

JULIETTE BRABANT-HAMONIC

Tisanes et vieux remèdes

———— Dessins DOMINIQUE MANSION ————

Éditions **OUEST-FRANCE**



Sommaire

Avertissements

L'objet premier de ce livre étant la transmission des savoirs anciens relatifs à des recettes médicinales, compte tenu de la faible nocivité des substances citées, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité sur les suites qui pourraient être la conséquence 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.



- 4 -

Introduction

- 6 -

Les aromates

- 12 -

Les aliments-remèdes

- 22 -

Les eaux thérapeutiques

- 34 -

Les cataplasmes et compresses

- 44 -

Les huiles

- 48 -

Le flambé

- 52 -

Les graisses, pommades et onguents

- 56 -

Boissons

- 72 -

Les tisanes

- 98 -

Les petits et grands moyens

- 114 -

Bibliographie

Les aromates



Romarin, *Rosmarinus officinalis*

Les clous de girofle

L'essence de girofle contient de l'eugénol aux qualités antiseptiques utilisées en pratique dentaire.

- Mettre à tremper des clous de girofle (*Eugenia caryophyllata*) dans du rhum, en placer un dans les dents creuses, quand elles sont douloureuses, en attendant la visite au dentiste, pour endormir le nerf. (Dauphiné)
 - Pour la mauvaise haleine, croquer un clou de girofle. (Lorraine)
 - Quand on prend froid, faire des infusions bien chaudes de clous de girofle, il ne faut pas en mettre beaucoup, mais ça fait bien. (Hautes-Alpes)
- « Elle a l'avantage de n'être ni toxique, ni irritante et d'exercer sur les tissus une action légèrement analgésique. » (H. Leclerc)



L'origan-marjolaine

L'origan (*Origanum vulgare*) pelevoué, origan commun, thym de berger, est une plante vivace aromatique, stomachique et antispasmodique. En pharmacie, elle entre dans la préparation de « l'eau d'arquebusade », le « thé suisse », aromatique, digestif et d'essence bactéricide (qui aide à désinfecter les plaies).

- Faire bouillir une poignée d'origan en fleurs dans 1 litre d'eau, laisser rafraîchir.
- Faire une compresse pour les douleurs de lumbago, les rhumatismes. (Périgord)

La marjolaine (*Origanum majorana*), marjolaine d'Angleterre, marjolaine vivace, « est présente dans les régions méditerranéennes, les sommités fleuries sont prises comme épice et donnent une infusion stimulante ». (E. Perrot et R. Paris)



L'oignon

L'oignon (*Allium cepa*) serait une des plantes les plus rencontrées dans l'ancienne Égypte. Les Hébreux, dans la Bible, consommaient les oignons, ainsi que les Grecs et les Romains. L'oignon rouge était le plus recherché. Son essence est très proche de celle de l'ail ; elle en a les mêmes qualités antiseptiques et diurétiques. En homéopathie, *Allium cepa* est recommandé pour soigner coryza, otite, rhume des foins, grippe ou trachéite.

- Faire bouillir de l'oignon dans de l'eau, prendre seulement l'eau, le matin à jeun.

« Sans chapon, contente-toi de pain et d'oignon. » (Anjou)

Pour les intestins.



Le poivre

Ce sont les fruits du poivrier commun qui donnent les poivres noirs et blancs (*Piper nigrum*, *Piper officinarum*).

- Faire macérer des grains de poivre dans l'eau-de-vie, en déposer sur les dents cariées.

« C'était enfin selon une tradition qui s'est transmise jusqu'à nous, un remède populaire des rages de dents : 3 feuilles de sauge broyées avec 3 grains de sel et de poivre, le tout renfermé dans un linge fin et appliqué sur la dent malade calmaient, comme par enchantement, l'odontalgie la plus violente. » (H. Leclerc)

Pour faire passer le hoquet, mâcher des grains de poivre. (Lorraine)



La cannelle

La cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) et la cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*) se présentent en pharmacie soit en écorce, soit en poudre. C'est un aromate très employé qui entre dans plusieurs préparations comme excitant, stimulant et antispasmodique.

- Mettre à infuser dans 50 centilitres de thé léger, ajouter 1 pincée de poudre de cannelle ou quelques copeaux d'écorce de cannelle, 3 clous de girofle, 1 zeste d'orange, ajouter du sucre et 1/2 citron pressé.

Pour la digestion, les chauds et froids, la grippe.



L'ail

Prendre 4 gousses d'ail (*Allium sativum*), les faire bouillir longtemps, saler un peu, rajouter 1 branche de sauge (*Salvia* sp.) en infusion ou 1 brin pour 3 personnes (sinon c'est très amer), rajouter de l'huile d'olive, verser sur du pain dur ou des pâtes.

- En homéopathie, prendre *Allium sativum* pour les troubles digestifs et les troubles respiratoires chroniques. Pour les vers de l'enfant, écraser de l'ail, le mettre sur le nez, puis bien frotter autour du cou.

