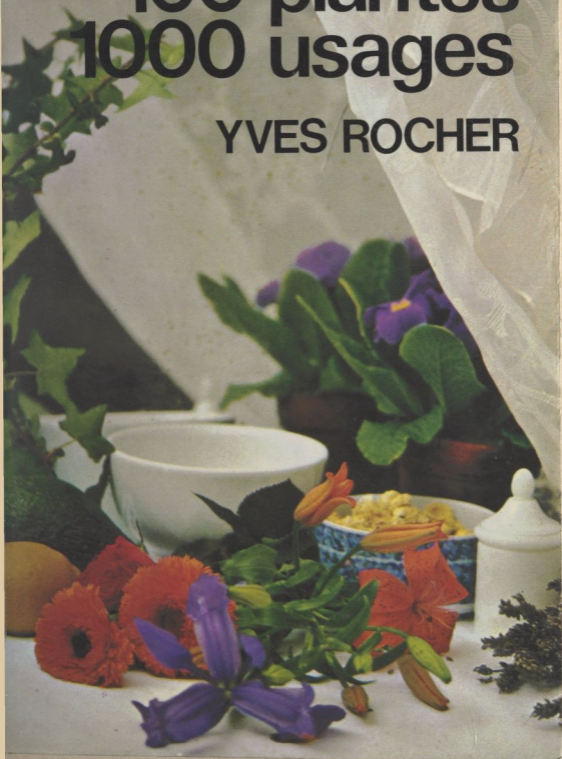


63  
marabout



# 100 plantes 1000 usages

YVES ROCHER



52

collection **marabout** service

Yves R.



100 plantes  
1000 usages

EL 8°Z

12

(321)

Afin de vous informer de toutes ses publications, **marabout** édite des catalogues et prospectus où sont annoncés, régulièrement, les nombreux ouvrages qui vous intéressent. Pour les obtenir gracieusement, il suffit de nous envoyer votre carte de visite ou une simple carte postale mentionnant vos noms et adresse, aux Nouvelles Editions Marabout, 65, rue de Limbourg - B-4800 Verviers (Belgique).

marabout





THE UNIVERSITY OF TORONTO LIBRARY  
130 St. George Street, Toronto, Ontario, Canada M5S 1A5  
Tel: (416) 978-2000  
Fax: (416) 978-2001  
E-mail: library@utoronto.ca  
Web: www.library.utoronto.ca

---

Yves Rocher

*en 100 plantes*

100 plantes  
1000 usages

marabout



---

DL-29-06-1978-18373



Maquette Pierre Chapelot  
Illustrations de Jacques Taillefer  
© Librairie Hachette, Paris, 1976

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

Les collections **marabout** sont éditées par la s.a. Les Nouvelles Editions Marabout, 65, rue de Limbourg, B-4800 Verviers (Belgique). — Le label **marabout**, les titres des collections et la présentation des volumes sont déposés conformément à la loi. — Distributeur exclusif en **France** : Librairie HACHETTE, Z.A. de Coignières - BP 154 - 78310 Maurepas — Distributeur exclusif pour le **Canada** et les **Etats-Unis** : A.D.P. Inc., 955, rue Amherst, Montréal 132, P.Q. Canada. — Distributeur en **Suisse** : Diffusion SPES, 39, route d'Oron, 1000 Lausanne 21.

---

# Promenade en 100 plantes

La nature est magnifique et généreuse. Le créateur nous l'a offerte pour y vivre et pour l'utiliser au mieux : nous arrive-t-il encore d'y penser ? Nous l'aimons de plus en plus, cette nature. Mais aussi de plus en plus mal. Angoissés par nos cités verticales, déracinés, expatriés, perdus, nous attendons tout d'elle, mais, irrespectueux, nous ignorons, ou presque, tout ce qu'elle peut nous donner.

Si les Égyptiens, les Grecs qui ont tressé le berceau de notre civilisation et les Romains qui nous l'ont enseignée étaient tous déjà passés maîtres dans l'art d'utiliser le pouvoir bénéfique (et parfois maléfique) des plantes, nos grand-mères, elles aussi, savaient lire la nature.

Respectueuses du passé, elles avaient pieusement conservé tous les secrets de ces plantes qui embellissent, calment, soignent et peuvent même guérir le corps de l'homme.

Observatrices, pratiques, économes, elles savaient parfaitement les reconnaître parmi mille autres, les cueillir entre rosée et serein, les faire sécher à l'ombre, les conserver dans de grandes boîtes à biscuits, les traiter suivant leurs espèces, les doser et les administrer dans chaque cas bien précis. Elles n'avaient rien inventé, elles n'étaient ni médecins ni sorcières, mais elles savaient.

