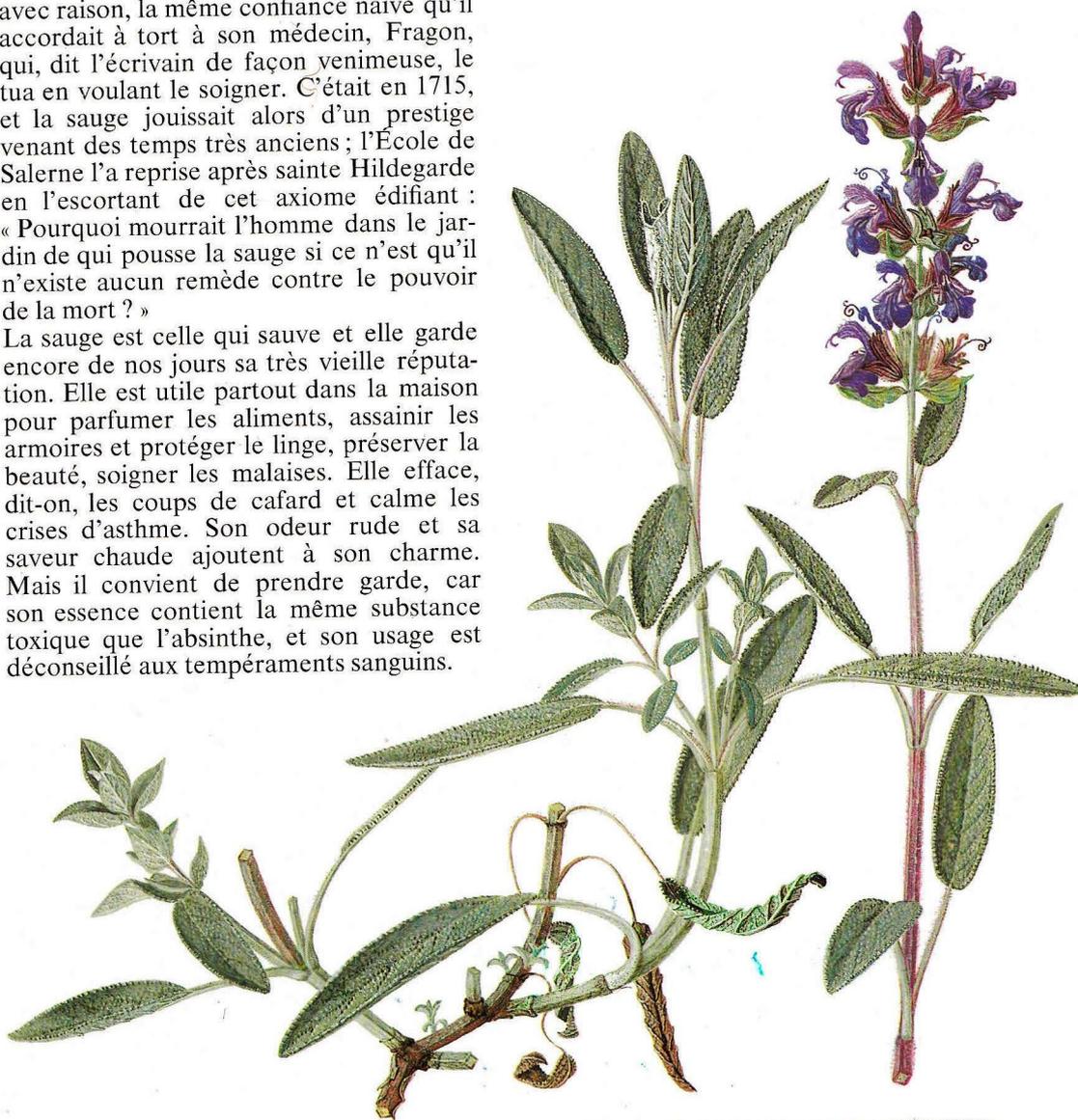
*Salvia officinalis* L.

