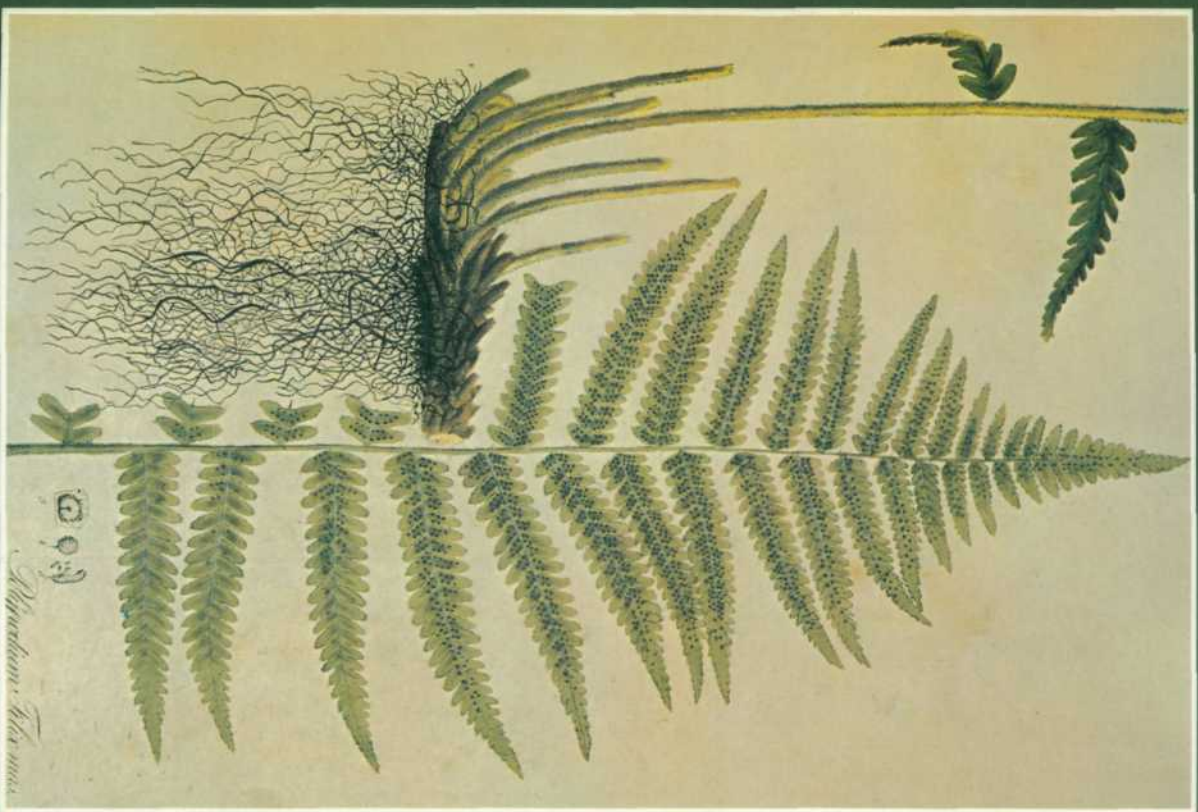


JARDIN
DES PLANTES
MEDICINALES



ABBAYE D'ORVAL

PLANTES MEDICINALES CULTIVEES A L'ABBAYE D'ORVAL

1. ABSINTHE (*Artemisia absinthium L.*) - Astéracées.
En infusion (1-2 cuillerées à café par litre d'eau) contre le manque d'appétit, les coliques abdominales et les digestions pénibles. Employée parfois comme vermifuge mais cet usage est à déconseiller vu les doses importantes qu'il est nécessaire de prendre. En effet, l'absinthe possède une essence très toxique, ce qui justifie l'interdiction d'introduire l'absinthe dans les spiritueux.
2. AGRIPAUME CARDIAQUE (*Leonurus cardiaca L.*) - indigène - Lamiacées.
L'agripaume est réputé en médecine populaire où on l'emploie comme sédatif nerveux et cardiaque en cas de palpitations chroniques; c'est un bon expectorant. On boit plusieurs tasses par jour d'une tisane préparée par infusion de 30 à 50 g d'herbe par litre d'eau.
3. AIGREMOINE (*Agrimonia eupatoria L.*) - indigène - Rosacées.
L'aigremoine agit comme astringent, anti-inflammatoire et constipant. On lui attribue également des activités cholagogues et diurétiques mais cela est douteux. Pour l'usage interne, on prépare une tisane par infusion avec une poignée d'herbe pour 1 litre d'eau. Pour l'usage externe, on double la quantité de drogue et on fait ensuite bouillir jusqu'à réduction d'un tiers. Ce décocté s'emploie sous forme de gargarisme ou sous forme de lotion pour les inflammations et blessures.
4. AIL DES OURS (*Allium ursinum L.*) - indigène - Alliacées.
L'ail sauvage possède la même action que l'ail cultivé. Il est dépuratif, stimule la sécrétion biliaire, abaisse la pression sanguine, agit contre la toux et possède des propriétés antibiotiques. On prend l'ail coupé en salade et non en infusion.
5. ALKEKENGE (*Physalis alkekengi L.*) - cultivé - Solanacées.
Les baies d'alkékenge sont utilisées dans les cas d'affections urinaires, de goutte et de lithiase rénale. Elles sont également laxatives. Le décocté à 6 % de baies convient bien aux rhumatisants et oxaluriques.
6. ANCOLIE (*Aquilegia vulgaris L.*) - indigène - Renonculacées.
Toute la plante est vénéneuse, surtout les graines. Elle fut employée contre le scorbut, l'ictère, comme diaphorétique et comme dépuratif dans les affections cutanées classiques (croûtes de lait...) mais son administration ne se fera que sous contrôle

médical. La plante est utilisée en homéopathie où les faibles doses ne présentent pas de danger.

7. ANGELIQUE (voir monographie).
8. ARGENTINE (*Potentilla anserina L.*) - indigène - Rosacées.
Antispasmodique efficace, l'argentine est utilisée pour les règles douloureuses et la leucorrhée mais rend de bons services également en cas de spasmes stomacaux et biliaires. La plante est également astringente et anti-diarrhéique. On prépare une tisane par infusion : 1 cuillerée à soupe d'herbe pour une tasse d'eau (2 tasses par jour).
9. ARMOISE (*Artemisia vulgaris L.*) - indigène - Astéracées.
L'armoise, très amère, possède des propriétés fébrifuges, toniques et vermifuges (cf. absinthe). La médecine populaire en fait toujours usage comme antispasmodique et emménagogue. L'armoise se prend sous forme d'infusé à 10 g ou 20 g pour un litre d'eau. De hautes doses et un usage prolongé présentent du danger.
10. AUBEPINE [*Crataegus laevigata (L.) D.C.*] - indigène - Malacées.
L'aubépine est décrite dans de nombreuses pharmacopées et utilisées en pharmacie sous forme de teinture (10 à 30 gouttes 3 fois par jour) et surtout d'extrait sec (50 mg, 2 à 3 fois par jour). Elle est considérée comme la valériane du cœur dont elle ralentit les contractions. C'est également un excellent vasodilatateur coronarien et un hypotenseur léger. On l'emploie surtout comme cardiotonique d'entretien et comme hypnotique léger, souvent en association avec la valériane, la passiflore, les barbituriques ou les antispasmodiques. On prépare l'infusion des fleurs d'aubépine à raison de 2 cuillerées à soupe dans une tasse d'eau bouillante (2 à 3 tasses par jour pendant un mois pour une cure).
11. GRANDE AUNEE (voir monographie).
12. BARDANE (voir monographie).
13. BELLADONE (voir monographie).
14. BERCE DU CAUCASE (*Heracleum montegazzianum*) Somm. et Lev. - introduite - Apiacées.
Une espèce voisine (*Heracleum sphondylium*), la Grande Berce, est surtout réputée pour ses vertus aphrodisiaques. On l'emploie également dans certains cas de troubles digestifs et intestinaux. La plante fraîche provoque chez certains des éruptions et vésicules douloureuses sur la peau (phénomène de photosensibilisation).
15. BOIS-GENTIL (*Daphne mezereum L.*) - indigène - Thymelacées.
Le bois-gentil est un purgatif trop violent pour être employé sans prescription du médecin. En usage externe, c'est un vésicant très violent que l'on doit utiliser avec précaution. Des empoisonnements graves ont été signalés.

16. BOURDAINE (voir monographie).
17. BRUYERE [*Calluna vulgaris* (L.) Hull] - indigène - Ericacées. La bruyère est restée un remède populaire, employé avec confiance comme diurétique et diaphorétique contre les douleurs rénales et vésicales, le rhumatisme, la goutte, les calculs. On prépare une tisane par décoction d'une poignée d'herbe pour 1 litre d'eau; on boit plusieurs tasses par jour.
18. CARDERE A FOULON (*Dipsacus fullonum* L.) - adventice - Dipsacacées. Cette plante tire son nom du fait que les capitules séchés servaient à carder des tissus fins et légers. Les racines seraient apéritives. La plante est utilisée en homéopathie.
19. CARVI (*Carum carvi* L.) - indigène - Apiacées. Les graines contiennent une essence, douée de vertus antispasmodiques, carminatives, stomachiques, galactagogues. La carvi stimule énergiquement les glandes sécrétoires gastro-intestinales. On prépare une tisane par infusion d'une cuillerée à café de graines broyées pour 1 tasse d'eau bouillante; on boit 2 à 3 tasses par jour.
20. CASSIS (*Ribes nigrum* L.) - indigénat douteux - Grossulariacées. Les fruits sont diurétiques et possèdent une haute valeur nutritive. Les feuilles sont astringentes, diurétiques, diaphorétiques et antirhumatismales. On en fait une infusion d'environ 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau; à prendre plusieurs tasses par jour.
21. CHELIDOINE (*Chelidonium majus* L.) - indigène - Papavéracées (voir monographie).
22. GRANDE CONSOUDE (*Symphytum officinale* L.) (voir monographie).
23. DIGITALE POURPRE (*Digitalis purpurea* L.) (voir monographie).
24. EGLANTIER (*Rosa canina* L.) - indigène - Rosacées. Les fruits (cynorrhodons) contiennent beaucoup de vitamine C et sont recommandés comme tonique, dépuratif, anti-infectieux et antiscorbutique. Le fruit, débarrassé de ses graines et de ses poils (« poils à gratter ») s'emploie sous forme de tisane à raison de 50 g par litre. On prend plusieurs tasses par jour. On peut aussi en préparer une confiture pour les enfants dont les gencives sont enflammées.
25. EPILOBE HERISSE (*Epilobium hirsutum* L.) - indigène - Onagracées. Cette plante, comme d'autres espèces du même genre, tel l'*Epilobium angustifolium*, jouit de propriétés astringentes, émoullientes et résolutes. On peut employer les racines sous forme de gargarismes contre les aphtes (décocté de 30 g de plante par litre d'eau). Les jeunes pousses se mangent crues ou cuites. Les feuilles sèches remplacent le thé en Russie.
26. EPINE VINETTE (*Berberis vulgaris* L.) - Berbéridacées. La racine et l'écorce de la tige renferment des alcaloïdes jaunes

et sont utilisés comme tonique amer et antipyrétique sous forme d'infusé (20 g pour 1/2 litre d'eau); on en boit 2 à 3 tasses par jour. L'écorce est aussi employée comme cholagogue (traitement des ictères). Les feuilles sont réputées antiscorbutiques et antidysentériques. Le sirop des fruits est utilisé contre la toux et les affections digestives.