Dès ma plus tendre enfance, je me mis à aimer la nature. Souvent, sur les bancs de l'école, je posais mon regard, au-delà de la fenêtre, sur les opulentes frondaisons qui entourent mon village, et parfois, à la belle saison, n'y tenant plus, je faisais l'école buissonnière, ne rentrant qu'à la nuit tombée, après avoir parcouru les landes fleuries et odorantes.

Un jour, au fond d'un grenier, je découvris un trésor : un herbier magnifique, patiemment réalisé, plante par plante, saison après saison, par mon aïeul. C'est cette trouvaille inespérée qui m'incita à entreprendre la création d'un jardin botanique. Sans cesse agrandi depuis cette époque, il compte maintenant plus de deux cents espèces et constitue une des richesses de La Gacilly par la diversité des plantes qui s'y trouvent réunies. C'est à partir de ces spécimens que j'effectue la plupart de mes recherches et, s'ils représentent un capital précieux pour les facultés, ils sont aussi l'objet de la curiosité admirative de tous ceux qui traversent la Bretagne durant la belle saison. Vers les années cinquante, je tentais ma première expérience à partir d'une vieille recette qu'une amie de la famille préparait « pour le bon monde qu'elle

avait eu plaisir de soulager ». C'était un onguent à base de ficaire, qui se révéla souverain dans le traitement des hémorroïdes.

Convaincu des immenses propriétés bénéfiques que possédait cette pommade, prompt à soulager de façon spectaculaire une affection fort douloureuse, je créai, associé à deux pharmaciens, mon propre laboratoire, pour l'exploiter scientifiquement.

Avec ardeur, nous décidâmes d'élargir le champ de nos recherches, nous attaquant aux domaines les plus variés de la physiothérapie, et plus particulièrement à ses applications dermo-pharmaceutiques.

Ainsi, à mesure que les plantes me laissaient découvrir leurs secrets étonnants, je pus appliquer les meilleurs de leurs principes à cette science de tous les temps : la beauté.

Consoude, fenugrec, millepertuis, angélique, armoise, bardane, patience, mauve, camomille... Que voilà de jolis noms ! Mais vous ignorez sans doute que ces plantes sont utilisées depuis des siècles pour protéger la peau, embellir les yeux et soigner les cheveux aussi bien que pour guérir les brûlures, les petites coupures, les plaies, les verrues, les piqûres d'insectes, les cors, les panaris, les rhumatismes, la constipation, les diarrhées, l'hypertension, les hémorroïdes, la grippe, les bronchites, les migraines, les insomnies, et tant d'autres ennuis quotidiens !

Comme les Anciens, nos grand-mères et nos quelques derniers herboristes, j'ai voulu savoir.

Comme moi, vous allez comprendre toute la stupidité de cette cabale à la mode entre Anciens et Modernes. Vous ne serez plus de ceux qui croient aveuglément à la magie des plantes, ni de ceux qui combattent cette science sous le prétexte ridicule qu'elle est ancienne. Enfin initiés, vous comprendrez tout ce que l'homme de notre siècle, avec ses techniques nouvelles, mais aussi sa sagesse, peut obtenir de la générosité de la nature.

Sachez aussi que l'utilisation de tous ces bienfaits, à portée de notre main, n'est plus à notre époque de la sorcellerie, ainsi qu'essaient de le faire croire certains mages se disant initiés, et que la découverte des innombrables propriétés des plantes n'en est encore qu'à ses débuts.

Ne parlons pas des trois cent vingt mille espèces de plantes — connues — réparties à travers le monde, nous ne parviendrons jamais au bout du chemin. Mais savez-vous qu'il existe en France environ quatre mille espèces sauvages ? Bien sûr, elles ne sont pas toutes vertes comme l'herbe

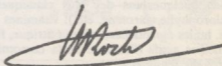
de nos prés, elles n'ont pas toutes des feuilles comme nos chênes, elles n'ont pas toutes des fleurs comme nos rosiers, mais toutes sont passionnantes, toutes ont une histoire, et certaines leurs secrets.

Si vous voulez me faire le plaisir de m'accompagner, je vous propose une grande promenade de trois cents pages à travers les plantes, mes amies... N'oublions pas qu'elles sont comme les hommes : les plus sauvages, les plus authentiques, les plus pures et les plus passionnantes sont souvent les plus cachées.

J'ai prévu un itinéraire bien précis : nous ferons halte cent fois, très exactement.