« L'aigeboulide (l'eau bouillie) est idéale quand on a trop mangé ou après un bon repas ; quand on est engorgé, c'est extra pour laver le corps. » (Béarn, Bresse, Périgord, Provence)

« Peu de simples ont joué un rôle plus considérable dans la thérapeutique d'antan : Galien a résumé sa confiance dans ses vertus en l'appelant "la thériaque des paysans". » (H. Leclerc)

Pour le goûter, donner aux enfants un croûton de pain frotté d'ail puis de lard.



Les aliments- remèdes

« La première cuisine fut une sorte de médecine.
La véritable médecine n'eut qu'à s'inspirer pour le traitement des malades
de ce que la cuisine lui avait enseigné. »

Jacques Jouanna, préface de la Consultation d'Hippocrate.



Lierre terrestre, *Glechomz hederacea*

LES SALADES

La salade de brocolis

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

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

Dépurative pour se purger, se nettoyer le sang, rafraîchissante, légèrement laxative.

La salade de poireaux

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

- Prendre les poireaux de la soupe ou les faire bouillir dans de l'eau salée, les mettre égoutter, les assaisonner en vinaigrette. (Hautes-Alpes, Vercors)

« Le souvenir en était resté cher aux Hébreux, pendant leur exode à travers le désert du Sinai : du moins, toutes les versions de la Bible ont-elles traduit par poireau le mot *hasir* qui désigne dans *Le livre des Nombres*, l'un des légumes de l'Égypte qu'ils regrettaient tant. » (H. Leclerc)

Pour le cholestérol.



La salade de porcelle enracinée

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

« La porcelle enracinée, *crepis*, *grognot*, *herbe à l'épervier*, *hypocrepis* est commune. Ses fleurs et ses feuilles étaient jadis préconisées contre les maladies de poitrine et comme dépuratives. On consomme en salade les jeunes feuilles au printemps. » (P. Fournier)

« Si tu veux te porter bien, dans ton estomac mets un jardin. » (Gascogne)

Dépurative au printemps. Pour se rafraîchir.

La salade de mesclun

Choisir de la chicorée frisée ou de la scarole, du cresson alénois (*Lepidium sativum*), des jeunes rosettes de bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*), ajouter de l'ail, des pousses d'oignon, ensemble ou séparément. Quand arrive le printemps, la bourse à pasteur est extrêmement commune, envahit les champs, les friches et les bords de chemin ; elle a des qualités antihémorragiques. (Béarn).

• Salade bien lavée et salée, peu de vinaigre et bien huilée. (Anjou)

Pour dégager l'intérieur après les nourritures riches et lourdes de l'hiver.

La salade de pissenlit-dent-de-lion

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

• Ne pas le prendre quand il est fleuri, le cueillir le plus bas possible dans la racine, c'est fortifiant.

« Longtemps, d'ailleurs, il ne fut, à cause de son amertume, employé que comme plante médicinale ; ce n'est qu'au siècle dernier qu'il passa du jardin des simples dans le potager. Cueilli dans sa prime jeunesse, le pissenlit fournit la plus exquise des salades. C'est de la "venaison d'herbages", une venaison qu'on peut préconiser largement aux arthritiques, surtout à ceux dont les fonctions rénales et hépatiques laissent à désirer. » (H. Leclerc)

À la fin de l'hiver, pour se purger le sang.



LES SOUPES ET BOUILLONS DE LÉGUMES

Le bouillon de légumes de la diète

Mettre à bouillir dans 2 litres d'eau salée pendant 1 heure à feu doux 2 petits navets, 2 carottes moyennes, 1 à 3 poireaux selon la grosseur et la saison. Boire le liquide seul plusieurs fois par jour.

• Lorsqu'une personne malade commence à se rétablir, ajouter une pomme de terre au bouillon, recommencer l'alimentation solide au dessert avec une pomme cuite. (Béarn, Normandie)

« Ces bouillons sont préconisés soit pour remplacer ou mitiger la diète hydrique, soit pour la préparation des bouillies de farine des nourrissons. » (Dorvault)

Pour les vomissements, crises de foie, indigestions ou fièvres, mauvaises digestions ou pour redémarrer après les purges. (Dauphiné)



La soupe de saui

Pour 2 assiettes de soupe : faire bouillir 4 ou 5 gousses d'ail dans de l'eau. Quand il est cuit, mettre un bouquet de sauge (*Salvia* sp., 4 ou 5 brins), éteindre le feu et laisser infuser. Attention, si on le fait bouillir, il devient amer.

• Quand l'eau est colorée, qu'elle sent bon, couper des tranches de pain très fines dans l'assiette, les faire griller, rajouter de l'huile d'olive, du gruyère et verser de la soupe de saui dessus. (Provence)

Quand ça va mal.