27. ESTRAGON (*Artemisia dracunculus* L.) - adventice - Astérocées. C'est un excellent condiment, constituant des « fines herbes ». Il est un stimulant de l'appétit et des fonctions digestives.
28. EUPATOIRE CHANVRINE (*Eupatorium cannabinum* L.) - indigène - Astérocées. La racine possède des propriétés laxatives et cholagogues. L'herbe et la racine sont apéritives, toniques, diurétiques et dépuratives. On prépare un décocté de 60 g de racine par litre d'eau dont on boit plusieurs tasses par jour (entre les repas). En usage externe, on emploie en cataplasme une décoction de 100 g d'herbe ou de racine contre les inflammations de la peau.
29. EUPHORBE EPURGE (*Euphorbia lathyris*) - cultivé adventice - Euphorbiacées. Cette plante était autrefois utilisée comme purgatif drastique. Mais vu la toxicité du latex et de la plante en général, il convient de ne plus employer cette drogue dangereuse. Les graines sont à la fois laxatives et vomitives.
30. FOUGERE MALE (voir monographie).
31. FRAISIER SAUVAGE (*Fragaria vesca* L.) - indigène - Rosacées. Outre les fruits consommés crus ou cuits pour l'agrément, on peut utiliser en thérapeutique aussi bien les rhizomes que les feuilles. Le rhizome constitue un tonique astringent et antidiarrhéique, employé sous forme de décocté à raison de 20 g pour 1 litre d'eau (plusieurs tasses par jour). Les feuilles sont parfois employées pour leurs propriétés dépuratives et diurétiques; on en fait également une boisson remplaçant le café ou le thé noir.
32. GANT DE NOTRE-DAME (*Campanula trachelium* L.) - indigène - Campanulacées. Cette plante fut autrefois utilisée en gargarismes contre les angines (du grec *trachelos* = cou). Actuellement cette plante aux vertus médicinales douteuses n'est plus recherchée que pour sa racine comestible au goût agréable et ses jeunes pousses consommées en salade.
33. GENET A BALAI [*Sarothamnus scoparius* (L.) Wimmer] - indigène - Fabacées. Cette plante intéresse surtout l'industrie pharmaceutique qui en extrait la spartéine, alcaloïde doué de propriétés tonocardiaques. En médecine populaire, l'infusé de fleurs (à 25 g pour 1 litre d'eau) a des propriétés diurétiques nettes (grâce à ses flavonoïdes). On en prend 2 à 4 tasses par jour. Comme tonocardiaque, il est préférable d'employer sous contrôle médical, le sulfate de spartéine, plutôt que de préparer soi-même un décocté à base des

parties aériennes de la plante. Signalons enfin que le sulfate de spartéine ainsi que le genêt constitueraient un antidote aux morsures de vipères.

34. GENEVRIER (*Juniperus communis L.*) - indigène - Cupressacées.
Les fruits, appelés « baies » entrent dans la préparation de plusieurs liqueurs et spiritueux ainsi que dans l'aromatisation de certains mets. En thérapeutique, elles exercent une activité diurétique, stomachique et sudorifique. On peut soit mâcher les baies, soit boire 3 à 4 tasses par jour d'un infusé préparé à base de 10 à 20 g de baies par litre d'eau. La tisane peut également servir à des compresses que l'on appliquera en usage externe sur les ulcères et autres affections cutanées.
35. GUIMAUVE (voir monographie).
36. HERBE A LA COUPURE (*Sedum telephium*) - Crassulacées - *S. purpureum L.*
La plante, appelée aussi joubarbe des vignes, est astringente et détersive. Elle était utilisée contre les brûlures ainsi que pour hâter la cicatrisation des plaies et coupures, mais cette dernière action est douteuse. En fait, la plante est assez mal connue d'un point de vue scientifique.
37. HERBE A ROBERT (*Geranium robertianum L.*) - indigène - Géraniacées.
La plante jouit de propriétés astringentes. Anciennement officinale, la plante est utilisée par les herboristes pour soigner les éruptions cutanées et les stomatites. On l'administre en infusion (1 cuillerée à soupe de drogue par 1/2 litre d'eau) et en compresses de plantes fraîches broyées.
38. HERBE DE SAINT BENOIT (*Geum urbanum L.*) - indigène - Rosacées.
La racine fraîche, écrasée entre les doigts dégage une odeur de girofle. C'est un remède populaire très utilisé comme tonique, astringent et fébrifuge. On en prépare une tisane par infusion ou décoction : 60 g de racine par litre d'eau dont on prend plusieurs tasses par jour. En usage externe, on prépare des décoctions de 100 g pour 1 litre d'eau, que l'on applique en bains ou lotions pour favoriser la cicatrisation des plaies ulcéreuses.
39. HIEBLE (*Sambucus ebulus L.*) - indigène - Caprifoliacées.
Les propriétés de la plante se confondent avec celles du sureau noir : diurétique, sudorifique, purgatif et dépuratif. On prépare une tisane soit par décoction de la racine ou de l'écorce : 20 à 30 g par litre, dont on prend 2 à 3 tasses par jour comme dépuratif, diurétique et purgatif, soit par infusion des fleurs : 6 à 10 g par litre d'eau dont on prend 2 à 3 tasses par jour comme sudorifique et diurétique. Les fruits seraient toxiques car doués de propriétés purgatives et émétiques.
40. HOUBLON (*Humulus lupulus L.*) - indigène - Cannabacées.
Outre son utilisation comme amer aromatique dans la fabrica-

tion de la bière, le houblon est utilisé en pharmacie comme sédatif et hypnotique doux. Cette action anaphrodisiaque et sédatrice est due à son essence localisée dans le lupulin, c'est-à-dire les poils glanduleux des bractées qui portent les cônes du houblon arrivés à maturation. Le houblon peut se prendre sous forme d'infusé (10 à 15 g de cônes pour 1 litre d'eau) (3 tasses par jour). L'activité du houblon diminue rapidement car les principes actifs ne se conservent pas.

41. HYSOPE (voir monographie).
42. IRIS DE FLORENCE (*Iris florentina L.*) - non indigène - Iridacées.
En fait, on utilise aussi bien l'iris de Florence ou d'autres espèces, telles *Iris germanica* et *Iris pallida*. Le rhizome d'iris frais est, selon la dose administrée, expectorant ou vomitif; il est diurétique. Par dessiccation, apparaît un parfum de violette qui justifie son utilisation non seulement dans l'industrie de la parfumerie mais aussi comme correctif de l'odeur dans des poudres et préparations médicinales. Le rhizome façonné sert également de hochet pour nourrisson.
43. LAVANDE (voir monographie).
44. LIERRE GRIMPANT (*Hedera helix L.*) - indigène - Araliacées.
Les feuilles fraîches du lierre grimpant possèdent des propriétés vasoconstrictives énergiques alliées à un pouvoir antispasmodique surtout au niveau des bronches (coqueluche). On reconnaît également au lierre des propriétés cholagogues, emménagogues et antirhumatismales. En usage externe, le décocté sert à imbiber des compresses décongestionnantes. Toutefois, on a signalé des empoisonnements graves (diarrhées sanguinolentes, nausées violentes...) par ingestion de feuilles fraîches et surtout de baies; on n'emploiera donc le lierre qu'avec la plus grande prudence.
45. LIVECHE (*Levisticum officinale Koch*) - cultivé (céleri perpétuel) - Apiacées.
La livèche contient une essence volatile d'odeur peu agréable, douée de propriétés carminatives, stomachiques et emménagogues. C'est aussi un bon diurétique et déshydratant que l'on peut utiliser dans l'hydropisie.
46. LYCOPE D'EUROPE (*Lycopus europaeus L.*) - indigène - Lamiacées.
Le lycope jouit de propriétés antithyroïdiennes dont le mécanisme est encore mal connu. On pourra l'utiliser dans la tachycardie d'origine thyroïdienne. On attribue également à la plante des vertus antihémorragiques et fébrifuges.
47. MAUVE SAUVAGE (voir monographie).
48. MELISSE (voir monographie).
49. MENTHE CREPUE (*Mentha rotundifolia auct.*) = *M. suaveolens Ehrh.* - Lamiacées.
De composition relativement semblable à celle de la menthe poivrée (voir monographie), la menthe à feuilles rondes peut être utilisée dans les mêmes cas.

50. MENTHE POIVREE (voir monographie).
51. MILLEFEUILLE (*Achillea millefolium L.*) - indigène - Asté- racées.
Le millefeuille contient une huile essentielle d'odeur agréable, de composition plus ou moins semblable à celle de la camomille (azulène). On l'emploiera en usage interne comme antispasmo- dique, diurétique ou digestif. En usage externe, c'est un excel- lent vulnéraire et cicatrisant particulièrement efficace contre les gerçures, les hémorroïdes... Des découvertes récentes ont attribué à la plante des propriétés anti-inflammatoires équiva- lentes à celles de la cortisone.
52. MILLEPERTUIS (*Hypericum perforatum L.*) - indigène - Hy- pericacées.
Le millepertuis jouit de propriétés antiseptiques et vulnéraires très utiles pour soigner les ulcères, les plaies et surtout les brûlures. On prépare pour cela une huile de millepertuis en faisant macérer au bain-marie pendant 1 heure, 100 g de som- mités fleuries avec 1 litre d'huile d'olive. En usage interne, c'est un vermifuge et un antiasthmatique dont on usera avec prudence, des accidents par photosensibilisation ayant été signa- lés.
53. MYRTILLE (*Vaccinium myrtillus L.*) - indigène - Ericacées.
Les feuilles de myrtiller ont la réputation d'être antidiabétiques et fébrifuges. Les baies ont des propriétés astringentes, anti- septiques, antidysentériques et antihémorroïdales. On extrait de la myrtille des substances particulières (anthocyanosides) que l'on utilise dans certaines affections des vaisseaux sanguins et de la rétine (décoction concentrée : 4-6 tasses par jour).
54. ORIGAN (voir monographie).
55. ORPIN BRULANT (*Sedum acre L.*) - indigène - Crassulacées.
L'orpin brûlant est une plante toxique, de saveur âcre, provo- quant des nausées violentes. On l'a utilisé contre l'épilepsie et comme émétique dans la diphthérie. En usage externe, les feuilles broyées avec du vinaigre peuvent être employées comme coricide.
56. GRANDE ORTIE (*Urtica dioïca L.*) - indigène - Urticacées.
L'ortie était utilisée autrefois pour provoquer l'urtication de la peau dans certaines maladies (typhoïde, évanouissements, apo- plexie...). Le suc des feuilles fraîches dilué dans un peu d'eau est parfois employé en gargarismes contre les angines et les affections des gencives. En usage interne, l'infusion d'ortie (5 %) a des propriétés cholagogues mises à profit dans la jaunisse.
57. GRANDE PATIENCE (*Rumex patientia L.*) - Polygonacées.
Cette plante, dont les racines étaient utilisées autrefois contre les maladies de la peau guérissant très lentement, est utilisée comme tonique amer, dépuratif sanguin et astringent. Les racines contiennent en effet des dérivés anthraquinoniques, des tanins et du fer organique. On boit 2 à 3 tasses par jour d'un décocté préparé à partir de 30 à 60 g de racines par litre d'eau.
58. PETASITE (*Petasites officinalis Moensch.*) - indigène - Astéra- cées.
La pétasite est surtout employée en médecine homéopathique. L'infusion à 2 % de la racine ou des fleurs est sudorifique, emménagogue, diurétique et pectorale. En usage externe, les feuilles soulagent les douleurs goutteuses (infusion 20-30 %).
59. PETITE PERVENCHE (*Vinca minor L.*) - Apocynacées.
Les feuilles de cette jolie plante vivace sont amères, astringentes et fébrifuges; l'infusé (10 g de feuilles par litre d'eau) est un remède contre la dyspepsie. C'est aussi un remède antilaiteux d'efficacité douteuse. La vincamine, alcaloïde extrait des feuilles, est utilisée depuis peu contre l'artériosclérose cérébrale.
60. PILOSELLE (*Hieracium pilosella L.*) - indigène - Asté racées.
La piloselle est un diurétique très puissant capable de doubler voire de tripler le volume de l'urine excrétée. Elle augmente fortement la quantité d'acide urique éliminée par les urines et constitue, pour cette raison, un excellent médicament de la goutte (décoction à 2 % de la plante fraîche ou infusion à 10 % de plante fraîche).
61. PIMPRENELLE (*Sanguisorba minor Scop.*) - indigène - Rosa- cées.
Pratiquement inutilisée à l'heure actuelle, la sanguisorbe était employée autrefois pour lutter contre diverses hémorragies (hématuries, crachements de sang, hémorroïdes...). On la recom- mande aussi comme antidiurétique.
62. PISSENLIT (*Taraxacum officinale Web.*) - Asté racées.
Les feuilles de pissenlit sont digestives et cholérétiques (aug- mentent la sécrétion de la bile). La racine, par contre, est for- tement cholagogue (augmente les contractions de la vésicule biliaire). La plante sera donc utilisée dans tous les cas d'insuffi- sance hépatique (digestions difficiles, certaines affections de la peau...) (50 à 100 g de suc laiteux frais dilué dans un peu d'eau).
- 63-64. PLANTAIN (*Plantago major L.* et *P. lanceolata L.*) - Plan- taginacées.
Les feuilles de plantain renferment tanins et matières pectiques et sont utilisées dans les cas relevant de la médication astringente et notamment les cas de dysenterie, diarrhées, néphrites chroni- ques... En usage externe, on les utilise en ophtalmologie contre la conjonctivite, en dermatologie pour favoriser la cicatrisation des ulcères variqueux. Les racines ont un pouvoir anti-inflam- matoire bénéfique dans les cas de laryngite, de pharyngite et de trachéite. Les graines sont parfois utilisées comme laxatif doux en lieu et place de celles d'une autre espèce méditerra- néenne de plantain : le psyllium.
65. PRELE DE CHAMPS (voir monographie).
66. PRIMEVERE OFFICINALE [*Primula officinalis (L.) Hill*] - indigène - Primulacées (voir monographie).