Sauge commune, Grande Sauge, Herbe sacrée,  
Thé de Provence et de Grèce

Labiées

S'il faut en croire Saint-Simon, Louis XIV buvait chaque matin, à son lever, deux tasses de sauge et de véronique. Sans doute le Roi-Soleil accordait-il à ces deux plantes, avec raison, la même confiance naïve qu'il accordait à tort à son médecin, Fragon, qui, dit l'écrivain de façon venimeuse, le tua en voulant le soigner. C'était en 1715, et la sauge jouissait alors d'un prestige venant des temps très anciens; l'École de Salerne l'a reprise après sainte Hildegarde en l'escortant de cet axiome édifiant : « Pourquoi mourrait l'homme dans le jardin de qui pousse la sauge si ce n'est qu'il n'existe aucun remède contre le pouvoir de la mort ? »

La sauge est celle qui sauve et elle garde encore de nos jours sa très vieille réputation. Elle est utile partout dans la maison pour parfumer les aliments, assainir les armoires et protéger le linge, préserver la beauté, soigner les malaises. Elle efface, dit-on, les coups de cafard et calme les crises d'asthme. Son odeur rude et sa saveur chaude ajoutent à son charme. Mais il convient de prendre garde, car son essence contient la même substance toxique que l'absinthe, et son usage est déconseillé aux tempéraments sanguins.



● Femmes allaitant; éviter contact avec fer.

**Habitat** : Europe méridionale; jusqu'à 800 m.

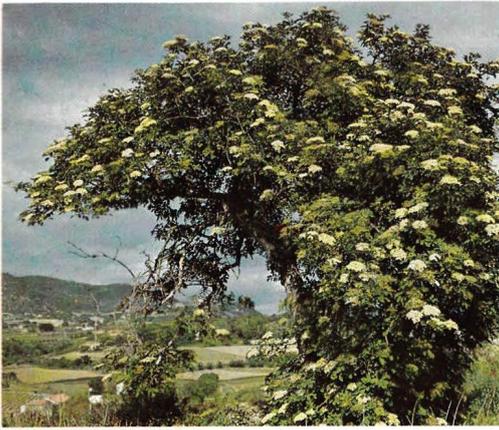
**Identification** : 0,30 à 0,70 m. Sous-arbrisseau; tige rameuse, velue; feuilles grandes, oblongues, pétiolées, vert blanchâtre, persistantes, épaisses, crénelées; fleurs bleu violacé (mai-juillet), grandes, 3 à 6 par verticille en épis terminaux à bractées violacées caduques, calice bilabié, corolle longue à 2 lèvres, inférieure trilobée. Odeur, saveur aromatiques.

**Parties utilisées** : feuilles mondées (avant floraison), sommités fleuries; conserver en récipients hermétiques.

● Constituants : acide rosmarinique, flavonoïdes, saponine ● Propriétés : antiseptique, antispasmodique, antisudorale, carminative, cholérétique, emménagogue, hypoglycémiant, stimulante, stomachique, vulnéraire.

**U.I., U.E.** + ♥

**Voir** : accouchement, allaitement, asthénie, asthme, bain, cellulite, cheveu, convalescence, dépression, désinfection, diabète, emphysème, entorse, frigidité, gingivite, impuissance, leucorrhée, ménopause, nervosisme, pied, piqûre, règles, stérilité, sudation, tabagisme, teint.



## Sureau noir

*Sambucus nigra* L.

Suseau, Susier, Sus, Seuillon,  
Sambuc, Saou, Hautbois

Caprifoliacées

L'histoire du sureau est sans doute aussi longue que l'histoire des hommes puisque l'on a retrouvé certaines traces de cet arbre dans des stations datant de l'âge de la pierre en Suisse et en Italie du Nord. On sait aussi que les Grecs de l'Antiquité l'employaient couramment, de même que les habitants de l'ancienne Rome. Si l'on trouve en Europe le sureau si souvent près des villages, c'est qu'autrefois on l'y plantait pour attirer les bons génies. Aux xv<sup>e</sup> et xvi<sup>e</sup> siècles, par snobisme de langage, les Parisiens affectaient de le nommer « suseau », un des noms qui lui sont restés. Plus tard, il a connu une vogue décorative. Si les enfants des campagnes taillent toujours leurs sifflets dans son bois cassant et léger, les promeneurs du xx<sup>e</sup> siècle s'avouent souvent dégoûtés par sa forte odeur nauséuse. Pourtant ses vertus médicinales sont nombreuses : les fleurs, les baies, les feuilles et la seconde écorce entrent dans de multiples préparations. On se sert aussi de ses fleurs pour conserver longtemps les pommes ; il faut alors les étaler en couches alternées dans des cartons, puis fermer.