Les soupes aux herbes

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

- Prendre 2 oignons, 3 carottes, 2 poireaux, une poignée de pourpier (*Portulaca oleracea*), du cerfeuil cultivé (*Anthriscus cerefolium*) et du vivace (*Myrrhis odorata*), quelques feuilles de mâche (*Valerianella olitoria*). Mettre dans la soupe le rejeton à la pointe de la tige d'ortie (*Urtica dioica, urens*) et des épinards (*Spinacia oleracea*).

Boire à la fin de l'hiver pour se purger le sang, se nettoyer du mauvais, se rafraîchir.



La soupe de chou vert

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

- Prendre un demi-bol de bouillon 4 jours de suite. (Normandie).
- Pour la tension, se purger au printemps ; c'est un dépuratif des douleurs : appliquer en même temps des feuilles sur la plante des pieds avant de dormir, pour nettoyer l'intérieur comme l'extérieur.

« Les choux m'ont toujours fait penser à ces familles nombreuses où l'on voit représentés les types les plus variés de l'humanité. » (H. Leclerc)

Pour les bébés, mettre quelques gouttes dans un biberon d'eau.

Les soupes adoucissantes

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

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

Adoucissantes, calmantes pour les intestins délicats.



Les eaux thérapeutiques



Sureau noir, *Sambucus nigra*

LES EAUX

L'eau de guimauve

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

- Faire de la tisane de racine de guimauve (*Althaea officinalis*) en la faisant bouillir dans l'eau environ 5 minutes.
- En mettre un peu dans les biberons des bébés. C'est un adoucissant pour les enfants et les personnes aux intestins fragiles.

« L'odeur des fleurs est douce, la saveur mucilagineuse. La *mauve arborée*, *passé-rose*, *rose alcée*, *rose trémière*, *rose d'outre-mer* peut, au besoin, servir aux mêmes usages. » (Dorvault)

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



Les eaux d'orge

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

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

Boisson rafraîchissante et diurétique.

Orge et chiendent

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

- Mélanger par moitié de la tisane d'orge et de la tisane de chiendent. (Béarn)

Pour se désaltérer pendant les travaux des champs.



Orge, graine de fenouil et pomme

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

- Ajouter à l'eau d'orge, une pomme coupée en morceaux, une petite poignée de graines de fenouil, faire bouillir, passer, et maintenir au frais.

« Manger une pomme fait dormir. » (Champagne)

En donner à boire aux enfants, en cas de constipation, et aux adultes aux intestins fragiles.



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

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

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

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

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

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

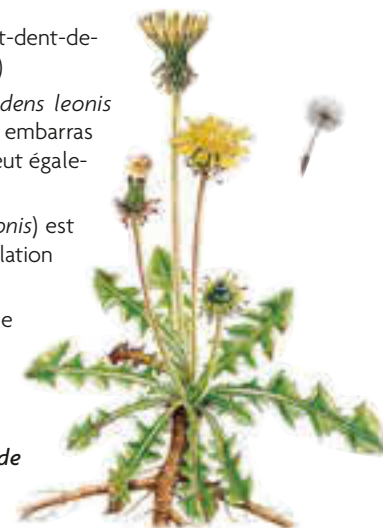
- En homéopathie, prendre *Taraxacum dens leonis* pour les salivations, les crises hépatiques, les embarras gastriques, les hépatites et les céphalées. On peut également se laver à l'eau.

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

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

« Salade bouillie allonge la vie. » (Gascogne)

Recommandé pour l'eczéma ou les taches de rousseur.



L'eau d'oseille

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

- L'espèce sauvage d'oseille (*Rumex acetosa*), pain de coucou, oseille, surelle, vinnete, vinai-grette, est également employée ; elle est proche des différentes espèces horticoles et accompagnait la prise de purges.

- Quand on se purge, prendre le bouillon, pour se laver le dedans, et ne pas manger ce jour-là.

Rafrâchissante, diurétique et légèrement laxative.



L'eau bouillie, le désinfectant des grand-mères

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

- Faire des compresses très chaudes pour l'enrouement. (Lorraine)
 - Mettre un verre d'eau tiède du côté où on a mal. (Dauphiné)
 - Ajouter une poignée de sel et faire un bain, ou encore de l'eau, du miel et quelques gouttes de citron (*Citrus limonum*). C'est désinfectant. (Béarn, Normandie)
- « L'eau bouillie sauve la vie, gâte la miche, lave les boyaux, trempe le pain, ne fait plus rien. » (Guyenne, Languedoc)
- « Le guérisseur a dit que si on a une peau malade de psoriasis, eczéma, après avoir pris une douche ou un bain à l'eau de la ville, remasser toute place malade à l'eau bouillie. »

Faire des gargarismes d'eau tiède salée pour les maux de dents et les maux de gorge.

L'eau de riz

Le riz (*Oryza sativa*) : « *Reiss* Al. ; *Rice*, Ang. ; *Orz*, *Ruz* Ar., *Men-ho*, *Y-tzé-gin* Ch., *Chawl* Ind. » (Dorvault)

De la famille des graminées, il est originaire d'Extrême-Orient. L'amidon des grains est très petit, mais la valeur nutritive est supérieure à celle de la pomme de terre.