67. PRUNELLIER (*Prunus spinosa L.*) - indigène - Malacées.
La teinture alcoolique des fleurs de prunellier est indiquée comme laxatif doux, diurétique et diaphorétique. On l'utilise surtout en homéopathie.
68. RAIFORT (voir monographie).
69. REGLISSE SAUVAGE (*Astragalus glycyphyllos L.*) - indigène - Fabacées.
D'un goût sucré agréable rappelant la réglisse, les feuilles, les racines et les graines sont sudorifiques, diurétiques, rafraîchissantes. On peut les utiliser comme dépuratif léger.
70. REINE DES PRES, ulmaire (voir monographie).
71. ROMARIN (voir monographie).
72. SAPONAIRE (*Saponaria officinalis L.*) - indigène - Caryophyllacées.
La saponaire qui fut utilisée comme substitut du savon pour la lessive est parfois employée en médecine populaire comme cholérétique, antitoxique, hypotenseur. C'est également un bon diurétique ou diaphorétique. La saponaire peut toutefois, surtout chez certaines personnes particulièrement sensibles, se montrer relativement toxique. Aussi recommande-t-on de ne pas en abuser : suc des feuilles (150 à 200 g le matin à jeun), décocté (40 g de feuilles fraîches ou 15 g de feuilles sèches par litre d'eau), infusion (30 minutes 1 % de feuilles sèches ou 2 % de racines).
73. SAUGE (voir monographie).
74. SARRIETTE (*Satureia montana L.*) - cultivée - Lamiacées.
Surtout utilisée comme condiment, la sarriette peut servir en infusion à 2-3 %, de stomachique, stimulant, vermifuge ou antidiarrhéique léger. En usage externe, l'infusé serait efficace contre la gale.
75. SCEAU DE SALOMON (*Polygonatum officinale All.*) - indigène - Liliacées.
Le sceau de Salomon est parfois utilisé, en médecine populaire, contre les furoncles, les anthrax, les panaris, les contusions (compresse de pulpe fraîche de rhizome). En usage interne, les fruits et le rhizome sont des vomitifs relativement dangereux.
76. SCROFULAIRE NOUEUSE (*Scrophularia nodosa L.*) - indigène - Scrophulariacées.
Relativement mal connue, la scrofulaire noueuse contiendrait des substances toxiques capables de produire des troubles digestifs et rénaux. C'est néanmoins une plante fort utilisée pour lutter contre les hémorroïdes, en infusion (2-3 %) pour l'usage interne ou les bains de siège.
77. SERPOLET (voir monographie).
78. SOLIDAGE DU CANADA (*Solidago canadensis L.*) - introduite - Astéracées.

- On connaît mieux dans nos régions la verge d'or (*Solidago virga aurea*). Comme toutes les plantes riches en tanins, ce sont d'excellents astringents utilisés pour lutter contre les troubles intestinaux (entérite, diarrhée...). La racine est également employée avec succès comme diurétique uricolitique (goutte) et antiseptique (néphrites hémorragiques, colibacillose...) (infusion à 10 %, 100 à 200 g par jour).
79. SORBIER DES OISELEURS (*Sorbus aucuparia L.*) - indigène - Malacées.
Comme toutes les plantes à tanins, le sorbier jouit de propriétés astringentes, antidiarrhéiques et antihémorragiques. La gomme qui exsude parfois du tronc est émolliente. Les sorbiers contiennent aussi un sucre particulier : le sorbose qui soulage les douleurs oculaires dans certains glaucomes. Le fruit peut être consommé quand il est blet.
80. SOUCI (*Calendula officinalis L.*) - souvent cultivé - Astéracées.
Très utilisé en homéopathie, en usage externe, comme antiseptique pour le lavage des plaies, les piqûres de guêpes et d'abeilles, les brûlures. On l'emploie également en onguent contre diverses maladies de la peau : eczémas squameux, impetigo... En usage interne (infusion 5 %, 3 tasses par jour) c'est un emménagogue et un sudorifique.
81. TANAISIE (*Tanacetum vulgare L.*) - indigène - Astéracées.
Plante très commune, d'odeur aromatique et de saveur fortement amère, la tanaisie est toxique et doit être employée avec la plus grande prudence. En usage externe, on l'utilise parfois contre les poux et les puces (fleurs ébouillantées). En usage interne, à dose très faible, la tanaisie est apéritive et emménagogue. A dose plus forte, elle jouit de propriétés vermifuges, plus particulièrement contre les ascaris. Elle est inefficace contre le ver solitaire.
82. THYM VRAI (*Thymus vulgaris L.*) - cultivé - Lamiacées.
Très voisin du serpolet, son proche parent, le thym est surtout utilisé comme condiment. En médecine, toutefois, il est susceptible d'applications intéressantes. En bains (1 g d'essence dissoute dans l'alcool pour 1 baignoire), c'est un tonique et un stimulant particulièrement recommandé aux rhumatisants. En usage interne (infusé à 1,5 %), on utilise le thym comme diaphorétique, diurétique et vermifuge.
83. TOPINAMBOUR (*Helianthus tuberosus L.*) - naturalisé - Astéracées.
Alimentaire, composition des tubercules voisine de celle du salsifis.
84. TOURNESOL (*Helianthus annuus L.*) - cultivé - Astéracées.
Peu utilisé comme plante médicinale, le tournesol jouit néanmoins de propriétés fébrifuges qui peuvent être mises à profit dans la malaria chez l'enfant (25 à 30 gouttes de teinture de fleur, 2 à 3 fois par jour).
85. VALERIANE (voir monographie).

86. VERGE D'OR (*Solidago virgaurea* L.) - indigène - Astéracées (voir *Solidago canadensis*).
87. VERONIQUE A LONGUES FEUILLES (*Veronica longifolia* L.) - indigène et naturalisé - Scrophulariacées.
Utilisée, comme toutes les autres véroniques, comme digestive, apéritive et en général, comme tonique du système digestif. Elle serait aussi efficace dans le catarrhe bronchique. En usage externe, on emploie les véroniques comme vulnéraires.
88. VERVEINE (*Verbena officinalis* L.) - Verbénacées.
La verveine est utilisée comme antinévralgique et fébrifuge. Elle excite les contractions de l'utérus et favorise la montée du lait. En usage externe, on l'emploie comme vulnéraire. On utilise également la verveine citriodorante, *Lippia citriodora*. Il s'agit d'un arbrisseau sud-américain dont les feuilles dégagent une odeur citronnée très agréable. L'infusion à 2 % de verveine citriodorante est stomachique, digestive et antispasmodique.

GLOSSAIRE DES TERMES BOTANIQUES

- Akène** : fruit sec indéhiscent contenant une seule graine.
- Bractée** : sorte de petite feuille différente des autres et qui accompagne la fleur.
- Calice** : enveloppe extérieure de la fleur.
- Capitule** : groupement des fleurs d'une plante où celles-ci sont insérées les unes à côté des autres, et formant une seule fleur au sens courant du mot.
- Corolle** : enveloppe intérieure de la fleur quand cette dernière possède deux enveloppes distinctes.
- Cyme** : mode de groupement des fleurs où des pédoncules (queues) nés d'un même endroit de la tige se ramifiant selon une loi définie.
- Drupe** : fruit charnu contenant un noyau.
- Etamines** : organes mâles de la fleur produisant le pollen.
- Follicule** : fruit sec dérivant d'un carpelle isolé et s'ouvrant par une seule fente.
- Glomérule** : réunion compacte et irrégulière de fleurs, de fruits.
- Latex** : suc visqueux, d'aspect laiteux, qui circule dans le corps de certains végétaux.
- Lenticelle** : voie d'aération dans le liège des arbres.
- Mucilage** : substance visqueuse contenue dans de nombreux végétaux.
- Ovaire** : partie du pistil (ensemble des organes femelles placés au centre de la fleur) qui renferme l'ovule ou les ovules destinés à devenir des graines après la fécondation par le pollen.
- Palmatilobé** : se dit d'une feuille découpée en éventail et dont les lobes sont séparés par des échancrures peu profondes.
- Panicule** : mode de groupement des fleurs où celles-ci forment, par leur ensemble, une pyramide.
- Pennatiséqué** : se dit d'une feuille pennée (= dont les folioles sont disposées comme les barbes d'une plume) aux folioles séparées jusqu'à la base.
- Pentamère** : se dit d'une fleur où chaque verticille est composé de pièces au nombre de cinq ou d'un multiple de cinq.
- Pétiole** : Partie rétrécie reliant le limbe d'une feuille à la tige, près de laquelle elle s'élargit souvent en une gaine.
- Rudéral** : qui croît parmi les décombres.
- Style** : partie du pistil qui porte le ou les stigmates (extrémités supérieures du pistil où s'attachent et germent les grains de pollen).
- Subsessile** : organe presque sans support propre. Fleur sans pédoncule.
- Tanin** : substance d'origine végétale qui empêche les peaux de pourrir.
- Verticille** : organes disposés circulairement autour d'un point central.

Angélique

(*Angelica Archangelica* L.)

Famille des Apiacées (anciennement Umbellifères)

Syn. : herbe aux anges, herbe du Saint-Esprit, angélique officinale.

Néerl. : echte of grote engelwortel.

Wall. : rêcène du Saint-Esprit, dobe anjèlike (Malmédy).

All. : Engelwurz, Brustwurz.

Description : Grande herbe bisannuelle ou trisannuelle, à tige de 1 à 2 mètres, cannelée, creuse, souvent violacée, portant de très grandes feuilles bipennatiséquées dont le gros pétiole s'élargit à la base en une gaine embrassante. Racine volumineuse, brune à l'extérieur et blanche à l'intérieur. Fleurs jaune verdâtre, groupées en ombelles composées, à très nombreux rayons, disposées en boules.

Floraison : Juin-août.