**Habitat** : Europe moyenne, bois clairs, murs, haies ; jusqu'à 1 000 m.

**Identification** : 2 à 5 m, parfois 10 m. Arbuste ou arbre ; tige à écorce gris-brun, verruqueuse, rameaux mous et cassants, à moelle blanche ; feuilles pétiolées, à 5-7 folioles longues, dentées ; fleurs blanches (juin), petites, en grande ombelle fausse, plate, à 5 rayons principaux, 5 sépales, 5 pétales, 5 étamines à anthères jaunes, 3 carpelles et 3 stigmates sessiles ; baie noir-violacé, à 3 graines. Odeur forte ; saveur acidulée.

**Parties utilisées** : fleurs, feuilles, fruits mûrs, se-

conde écorce sèche ; séchage soigneux à l'air.

● Constituants : nitrate de potassium, huile essentielle, alcaloïde, glucoside, tanin, mucilage, vitamine C, pigments flavoniques, anthocyaniques ● Propriétés : adoucissant, dépuratif, diurétique, émollient, laxatif, sudorifique.

**U.I., U.E.** + ♥ ♀

**Voir** : abcès, artériosclérose, bronchite, brûlure, cœur, comédon, constipation, cystite, engelure, épistaxis, foie, goutte, hémorroïdes, orgelet, peau, piqûre, rein, rhumatisme, sudation, tabagisme, yeux.

# Tilleul

*Tilia cordata* Mill.

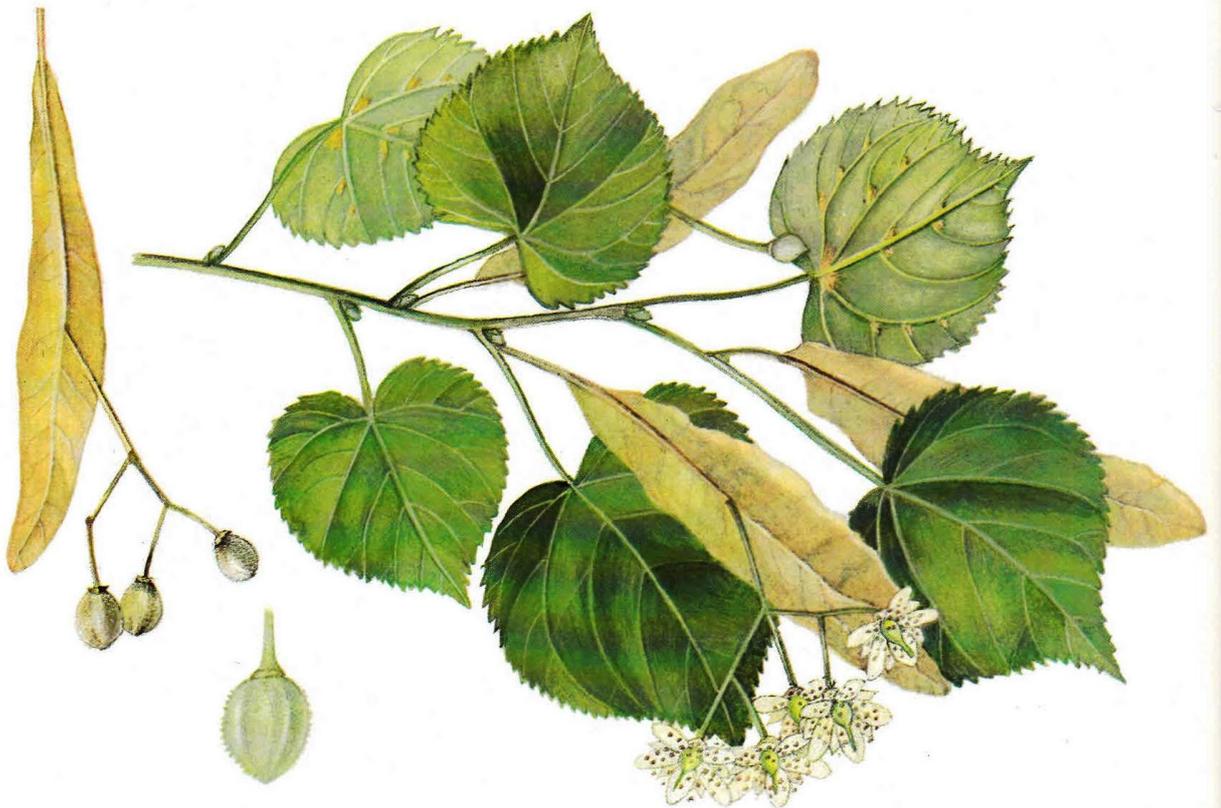
Tilleul sauvage, Tilleul à petites feuilles,  
Tilleul des bois, Tilleul d'hiver