- Faire bouillir du riz dans de l'eau salée, ne boire que l'eau de riz.
- « La *poudre* (crème ou farine de riz) est employée quelquefois en cataplasmes pour calmer l'inflammation. » (Dorvault)

Antidiarrhéique, pour les enfants et les adultes.

L'eau sucrée à la fleur d'oranger

L'oranger à fruits doux (*Citrus aurantium* L.), de l'ancien français *pommier d'oreng*, *d'orange*, *pomme d'oreng* (*agua de azahar*, en espagnol, préparation aromatique de fleurs), sert à la production des agrumes. (E. Rolland)

- Mettre dans un verre d'eau sucrée 1 cuillerée à café d'eau de fleur d'oranger. Il existe deux sortes d'orangers : l'oranger à fruits doux et l'oranger amer.

« Les fleurs de l'oranger amer ou bigaradier (*Citrus aurantium* L. var. *amara*) sont distillées pour obtenir l'essence destinée à la parfumerie et à l'eau de fleur d'oranger sédative. Les feuilles sont prises en infusion. Leurs vertus sont digestives et antispasmodiques. » (E. Perrot et R. Paris)

Le soir pour s'endormir, pour calmer les bébés, mettre quelques gouttes dans le biberon.



LES BAINS

Le bain de plantain œil-de-chien

Le plantain œil-de-chien (*Plantago cynops*), *badasson*, *plantain des chiens*, *plantain des sables*, *pulicaire*, est également un *psyllium*. Les graines mises à tremper dans l'eau sont laxatives, émollientes et adoucissantes. En externe, on en fait des collyres adoucissants pour les inflammations.

- Mettre une poignée de *badasson* dans de l'eau un peu tiède, faire bouillir, laisser rafraîchir, faire un bain de pieds. (Provence)
- « Quand les pieds font mal, ça fait circuler le sang. »

Pour les entorses, foulures et jambes lourdes et pour la circulation du sang.



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

« **L**a racine, les feuilles et les fruits de céleri (ache des marais *Apium graveolens*) sont diurétiques ; la racine fait partie du "sirop des cinq racines". Les fruits de céleri sont consommés comme condiments, notamment dans la confection des tablettes de bouillon alimentaires ("sel de céleri"). » (E. Perrot et R. Paris)

- Faire bouillir dans de l'eau des feuilles, des branches ou racines de céleri vert (*Apium graveolens*), des feuilles de noyer (*Juglans regia*), et des feuilles d'orties (*Urtica dioica*, *urens*). (Béarn, Vercors)
- « Si la femme savait ce que le céleri vaut à l'homme, elle irait en chercher jusqu'à Rome. » (Franche-Comté)

Faire des bains contre les engelures.



Le bain de siège de noyer

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

- Verser de l'eau bouillante sur des feuilles de noyer, posées dans un seau hygiénique, faire un bain de siège de la vapeur.

Pour les hémorroïdes.



Le bain de tilleul

Le tilleul est un arbre parfois très vieux, à cyme très ramifiée. Les inflorescences, les fleurs de tilleul (*Tilia* sp.), sont émollientes, légèrement sédatives du système nerveux central.

- Mettre dans le bain plusieurs poignées de fleurs de tilleul, laisser macérer une demi-heure, donner le bain à l'enfant. (Vercors)

« Bain : *Balneum* des Latins, *Bad*, *Al.*, *Bath*, *Ang.*, *Hammam*, *Ar.*, *Bano*, *Esp.*, *Bagno*, *It.* » (Dorvault).

Pour les enfants nerveux, les convulsions des tout-petits et pour les bébés qui ne dorment pas.