Habitat : Originaire du nord de l'Europe. Prairies humides et marais. Spontanée. Parfois cultivée. Très rare dans nos régions où l'on trouve surtout l'angélique sylvestre, dans les prairies, au bord des eaux et bois humides. Ses fleurs sont blanches ou rougeâtres et le feuillage est plus sombre que celui d'*Angelica Archangelica*, seule plante officinale.

Commercialement, on présente l'angélique de Bohême (angélique tressée) et l'angélique de France (Niort, Clermont-Ferrand).

Parties employées : Les parties souterraines ; rarement les jeunes tiges et les fruits.

Principes actifs et action : La souche et les racines renferment des glucides, du tanin, des acides organiques. Toute la plante renferme des glandes à essence, à phellandrène. Elle renferme aussi des dérivés coumariniques. Le pétiole qui est confit, peut être source d'allergie pour certaines personnes. Les fruits (akènes) sont riches en essence (1-1,5 %). On la croyait au Moyen Age d'origine divine, d'où son nom; elle était de ce fait fort employée comme stimulant aromatique, stomachique et carminatif. La souche et la racine entraient dans la composition de l'alcoolat de mélisse composé et du vin diurétique de la Charité. Les feuilles fraîches faisaient partie de l'alcoolat vulnéraire du Codex. L'angélique calme le péristaltisme exagéré de l'intestin.

Emploi : En tisane (infuser 1 cuillerée à soupe de drogue coupée fin avec 1/2 litre d'eau ou 10 à 30 g de racines ou de tiges fraîches avec 1 litre d'eau). Stomachique. Constituant de liqueurs comme la Chartreuse et la Bénédictine.



Aunée

(*Inula Helenium* L.)

Famille des Astéracées (anciennement Composées)

Syn. : inule, œil de cheval, aunée officinale, œil de chat, inule aunée...

Néerl. : alant.

Wall. : gôlan, ouy-di-tchvau.

All. : Alant, Helenenkraut.

Description : Belle plante vivace atteignant 2 à 3 m de haut, à rhizome très gros. Tige vigoureuse, velue et ramifiée dans sa partie supérieure. Feuilles basales atteignant 50 cm de long, peu velues à la face supérieure, feutrées et grises à la face inférieure, bord lâchement denté. Les feuilles de la tige sont plus petites. Fleurs radiées jaune d'or atteignant 7 cm de diamètre.

Floraison : Juin-septembre.

Habitat : Originare d'Italie et des Balkans. Cultivée (Hollande, Grande-Bretagne, U.S.A.). Récolte en automne de la seconde année. Séchage au soleil après avoir coupé les grosses racines en petits morceaux. Rare en Belgique : prairies humides, taillis. Vallée du Hoyoux (Marneffe).

Parties employées : Rhizome et racines séchées. Fragments allongés des racines, rondelles gris-brun du rhizome à consistance dure et à la cassure blanchâtre. Odeur balsamique rappelant un peu celle de l'iris. Saveur aromatique, amère et un peu âcre.

Principe actif : Essence. La racine est très riche en inuline (40-45 %) (un hydrate de carbone à base de fructose découvert au siècle dernier). L'essence (1 à 2 %) est à base de plusieurs lactones (camphre d'aunée ou hélénine).

Indications : Anticatarrhal, calmant de la toux dans les bronchites et même dans la tuberculose. En tisane : 1 à 2 cuillères à café de racines coupées fin par 1/2 litre d'eau. Laisser infuser. Teinture : 20 à 30 gouttes 3 à 4 fois par jour dans un peu d'eau. Contre le manque d'appétit et les maux d'estomac. C'est aussi un antiseptique urinaire, un anthelmintique et un cholérétique.



Bardane

(*Arctium lappa* L.)
Famille des Astéracées

Syn. : *Arctium majus* (Gaertn.) Bernh., *Lappa major* Gaertn., glouteron, herbe aux teigneux, bouillon noir, plaque-madame, chou d'âne.

Néerl. : grote klis.

Wall. : kêwe, plake-madame, pice-cou, caiwi.

All. : Klette, Hopfenklette.

Description : Plante bisannuelle, donnant la première année une rosette de feuilles et la seconde année, des pousses florales. Les feuilles de la base peuvent atteindre 50 cm de long sur 30 cm de large, la tige, 80 à 150 cm. Inflorescences terminales de gros capitules globuleux de 3 cm de large, entourées de bractées imbriquées, recourbées et terminées en crochet. Fleurs tubuleuses d'un rouge pourpre. Le fruit est un petit akène surmonté d'une aigrette de poils jaunes, hérissés d'aiguilles.

Habitat : Très commune, dans les endroits incultes, au bord des chemins où elle forme de larges touffes. Cultivée pour les besoins de l'herboristerie. Les racines fraîches, très allongées, sont pivotantes, noirâtres à l'extérieur, blanchâtres et charnues à l'intérieur. Elles sont coupées en tronçons et les gros morceaux fendus dans le sens de la longueur. Saveur douceâtre, quelque peu amère et astringente.

Floraison : Juillet-septembre.

Partie employée : La racine fraîche ou séchée; rarement les feuilles et les fruits. Pour avoir une drogue efficace, Flück recommande de travailler la racine fraîche immédiatement ou la tremper 3 minutes dans l'eau bouillante avant le séchage (stabilisation) au-dessous de 70°, après avoir fendu les racines en longueur.

Principes actifs : Forte quantité d'inuline. Dérivés insaturés (polyènes et polyines) responsables de l'activité fongistatique et bactériostatique. Les feuilles renferment un principe amer lactonique (arctiopicrine) à propriétés antibiotiques.

Usages : Anciennement, topique adoucissant contre les ulcères, anti-syphilitique, contre les dermatoses et la goutte. Employée surtout à l'état frais dans le traitement de la furonculose sous forme de décocté ou d'extrait sec et en usage externe contre les plaies variqueuses. Les feuilles fraîches écrasées sont antiprurigineuses et donneraient des résultats contre les morsures de vipères. L'infusé se fait à 10 g/litre. Décocté : 2 à 3 cuillerées à soupe de drogue coupée fin. Faire bouillir 10 minutes avec 1/2 litre d'eau. Sudorifique, diurétique et dépuratif. En médecine populaire, cataplasmes de feuilles pour soulager les gonflements articulaires chroniques de l'arthrite aiguë.



Belladone

(*Atropa bella-donna* L.)
Famille des Solanacées

Syn. : belle dame, morelle furieuse, bouton noir.

Néerl. : doodskruit, wolfskers.

Wall. : peûs dol Madone, peûs matî, nwâr-boton, ouye-di-diale.

All. : Tollkirsche.

Description : Plante vivace, de 50 cm à 2 m de haut, à racines épaisses et ramifiées. Feuilles elliptiques, pointues, duveteuses, souvent groupées par deux au niveau des inflorescences, de taille inégale et non opposées. Fleurs solitaires ou groupées par deux à l'aisselle des feuilles géminées. Leur corolle de 2 cm de long est en forme de cloche, brun-violet à l'extérieur et brun-jaune sale, veiné de pourpre à l'intérieur. Les 5 étamines sont soudées au tube de la corolle. Le fruit est une baie à 2 loges, de la grosseur d'une cerise, d'abord verte puis violet-noir. Elle est entourée à la base par le calice vert persistant et plus développé. Brillante à maturité, elle renferme de nombreuses petites graines. Sa pulpe est violacée. La plante a une odeur légèrement vireuse, une saveur désagréable, faiblement amère.

Habitat : Rare en Belgique et en France, dans les clairières, les carrières abandonnées et les décombres de terrains calcaires. Cultivée pour les besoins de la pharmacie en Belgique, en France, en Hollande et en Europe centrale et orientale.

Parties employées : L'herbe et parfois les racines. On utilise les feuilles et l'herbe fleurie. Après 3 à 5 ans, les racines.

Principes actifs : La belladone, avec la stramoine et la jusquiame qui lui sont proches est une plante toxique et dangereuse par les alcaloïdes qu'elle renferme (atropine, hyoscyamine, scopolamine). L'empoisonnement par les baies ou les feuilles se traduit par des états de vive excitation, une mydriase caractéristique (dilatation de la pupille), la sécheresse des muqueuses et de la bouche, la perte de conscience et de la sensibilité. Quelques baies peuvent être mortelles chez l'enfant. Des accidents ont été observés chez les enfants ayant confondu ses baies avec des cerises.

Indications : Elle sera utilisée exclusivement sur prescription médicale, sous forme de poudre (5 cg à 10 cg), de teinture (0,50 g à 1 g) ou d'extrait (15 mg à 30 mg). Ses alcaloïdes (atropine, hyoscyamine) sont prescrits à doses très faibles en ophtalmologie. Sédatif, antispasmodique, antiasthmatique, antisécrétoire dans les sueurs nocturnes et le rhume de cerveau. Constituant de plusieurs préparations analgésiques ou calmantes en usage externe, ou vulnéraires ou antihémorroïdales (baume tranquille du Codex, onguent de peuplier, etc.).



Bourdainie

(*Frangula alnus* Mill.)
Famille des Rhamnacées

Syn. : *Rhamnus frangula* L., frangule, bois noir, aulne noir.

Néerl. : vuilboom, sporkehout.

Wall. : nwâr-bwès, bar, bo d'noire fèmmè.

All. : Faulbaum.

Description : Arbuste de 1 à 4 m de hauteur, aux branches lisses, droites, aux ramifications espacées, non épineuses. Feuilles alternes, pétiolées, entières, ovales elliptiques, à nervures secondaires saillantes à la face inférieure, parallèles et légèrement incurvées sur le bord du limbe. Face supérieure brillante. Petites fleurs pentamères, blanc verdâtre, naissant en bouquet de 2 à 8 fleurs à l'aisselle des feuilles. Le fruit est une petite drupe, rouge puis noire à maturité, renfermant 2 à 3 noyaux orangés.

Habitat et récolte : Terrains boisés et humides, taillis dans toute l'Ardenne, très commun.

Partie employée : L'écorce séchée, conservée pendant une année. La partie utilisée est l'écorce des rameaux de 3 ans récoltés en mai à juillet, séchés et utilisés après 1 an. Elle se reconnaît à sa coloration brun noirâtre, à des rides longitudinales et à des lenticelles blanchâtres allongées transversalement. Sa surface interne est rouge orangé à brun cannelle. Odeur faible, saveur un peu amère et astringente.

Principes actifs : 2 à 4 % d'hétérosides anthracéniques (franguline, gluco-frangulo-émodyne) voisins de ceux que l'on retrouve dans le cascara, le sené ou la rhubarbe et doués de propriétés purgatives. Au XVII^e siècle, la bourdainie était appelée la « rhubarbe des pauvres ». Elle agit surtout sur le gros intestin et stimule la sécrétion biliaire; son action se manifeste une dizaine d'heures après l'administration par voie buccale.

Indications : Laxatif et purgatif en poudre (1 à 2 g), en tisane (2 dl d'eau froide sur une cuillerée à café d'écorce coupée fin), faire bouillir 10 minutes et laisser tirer 2 heures. Extrait fluide (2 à 5 g). Le bois de bourdainie fournit un charbon très fin, utilisé pour la fabrication de la poudre noire.



Chelidoine

(*Chelidonium majus* L.)
Famille des Papavéracées

Syn. : grande éclaïre, herbe aux verrues, herbe à l'hirondelle.

Néerl. : stinkende gouwe.

Wall. : alumwâre, sologne, yèbe-di-boc, yèbe-di-porias, tchêrleri, cièrlogne.

All. : Schölkraut.

Description : Plante vivace de 30 cm à 1 m, à rhizome épais comme le doigt, laissant échapper comme les autres parties de la plante lorsqu'on le brise, un latex jaune orangé et piquant. Feuilles profondément pennatiséquées, molles, vert glauque en dessous, alternes. Tiges ramifiées, duveteuses. Inflorescences en ombelles de 2 à 7 fleurs, jaune doré, à 4 pétales et 2 sépales caducs et nombreuses étamines. Le fruit est une silique de 4 cm de long, non cloisonné.