Tiliacées

Arbre sacré des anciennes civilisations germaniques, doué d'une longévité peu commune, le tilleul est chargé, comme les chênes, d'histoire et de légendes. Pour Siegfried, héros des Niebelungen, il joue le rôle néfaste que remplit la mère d'Achille en posant la main sur le talon de son fils ; en effet, Siegfried, rendu invulnérable par un bain de sang, mourra d'une blessure reçue entre les omoplates à l'endroit où s'était collée au moment du bain une petite feuille de tilleul. Comme l'orme champêtre, le tilleul est un arbre imposant respecté au cœur des villages et planté souvent au bord des allées dans les parcs et les jardins publics. Berlin s'est enorgueilli jusqu'à la Seconde Guerre mondiale d'une magnifique percée de 1 km, plantée de



quatre rangées de vénérables tilleuls, nommée Unter den Linden, sous les tilleuls. C'est une des plantes les plus demandées en herboristerie. Il faut grimper bien haut sur l'arbre pour récolter ses fleurs très odorantes, d'une séduisante couleur dont se sont emparées les modes. Les fleurs de *Tilia platyphyllos* Scop., le tilleul à larges feuilles, ont les mêmes usages ; cette espèce voisine est appelée parfois par contraste « tilleul d'été », car sa floraison est plus précoce de quinze jours.



**Habitat** : Europe, surtout en France, Sud-Est et Pyrénées ; jusqu'à 1 800 m.

**Identification** : 15 à 40 m. Arbre ; tronc droit, écorce lisse, puis crevassée après 20 ans ; feuilles alternes, pétiolées, entières, en cœur, dentées, dessous glabres, glauques ; bourgeons glabres, à 2 écailles ; fleurs blanc sale (juin-juillet), éphémères, par 5 à 10 sur 1 pédoncule commun soudé au milieu d'une bractée, 5 sépales, 5 pétales, nombreuses étamines ; fruit globuleux, à 4 ou 5 côtes peu saillantes. Odeur agréable ; saveur mucilagineuse.

**Parties utilisées** : inflorescences jeunes avec

bractées (juin-juillet), écorce, sève, bois ; séchage à l'ombre, conservation à l'abri de l'air et de la lumière.

● Constituants : huile essentielle, mucilage, tanin, pigments flavoniques, manganèse ● Propriétés : antispasmodique, cholérétique, émollient, hypnotique, sédatif, sudorifique.

**U.I., U.E. + ☑**

**Voir** : albuminurie, angoisse, bain, céphalée, convulsion, couperose, foie, goutte, indigestion, lumbago, nervosité, palpitations, rhumatisme, ride, sommeil, tache, yeux.

