

BiE

NUT

« J'écris en songeant à cet enfant que nous fûmes tous, allongés dans l'herbe humide, un matin de mai, et qui s'imprégnait, dans une extase paisible, du parfum d'amitié des plus petites plantes .

Je crois que nous avons tous fait alliance, à un certain moment de nos premières années, avec ce peuple des champs, et l'entreprise est vaine de vouloir enseigner les herbes quand elle ne trace pas un chemin qui aide d'abord à les retrouver.

Mon premier guide fut ma tante Germaine : elle me conduisait par la main dans les prés de ma Bretagne natale, elle m'apprenait à sucer les fleurs de primevère, elle approchait les Ficaires toutes neuves de mon menton : « montre voir si tu aimes le beurre » ; les pétales d'or renvoyaient le soleil sur ma peau, comme des miroirs. Bien plus tard, alors que les Coucous et les Linaigrettes de mon enfance s'étaient presque fanés en une mémoire comblée par de lourdes années de vie citadine, ma mère, qui s'en allait chaque matin à la triste gare de banlieue par un raccourci fort illégal le long de la voie de chemin de fer, par laquelle beaucoup de plantes elles-mêmes voyagent, me disait : « s'il n'y avait ce bout de campagne que je traverse chaque matin... » et je comprenais que sur ces quelques mètres de pauvre ballast, elle retrouvait un peu de joie des grandes courses aux Girolettes et aux Coulemelles que nous faisions ensemble sur les lisières et dans les prés d'un cher pays disparu.

Ainsi ai-je appris l'amour des herbes, la juste place des herbes dans la vie.

Et puis, dans doute, y a t-il aussi ce désir intact au fond de nous mêmes (comme le bourgeon dormant d'une fleur qui ne pourrait s'épanouir qu'au delà de la vie) du grand Jardin perdu où nous étions maîtres et frères de l'arbre et de l'herbe. « Il y a quelque part un paradis perdu qu'on doit pouvoir retrouver en soi, dit Henri Bosco, et peut-être, dès lors, sur terre. J'en rêve et je le pressens. Croyez-y. On en garde la nostalgie puisqu'on le met dans le passé mais c'est aussi une nostalgie d'avenir que ce jardin doit inspirer dans nos songes. ». Croyez-vous que l'arbre, le premier arbre du bord de la route, ou l'Orme, ou le chêne ou le même fragile Sureau, ne puisse valoir le premier Arbre de la Vie dont le fruit n'était suave qu'à Celui qui l'avait mûri de toute éternité ? En chaque arbre, en chaque herbe, l'univers tout entier se condense et frémît. »

Je crois qu'il y eut un temps où, sans les connaître peut être par leur nom, l'homme était proche des herbes. Non seulement parce que, les pressentant magiques, il en paraît les autels de ses dieux, il en ceignait le front des plus purs, mais il les avait devant sa porte, tout de suite, et la grande mer des champs venait battre son seuil comme un ressac. L'alliance, alors, se faisait d'elle-même : pour l'enfant malade, pour le père blessé, pour la mère fourbue par tant de pain pétri, tant de lin tissé, et dont la vie s'effilochait un jour, brutalement, comme la laine du rouet quand l'axe vient à faillir, le peuple des Simples déléguait un rameau, une touffe, un bouquet, qui, s'ils n'apportaient pas toujours la vie, étaient un don de la vie forte à la vie qui faiblissait : l'échange était encore possible et la fumée qui montait plus tard d'un feu de myrte ou de sauge était le seul dû de la guérison ».

Cet herbier a été réalisé à partir du relevé de la flore présente dans le petit terrain en friche situé derrière le Collectif 12 entre le 21 et le 25 septembre 2020.

To be continued...









Famille des Astéracées

Son nom vient d'Artémis, la déesse lunaire des Grecs (la Diane des romains), protectrice des vierges et des femmes souffrant. Elle est associée à la pleine lune. Plante féminine par excellence.

AUTRES NOMS : couronne de saint jean, herbe aux cent goûts, herbe à saint Jean, herbe de feu...

L'armoise (comme sa cousine l'artemisia absinthium) est utilisée dans les rituels de protection et de passage dans les médecines traditionnelles Aztèques et d'Amérique en général, et au Moyen Age. Elle augmente les capacités médiumniques, ouvre la psyché, rend les rêves plus clairs. Un oreiller rempli d'armoise contribuerait à se souvenir de ses rêves. On pourrait la fumer. On la portait en chapelet au moment des fêtes de la saint Jean pour protéger la santé en général. Dans le Grand Albert il est dit « Celui qui a soin d'avoir toujours sur lui cette herbe ne craint point les mauvais esprits, ni le poison, ni l'eau, ni le feu et rien ne peut lui nuire ».

Armoise

Santé

Ses propriétés médicinales sont utilisées dans le monde depuis les temps les plus reculés.

En infusion (une cuillère à soupe de feuilles pour une tasse d'eau bouillante, infusée 10 min, sucrée au miel) elle soigne les douleurs des règles (une tasse par jour 10 jours avant les règles), les aménorrhées, les troubles de la ménopause. Ne pas l'utiliser quand on est enceinte ou allaitante.

Elle est aussi utilisée en cas de manque d'appétit, de digestion difficile, et de troubles circulatoires (un verre avant le repas). Elle peut faire tomber une fièvre légère.

Antispasmodique et sédative, elle soigne la diarrhée chronique, les vomissements nerveux, les crises épileptiques ou hystériques. On utilise la poudre des racines, séchées et conservée à l'abri de l'humidité.