Habitat : Murailles, décombres, talus, très commune. Fleurit de mai à juin.

Partie employée : La plante fleurie, fraîche ou séchée; le latex frais.

Principes actifs : Le latex orangé contient plusieurs alcaloïdes, surtout dans la racine (3 %), dérivés de la phénanthridine : chélidonine, berberine, etc.

Action : En médecine populaire, le suc, caustique pour les muqueuses, est utilisé en applications sur les cors et les verrues. Dilué dans l'eau, il a été utilisé contre les ophtalmies, d'où le nom de « grande éclaïre ». Antispasmodique de la musculature lisse (vésicule biliaire, estomac, intestin).

Emploi : En tisane (1 à 2 cuillerées à soupe de plantes fleuries avec 1 litre d'eau), faire cuire 5 minutes et laisser tirer, comme calmant de l'inflammation de la vésicule biliaire, crampes d'estomac. Suc frais en application sur les verrues et plante fraîche écrasée en application sur les plaies suppurantes, guérissant mal. Fort utilisée en homéopathie. Par voie interne, son utilisation n'est pas toutefois sans danger et des accidents ont été signalés.



Consoude

(*Symphytum officinale* L.)
Famille des Boraginacées

Syn. : langue de vache, oreille d'âne, herbe à la coupure.

Néerl. : smeerwortel.

Wall. : linwe-di-vatche, orèye-di-bourike, orèye-di-tch'vau.

All. : Beinwell, Wallwurz.

Description : Plante vivace de 30 à 80 cm de haut, à racine de 2 cm d'épaisseur. Velue, rameuse, à feuilles ovales longuement décurentes le long de la tige, à grappes de fleurs blanchâtres, rosées ou violacées, à corolle tubulaire de 1 à 2 cm de long. Tiges raides, verticales, creuses, recouvertes de longs poils rudes, ramifiées à la partie supérieure.

Habitat : Commune dans toute l'Europe. Fréquente au bord des fossés et des chemins, prés humides, mais assez rare en Ardenne.

Partie employée : La racine fraîche ou séchée. On récolte la racine au printemps avant la pousse ou à l'arrière-automne.

Composition : Glucides divers, mucilage (29 %), dérivés polyphénoliques (acides caféique et chlorogénique) et allantoïne (1 à 1,5 %).

Action : Panacée dans l'Antiquité en usage externe sous forme de pulpe rapée sur les plaies, ulcères, brûlures et à l'intérieur contre les maladies pulmonaires, les diarrhées. Encore employée en cataplasmes de pulpe rapée et de décocté à 20 %. Ses propriétés cicatrisantes sont dues à l'allantoïne. Par son mucilage, elle est émolliente et adoucissante. En compresses de pulpes rapées de racine fraîche, contre les hématomes, la phlébite, la goutte. Traitement aussi des varices ouvertes.



Digitale

(*Digitalis purpurea* L.)
Famille des Scrophulariacées

Syn. : digitale pourpre, gantelée, doigt de Notre-Dame.

Néerl. : vingerhoedskruit.

Wall. : clakète, rodje dé, divêti, deûkat, fleur à dé, fleur du coloûve.

All. : Fingerhutkraut.

Description : Plante bisannuelle ou pluri-annuelle, formant la première année une rosette basale de feuilles rugueuses de 10 à 30 cm de long, elliptiques et velues, disparaissant partiellement ou totalement en hiver. Au printemps de la deuxième année, se développe une nouvelle rosette de feuilles d'où s'élève une tige dressée de 50 cm à 1,50 m, terminée par une grappe de fleurs de belle couleur pourpre, de juin à septembre. Les feuilles de la tige sont alternes, ovales lancéolées, à pétiole ailé. La face inférieure très pubescente est parcourue par un réseau de nervures très saillantes qui lui donne un aspect gaufré. Les feuilles du sommet sont plus petites et subsessiles. L'inflorescence terminale est constituée par une longue grappe de fleurs pendantes, pentamères. La corolle, trois à quatre fois plus longue que le calice, est en doigt de gant et son tube s'élargit en une cloche peu évasée à quatre lobes formant deux lèvres peu marquées. Plus pâle à l'intérieur, la gorge velue de la corolle porte des taches rouge vif cernées de blanc. Le fruit est une capsule.

Habitat : Commune dans tous les terrains siliceux, dans les régions montagneuses de France et de Suisse. Très courante en Ardenne, dans les clairières ou après les coupes d'épicéas. Fort cultivée (Hollande, Angleterre, U.S.A.) pour les besoins de la pharmacie. La plante stabilisée est plus active et la conservation demande certaines précautions si on ne veut pas voir disparaître peu à peu toute l'activité.

Partie employée : La feuille séchée de la première et de la seconde année.

Principes actifs : Hétérosides cardiotoniques (digitoxine, verodoxine, stropséside, gitaloxine, etc.) 0,1 % environ, très toxiques, responsables de l'activité de la digitale. Saponosides.

Indications : Plante toxique, la digitale pourpre est utilisée par l'industrie pharmaceutique pour l'extraction des hétérosides, toujours employée sur prescription médicale (digitaline cristallisée par 1/10 de mg) régularisant l'activité cardiaque, stimulant le cœur. C'est aussi un puissant diurétique dans le traitement des œdèmes; 10 g de feuilles sèches ou 40 g de feuilles fraîches peuvent entraîner mort d'homme. Elle a également un effet émétique (intoxication aiguë).



Fougère mâle

(*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott)
Famille des Aspidiacées

Néerl. : mannetjesvaren.

Wall. : fêchi, fêchire, cauwe di ch'vâ.

All. : Wurmfarn.

Description : Plante herbacée, sans fleurs, à tige souterraine (rhizome). Les feuilles ou frondes forment de grandes touffes vertes pouvant atteindre 140 cm; elles sont enroulées en crosse quand elles sont jeunes. Le pétiole (tige principale de la feuille) est écaillé et poilu. Sur ce pétiole se greffent alternativement des folioles, elles-mêmes divisées. Ces plus petites divisions sont arrondies et non pointues (différence avec d'autres fougères inactives).

Habitat : Plante commune en Belgique, à l'exception du littoral; colonies denses dans les forêts humides et les endroits couverts.

Partie employée : Le rhizome séché avec les restes des pétioles.

Principes actifs : Produits phénoliques (acide filicique, acide filicinique...) rattachés à la phloroglucine; on rencontre en outre environ 10 % de tanins et de 5 à 7 % d'huile grasse.

Action : Le rhizome frais ainsi que les extraits étherés exercent une activité vermifuge nette (ténias). A fortes doses, la fougère et ses extraits sont toxiques et peuvent provoquer, outre la diarrhée, la cécité et une paralysie mortelle.

Doses : La poudre de rhizome frais est administrée à raison de 10 à 15 g, incorporée au miel et prise à jeun. Une heure après, on administre un purgatif salin (calomel, sel anglais) mais il est dangereux d'utiliser la fougère mâle sans le contrôle du médecin.



Guimauve

(*Althaea officinalis* L.)
Famille des Malvacées

Syn. : althée, mauve blanche.

Néerl. : heemst.

Wall. : blanke mävèle, guimôve, crâsse mëvelette.

All. : Eibisch.

Description : Plante vivace de 70 cm à 2 m de haut, à feuilles blanchâtres et veloutées, généralement trilobées (parfois 5 lobes). Les fleurs, situées à l'aisselle des feuilles, ont 5 pétales blancs à rosés, au milieu desquels se trouvent des étamines violettes; calicule de 8 à 9 bractées : la floraison a lieu de juin à septembre.

Habitat : Non indigène en Belgique, la guimauve est cependant cultivée dans les jardins d'où elle s'échappe parfois vers des prairies humides, les berges des cours d'eau et les terrains incultes.

Parties employées : La racine, les feuilles et les fleurs.

Principes actifs : Mucilage, amidon et sucre. Le mucilage a la propriété de gonfler au contact de l'eau.

Actions : La guimauve déjà à l'honneur au Moyen Age fait toujours partie des pharmacopées modernes; en effet, les propriétés adoucissantes et béchiques ne sont accompagnées d'aucune manifestation toxique. La fleur de guimauve est une des 4 espèces pectorales de la pharmacopée belge avec les fleurs de la mauve, de la gnaphale et du bouillon blanc.

Doses : 10 g de racines macérées dans 500 ml d'eau; 5 à 20 g de feuilles macérées dans 200 ml d'eau. Usage externe ou interne.



Hysope

(*Hyssopus officinalis* L.)
Famille des Lamiacées

Syn. : herbe sacrée (placée autrefois dans les tombes des moines).

Néerl. : hyssop, yssop.

Wall. : isiole, isipe.

All. : Ysop.

Description : Plante vivace très touffue et étalée, de 12 à 40 (60) cm de haut. Les tiges sont ligneuses à la base et portent de nombreuses petites feuilles lancéolées et très odorantes. De juin à septembre, apparaissent des épis de jolies petites fleurs bleues. Rappelons que la plante présente les caractéristiques des Labiées : forme de la corolle (divisée en 2 lèvres); 4 étamines réparties en deux paires dont une plus courte; feuilles opposées; tige quadrangulaire; ovaire tétralobé, du milieu duquel part le style.

Habitat : Originaire des régions méditerranéennes où elle se trouve en compagnie de la lavande, du thym et du romarin, l'hysope est cultivée depuis longtemps dans les jardins. Elle est très peu naturalisée : on la rencontre surtout sur les vieux murs ou sur les coteaux secs et ensoleillés.

Parties employées : Sommités fleuries coupées en pleine floraison.

Principes actifs : de l'essence (0,07 à 0,3 % de la plante fraîche) à base de β -pinène et de divers sesquiterpènes; une lactone amère (la marrubiine); un flavonoïde (diosmine), responsables de la saveur amère et piquante de la plante.

Action : L'hysope agit principalement comme stimulant des sécrétions digestives et de ce fait, elle entre dans la préparation de liqueurs et vermouths. Elle possède de plus des propriétés stimulantes, carminatives, toniques et pectorales. Si l'hysope est une panacée, on se méfiera cependant de son essence qui prise à l'état pur est toxique et épileptisante et ce à partir de 2 g.

Doses : En usage interne : 3 à 4 tasses par jour de l'infusé préparé à partir de 10 à 15 g de sommités fleuries par litre. Il est déconseillé aux nerveux d'en abuser. En usage externe : le décocté d'hysope est cicatrisant.

N.B. C'est un des constituants de l'élixir végétal de la Grande Chartreuse.



Lavande

(*Lavandula officinalis* Chaix)

Famille des Lamiacées (anciennement Labiées)

Syn. : aspic, spic, espidet, garde-robe, nard d'Italie.

Néerl. : lavendel.

Wall. : lavindje, lavinde, navinde, avintche.

All. : Echter Lavendel

Description : Élégant petit sous-arbrisseau, très touffu, constitué d'une forte racine pivotante d'où partent de nombreux rameaux simples dressés et dont les feuilles sont disposées seulement à la base de ces rameaux. Les fleurs verticillées forment des épis situés au bout des rameaux (floraison de juin à septembre).

Habitat : Ne se trouve à l'état sauvage que dans la région méditerranéenne; la lavande est cultivée dans les jardins.

Parties employées : La plante entière à l'exception des racines ou les feuilles seules.

Principes actifs : Essence (0,8 à 1,2 % des fleurs fraîches) à base d'alcools libres (linalol, géraniol, nérol, bornéol) ou estérifié (acétate de linalyle); la fraîcheur de l'essence est due à une cétone (l'éthyl-n-amylcétone); tanins, saponosides et glycosides.