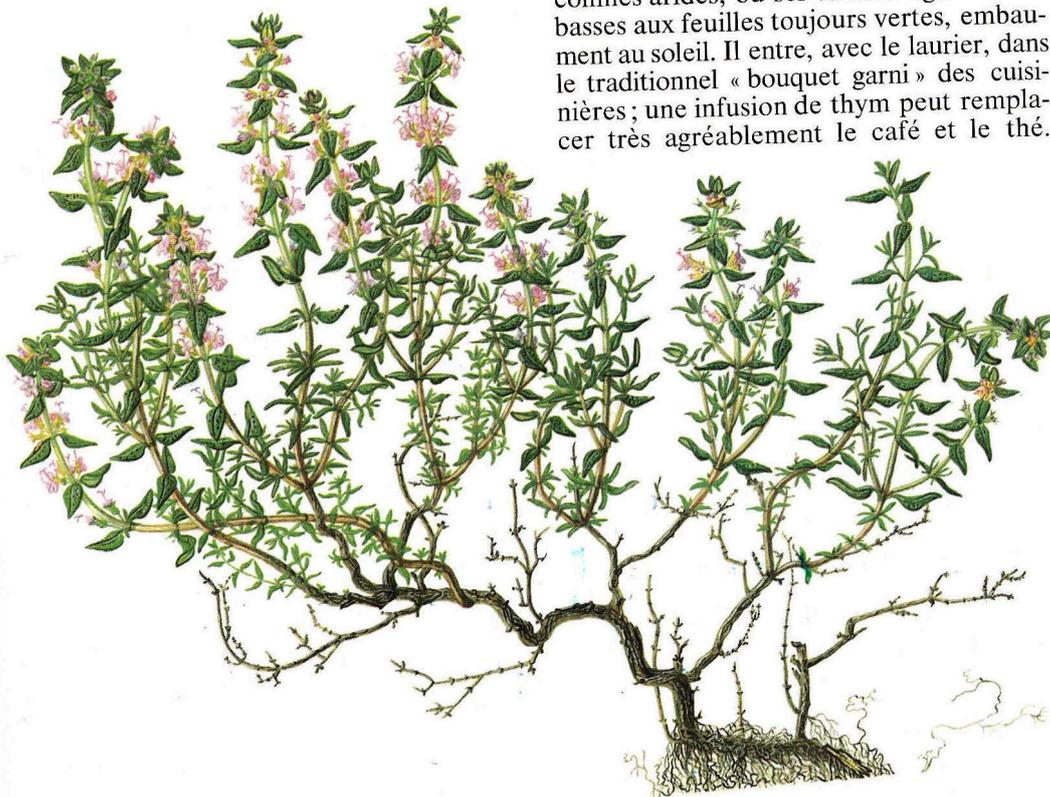


# Thym

*Thymus vulgaris* L.

Farigoule, Barigoule, Frigoule, Pote

Labiées



Le thym possède, de manière plus accentuée, toutes les actions du serpolet et la liste de ses propriétés médicinales est longue. La difficulté n'est pas de savoir dans quel cas l'employer mais de trouver une raison de ne pas trop en consommer. Le thym contient en effet des substances très énergiques dont deux phénols : l'un, le thymol, antiseptique, antispasmodique et vermifuge qui entre dans la fabrication de nombreux médicaments usuels pour l'usage interne et externe ; il fait aussi partie des ingrédients utilisés par nos embau-meurs modernes, les thanatopracteurs ; l'autre, nommé carvacrol, est un antiseptique très employé en parfumerie. En phy-tothérapie, les parties utilisées sont les sommités fleuries qui peuvent être récol-tées dès le mois d'avril et pendant toute la durée de l'été.

Le thym est originaire du bassin méditer-ranéen occidental ; on le trouve en abon-dance dans tout le midi de la France, en Espagne, au Portugal et en Italie, sur les collines arides, où ses touffes ligneuses et basses aux feuilles toujours vertes, embau-ment au soleil. Il entre, avec le laurier, dans le traditionnel « bouquet garni » des cuis-nières ; une infusion de thym peut rempla-cer très agréablement le café et le thé.

**Habitat** : Europe, région méditerranéenne, co-teaux arides ; jusqu'à 1500 m.

**Identification** : 0,10 à 0,30 m. Sous-arbrisseau ; tiges tortueuses, ligneuses, rameaux grisâtres, dressés, compacts ; feuilles petites, sessiles, lancéolées, veloutées, blanchâtres dessous ; fleurs rosées ou blanches (mai-octobre), pe-tites, en épis à l'aisselle de feuilles plus gran-des, calice bossu à poils durs, à 3 dents supérieures larges et 2 infères aiguës, corolle à 2 lèvres, 4 étamines ; tétrakène brun, glabre. Odeur aromatique ; saveur amère.

**Parties utilisées** : inflorescence, feuilles.

● Constituants : huile essentielle, alcools, car-bures, résine, tanin, saponoside ● Propriétés : antiseptique, antispasmodique, apéritif, béchi-que, carminatif, cholérétique, cicatrisant, déso-dorisant, diurétique, emménagogue, hémolyti-que, révulsif, stomachique, tonique, vermifuge.  
**U.I., U.E. + ☒**

**Voir** : anémie, appétit, bain, cheveu, conva-lescence, coqueluche, dent, épidémie, estomac, gale, grippe, haleine, lumbago, météorisme, parasitose, phtiriose, piqûre, plaie, règles, rhu-matisme, sinusite, toux, ulcère.



## Véronique Beccabunga

*Veronica Beccabunga L.*

Cresson de cheval, Cresson de chien

Scrophulariacées

Les véroniques se distinguent aisément des autres fleurs à 4 pétales, notamment de celles de la famille des Crucifères, par la grande dimension de leur pétale supérieur et par leur petit pétale inférieur. De plus, leur coloration bleue ou lilas est à peu près constante.