Des feuilles dans les chaussures diminueraient la fatigue pendant la marche ? « Le Petit Albert, vieux recueil de magie blanche et de recettes infaillibles, assure qu'il suffit de se bander les jambes de lanières découpées dans la peau d'un jeune lièvre, dans lesquelles on aura cousu de l'Armoise séchée à l'ombre, pour voyager à pied plus vite et plus longtemps qu'à cheval » (Pierre Lieutaghi).

La médecine chinoise l'utilise en moxa, petits bâtonnets que l'on brûle à côté des points d'acupuncture.

A ne pas confondre avec Artemisia Annua, commune en Afrique, et dont on discute les propriétés anti cancéreuse, anti palu et ... anti COVID.

Cuisine

Au Japon, les jeunes feuilles sont cuites à l'eau et mangées avec des graines de sésame grillées et de la sauce soja, ou pour aromatiser les boulettes de riz, et dans des pâtisseries.

Elle rend la chair des viandes plus tendre si on les ajoute à la cuisson.

Elle a été utilisée aussi pour aromatiser la bière.

Elle me chuchote à l'oreille :

C'est fini, c'est passé.

Tu as retrouvé le chemin et désormais tu ne pourras plus le perdre. Tout, ceux avec qui tu as vécu, ceux que tu as rencontré, le bain dans lequel tu as nagé, ceux que tu as cru aimer, tout t'a fait croire que tu étais faible. Que tu n'osais pas dire ce que tu pensais. Non : que tu ne savais pas même ce que tu pensais.

Quand tu ne voulais pas, c'était une erreur de jugement. Quand tu étais triste, de la sensiblerie. Méfiante ou apeurée, tu te trompas. Quand tu ne te sentais pas respectée, écoutée, tu exagérais. Désormais tu sais.

Plus personne ne tenteras de te violer. Tu connais le scorpion qui l'atteindrait de sa morsure mortelle.

Plus personne ne cherchera à voler ton intimité. Tu sais le changer en cerf afin qu'il soit dévoré par ses propres chiens.

Gare à celui, serait-il le roi le plus puissant, qui se déclare-rait supérieur à toi. Tu pourrais exiger sa fille en sacrifice.

Gare à celui qui oublierait de t'honorer, tu enverrais le sanglier détruire ses récoltes.

Et tu n'as besoin de rien brandir, car il suffit d'être là.

Ecoute moi.

Retourne parler à la lune, à l'arbre, aux animaux, ils te répondront et tu sauras les écouter.

Si tu vacilles, rappelle toi que moi, c'est toi.

Eloigne toi des villes, sauf quand on t'appelle pour donner naissance, les montagnes et les forêts sont ton domaine, ta lumière y éclairera ceux qui ont perdu leur chemin.

Tu peux générer une épidémie si ta colère est grande. Mais tu sais aussi soigner les maux qui touchent tes semblables.

Tu peux tuer celui qui insulte qui t'es proche, mais tu sais aussi aider ton frère à naître.

Ne doute plus de ta puissance, ainsi, tu n'auras pas à faire couler le sang.

C'est fini, c'est passé. Tu as retrouvé le chemin et tu ne pourras plus le perdre.

AMBRE

Est-ce la nature qui enfanta les dieux ?

Elle est là. Au milieu des bois. Elle siège. Au milieu des prés.

Elle a cent goûts.

Le goût du vide

Du cœur plein,

De la colère,

Du jugement,

De l'accablement,

Des cris,

Du silence,

De la maladresse,

De la détermination,

Du déchirement,

De l'égoïsme,

De la simplicité,

Du renouveau,

De la découverte,

De la méchanceté,

De l'analyse,

Du rêve,

Du regret,

Du remord,

De la mort,

Des tords,

Des corps,

Des restes,

Des disparitions.

Elle protège. Elle me protège.

C'est comme ça. Zeus n'y peut rien.

Et Zeus n'y pourra rien !

Non !

Ensemble

Nous sommes pleines.

Comme la Lune.

Nous ne craignons pas les mauvais esprits,

Ni le poison, ni l'eau, ni le feu

Rien ne peut nous nuire.

O Zeus

Toi, qui trône sur l'Olympe enflammé

Tu es le grand ordonnateur du ciel

Tu fais tourner les pôles et l'axe vibrant de l'univers

*Tu lances les étoiles dans leurs courses errantes
Les forêts sont souillées par la bêtise des hommes.*

*Ils fument, ils boivent, ils se remplissent de maux et accusent
l'Olympe.*

Ils sacrifient leurs filles et leurs fils pour un plaisir sans lendemain.

Leur puanteur est nauséabonde

Zeus, nous sommes prêtes, à changer le cours des choses.

A faire renaitre autrement cette histoire. A avancer à contre-courant.

Il n'est pas nécessaire de mourir pour connaître la mort.

Et Demain, je serai plus grande. J'ouvrirai mes fenêtres vers un soleil plus âgé.

Un matin après l'autre j'augmenterai, j'agrandirai.

Buisson ardent



Pyracantha

Famille des Rosaceae

Autres noms : arbre de Moïse, pyracanthe.

Exode 3,2

L'ange de l'Éternel lui apparut dans une flamme de feu, au milieu d'un buisson. Moïse regarda; et voici, le buisson était tout en feu, et le buisson ne se consumait point.

Les fruits sont très légèrement toxiques (ils provoquent des désagrément gastro-intestinaux après une ingestion massive de plusieurs dizaines de fruits), un enfant qui le mange par curiosité n'aura probablement rien, en revanche, attention aux épines !

Ils est un bon refuge pour la vie sauvage du jardin car les oiseaux, les céphoines, les rongeurs, les phasmes, les abeilles s'y abritent et s'y alimentent.