Pourquoi cent plantes ? La réponse est curieuse, j'en conviens, et repose autant sur la science que sur la tradition. De temps immémorable, et de génération en génération, nos grand-mères, comme les savants, se sont transmis, en France, les vertus de cent plantes. Pas une de plus, pas une de moins ! Pas toujours les mêmes, parfois. Respectueux de la sagesse et de la science de tous ceux qui m'ont précédé, je n'ai pas voulu tricher : je me suis contenté de ce bouquet déjà assez impressionnant, mais réellement précieux. Avant d'entreprendre notre promenade au long des pages qui vont suivre, j'ai tenu, en quelques courts chapitres, à vous familiariser avec la botanique et à prodiguer à tous ceux qui partagent avec moi cette passion pour la nature qui nous entoure des conseils utiles et pratiques qui les aideront dans leurs recherches à travers le monde végétal. Mais croyez-moi, pour la découvrir, pour avoir envie de s'y intéresser, pour entendre son message, pour se mettre au niveau des plantes, à genoux pour les comprendre, les aimer... et les cueillir, ne partez jamais sans panier !

Au long de cet ouvrage, je vais employer des mots scientifiques qui, parfois, vous paraîtront quelque peu barbares, mais il est important de vous familiariser avec le langage des botanistes et de tous les savants qui se sont penchés sur les plantes afin de mieux pouvoir les approcher et les observer. Pour faciliter vos recherches, j'ai réuni à la fin de ce livre les termes les plus employés dans la seule intention de vous en communiquer le véritable sens.





## UN PEU DE BOTANIQUE

Pour cette étude, abandonnons à leur triste sort les plantes croissant naturellement sur les bas-côtés des routes : autrefois privilégiées parce qu'elles bénéficiaient d'un terrain enrichi par le passage des chevaux d'attelage, elles sont aujourd'hui polluées par les gaz et les déchets toxiques de nos chevaux-vapeur.

On représente donc souvent une fleur par un schéma faisant ressortir :

1. le calice constitué de sépales;
2. la corolle composée de pétales;
3. les étamines, ou organes mâles;
4. le pistil, ou ensemble des organes femelles (voir schéma).

Mais il y a toutes les plantes sans fleurs, les plantes sans feuilles, les plantes dont les racines vivent dans l'eau mais respirent dans l'air, les plantes carnivores qui s'enroulent autour de leur proie, etc.

Pays tempéré par excellence, avec un climat privilégié ouvert aux influences scandinave et méditerranéenne, la France, à elle seule, est particulièrement riche en végétaux : on y trouve aussi bien l'érable, l'aulne, la myrtille, tous témoins de l'époque glaciaire, que le figuier et le palmier d'Afrique, et même le camélia, rapporté d'Asie orientale par le missionnaire Carnelli.

Cette multiplicité est due aux processus d'évolution, résultant de la variation des espèces. Mais je n'insisterai pas sur les phénomènes tellement complexes de la mutation et de la sélection. Je me suis promis de ne pas vous ennuyer.

## UN MONDE BIOCHIMIQUE

Voici plutôt, pour le cas où vous les auriez oubliées, quelques notions sur la classification des différents représentants du règne végétal. Depuis la nuit des temps, les botanistes ont cherché à grouper les végétaux présentant d'étroites affinités. Cette science a pour nom la taxonomie. Depuis la fameuse classification de Carl von Linné, au XVIII<sup>e</sup> siècle, chaque plante a un nom, presque toujours latin : le premier élément indique le genre et le deuxième l'espèce, suivi de la première lettre (ou des premières) du nom du premier botaniste qui s'est penché sur elle et l'a décrite sérieusement. Si nous prenons l'exemple simple de cette plante très répandue, aux vertus antiscorbutiques, qu'est la patience, cela donne : « *Rumex patienta* L. ». *Rumex* est le genre (de la famille des polygonacées), *patienta* l'espèce, et L. l'initiale de Linné.

## UN MINIMUM D'ORDRE

Les composants des plantes sont d'une variété infinie : certains d'entre eux sont des poisons violents, ou d'emploi dangereux, donc qu'il est intéressant de connaître; d'autres sont calmants, adoucissants; d'autres encore sont de précieux remèdes.

Voici quelques-uns des plus classiques de ces composants : pigments (chlorophylle, carotène, etc.); vitamines (A, B, C, D, etc.); tanins, mucilages, huiles essentielles; acides (citrique, formique, acétique, etc.); alcaloïdes; principes actifs (l'azulène de la camomille, l'allantoïne de la consoude, le trigol du fenugrec).

Lavande  
(Labiées)

Lis  
(Liliacées)

FLEURS

violettes  
bleuâtres  
petites (8 mm x 4 mm)  
longs épis

blanches  
en grappes  
lâches

TIGE

nue au-  
dessous des  
inflorescences

simple  
dressée

FEUILLES

vert cendré  
linéaires  
opposées  
coriaces

vertes  
lancéolées  
alternes

FLEUR (détail)

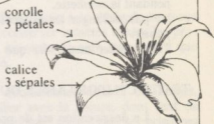
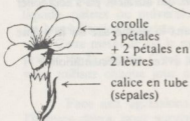
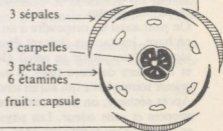
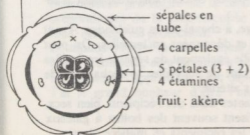


DIAGRAMME FLORAL



## POUR CEUX QUI SE SENTENT UNE VOCATION

La qualité de la plante dépend de son âge et de sa race, de la nature du sol, du climat et de l'époque de la récolte.