Action : La lavande est douée de propriétés antispasmodiques (contre la toux et l'asthme) en usage interne et antiseptiques en usage externe. Les fleurs sont utilisées en parfumerie et savonnerie. Signalons aussi que les fleurs servent à parfumer le linge et à éloigner les insectes, d'où leur surnom de « garde-robe ».

Doses : 4 tasses par jour d'un infusé de fleurs à 5 % contre la toux, les migraines, les diarrhées. En usage externe : l'eau de lavande est utilisée en frictions contre les rhumatismes et en liniments contre l'alopecie; elle est aussi employée pour désinfecter certaines plaies guérissant mal.



Mauve

(*Malva sylvestris* L.)
Famille des Malvacées

Syn. : grande mauve, meule, fromageon, beurrat, fouassier.

Néerl. : groot kaasjeskruid.

Wall. : såvadje måvlète.

All. : Waldmalve, Pappel.

Description : Plante vivace de 30 à 90 cm de hauteur ayant des tiges épaisses et velues, des feuilles longuement pétiolées et 5 à 7 palmatilobées. Les fleurs sont rose violacé (floraison de juin à septembre). A la différence de la guimauve, les pétales sont échancrés sur le lobe supérieur et sont entourés à leur base par un calicule de 3 bractées. Le fruit aplati en forme de fromage est comestible.

Habitat : Souvent cultivée dans les jardins d'où elle s'échappe vers le bord des routes et chemins du pays, à l'exception des Ardennes où la plante est rare.

Parties employées : Les feuilles et/ou les fleurs.

Principes actifs : Mucilage moins abondant que dans le cas de la guimauve; tanins et vitamines A, B, C dans les feuilles; anthocyanes (pigments) dans les fleurs.

Action : Les feuilles et les fleurs possèdent des vertus émollientes et laxatives. Les fleurs font partie des espèces pectorales avec la guimauve, la gnaphale et le bouillon blanc.

Doses : Le décocté préparé à partir d'une poignée de drogue dans 1 litre d'eau est utilisable en compresses contre les abcès, clous et furoncles.



Mélisse

(*Melissa officinalis* L.)
Famille des Lamiacées

Syn. : citronnelle, piment des abeilles, thé de France, citronnade.

Néerl. : melisse, citroenmelisse, citroenkruid.

Wall. : citronèle, mélisse.

All. : Melisse, Citronenkraut.

Description : Herbe vivace, touffue, d'une hauteur variant entre 20 et 50 (parfois 80 cm). La tige dressée est fortement ramifiée et porte des feuilles opposées, cordiformes, largement crénelées. En juillet et août, les fleurs blanches ou rosées sont groupées en verticilles disposées à l'aisselle des feuilles. Jusqu'à la floraison, la plante dégage une odeur fine et agréable de citron.

Habitat : Originaire de la Méditerranée, la mélisse est cultivée dans les jardins; on la trouve rarement échappée dans les sites rudéralisés.

Parties employées : Feuilles ou rameaux feuillés, récoltés avant la floraison, car plus tard la plante prend une odeur désagréable.

Principes actifs : 0,1 % d'essence constituée d'aldéhydes (citral, citronellal) et des alcools correspondants (citronellol, geraniol, linalol); tanin, résine.

Action : Antispasmodique, stomachique et carminative. La mélisse est également utilisée contre les maux de tête, vertiges et comme calmant dans les états d'inquiétudes sans causes.

Doses : Infusé préparé à base de 20 g de sommités fleuries ou de feuilles par litre d'eau; eau de mélisse des Carmes (mélisse + angélique, zestes de citron, muscade, girofle, cannelle, coriandre).



Menthe poivrée

(*Mentha piperita* L.

hybride de *Mentha aquatica* L. et de *Mentha spicata* L.) (*)

Néerl. : peppermunt.

Wall. : mante, minte, pastile, rodje minte, peuvrèye minte, bergamote.

All. : Pfefferminze.

Description : Plante herbacée, vivace, à végétation vigoureuse, se multipliant aisément par de nombreux stolons. Les tiges ramifiées portent des feuilles régulièrement dentées et pétiolées. Les fleurs rougeâtres forment des inflorescences en épis assez obtus.

Habitat : Puisqu'il s'agit d'un hybride entre la menthe aquatique et la menthe verte, la plante est cultivée et ne se trouve pas à l'état sauvage.

Parties employées : Les feuilles et les fleurs récoltées au début de la floraison et de préférence dans la matinée.

Principes actifs : essence (0,25 % dans la plante fraîche) renfermant surtout du menthol, d'odeur et saveur caractéristiques. Cet alcool se trouve à l'état libre ou estérifié et est accompagné de la cétone correspondante (menthone). Tanin.

Action : En usage interne, propriétés stimulantes et digestives; en usage externe, insecticide (comme la lavande), anti-inflammatoire; la menthe est fort utilisée en parfumerie et distillerie.

Doses : 2 tasses par jour, d'un infusé préparé à partir de 2 petites cuillerées de tisane dans une tasse d'eau; 15 à 20 gouttes d'alcool de menthe dans les cas de dyspepsie.

(*) La variété rencontrée en Belgique est la « Black mint ».



Origan

(*Origanum vulgare* L.)
Famille des Lamiacées

Syn. : marjolaine sauvage ou bâtarde.

Néerl. : marjolein.

Wall. : sâvadje mariolinne.

All. : Dost, Kostets.

Description : Plante vivace, aromatique, à tiges dressées (30 à 80 cm), velues, portant des feuilles vertes opposées, pétiolées et ovales. De juillet à septembre, les fleurs purpurines (parfois blanches) forment de petites grappes disposées en panicules au sommet des rameaux.

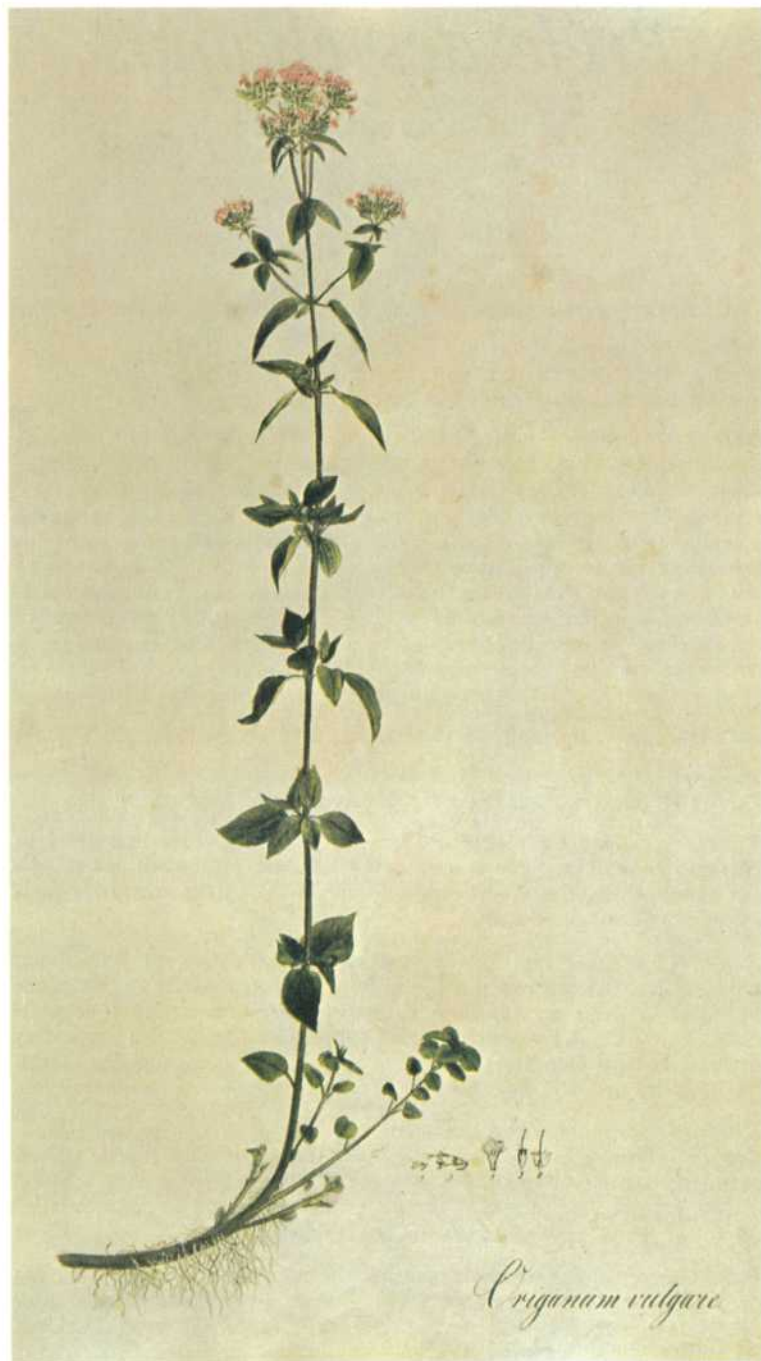
Habitat : L'origan se trouve dans les lisières forestières et les taillis, sur les talus des chemins et aux berges des rivières; la plante est commune dans la vallée mosane et en Gaume mais rare ailleurs.

Parties employées : Les sommités fleuries cueillies en pleine floraison.

Principes actifs : Huile essentielle (0,07 à 0,2 % de la plante fraîche) riche en phénols (carvacrol, thymol); tanins.

Action : L'origan jouit de propriétés aromatiques, stomachiques et antiseptiques. La plante (infusé) est également utilisée contre la toux et les diarrhées et en lavages dans les inflammations de la gorge (pharyngites).

Doses : On utilise l'infusé à 10 % de la drogue.



Origanum vulgare

Prêle des champs

(*Equisetum arvense* L.)
Famille des Equisetacées

Syn. : queue de rat, queue de cheval, queue de renard, petite prêle.

Néerl. : heermoes.

Wall. : bîse, cowe di rnâ, cowe di tchvô.

All. : Kannenkraut, Acker-Schlachtelhalm.

Description : Plante vivace sans fleurs, à rhizome puissant, profondément enterré. Les tiges fertiles apparaissent au début du printemps. Assez trapues, longues de 10 à 20 cm seulement et dépourvues de feuilles, elles portent à leur extrémité une sorte d'épis oblong formé d'écailles très serrées, disposées en verticilles. Ces tiges portent les spores qui assureront la dispersion de l'espèce. Plus tard, apparaissent les tiges stériles, plus vertes, hautes de 20 à 60 cm, cannelées verticalement et articulées aux nœuds. A chaque nœud, on rencontre les feuilles, petites, linéaires, groupées en verticilles et soudées à leur base en une gaine dentelée qui entoure la tige.

Habitat : La plante est relativement courante aux abords des cultures, dans les fossés, les endroits rudéralisés, sauf en Ardenne où elle est rare.