Mais c'est une plante qui n'est pas autochtone, et comme elle est invasive elle pourrait nuire à la biodiversité en entrant en compétition avec les autres espèces.

On peut l'utiliser comme porte greffe pour le néflier du Japon !

BONNIE

*Ma peau est dure mais mon cœur est éponge
Je suis comme un buisson ardent
L'arbre de Moïse
Je suis feu
Et l'eau ne m'éteindra pas
J'ai comme du plomb dans les ailes
Je suis un refuge à la vie sauvage
Ma colère est invasive
Mon besoin de justice est dévastateur
Quand tu es dans un bouchon, fréquent en Ile de France comme situation, au milieu des voitures, parechoc contre parechoc, tu te demandes pourquoi la personne de devant n'avance pas, et la personne de devant se demande pourquoi est-ce que celui qui est devant n'avance pas, et celle de devant pourquoi celle de devant n'avance pas et de devant et de devant encore, encore de devant.
Pourquoi devant ça n'avance pas ?
Et derrière ?
Parce que derrière ça n'avance pas non plus.
Plus rien ne bouge ni derrière ni devant.
Le bouchon.
Quelle est la première personne qui n'avance pas ?
Qu'est-ce qui bloque ?
Qui dois-je sacrifier pour que ça se débloque ?
Hein ?
Qui ?
Pour que ça avance enfin, que ça glisse et que vogue la galère ailleurs ?
Hein ?
Qui sacrifier ?
Hein ?*

Daucus carota



Famille des ombellifères.

Autres noms : Gironille, pastonade, racine jaune.

Est-ce par l'amélioration de la carotte sauvage qu'on a obtenu la carotte de nos potagers : les avis des herboristes diffèrent grandement sur ce point.

Très utilisée par les Gaulois (Pline l'appelait : *plastinica gallica* : la nourriture des gaulois), et au Moyen Age.

Carotte sauvage

Santé

Racine : Elle se récolte en septembre après la floraison. En extraire le suc et le boire avec du miel. Elle régénère les globules rouges. C'est bon remède contre l'anémie, tonique général, aide la croissance, augmente la résistance aux infections. Antidiarrhéique. Soigne le foie et les intestins. Très riche en vitamine A (donc elle atténue les troubles de la vue), Soigne le diabète car elle abaisse le sucre sanguin.

Feuilles : vulnéraires et guérissent les plaies.

Graines en infusion : une cuillère à café par tasse sont diurétiques, galactogène (favorisent la production de lait), facilitent la digestion, emenagogues (stimule le flux sanguin des règles)

Tonique : on peut en jeter une poignée dans le bain.

Cuisine

Les jeunes feuilles peuvent être consommées crues en salade. Les grandes feuilles peuvent être hachées pour relever un plat. Les fanes peuvent être utilisés en pesto, gratin, jus vert.

On peut faire des beignets avec ses fleurs : mélanger 100g de maïzena, un œuf, sel, poivre, tremper les fleurs dedans et les plonger dans l'huile de friture.

Les fruits sont très aromatiques ! On peut les utiliser pour parfumer des pains, des soupes, des salades, mais il faut les ajouter en fin de cuisson pour ne pas qu'ils perdent leur arôme.

Attention

En tous cas, il faut faire bien attention à la distinguer de la ciguë empoisonneuse, à laquelle elle ressemble comme deux gouttes d'eau.

En frottant les feuilles du bout des doigts : la ciguë dégage une odeur désagréable qui ressemble à l'urine de chat, contrairement à la carotte, qui sent... la carotte. Au centre de l'ombelle (la fleur) blanche, on distingue une fleur pourpre très foncé. La tige est poilue est sans tache (celle de la ciguë est tachetée de rouge et n'a pas de poils)

Chelidoine



Santé

Une infusion des feuilles et des racines ($\frac{1}{2}$ poignée de feuilles et 3 racines pour un litre d'eau) en bain de pieds et de mains feux breuses propriétés et est le meilleur soigne la cellulite, leur « placement-santé » selon l'arthrite, les allergies, l'urticaire, Maurice Mésségué. les douleurs d'estomac, les affections du foie, les rhumatismes.

Une infusion des feuilles en bain de pieds et de mains soigne l'acné, l'eczéma, l'herpès, les migraines, les névralgies faciales, l'hypertension, la fatigue, la sciatique.

En douche vaginale, elle soigne les irrégularités du cycle menstrual, la stérilité, la frigidité.

On soigne les verrues et les cors avec le suc présent dans les racines et la tige, en application directe. Passer le suc chaque matin sur la verrue. Le soir après lavage frotter avec une pierre ponce, et ce pendant 8 jours. On peut aussi se fabriquer une lotion composée pour moitié de suc et d'huile d'amande douce.

Chelidonium majus

Familles des papavéracées

Du grec khelidon (hirondelle). Ces oiseaux apporteraient une goutte de suc à leurs petits au nid pour les prémunir contre la cécité (Mésségué). Mais c'est peut être aussi car elle fleurit à l'arrivée des hirondelles (Arlette Braine).

Autres noms : éclaire, sologne, felougne, felonque, herbe aux verrues, herbe aux boucs, herbe de saint Claire, claretto, felougère, lait des sorcières....

Selon Albert le Grand : « Si quelqu'un la porte avec le cœur d'une taupe, il sera au dessus de ses ennemis et se tirera de ses procès ».