INDEX DES PLANTES

Absinthe, *Artemisia absinthium* 90
Ache-Céleri vert, *Apium graveolens* 28
Achillée millefeuille, *Achillea millefolium* 79, 97
Agripaume, *Leonorus cardiaca* 96
Aigremoine, *Agrimonia eupatoria* 57, 73
Ail, *Allium sativum* 11, 16, 17, 18, 57, 62
Anis vert, *Pimpinella anisum* 81
Armoise, *Artemisia vulgaris* 91
Arnica, *Arnica montana* 65
Artichaut, *Cynara scolymus* 80
Aubépine, *Crataegus oxyacantha, monogyna* 92
Aurone, *arquebuse, Artemisia abrotonum* 65
Avoine, *Avena sativa* 41, 54
Badiane-Anis étoilé, de Chine *Illicium anisatum*, du Japon *Illicium religiosum* 73
Balsamite, Chartreuse, *Chrysanthemum, Tanacetum balsamita* 68
Bardane, *Arctium lappa et minor* 75
Bouleau, *Betula alba* 35
Bouillon blanc, Molène, *Verbascum thapsiforme* 32, 66, 85, 87
Bourdaine, *Frangula alnus* 76
Bourrache, *Borrage officinalis* 17, 82
Bourse à pasteur, *Capsella bursa-pastoris* 14
Bryone, *Bryonia dioica* 42
Camomille *Anthemis nobilis, Chrysanthemum, Tanacetum parthenium, Matricaria chamomilla* 36, 58, 80, 83
Cannelle, de Chine *Cinnamomum cassia*, de Ceylan *Cinnamomum zeylanicum* 11, 62
Capillaire, *Asplenium trichomanes, Asplenium ruta muraria* 83
Carotte, *Daucus carotta* 15, 16, 17
Cassis, *Ribes nigrum* 68, 90
Centaurée petite, *Erythraea centaurium* 88
Cerfeuil, *Anthriscus cerefolium*, tubéreux *Chaerophilum bulbosum*, vivace *Myrrhis odorata* 16
Châtaignier, *Castanea vulgaris* 20
Chélidoine, *Chelidonium majus* 36, 38
Chicorée, *Cichorium intybus* 14, 70
Chiendent, *Elytriagia repens* 23, 76, 77, 79, 84
Choux, chou vert, *Brassica oleracea* 13, 16, 17, 40

Citron, *Citrus limonum* 26
Clous de girofle, *Eugenia caryophyllata* 7
Cognassier, *Cydonia vulgaris* 21
Cormier-Sorbier, *Sorbus domestica* 60
Coquelicot, *Papaver rhoeas* 85, 95
Cotylédon, *Umbilicus rupestris* 53
Cresson alénois, *Lepidum sativum* 14, 33
Cynorrhodon, *Rosa canina* 74
Églantier, *Rosa canina* 74
Épinard, *Spinacia oleracea* 16
Eucalyptus, *Eucalyptus globulus* 31
Euphrase, *Euphrasia officinalis* 37
Fenouil doux, *Foeniculum officinale* 24, 81
Frêne, *Fraxinus excelsior* 49, 70, 75
Fumeterre, *Fumaria officinalis* 80
Genévrier, *Juniperus communis* 77
Génépi, noir : *Artemisia genepi*, blanc : *Artemisia mutellina*, jaune : *Artemisia glacialis* 58
Gentiane jaune, *Gentiana lutea* 59
Grémil, *Lithospermum officinale* 94
Gui, *Viscum album* 93
Guimauve, *Althaea officinalis* 23, 25, 82, 84, 85
Groin d'âne, *Hypochoreis radicata* 17
Hellebore blanc, *Veratrum album* 59
Houblon, *Humulus lupulus* 70, 71
Houx, *Ilex aquifolium* 85
Hysope, *Hyssopus officinalis* 84, 89
Laitue, *Lactuca sativa* (div. var.) 16, 17
Laurier noble, *Laurus nobilis* 53
Lavande, Lavandin, *Lavandula officinalis, Lavandula latifolia* 43, 62
Lierre grimpant, *Hedera helix* 19, 36
Lierre terrestre, *Glechoma hederacea* 19
Lis blanc, *Lilium candidum* 45, 65
Mâche, *Valerianella locusta* 16
Maïs, *Zea maïs* 76
Mauve, *Malva sylvestris et sp.* 17, 25, 35, 36, 66, 84, 85
Mélisse sauvage, *Calamintha grandiflora* 94
Menthe, *Mentha sp.* 25, 73

Merisier-Cerisier, *Prunus avium*, *Cerasus avium* 78
 Millepertuis, *Hypericum perforatum* 46, 63, 64
 Molène, *Verbascum nigrum* 87
 Mûres, *Rubus fruticosus* 66
 Navet, *Brassica napus* 15, 67
 Noix, *Juglans regia* 59
 Noyer, *Juglans regia* 28, 59, 76
 Oignon, *Allium cepa* 10, 16, 39, 53
 Olivier, *Olea europaea* 91
 Oranger, *Citrus aurantium* 27, 95
 Orge, *Hordeum vulgare* 23, 24
 Origan-Marjolaine, *Origanum vulgare*, *Origanum majorana* 7
 Ortie, *Urtica dioica et urens* 16, 17, 28, 43, 97
 Oseille, *Rumex acetosa* 25
 Pariétaire, *Parietaria officinalis* 76
 Patience, *Rumex patientia*, *Rumex sanguineus* 54, 76
 Pêche, *Amygdalus persica* 60, 69
 Pensée sauvage, *Viola tricolor* 61, 92
 Persil, *Apium petroselinum* 8, 16, 18
 Pervenche, *Vinca major*, *V. minor* 93
 Pied de chat, *Antennaria dioica* 85
 Pin sylvestre, *Pinus sylvestris* 82
 Pissenlit-dent de Lion, *Taraxacum dens leonis* 16, 17, 24
 Plantain, long, rond, *Plantago sp.* 40, 47