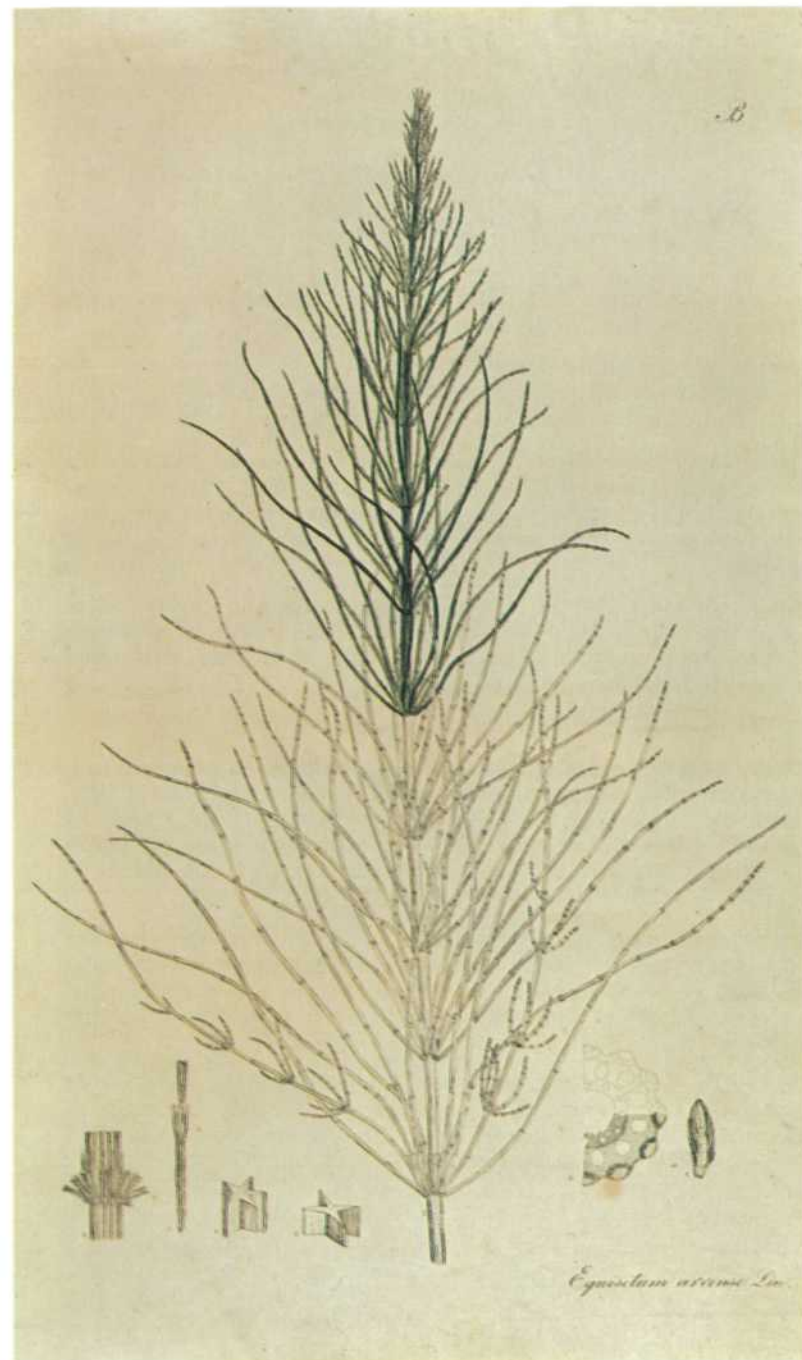
Parties employées : Les tiges stériles avec leurs feuilles.

Principes actifs : La plante est très riche en matières minérales et particulièrement en silice et en fer. On y trouve également des tanins, des saponosides, des flavonoïdes ainsi que de petites quantités d'alkaloïdes (traces de nicotine).

Action : La prêle est utilisée comme reminéralisant et diurétique, grâce à sa richesse en matières minérales. Lors des expériences in vitro, la prêle a manifesté des propriétés hémolytiques et anticoagulantes. Dans l'organisme, par contre, elle montre des propriétés inverses et peut être utilisée comme un excellent hémostatique contre les hémorragies utérines, pulmonaires...

Doses : Comme hémostatique et diurétique, on préconise une décoction de la plante sèche à raison de 8 à 15 g par litre d'eau. On en prend de 1 à 2 cuillerées à soupe par 24 h pour les enfants et 100 à 200 g pour les adultes. Comme reminéralisant, on peut prendre de 1 à 2 g de poudre avant chaque repas.

N.B. On rencontre dans la nature de nombreuses autres espèces de prêles, souvent plus rares. Leur aspect, à quelques détails près, est très semblable à celui de la prêle des champs. On peut d'ailleurs les utiliser pour les mêmes affections.



Primevère

(*Primula veris* L.)
Famille des Primulacées

Syn. : *Primula officinalis* L. Hill, fleur de printemps, fleur de coucou, herbe de saint Paul, herbe de saint Pierre.

Néerl. : gewone sleutelbloem.

Wall. : clédièt, cédjè, clindjè, clé-d'paradis, pi d'cane.

All. : Duffende Schlüsselblume, Frühlings-Primel.

Description : Petite plante herbacée de 8 à 30 cm de hauteur. Les feuilles sont étalées en rosette à la base de la tige, d'aspect légèrement gaufré et duveteux sur la face inférieure. Les fleurs odorantes, d'un beau jaune vif sont groupées en ombelles sur une hampe dressée et velue.

Habitat : De nombreuses variétés de primevères sont cultivées dans les jardins pour leurs qualités ornementales. La primevère officinale se rencontre néanmoins à l'état sauvage dans les pelouses, les prairies sèches, les bois clairs et aérés, les talus.

Parties employées : Les racines, le rhizome, les fleurs.

Chimie : La primevère officinale se caractérise par la présence, dans la plante entière, de saponosides acides. La racine contient deux hétérosides de faible poids moléculaire : le primevéroside et le primulavéroside. Les fleurs et les racines contiennent en outre une huile essentielle à odeur d'anis. Les feuilles quant à elles, sont riches en vitamine C et en flavonoïdes.

Indications thérapeutiques : En usage interne, la racine de primevère est expectorante, diurétique et laxative, elle augmente les sécrétions salivaires et bronchiques. En usage externe, les propriétés hémolytiques des saponines sont mises à profit dans le traitement des ecchymoses.

Doses : En usage interne, on utilise habituellement la décoction de la racine à 3 % à raison de 3 tasses par jour. En usage externe, une décoction à 10 % concentrée de moitié par une douce ébullition peut être utilisée en compresses.



Raifort

(*Armorica rusticana* Gaertn., Mey. et Scherb.)
Famille des Brassicacées (anciennement Crucifères)

Syn. : *Cochlearia armoracia* L., herbe aux cuillères, moutarde de capucins.

Néerl. : mierik.

Wall. : mostâd di capucins, râdis di tchvo, meraidih.

All. : Meerettig.

Description : Plante herbacée vivace aux racines épaisses et charnues. Les tiges, dressées, atteignant 1,20 m, sont creuses, sillonnées, rameuses dans leur partie supérieure. Les feuilles, souvent de grande taille, sont légèrement dentées sur le haut des tiges, profondément divisées vers le milieu, entières et longuement pétiolées à la base des tiges. De mai à juin, apparaissent les fleurs, petites, blanches, réunies en grappes terminales.

Habitat : A l'état sauvage, le raifort se rencontre au bord des chemins humides, près des cours d'eau et même le long du littoral; il est souvent cultivé dans l'Europe entière pour ses vertus culinaires et médicinales.

Parties employées : Les racines fraîches ou séchées.

Chimie : Le raifort, tout comme la moutarde, contient un enzyme (myrosinase) et un hétéroside (sinigroside). En présence d'eau, l'enzyme agit sur l'hétéroside et libère une huile essentielle : l'isothiocyanate d'allyle responsable de la saveur brûlante caractéristique de la plante.

Emplois : D'une saveur qui rappelle celle de la moutarde, le raifort est surtout utilisé comme condiment. En médecine, il est employé comme antiscorbutique, antigoutteux, diurétique, stimulant et eupeptique. On l'a préconisé également contre l'engorgement des voies respiratoires et le rhumatisme chronique.

Doses : De nombreuses pharmacopées ont décrit des préparations à base de raifort dont la confection relève de l'art pharmaceutique, citons : le sirop antiscorbutique, le sirop de raifort iodé, le sirop de Portal... On peut toutefois réaliser facilement la préparation suivante, conseillée contre les maladies pulmonaires : racines de raifort concassées, 30 g; baies de genévrier concassées, 30 g; vin blanc, 1 litre. Laisser macérer et prendre 60 g matin et soir.

N.B. On appelle également « herbe aux cuillères » (sensu stricto), la cochléaire officinale (*Cochlearia officinalis*) qui a la même composition chimique et les mêmes usages.



Reine des prés

(*Filipendula ulmaria* L. Maxim)

Famille des Rosacées

Syn. : *Spiraea ulmaria* L., spirée ulmaire, belle des prés, barbe de chèvre, fleur des abeilles.

Néerl. : moerasspiraea, olmkruid.

Wall. : rinne des prés, bâbe di gate, pi d'bo, bâbe di tchet.

All. : Spierstaude, Wiesenkönigin, Mädesüß.

Description : Plante vivace, herbacée pouvant atteindre 1,20 m de hauteur. De la racine pivotante naissent des tiges rougeâtres et anguleuses. Les feuilles sont relativement grandes, stipulées et composées de 5 à 17 folioles inégales, glabres et vertes sur la face supérieure, grises et duveteuses sur la face inférieure. La foliole terminale est plus grande que les autres et divisée en trois lobes. Les fleurs, très nombreuses, à 5 pétales blancs arrondis sont groupées en grappes irrégulières, très odorantes. Elles apparaissent de mai à août.

Habitat : La reine des prés est très commune au bord des cours d'eau, dans les prairies humides et les fossés.

Parties employées : Les sommités fleuries, les feuilles et, plus rarement, les racines.

Principes actifs : La reine des prés contient plusieurs dérivés de l'acide salicylique (aldéhyde salicylique, salicylate de méthyle) responsables de son activité antirhumatisme. L'aspirine qui est aussi un dérivé de l'acide salicylique tire d'ailleurs son nom de « *Spiraea* », nom latin de la reine des prés. Les racines contiennent également des tanins.

Emplois : La reine des prés est utilisée comme diurétique et anti-hypotensive. Tonique et astringente, elle est considérée comme un excellent médicament contre la cellulite et le rhumatisme aigu. Il convient toutefois de noter que des abus ont provoqué des hématuries et des troubles cardiaques pouvant devenir dangereux.

Dose : On utilise habituellement une infusion de 5 % de sommités fleuries à la dose d'un demi-litre par jour comme diurétique et anti-rhumatismal.



Romarin

(*Rosmarinus officinalis* L.)

Famille des Lamiacées

Syn. : rosemarine, encensier, herbe aux couronnes.

Néerl. : tijst.

Wall. : rômarin.

All. : Reiss.

Description : Arbrisseau toujours vert pouvant atteindre 1 à 2 m. Les tiges ligneuses portent des feuilles sans pétioles, opposées, linéaires, très étroites et épaisses. De janvier à mai, parfois à l'automne, les fleurs apparaissent, bleu pâle, roses ou blanches tachetées de violet. Le romarin dégage une odeur agréable, rappelant l'encens; sa saveur est aromatique, rafraîchissante, légèrement astringente.

Habitat : Le romarin est une plante typiquement méditerranéenne mais il peut être facilement cultivé, même en Belgique, de préférence sur terrain calcaire et en situation ensoleillée.

Parties employées : Les sommités fleuries, les feuilles.

Principes actifs : La plante contient une essence volatile à odeur camphrée pénétrante. Sa saveur est épicée et elle produit sur les muqueuses une sensation de froid caractéristique.

Emplois : Le romarin jouit de nombreuses propriétés thérapeutiques, c'est un stimulant énergique ainsi qu'un antispasmodique, un diurétique et un cholagogue puissant. Aussi le recommande-t-on dans les cas de catarrhe chronique, d'asthme, de vomissements spasmodiques, vertiges, migraines... Le romarin rend aussi des services dans certaines affections du foie (cholécystites chroniques, hépatites avec jaunisse...). L'essence de romarin entre dans de nombreuses préparations pour l'usage externe, citons parmi les plus connues : l'eau de Cologne, le baume tranquille, le vinaigre des Quatre Voleurs... Il convient toutefois de remarquer que le romarin et surtout l'essence qui en est extraite peuvent provoquer, en cas d'abus, des accidents dangereux (crises épileptiformes, hémorragies, maladies du foie et des reins).