Attention

KELLY

*Je suis un petit oiseau de révolution
J'ai toujours pensé qu'on ne devrait pas confiné les enfants
L'enfermement est une tempête qui tombe du ciel
Qui met tout le monde
Ventre à terre.
Le ventre dans la terre
A ramper
A creuser
A glisser
A s'enfoncer
Je suis un petit oiseau de révolution
Je peux être toxique
Comme réparatrice
Love me, please ! Love me !
Où mon pied se pose la terre devient fertile et se couvre de fleurs.
Je suis corps et sensation.
Au bout de mes doigts contre la peau, le frisson.
La perte de contrôle, le plaisir inconnu.
J'avance nue dans le monde
Je suis un petit oiseau de révolution
Je vis plus ou moins divisée, déchirée, tiraillée
Entre désirs et devoirs,
Foyer et travail,
Intérêts et convictions
Rêve et réalité
Je suis un petit oiseau de révolution
Et même si parfois je fais le printemps
Je suis à l'intérieur d'une perpétuelle négociation
Et je m'y sens parfois si désunie, comme on dit des athlètes.
Désunie
Unissons-nous. Unissons les voix,
Les visages, les gestes, les poésies
L'essence qui frémît en chacun de nous,
Notre besoin d'une parole qui porte un désir, une attente, un espoir, du sens.
Du sens. Des sens. Des essentiels.*

Millepertuis



Santé

Hypericum Perforatum

Plante solaire.

Famille des hypéricacées.

AUTRES NOMS : herbe de la saint Jean, herbe percée, herbe aux mille trous, herbe aux piqûres, chasse-diable, tâcheron jaune, barbe de saint Jean, chasse-diable, herbe aux brûlures, trucheron jaune.

« Jadis, le millepertuis était, d'après ses pouvoirs, nommé « herbe aux fées », c'est ce qu'en 1891 nous révèle le bon abbé Kneipp. Quand vous froissez des feuilles de millepertuis il se dégage une odeur d'encens, et l'encens est le parfum réservé à la divinité. On attribue donc au millepertuis des pouvoirs protecteurs contre les sorciers, les démons, et dans de nombreux pays on accrochait une branche chaque année le jour de la Saint Jean à la porte des maisons. Le millepertuis entrait également dans des rituels d'exorcisme, on en faisait boire et respirer aux possédés, ce qui lui donna le nom de « fuga daemonum » ou fuite des démons, et ce nom lui vient de l'époque druidique ou gallo-romaine... » (Marie Antoinette Mulot). Ainsi le millepertuis était accroché aux portes des maisons afin de chasser « les esprits des ténèbres (ils ont, comme chacun sait, horreur des créatures solaires et des odeurs de sainteté) des maisons où ils sèment le désordre et même des âmes qu'ils asservissent ». (Pierre Lieutaghi).

Cueillir le millepertuis à la saint Jean ou un beau jour de juin pour en faire une réserve pour l'année. Le faire sécher en guirlande ou sous abri : les fleurs doivent conserver couleur et arôme.

Cuisine

On l'utilise pour cicatriser les plaies Ratafia de millepertuis : pendant 15 jours, faire infuser au soleil 15g un macérat en plongeant 500g de fleurs et feuilles fraîches dans un litre d'huile d'olive, laisser reposer en morceaux dans 1 litre d'eau de vie, passer avec expression, sucrer à volonté. Servir en apéritif ou en digestif. (Recette de Fleurry de la Roche citée par P. Lieutaghi).

peau fragile n'aime pas le soleil y a trouvé le premier remède efficace aux coups de soleil qui l'ont fait souffrir depuis l'enfance. On appelle en Provence cette préparation l'oli rouge. On peut aussi l'utiliser contre les douleurs des sciatiques, ecchymoses, luxations, foulures.... Boire 3 tasses par jour (une cuillère à soupe pour ¼ de litre d'eau bouillante infusée 20 minutes) en cas d'asthme, d'aigreurs d'estomac, de cystite, de bronchite, d'énurésie, du mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire ou du foie, d'ovarite. Elles seront bénéfiques aussi en cas de dépression légère et de troubles de l'humeur.



Lierre

Santé

« Le lierre peut être à la fois la meilleure et la pire des choses » (Messegué) : il est toxique à forte dose par voie interne et donc doit être utilisé uniquement par voie externe. Ses fruits ne doivent pas être consommés. On utilise les feuilles, qui doivent toujours être employées fraîches. On peut faire une bouillie des feuilles fraîches, ou une décoction d'une poignée de feuilles par litre et l'appliquer ensuite sur la partie du corps à soigner.

Le lierre calme les douleurs : à utiliser en emplâtres, cataplasmes, gargarismes, bains de lierre chaque fois qu'on a mal quelque part (oreille, gorge, dents, crise de goutte...). Par exemple, si on a mal à la tête, on peut mettre des feuilles écrasées dans un tissu et l'appliquer sur le front.

Il est excitant, fait tomber la fièvre, active la production de sueur. Il régularise le cycle des femmes. Il est résolutif : il amène les tissus abimés à leur état normal (en cas d'ulcères, de brûlures, de tuméfactions par exemple). Antirhumatismal : à appliquer sur les endroits douloureux. Il apaise l'estomac et le système digestif.

Hedera Helix L

Famille des Araliacées

Autres noms : lierre des poètes, lierre en arbre, lierre à cautère, herbe de saint Jean, bourreau des arbres.

Il symbolise la vie éternelle en Egypte ancienne, dans l'Antiquité et chez les premiers chrétiens. Mais aussi l'amour fidèle. Attribut de Dyonisos et de Bacchus qui le porte en couronne pour se prémunir des conséquences de l'ébriété. Les grecs le faisaient macérer dans leur vin pour se protéger des empoisonnements. On dit : « le lierre meurt où il s'attache ». Mais pour autant, le lierre n'est pas un parasite : s'il s'accroche à l'écorce des troncs, il ne suce pas la sève de ses hôtes.