 Plantain œil-de-chien, *Plantago cynops* 28
 Poireau, *Allium porrum* 13, 15, 16, 17, 39
 Poivre, *Piper nigrum* 10
 Pomme, *Malus communis* 24, 69, 71
 Pomme de terre, *Solanum tuberosum* 16, 17, 21
 Porcelle enracinée, *Hypochaeris radicata* 14
 Potiron, *Cucurbita pepo* 17
 Pourpier, *Portulaca oleracea* 16
 Prêle, *Equisetum arvense* 78
 Primevère, *Primula officinalis* 85
 Radis rose, *Raphanus sativus*, noir, *Raphanus sativus* 16, 67
 Reine-des-prés, *Spiraea ulmaria* 76, 89

Riz, *Oriza sativa* 26
 Romarin, *Rosmarinus officinalis* 9, 31, 62, 81
 Ronce, *Rubus fruticosus* 32, 86
 Rose, *Rosa gallica*, *Rosa centifolia*, *sp.* 36, 37
 Sapin, *Abies pectinata*, *sp.* 31, 38, 82
 Sarriette, *Satureia montana* 9
 Sauge, *sauvi*, *Salvia sp.* 16, 46, 64
 Saule, *Salix alba* 49, 88
 Sedum reprise, *Sedum telephium* 36
 Sénéçon, *Senecio vulgaris*, *Senecio jacobea* 54, 55
 Serpolet, *Thymus serpyllum* 86, 89
 Sorbe-corme, *Sorbus domestica* 71
 Souci, *Calendula officinalis* 45
 Sureau, *Sambucus nigra* 30, 31
 Tamier, *Tamus communis* 42
 Tanaïs, *Tanacetum vulgare* 68
 Thé, *Théa sinensis* 25
 Thym, *Thymus vulgaris* 8, 31
 Tilleul, *Tilia cordata*, *Tilia platyphyllos* 29, 30, 31, 89, 95
 Tussilage, *Tussilago farfara* 32, 83, 85
 Valériane, *Valeriana officinalis* 96
 Valériane des jardins, *Valeriana phu* 37
 Verveine odorante *Verbena citriodorata* 25
 Vigne *Vitis vinifera* 37
 Violette, *Viola odorata*, *sp.* 85, 87, 89
 Vulnéraire des Chartreux, *Hypericum numularia* 87,



BIBLIOGRAPHIE

Sources

- Magali Amir, 1984, *Répertoire et usages des plantes médicinales de la région Provence*.
- Christian Busser, 2002, *Ethnopharmacologie en pays Welche*, Vosges.
- Agnès Ducaroy, 1993, *Jardins ruraux en Bresse de l'Ain, tradition et évolution..*
- Janine Durrens, 1991, *Répertoire des plantes médicinales de la région Périgord*.
- Capucine Crosnier, 1988, « Ch'ès rouch'et ch'ès blank'du côté d'Valenciennes » : Les cultures traditionnelles de plantes médicinales, l'expression d'un savoir-faire de 1850 à nos jours, Nord-Picardie.
- Capucine Crosnier, 1987, *Recherches ethnobotaniques liées à la connaissance des plantes médicinales et des usages du végétal en Morvan*.
- Capucine Crosnier, 1992, *Dompter la montagne. Les pratiques de l'utilisation de l'espace dans la vallée du Fournel*, Hautes-Alpes.
- Jacques Idoux, 1975, *Exploration des Traditions thérapeutiques des guérisseurs et inventaire des Pharmacopées empiriques du département de la Moselle*, Thèse de l'UER d'Ecologie de Metz, Lorraine.
- Marie Girard, 1991, *De la plante à la santé, cueillette et représentation du corps en Chartreuse*. Mémoire de DEA d'ethnologie et d'anthropologie sociale, Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, Dauphiné.
- Jean-Claude Nouallet, 1989, *Usage traditionnel médicinal et domestique des plantes dans le Vercors*.
- Jeanne Soust, 1999, *Herbes, drogues et... potingas, La santé dans une ferme béarnaise*, Association Mémoire Collective en Béarn.
- Anne Stamm, 1982, *L'échange et l'honneur, une société rurale en Haute Corrèze*, Thèse pour le doctorat d'Etat ès Lettres et Sciences humaines, Paris V, René Descartes, Sciences humaines-Sorbonne, Auvergne.