Doses : On utilise habituellement l'infusion des feuilles ou des sommités fleuries à raison de 5 à 60 g par litre d'eau selon l'effet à obtenir. On prépare aussi un vin diurétique en faisant macérer une poignée de romarin dans un litre de vin blanc pendant 24 heures; on en prend 3 à 4 cuillères à soupe matin et soir.



Sauge

(*Salvia officinalis* L.)
Famille des Lamiacées

Syn. : herbe sacrée, thé de France, thé de Grèce, thé d'Europe.

Néerl. : echte salie.

Wall. : sèdj.

All. : Salbei.

Description : Arbrisseau toujours vert, à tiges nombreuses, quadrangulaires, velues, de 30 à 80 cm de haut. Les feuilles, opposées, lancéolées, sont recouvertes de nombreux poils laineux qui leur donnent un aspect vert blanchâtre duveteux. La plante porte de mai à août d'assez grandes fleurs violacées ou roses, groupées en épis terminaux. La sauge, très estimée des abeilles, dégage une odeur forte, balsamique. La saveur en est aromatique, chaude et amère.

Habitat : La plante est originaire des régions méditerranéennes mais elle peut être cultivée dans nos régions. Toutefois, elle résiste assez mal au gel.

Parties employées : Les feuilles, les sommités fleuries.

Composition chimique : La sauge contient environ 2 % d'une essence volatile riche en thuyone et en bornéol. On y trouve aussi des tanins, des saponines et une substance œstrogène.

Emplois : Dans l'Antiquité, la sauge était considérée comme une véritable panacée. On l'utilise encore comme antisudorale, antigalactogène, antidiabétique et cholérétique. A forte dose, l'essence de sauge est très toxique; des accidents mortels accompagnés de cyanose et de convulsions ont été signalés.

Dose : On peut utiliser la plante en infusion simple à raison de 5 à 20 g par litre d'eau, de préférence en association avec la germandrée des bois.



Valériane

(*Valeriana repens* Host.)
Famille des Valérianacées

Syn. : *Valeriana procurens* Wallr., *V. officinalis* auct. non L., herbe aux chats, herbe de Notre-Dame, herbe de saint Georges, herbe du loup, guérit-tout.

Néerl. : valeriaan.

Wall. : recène di vatche, yèbe du tchèt, recène-po-les-fives.

All. : Baldrian.

Description : Grande plante herbacée vivace atteignant parfois 2 mètres. Les tiges, creuses, fortement ramifiées dans leur partie supérieure naissent d'une souche vigoureuse très fibreuse, portant de nombreuses racines. Les feuilles, courtement pétiolées, plus ou moins velues, sont profondément découpées en 7 à 21 segments dentés; une partie de ces feuilles est disposée en rosette à la base de la plante, les autres sont opposées et se répartissent le long des tiges. Les fleurs odorantes, roses ou blanches, groupées en cymes terminales ramifiées, s'ouvrent de mai à août.

Habitat : La valériane est très commune en Belgique, surtout dans les prairies humides, les bords de cours d'eau, les coupes forestières. Elle est cependant très rare dans les régions maritimes.

Parties employées : On utilise le rhizome muni de ses racines, de préférence à l'état frais. Le rhizome de valériane dégage une odeur désagréable caractéristique fort appréciée des chats; sa saveur est amère, très désagréable.

Composition chimique : On a isolé de la valériane un grand nombre de substances responsables de son activité thérapeutique; l'acide isovalérianique, liquide de saveur brûlante et d'odeur extrêmement désagréable; une essence volatile riche en bornéol; des alcaloïdes (valérine, chatinine) et enfin des substances oxygénées particulières : les valépotriates.

Emplois : La valériane est utilisée comme antispasmodique et anti-convulsivant dans les cas d'épilepsie, d'hystérie, de dépression mentale... La plante est également mise à profit pour ses propriétés sédatives.

Doses : La valériane peut s'administrer en infusion à raison de 10 g de poudre pour un litre d'eau ou en macération de 12 heures à la même dose. Le plus souvent toutefois on l'utilise sous forme d'extrait, en pilules, associée à la jusquiame comme antispasmodique, à l'aubépine et à la passiflore comme sédatif.



*PRINCIPALES REFERENCES
BIBLIOGRAPHIQUES*

1. M. DAHMEN, « Les noms wallons des plantes », *Lejeunia*, 1937, I.
2. J.-E. de LANGHE, L. DELVOSALLE, J. DUVIGNEAUD, J. LAMBINON, A. LAWALREE, N. MULLENDERS et C. VANDEN BERGHEN, « Flore de la Belgique, du Nord de la France et des régions voisines », Desoer, Liège, 1967.
3. P. EBERHARDT, « Les plantes médicinales et leurs propriétés », Paul Lechevalier éd., Paris, 1927.
4. H. FLÜCK, « Nos plantes médicinales », Librairie Payot, Lausanne, 1942.
5. P. FOURNIER, « Le livre des plantes médicinales et vénéneuses de France », tomes I à III, Paul Lechevalier éd., 1948.
6. G. GARNIER, L. BEZANGER-BEAUQUESNE et G. DEBRAUX, « Ressources médicinales de la flore française », 2 tomes, Vigot Frères, Paris, 1961.
7. R.R. PARIS et H. MOYSE, « Précis de matière médicale », Masson, Paris, 1967.
8. E. PERROT, « Plantes médicinales de France » (4 volumes), Presses Universitaires de France, Paris, 1943.
9. P. SCHAUENBERG, F. PARIS, « Guide des plantes médicinales », Delachaux et Niestlé, Neuchatel, 1969.
10. L. VANDENBUSSCHE, A. DENOËL et P. BRAECKMANN, « *Veterinaria et vegetabilia* », L. Vandebussche éd., Menin, 1961.

DIRECTIVES POUR LA RECOLTE DES PLANTES MEDICINALES

CUEILLETTE

Choisissez un jour sec, ensoleillé, et munissez-vous d'un panier. Le matin, sitôt la rosée dissipée, cueillez les *plantes à huiles essentielles* et séchez-les à l'ombre.

Les *fleurs* sont cueillies avant d'être complètement épanouies et séchées à l'abri de la lumière, étendues en couche mince sur du papier propre.

Les *feuilles* et les *tiges* sont récoltées quand les fleurs sont sur le point de s'ouvrir, puis étalées aussi sur du papier ou des claies dans un endroit aéré.

Les *graines*, dotées par la nature d'agents conservateurs, ne requièrent que quelques jours d'étalage à sec.

Les *fruits* charnus se récoltent quand ils sont mûrs et pleins de suc si vous les employez frais. Si vous vous proposez de les faire sécher, cueillez-les avant leur maturité parfaite.

Les *oignons* ou *bulbes* se récoltent en automne peu après la floraison et la fructification.

La cueillette des *bois* usités en médecine se fait sur les grosses branches avant le développement des bourgeons ou après la chute des feuilles.

Les *racines* des plantes herbacées annuelles s'arrachent de septembre à mars (un peu avant la feuillaison), celles des plantes herbacées vivaces en automne ou en hiver, avant la troisième année de végétation.

SECHAGE

Le séchage doit être rapide et complet :

- *au soleil* pour les racines, bulbes, rhizomes, oignons, tiges, fruits, écorces, avec précaution pour les fleurs;
- *au four doux* pour certaines racines très résistantes ou chargées de mucilage, et lorsque la saison est trop humide;
- éventuellement *sous abri* en plein air ou *au grenier*, en y tendant sur des lattes ou sur un cadre un grillage à mailles serrées ou une

toile, dans une atmosphère sèche, légèrement ventilée, assez fraîche, exempte de poussières et d'insectes.

En moyenne, on compte un à trois jours de séchage pour les fleurs, deux à cinq jours pour les feuilles, quatre à sept ou huit jours pour les racines. Vous reconnaîtrez que la plante est sèche quand, devenue légère, elle se brise aisément tout en conservant une certaine souplesse.

CONSERVATION

En boîtes (de bois ou de carton bien fermées, en bocaux (de porcelaine ou de verre coloré) bien bouchés, en sachets bien clos, les plantes résisteront à la conservation selon leur nature : quelques espèces peuvent passer deux ou trois hivers, mais la plupart des drogues demandent à être renouvelées chaque année.

Pour écarter les insectes, il vous est conseillé de répandre sur les étagères quelques rameaux d'absinthe et de lavande.

INDICATIONS POUR L'EMPLOI DES PLANTES MEDICINALES

Certaines plantes peuvent être utilisées à l'état frais, en jus, en infusion ou en application de pulpes, obtenues en écrasant les tissus.

La plupart sont conservées à l'état sec, chez l'herboriste ou le pharmacien. Ce dernier dispose en outre des extraits et intraits sous forme d'alcoolatures, de teintures, de sirops, d'élixirs, d'huiles, vins ou vinaigres médicinaux.

La manière la plus courante d'employer les plantes séchées est d'en faire des tisanes.

Selon la texture des drogues (droog = sec) ou les composés qu'elles renferment, elles doivent être préparées de façon différente :

1. infusion (parties tendres : feuilles, semences, fleurs);
2. décoction (parties dures : bois, écorces, tiges, racines);
3. macération (dans l'eau froide : mucilages).

Pour chacun de ces cas, l'eau utilisée doit être potable et douce, peu minéralisée; le récipient en porcelaine, faïence, terre, jamais en métal nu, attaqué par les acides.

- L'infusion s'obtient en versant de l'eau chaude (au plus 90°) sur les plantes dans le récipient déjà tiédi, qu'on ferme d'un couvercle hermétique pour éviter toute perte de substances volatiles; on laisse « tirer » durant cinq à quinze minutes.

- La décoction est un procédé d'extraction des produits actifs par cuisson en vase clos, durant dix à trente minutes, selon que la drogue est plus ou moins dure et ligneuse; les plantes sont plongées dans l'eau froide, portée à ébullition.

- La macération s'effectue en laissant séjourner les plantes dans l'eau froide durant quelques heures (six à douze heures), parfois plusieurs jours.

La tisane terminée, au besoin filtrée, il est préférable de la boire aussitôt, par petites gorgées bien insalivées, fraîche, tiède, ou suffisamment chaude, suivant les nécessités.

On a intérêt à l'absorber sans délai afin d'éviter les altérations chimiques; non sucrée si elle est amère et destinée à remédier aux troubles des voies digestives, modérément adoucie au miel, au sucre de canne ou au sirop d'érable suivant les goûts, éventuellement parfumée au jus de citron.

Les tisanes amères, dépuratives ... se prennent au réveil, les apéritives une demi-heure avant les repas, les digestives une demi-heure après les repas, et les somnifères juste avant le coucher.

La quantité quotidienne dépend des plantes utilisées, de l'effet recherché, du poids et de l'âge du sujet.

La cure normale est de deux à quatre semaines pour une action progressive, en traitement préventif, d'entretien ou de régénération.

TABLE DES MATIERES

Préface	3
<i>LE SERVICE MEDICAL DE L'ABBAYE D'ORVAL AU XVIII^e SIECLE</i>	5
<i>LE MUSEE PHARMACEUTIQUE</i>	20
Principaux termes thérapeutiques utilisés	32
Explication de quelques affections	33
<i>PLANTES MEDICINALES CULTIVEES A L'ABBAYE D'ORVAL</i>	34
Glossaire des termes botaniques	45
MONOGRAPHIES	46
Angélique, Aunée, Bardane, Belladone, Bourdaine, Chélidoine, Consoude, Digitale, Fougère mâle, Guimauve, Hysope, Lavande, Mauve, Mélisse, Menthe poivrée, Origan, Prêle des champs, Primevère, Raifort, Reine des prés, Romarin, Sauge, Serpolet, Valériane.	
Principales références bibliographiques	95
Directives pour la récolte des plantes médicinales	96
Indications pour l'emploi des plantes médicinales	98