« Souvenez vous mesdames, le lierre cramponne comme une femme amoureuse. On ne meurt plus d'amour, mais on cramponne toujours. De toute sa force végétale, le lierre est femme, avec ses ambiguïtés. Il protège les oiseaux des dangers de l'hiver, il protège également l'homme auquel il appartient d'en évaluer les risques » (Arlette Braine).

Le lierre absorbe les pollutions, notamment les benzènes, qui sont des gaz cancérigènes.

Beauté

En mettre quelques feuilles dans un vase aide à la conservation des bouquets.

Lessive

Pour faire de la lessive (car le lierre continent de la saponine) :

Froisser 50 feuilles de lierre grimpant frais dans un litre d'eau : chauffer jusqu'à ébullition et faire cuire 15 min à feu doux. Laissez refroidir une nuit sous couvercle, filtrer, et mettre en bouteille. Utiliser comme une lessive classique. Elle se garde un mois dans un endroit frais.

LILI

*Je ne suis pas un parasite, je m'accroche à la vie
Je ne suis pas un parasite, je ne suce pas la sève
Ni le sang
Je les bois, pas comme un vampire, non
Je pousse
Je m'accroche à la vie
Je ne veux pas me taire, avoir peur et pleurer car si j'ai peur
je perds.
Je ne renaitrai pas.
Je suis vie accrochée à d'autres vies
Parfois
Etrangère à moi-même
Remplie d'ivresse et de désordre
Je veux chanter
Dancer
Boire
Boire
Boire
Jusqu'à plus soif
Me remplir de vie
De sève
De sang
Je veux absorber les pollutions
Rincer les âmes
Ne pas taire mes hurlements bestiaux
La renaissance et le recommencement sont possibles
Je veux défier la mort en laissant libre court à ma folie
A ma derive.
J'absorbe les craintes et les souffrances pour faire taire les miennes
Je m'accroche au vivant
Je ne cherche pas la solitude
Ni à m'appartenir
Je bois pour m'accrocher à la vie
Délicatement
Délicieusement
Un enivrement.
La tête tourne, tourne.
Je ne vois plus mes pieds.
Je grimpe.
Je ne peux que boire, boire, et m'accrocher.*

Lierre terrestre



Glechoma hederacea

Famille des labiées.

Autres noms : courroie de saint Jean, glécome, herbe de saint jean, herbe du bonhomme, rondelette, sarrette, terrette, courroie de saint-jean, rondotte, drienne, lierret.

« Le lierre terrestre n'a vraiment rien à voir avec notre bon vieux lierre grimpant. Nous le connaissons tout aussi bien mais nous sommes souvent bien incapables de l'appeler par son nom. C'est une plante rampante vivace, répandue dans toute l'Europe, qui pousse dans les sous bois et dans nos jardins. Il y rampe insolemment, mais il est si sympathique qu'on lui fait grâce, chacun a droit à sa place au soleil, après tout. Sur ses tiges allongées dont les petits rameaux se redressent, il porte des feuilles arrondies opposées vert jardin, qui dégagent, quand on les froisse entre les doigts, une odeur chaude, fauve et poivrée. Si c'était un animal, ce serait un bison et si c'était une voix elle serait rauque et à peine sortie de l'adolescence. Ses fleurs bleu-violet disposées en glomérules sentent bon et sont de celles qu'on ne regarde pas ». (A. Braine)

Cueillir la plante entière ou les feuilles, ou les fleurs, au printemps, faites les sécher et conservez les un an. (La plante ne doit pas noircir au cours du séchage, elle perdrait ses propriétés).

Santé

« Le lierre terrestre figurait déjà à l'époque carolingienne dans un recueil de recettes médicinales intitulé *Contre toutes les fièvres*. On l'employait aussi bien contre les affections des bronches et des poumons que contre les maux de tête, les douleurs du ventre, les crachements de sang, les plaies ouvertes et les hémorragies internes. Mon père la considérait comme l'une des simples les plus utiles » (M. Mességué). Elle n'a aucune toxicité, et donc on peut la donner en priorité aux enfants.

Ami de l'hiver, on peut en faire un sirop à utiliser en cas de rhume, de bronchite, de toux grasse : ébouillanter 100g de lierre terrestre avec 250g d'eau, couvrir, laisser macérer 10h. Passer en exprimant. Ajouter un poids égal de sucre et faire bouillir jusqu'à l'obtention d'un sirop. Conserver en flacons bien bouchés. En prendre 1 cuillère à soupe 3 fois par jour.

La bronchite sera aussi soignée par une infusion de 8g de lierre terrestre dans $\frac{1}{4}$ de litre de lait bouillant pendant 15 min, à boire au coucher avec du miel.

3 tasses par jour en dehors des repas d'une infusion de 50g de lierre terrestre dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 min soigneront asthme et coqueluche, gastro-entérite, troubles hépatiques et urinaires, troubles intestinaux.

On peut l'utiliser aussi en inhalation, en gargarisme et bains de bouche.

Un macérat (10 poignées de plantes dans 1l d'huile d'olive macérés un mois au soleil) peut être utilisé en compresses sur les ulcères et les plaies.

« Utilisez le lierre terrestre comme tonique : vous vous en trouverez fort bien, notamment si votre faiblesse organique est dûe à un défaut de vitamines (la plante est riche en vitamine C) ou si votre manque d'énergie est imputable à une maladie de l'appareil respiratoire ».