Citations

- BACHELARD G., *L'Eau et les rêves*, Paris, José Corti, 1942.
- BEZANGER-BEAUQUESNE L., PINKAS M., TORCK M., *Les Plantes dans la thérapeutique moderne*, Paris, Maloine, 1986.
- BLOCH O.-VON WARTBURG W., *Dictionnaire étymologique de la langue française*, Paris, Presses Universitaires de France, 1932.
- DODOENS Rembert, 1557, *Histoire des plantes*, suivi de *Petit Recueil auquel est contenue la description d'aucunes gommés et liqueurs, etc.*, par Charles de L'Escluse, Fac-similé avec introduction, commentaire et la concordance avec la terminologie scientifique moderne, par J.E. Opsomer, Bruxelles, Centre national d'Histoire des Sciences, 1978.
- DORVAULT, *L'Officine, Répertoire général de pharmacie pratique*, Paris, Vigot, 1948.
- FOURNIER P., *Le Livre des plantes médicinales et vénéneuses de France*, Paris, P. Lechevalier, 1948.
- HIPPOCRATE, *La Consultation*, Préface de Jacques JOUANNA, Paris, Hermann.
- LECLERC H., *Précis de phytothérapie, Essais de thérapeutique par les plantes françaises*, Paris, Masson, 1954.
- LECLERC H., *Les Épices*, Paris, Masson, 1983.
- LECLERC H., *Les Fruits de France*, Paris, Masson, 1984.
- LOUX F., RICHARD P., *Sagesses du corps, La santé et la maladie dans les proverbes français*, Paris, Maisonneuve et Larose, 1978.
- PERROT E., PARIS R., *Les Plantes médicinales*, Paris, Presses Universitaires de France, 1971.
- ROLLAND E., *Flore populaire et histoire naturelle des plantes dans leur rapport avec la linguistique et le folklore*, tome XI, Paris, Maisonneuve et Larose, 1967.
- VANNIER L. et POIRIER J. Drs, *Précis de matière médicale homéopathique*, Paris, Doin, 1976.



TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	4
-------------------	---

Les aromates.....	6
-------------------	---

Les clous de girofle.....	7
L'origan-marjolaine.....	7
Le thym.....	8
Le persil.....	8
La sarriette.....	9
Le romarin.....	9
L'oignon.....	10
Le poivre.....	10
La cannelle.....	11
L'ail.....	11

Les aliments-remèdes.....	12
---------------------------	----

Les salades	13
La salade de brocolis.....	13
La salade de poireaux.....	13
La salade de porcelle enracinée.....	14
La salade de mesclun.....	14
La salade de pissenlit-dent-de-lion.....	14

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

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

Les eaux thérapeutiques.....	22
------------------------------	----

Les eaux	23
L'eau de guimauve.....	23
Les eaux d'orge.....	23
Orge et chiendent.....	23
Orge, graine de fenouil et pomme.....	24
L'eau de racines de pissenlit-dent-de-lion.....	24
L'eau de feuilles de pissenlit-dent-de-lion.....	25
L'eau d'oseille.....	25
L'eau bouillie, le désinfectant des grand-mères.....	26
L'eau de riz.....	26
L'eau sucrée à la fleur d'oranger.....	27

Les bains	28
Le bain de plantain œil-de-chien.....	28
Les bains de pieds et de mains à la feuille de céleri, de noyer, d'orties.....	28
Le bain de siège de noyer.....	29
Le bain de tilleul.....	29
Lavage à l'eau de tilleul.....	30
Le bain de fleurs de sureau.....	30

Les inhalations et gargarismes	31
Inhalations de bourgeons de sapin, romarin, thym, tilleul, eucalyptus, etc.....	31
Le gargarisme à la fleur de sureau.....	31
Le gargarisme de tussilage.....	32
Le gargarisme de bouillon blanc.....	32
Le gargarisme de ronce.....	33

Les cataplasmes et compresses 34

Le cataplasme à la feuille de mauve.....	35
Le cataplasme à la feuille de bouleau.....	35
La compresse de sedum reprise.....	36
La compresse à la feuille de lierre.....	36
La compresse de fleurs.....	36
La compresse de pétales de rose et eau de vigne.....	37
La compresse d'euphrase.....	37
La compresse à la valériane des jardins.....	37
Le benjoin de sapin.....	38
La compresse de chélidoine.....	38

Les légumes et céréales rôtis	39
Le cataplasme de poireaux.....	39
Le cataplasme d'oignons.....	39
Le cataplasme de feuille de chou.....	40
Le cataplasme de feuilles de plantain.....	40
Le cataplasme de grains d'avoine et de farine de blé.....	41

Les frictions	42
A la racine de tamier.....	42
A la racine de bryone.....	42
A la feuille d'ortie.....	43
A l'essence de lavande.....	43
A l'essence de lavandin.....	43

Les huiles 44

L'huile de pétales de souci.....	45
L'huile de lis.....	45
L'huile de millepertuis.....	46
L'huile de sauge.....	46
L'huile de plantain.....	47

Le flambé 48

Les sèves de frêne et de saule.....	49
Le grog.....	50
Le flip.....	50
Le jacquot.....	50
L'eau-de-vie brûlée des enfants.....	51

Les graisses, pommades et onguents 52

La pommade à l'oignon.....	53
La graisse à la feuille de cotylédon.....	53
L'onguent au savon noir et feuille de sang de dragon.....	54
La pommade à l'avoine noire.....	54
Le lait de séneçon.....	55