Le nom de véronique serait une allusion au linge dont sainte Véronique essuya le visage du Christ durant la Passion et qui conserva l'empreinte d'une figure humaine ; ainsi, avec un peu d'imagination, peut-on voir, sur la corolle bien ouverte de certaines véroniques, un faciès humain.

La véronique Beccabunga croît dans les ruisseaux, les eaux à faible courant. Ses tiges, d'abord couchées, se redressent mollement. Considérée comme dépurative, elle peut être consommée pour remplacer le cresson ; ses feuilles fraîches rappellent d'ailleurs un peu son goût. Elle se consomme en salade, soit seule, soit mélangée au pourpier et au cresson. Une autre véronique aquatique, *Veronica Anagallis L.* ou mourron d'eau, à la taille plus élevée et aux feuilles plus pointues, possède les mêmes propriétés.



**Habitat** : Europe, sources, ruisseaux, fossés, marécages ; jusqu'à 2 400 m.

**Identification** : 0,10 à 0,60 m. Vivace, tiges couchées, radicales, puis dressées, glabres, cylindriques, non creuses, un peu ramifiées ; feuilles opposées, glabres, à court pétiole, limbe charnu, finement crénelé, partie supérieure arrondie ; fleurs bleu pâle (mai-septembre), en petites grappes lâches à l'aisselle des feuilles supérieures, corolle courte, 4 lobes inégaux, le supérieur formé de la soudure de 2 pétales, l'inférieur plus petit que les 2 latéraux, 2 étamines ; capsule courte, glabre, échancrée.

**Parties utilisées** : sommités fleuries, feuilles fraîches ou séchées (début de la floraison) ; dessiccation à l'ombre.

● Constituants : tannin, glucoside (aucuboside)  
● Propriétés : dépurative, détersive, diurétique, résolutive, stimulante.

**U.I., U.E.**

**Voir** : dartre, hémorroïdes, tache, ulcère.

# Violette

*Viola odorata* L.

Violette de mars, Violette des haies, Fleur de mars

Violacées

Les espèces de violette sont nombreuses, mais beaucoup sont inodores ou peu odorantes. Notre violette est, de toutes, la plus délicieusement parfumée. Les Anciens en tressaient des couronnes dont ils ceignaient leur front durant les orgies pour dissiper les maux de tête dus à la « crapula », ivresse. De plus, la racine contenant de la violine est vomitive, mais cette propriété est demeurée inconnue d'Hippocrate, de Dioscoride et des auteurs du XII<sup>e</sup> siècle. Elle a été révélée par les médecins arabes du Moyen Age. Le sirop de violette, encore confectionné de nos jours, était déjà connu au XVI<sup>e</sup> siècle. Au XII<sup>e</sup> siècle, sainte Hildegarde recommandait la violette contre le cancer, et, au début du XX<sup>e</sup> siècle, un périodique citait le cas



d'un malade de 53 ans, atteint d'un cancer de la gorge, qui s'était guéri en deux mois par l'absorption quotidienne d'une infusion de feuilles de violettes et d'une application sur la gorge de compresses de la même infusion. Mais, bien qu'authentifié par plusieurs médecins, cet exemple de miraculeuse guérison est, semble-t-il, resté unique dans la littérature. Les fleurs fournissent aux abeilles une de leurs premières récoltes de nectar, en mars-avril.



**Habitat** : Europe, haies, prés, pelouses, bruyères, bois clairs ; jusqu'à 1 000 m.  
**Identification** : 0,10 à 0,15 m. Vivace, pas de tiges aériennes, stolons allongés, radicans, florifères ; feuilles en rosette, longuement pétiolées, les adultes ovales en cœur, les autres arrondies en rein ; fleurs violet foncé (mars-avril), solitaires sur un pédoncule radical, 5 sépales obtus, 5 pétales, 2 supérieurs dressés, 2 latéraux, 1 inférieur échancré, éperonné ; capsule pubescente à 3 valves. Odeur agréable (fleurs).  
**Parties utilisées** : fleurs, feuilles, racine, graines (juillet-septembre) ; séchage délicat à l'ombre,

en couches minces, remuer souvent, séchage des graines à part.

● Constituants : salicylate de méthyle, saponine, vitamine C, mucilage ● Propriétés : émétique, émolliente, expectorante, purgative, sédative, sudorifique.

**U.I., U.E. +**

**Voir** : bronchite, gerçure, indigestion, intoxication, toux, yeux.