« Les Celtes s'en faisaient, dit-on, des couronnes pour danser autour des feux au cours de la nuit du solstice d'été et nos bretons d'aujourd'hui la surnomment l'herbe à la peur. Au début de notre siècle, on appliquait les cataplasmes de feuilles de lierre terrestre sur le front des pauvres déments et des malades ayant subi des chocs moraux ou des commotions ». (A. Braine)

Cuisine

On peut en parsemer quelques feuilles sur les salades et légumes.

Beauté

Elle exerce une action tonique sur la peau et élimine la cellulite : il faut pour cela l'utiliser à la fois par voie interne en tisane, et externe en cataplasmes et lotions.

Parietaire



Parietaria officinalis

Famille des urticacées

Elle tient son nom du fait qu'elle pousse contre les murs (du latin paries : muraille)

Santé

En infusion 20g/ litre d'eau, les feuilles sont diurétiques.

En usage externe, sous forme de compresses, elle soulage les inflammations.

Cuisine

La plante entière se prépare crue en salade, ou cuite.



Famille des composées.

Autres noms : dent de lion, liondent, cochet, chopine, florin d'or, sou d'or, groin de cochon, salade de taupe, laitue de chien, couronne de moine, tête de moine, tête de moineau, chopine.

La plante n'était pas connue des grecs et des latins. On suppose qu'elle a été « ramenée en Europe du Sud ouest depuis l'Asie par les Barbares » (M. Messegue).

Pissenlit

Santé

« Le pissenlit exerce une action multiple et parfaitement harmonisée sur l'ensemble des organes ».

1 poignée de plante fraîche (racines, feuilles ou mélange). Les faire tremper 2h à froid. Chauffer à feu doux et tout juste avant l'ébullition retirer du feu. 3 tasses par jour, $\frac{1}{4}$ d'heure avant les repas.

Il aide à la digestion en renforçant l'estomac et en stimulant les sécrétions du foie du pancréas et de l'intestin ==> à utiliser en cas de jaunisse, coliques hépatiques, insuffisances du foie et leurs conséquences (vilaine peau, eczémas, dartres, acné...), constipations, coliques, diabète.

C'est un tonique, diurétique et dépuratif qui aide à l'élimination du cholestérol, de l'urée, de l'acide urique, de la cellulite

Contres les fièvres, préparer un vin de pissenlit: faire macérer deux belles racines de pissenlit fraîches dans $\frac{1}{2}$ litre de vin blanc pendant 3 jours (selon M. Messegue) ou un mois (selon Arlette Braine). En boire un verre en cas d'accès de fièvre.

Le vin de pissenlit peut être aussi utilisé en dépuratif: un verre avant chaque repas.

Une poignée de plante entière fraîche pour un litre d'eau en bain de mains et de pieds contre l'arthrite et les bourdonnements d'oreille.

Faire un cataplasme de fleurs et feuilles hachées contres les ulcères et maladies de peau.

On peut simplement en faire une cure au printemps, les jeunes feuilles en salade, dans les soupes, Laisser reposer un an.

en les faisant cuire à l'eau ou vapour comme des épinards, ou en tisane (infuser 10 min 50g de fleurs par litre d'eau). La cure nettoiera l'organisme au changement de saison et lui apportera vitamines et sels minéraux.

Cuisine

Les jeunes pousses peuvent être consommées en salade.

En potage: Faire une purée de pommes de terre avec la peau, sel, poivre, crème fraîche. Incorporez des boutons à fleurs, couronnez de lardons croustillants et de pain frit frotté d'ail. (Arlette Braine).

Succédané de café: récoltez de belles racines en automne, nettoyez les soigneusement, torréfiez les au four après les avoir coupées en rondelles, passez les au moulin à café, et préparez les comme un café ordinaire, soit seules, soir, précisément, comme adjuant à votre café du matin. (M. Messegue).

On peut cuisiner les bourgeons comme des câpres, dans du vinaigre. Il faut les débarrasser de leurs tiges et de leur barbules, les rincer, les placer dans des pots stérilisés et les recouvrir de vinaigre de cidre chaud jusqu'à ras-bord. On peut y ajouter poivre, laurier, thym, génévrier. Fermer et attendre une semaine. Se conserve plusieurs mois.

Vin de pissenlit: ébouillanter 1l de fleurs de pissenlit et les laisser reposer 24h. Filtrer. Ajouter 3 oranges et 3 citrons coupés en rondelle et épépinés, 500g de raisins secs, 1 à 2 kg de sucre. Laisser macérer 23 semaines en remuant tous les jours. Filtrer, mettre en bouteille, laisser reposer 2 mois sans bouchon. Filtrer, mettre en bouteille avec bouchon.

La cramaillote, dite « miel de peur comme des épinards, ou en pissenlit » (une confiture des tisane (infuser 10 min 50g de fleurs): faire bouillir 6 dl d'eau. Y ajouter 1 kg de fleurs fraîches dont on aura au préalable enlevé le calice vert. Cuire 30 min. Filtrer, ajouter 3 jus de citron et 1 kg de sucre (plus ou moins selon les recettes) et cuire environ 30 mn jusqu'à obtenir la consistance d'un miel jeune. Elle se conserve environ 6 mois.

Omelette sucrée de fleurs de pissenlit: cueillir une poignée de fleurs à peine ouvertes. Faites-les sauter dans un mélange huile-beurre. Caramélisez légèrement au sucre et réservez. Faites une omelette baveuse, jetez-y les fleurs. Pliez l'omelette et flambez. (Arlette Braine).

Beauté

Eau de toilette: cueillir le matin une poignée de fleurs avant le complet épanouissement. La faire bouillir une demi heure dans un litre d'eau. Filtrer après refroidissement. Conserver la lotion 3 jours au réfrigérateur.