Les boissons 56

Les vins	57
Le vin d'aigremoine.....	57
Le vin d'ail.....	57
Le vin de camomille.....	58
Le vin de génépi.....	58
Le vin de gentiane.....	59
Le vin de noyer.....	59
Le vin de noix.....	59
Le vin de pêche.....	60
Le vin de cormier-sorbier.....	60
Le vin de pensée sauvage.....	61

Les vinaigres	62
Le vinaigre de cidre.....	62
Le vinaigre en compresse.....	62
Le vinaigre de millepertuis.....	63
L'eau vinaigrée.....	63
Cendre et vinaigre.....	63
 Les alcools et eaux-de-vie.....	64
Le millepertuis.....	64
L'alcool de sauge.....	64
L'arnica.....	65
L'arquebuse, aurône, vulnéraire.....	65
Le pétale de lis.....	65
 Les sirops.....	66
Le sirop de mauve.....	66
Le sirop de mûres.....	66
Le sirop de bouillon blanc.....	66
Le sirop de navet.....	67
Le sirop de radis noir.....	67
 Les liqueurs.....	68
La liqueur de cassis.....	68
La liqueur de chartreuse.....	68
La liqueur d'arquebuse.....	68
La liqueur de pêche.....	69
La liqueur de pommes des enfants.....	69
 Boissons de santé.....	70
La chicorée.....	70
La frénette ou cidre de frêne.....	70
La boisson de pommes.....	71
La boisson de houblon.....	71
L'hydromel de sorbes.....	71

Les tisanes..... 72

La tisane d'aigremoine.....	73
La tisane de menthe ou thé vert.....	73
La tisane de badiane-anis étoilé.....	73
La tisane de cynorrhodon.....	74
La tisane de galles d'égantier.....	74

Les tisanes dépuratives pour les reins	75
La tisane à la feuille de frêne.....	75
La tisane de bardane.....	75
La tisane à la feuille de noyer.....	76
La tisane de pariétaire.....	76
La tisane de patience.....	76
La tisane de chiendent.....	77
La tisane de genièvre.....	77
La tisane de prêle.....	78
La tisane de merisier-cerisier.....	78
La tisane de chiendent et millefeuille.....	79

Les tisanes pour le foie, la digestion	80
La tisane d'artichaut.....	80
La tisane de camomille.....	80
La tisane de fumeterre.....	80
La tisane d'anis vert et fenouil.....	81
La tisane de romarin.....	81

Les tisanes pour le rhume, la toux, la bronchite	82
La tisane de bourgeons de sapin.....	82
La tisane de bourrache.....	82
La tisane de capillaire.....	83
La tisane de guimauve et de camomille.....	83
La tisane de tussilage.....	83
La tisane d'hysope.....	84
La tisane de mauve, guimauve et chiendent.....	84

La tisane de primevère.....	85
La tisane des quatre fleurs.....	85
La tisane des Vosges.....	85
La tisane de ronces.....	86
La tisane de serpolet.....	86
La tisane de violette.....	87
La tisane de bouillon blanc.....	87
La tisane de vulnéraire des Chartreux.....	87
La tisane de petite centaurée.....	88
La tisane d'écorce de saule.....	88
La tisane de tilleul.....	89
La tisane d'hysope, serpolet et violette.....	89
La tisane de reine-des-prés.....	89

Les tisanes pour la circulation, la tension..... 90

La tisane de cassis.....	90
La tisane d'absinthe.....	90
La tisane d'armoise.....	91
La tisane de feuille d'olivier.....	91
La tisane d'aubépine.....	92
La tisane de pensée sauvage.....	92
La tisane de pervenche.....	93
La tisane de gui.....	93
La tisane de mélisse des bois.....	94
La tisane de grémil.....	94

Les tisanes pour dormir..... 95

La tisane de coquelicot.....	95
La tisane de tilleul et oranger.....	95
La tisane de valériane.....	96
La tisane d'agripaume.....	96
La tisane d'achillée millefeuille.....	97
La tisane d'ortie.....	97

Index des plantes..... 98

Bibliographie..... 102

Sources.....	102
Citations.....	103

Certaines recettes sont extraites du livre
Infusions et vieux remèdes,

publié par les Éditions Ouest-France
pour lequel les auteurs ont donné à
Juliette Brabant-Hamonic

l'autorisation de reproduction des remèdes,
reflet de leur enquête sur le terrain.

Remerciements

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

Éditions **OUEST-FRANCE**
Rennes

Éditeur Jérôme Le Bihan

Coordination éditoriale Estelle Keravec

Collaboration éditoriale Laura Legros

Conception graphique Studio graphique des Éditions Ouest-France

Mise en page et Photogravure graph&ti, Cesson-Sévigné (35)

Impression Pollina, Luçon (85)

© 2020, Éditions Ouest-France, Édilarge SA, Rennes

ISBN 978-2-7373-8217-8 • N° d'éditeur 10312.01.02.01.20

Dépôt légal : janvier 2020

Imprimé en France

www.editionsouestfrance.fr