Plantain



Plantago lanceolata

Famille des Plantaginacées

AUTRES NOMS herbe à cinq côtes, herbe à cinq coutures, petit plantain, oreille de lièvre.

« Nous les plantains, sommes des plantes fort sympathiques et, comme par enchantement, on nous trouve toujours quand on a besoin de nous. La belette va être attaquée par une vipère : justement, nous sommes là et le petit animal se roule sur les feuilles, ce qui le rend invulnérable. Toi, l'enfant piqué par l'ortie, la guêpe ou le moustique, ne pleure pas, nous sommes toujours à portée de ta main pour calmer l'effet du venin et, si tu te blesses sur les cailloux du chemin, nous sommes encore là pour arrêter tes petites larmes de sang et cicatriser bien vite tes écorchures. Vous pouvez d'ailleurs juger de notre bonne réputation auprès des anciens au nombre important de nos surnoms. Ce qui explique que nous soyons un peu tristes en constatant que tu te contentes de nous mettre dans un potage. Il est vrai que c'est un potage-médecine ». (Arlette Barine).

Les graines du plantain « sont extrêmement du goût des petits oiseaux chanteurs, et on ne peut leur faire plus de plaisir que d'en mettre des épis sur leur cage. Il est sous ce rapport, à Paris et autres grandes villes, l'objet d'un commerce qui fait vivre beaucoup de vieilles femmes » (Bosc, XIXe).

Santé

Selon Pline, il guérirait 24 maladies. Il est utilisé depuis l'Antiquité aussi bien en Orient qu'en Occident. « Après des siècles de gloire, le plantain était si déprécié voici cent ans que Cazin lui-même consacre une page de son « traité » à se gausser des louanges de ses prédécesseurs. Peu importunés par ses fluctuations dans l'estime des médecins, les paysans continuèrent longtemps à utiliser cette herbe que la Nature leur prodigiaient sans parcimonie et j'ai vu, il y a une dizaine d'années, des cultivateurs bretons la conseiller pour les coupures » (Pierre Lieutaghi, 1966).

A employer frais de préférence : on peut en trouver une grande partie de l'année pour utiliser ses racines et ses feuilles.

Astringent intestinal, la décoction (50 à 100g de feuilles ou de racines macérées une nuit dans 1l d'eau puis bouillies une minute, 3 tasses par jour) soulage diarrhées et dysentrie ; astringent respiratoire elle soigne trachéite et laryngite. En gargarisme, elle soulage les angines.

Tonique général, boire des tisanes en cas d'asthénie, de mauvaise croissance des adolescents, de maigreur.

Les feuilles sont cicatrisantes et calmantes : on peut les utiliser en usage externe (feuilles pilées, ou leur décoction en compresse ou lotion) sur les plaies (fraîches ou enflammées), les dermatoses, les piqûres d'insectes. Elles sont hémostatiques et utilisées dans les traitements des hémorragies, hémostisie... « un pansement de ce genre est le premier et bien souvent le meilleur puisqu'il amène une prompte guérison, on dirait que le plantain referme la plaie, en beauté par une couture de fil d'or, car, de même que l'or n'accepte pas la

rouille, le plantain n'admet pas de pourriture et de chair mortifiée » (Abbé Kneipp).

On peut en fabriquer des collyres (10g de feuilles pour une tasse d'eau bouillante) pour soigner la conjonctivite et les inflammations des paupières

Cuisine

On peut mettre les très jeunes feuilles dans les salades et potages. Soupe de plantain : faire doucement revenir au beurre des oignons hachés, ajoutez des pommes de terre en morceaux et des feuilles tendres de plantain ciselé. Laissez cuire pendant vingt minutes et ajoutez de la crème ou du lait. (Arlette Braine »).

Ronce



Rubus fruticosus

Autres noms : mûrier des haies, mûrier de renard, mûron, roumi, catimuron, aronce, éronce...

La ronce est un refuge pour les animaux (oiseaux, lapins), elle permet aussi à la forêt de se reconstituer. Elle protège les petits arbres des herbivores et leur laisse la place quand ils ont grandi!

Si vous êtes piqués par une ronce, une feuille frottée contre la blessure arrêtera immédiatement le sang !

Santé

Préparer une décoction de 50 g pour 1 litre d'eau. Faire bouillir 10 min, infuser autant. 4 tasses par jour avec du miel soignent les inflammations des muqueuses, de la bouche, de la gorge, et des voies digestives (la ronce est la « bienfaiseuse des muqueuses »), mais aussi les hémorroïdes, les affections génito-urinaires (cystites), les troubles congestifs de l'appareil génital, les pertes blanches.

On peut l'utiliser aussi contre les maladies de la peau (dartres, peau qui tire, acné, eczéma), les abcès, les furoncles.

Hildegarde la préconisait contre la toux, les migraines, les fièvres, les rages de dents.

La décoction de 50 à 100g pour 1l d'eau, sucrée au miel, est utilisée en gargarisme contre les angines et les aphtes.

Cuisine

2 recettes :

Etaler à l'ombre pendant 2 jours 2/3 de feuilles de ronce et 1/3 de feuilles de framboisier. Les hacher, et les laisser fermenter 2 jours dans un torchon bien propre.

Entourer les jeunes pousses de ronce d'un linge humide pendant quelques jours jusqu'à ce qu'elles noircissent, puis les sécher soigneusement pour les conserver.

ROMI

Tu me regardes. Je te vois. Ce serait peut-être bien de décider à ma place. Enfin, je veux dire que toi là, oui, toi, tu décides à ma place. Ça pique. Je sais. Je te pique au vif, à vif. En même temps, avec ces mesures barrières, je ne peux pas sans cesse me frotter à toi.

On va pas rester là à infuser. Ça ne sert à rien. Parce qu'une fois digéré, ça n'existera plus.

J'ai besoin de chair, de sang, de gorge, de sexe. Je ne vais pas mentir. Je suis comme ça. Faite de pulsion. Mes pulsions, elles sont là. Elles font partie de moi. Tu ne peux pas faire comme si tu ne les voyais pas. Ça pique oui.

Tousse dans ton coude ! Etouffe-toi de toux dans ton coude ! Sors ta voix ! Sors-la ! C'est pour ça que tu tousses si fort !

La fièvre monte. Tu prétextes une rage de dent ? Une migraine ? Je vais me frotter à toi. Frottions-nous ! Buvons-nous ! Gargarisons-nous ! Stop ! Arrête de faire de moi celle que je ne suis pas. Ce serait peut-être bien que tu décides à ma place. Regarde ce que j'étais avant d'être comme je suis. Dépendante. Accro. Avec l'impossibilité de me détacher de toi.

J'ai besoin d'être entourée. J'aime les petits animaux. Les rats des villes comme les rats des champs. Les campagnoles et les lapins aux petites fesses blanches qui sautent dans la garenne.

J'ai besoin de regarder. De tourner la tête vers le ciel. Les mésanges, les moineaux, la grive musicienne, les corneilles noires, le rougegorge si familier, l'étourneau vivifiant et ça tourne. Tout autour de moi. Le chardonneret élégant, le pinson des arbres. Ils tournent. Ils chantent. Ils m'enchantent.

Ils me protègent. Je le chéris. Je m'enlace aux arbustes. Je ne m'en lasse pas.

Toi, tu cherches à t'arracher de moi. Ecoute. Entends. Respire. Inspire. J'ai besoin de nature. De renouvellement. D'arbuste. De rongeurs. Je cherche où je m'accroche. Je décide. C'est décider. Je décide pour toi. Je ne resterai pas dans l'ombre. Je me lance. Je bombe le torse. Je bascule.

J'ai décidé, à ma place. Tu me vois. Je te regarde.

Roquette



Santé

En infusion : 60g de feuilles pour 1 l, infuser 10 min. 2 à 3 tasses par jour.

En lotion capillaire. 60G de roquette, 60g de bardane, 60g d'ortie : macérer 1 mois dans 1/2 l d'alcool à 90°. Filtrer. Masser quotidiennement le cuir chevelu pour favoriser la pousse des cheveux et éliminer la séborrhée.

Elle est expectorante (utile pour les trachéites, bronchites, laryngites), et tonique général (en cas d'asthénie et d'anémie). Elle est aussi aphrodisiaque « N'oubliez pas (...) la roquette que l'on sème près de la statue du fécond Priape, pour exciter au culte de Vénus les maris indolents » préconise Columelle. Hildegarde, elle, l'interdit cette « excitante aux jeux de l'amour ».

Les feuilles contiennent de la vitamine C, K et B9.

Ses propriétés antioxydantes en ferait une bonne alliée contre le cancer.

En usage externe, on l'utilise pour laver les plaies.

Beauté

Eruca sativa

Famille des crucifères.

Autres noms : Chou à fleurs veineuses, chou roquette, cresson de fontaines, éric, roquette des jardins, salade des 24 heures.

Sénéçon du Cap



Senecio Inaequidens

Autres noms : Sénéçon de Mazamet

Espèce originaire d'Afrique du Sud introduite dans le Sud de la France dans les années 1930 sur des moutons importés par les usines de Calais et de Mazamet. Elle monte depuis vers le Nord. Elle est envahissante et les pouvoirs publics de certains territoires luttent contre son expansion. Elle se répand bien car elle fleurit toute l'année, avec une pollinisation endogame et exogame ; ses graines ont des longs poils qui lui permettent de bien s'accrocher, elles vivent très longtemps et sont donc facilement dispersées par le vent ou les animaux ; les incendies semblent faciliter sa croissance.

Elle est toxique pour les plantes voisines, les insectes, le bétail et les humains.

Trefle



Trifolium

Il paraît que dans le « guide des plantes magiques des neuf carrés du jardin de Royaumont » il est dit que le trèfle

à 4 feuilles, porte chance, peut rompre un sortilège

à 5 feuilles, prédit la célébrité

à 6 feuilles de grosses rentrées d'argent

à 7 feuilles la prospérité à vie.

Bibliographie

Les usages et histoires de ces plantes nous ont été transmis dans les livres suivants.

Ils sont appelés à être enrichis par les récits et les recettes que chacun pourrait nous faire.

AICHELE D. et R., SCHWEGLER H-W et A., *Guide des fleurs sauvages*, Hatier, Paris, 1981.

BONNIER G., *Plantes médicinales, plantes mellifères, plantes utiles et nuisibles*, Belin, Paris, 1986.

BRAINE A., *Des plantes pour tous les jours*, Presses Pocket, Paris, 1993.

COUPLAN F., STYNER E. *Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques*, Delachaux et Niestlé, Paris, 1994.

GUILLEAUME C., *Reconnaitre... les fleurs des champs, Guide de terrain à compléter et colorier*, De Boeck, Bruxelles, 2003.

MESSEGUE M., *Mon herbier de santé*, Robert Laffont, Paris, 1975.

MULOT M-A., *Secrets d'une herboriste. 250 plantes médicinales*, Editions du Dauphin, Paris, 1984.

LIEUTAGHUI P., *Le livre des bonnes herbes*, Robert Morel Editeur, Forcalquier, 1966.

VAST E., *L'herbier d'Emilie Vast, plantes sauvages des villes*, Editions Memo