La règle de base du récoltant qui désire préserver les principes les plus actifs des plantes est de les cultiver dans les conditions de climat et de terrain qui se rapprochent le plus de leur milieu naturel.

Il est en effet généralement admis que celles-ci sont plus efficaces que les plantes cultivées par un non-professionnel. Dans ce type de culture, on arrive à des résultats souvent supérieurs, mais cette méthode nécessite des soins constants de praticiens éclairés, une main-d'œuvre abondante et compétente, une fumure et des terrains adaptés à chaque espèce. Nous ne saurions également trop recommander à l'amateur d'éviter les engrais chimiques, qui peuvent s'attaquer directement aux principes actifs des plantes. Un facteur important à ne pas négliger : l'époque de la récolte. On sait qu'en général la teneur en principes actifs est plus importante quand la plante est en pleine activité. On la cueillera donc à des moments différents suivant la partie qui doit être utilisée :

- avant la floraison quand la plante est en pleine croissance, s'il s'agit de feuilles;
- à l'époque de la floraison pour les fleurs ou les sommités fleuries;
- à la fin de l'hiver ou au début du printemps pour les bourgeons;
- au début de leur maturité pour les fruits;
- au début de l'hiver ou du printemps pour les racines et les tiges;
- en automne pour les oignons et les bulbes.

### *Important :*

- Éviter les temps humides. Choisir pour la cueillette un jour sec et une heure ensoleillée, quand la rosée a disparu.
- Préférer des plantes saines, non contaminées par les insectes, les produits chimiques, la pollution des villes ou des usines.
- Retirer immédiatement les herbes étrangères qui auraient pu s'accrocher pendant la cueillette.
- Ne pas mélanger les espèces différentes dans le même sac ou le même panier.
- Faire sécher aussi vite que possible pour éviter la fermentation.

## TOUTE L'IMPORTANCE DU SÉCHAGE

La dessiccation est de préférence effectuée à l'ombre, dans un local à l'abri des poussières. On utilise des claies bien aérées (toile de jute, grillage), sur lesquelles on étend la récolte en évitant soigneusement d'entasser les plantes.

On peut aussi les suspendre à un fil à linge, à cheval ou en guirlandes. Avant séchage, les racines doivent être lavées et découpées en lamelles. On peut alors les faire sécher au soleil. On conseille également de séparer les feuilles et les fleurs de leurs tiges. Il est important de surveiller le séchage et de rejeter toute plante qui aurait tendance à s'altérer.

Après séchage, on peut conserver les plantes dans des récipients bien secs, propres et sans odeur. Les paysans utilisent souvent des boîtes à gâteaux en fer-blanc ou même des sacs. Éliminer les récipients en matière plastique.

## LES PRÉPARATIONS DE TOUJOURS

Il n'est pas question d'aborder dans ce livre les préparations délicates, réservées aux spécialistes. Nous en rappelons ici simplement les principes tels qu'ils sont encore utilisés dans nos campagnes.

*L'infusion* : faire bouillir la quantité d'eau désirée, y jeter les fleurs ou les feuilles choisies, retirer le récipient du feu, le couvrir et laisser infuser de cinq à dix minutes. On peut aussi verser l'eau bouillante sur la dose de plantes préalablement disposée dans une tasse, puis laisser infuser.

*La décoction* : contrairement à l'infusion, on fait bouillir la plante. Après avoir mis de l'eau dans un récipient, ajouter la dose de plantes, porter à ébullition après avoir couvert, laisser bouillir à petit feu de dix à quinze minutes.

*La macération* : déposer la dose de plantes dans le liquide froid. Laisser tremper le temps voulu. La macération d'une plante fraîche dans le même poids d'alcool à 60° s'appelle une alcoolature. La macération d'une plante sèche dans cinq fois son poids d'alcool à 90° s'appelle une teinture.

*Le cataplasme* : dans nos campagnes, le cataplasme d'herbes s'utilise en général à froid. On entoure les herbes d'un bandage pour les maintenir au contact direct de la peau.

## LES TECHNIQUES D'AUJOURD'HUI

Si les techniques traditionnelles ont encore cours aujourd'hui (alcoolature, décoction, infusion, macération), il convient de mentionner des procédés beaucoup plus perfectionnés, comme ceux, entre autres, de l'extraction et de la lyophilisation.

L'extraction est le moyen le plus utilisé à l'heure actuelle, notamment en cosmétologie. Le solvant, contenu dans un ballon et porté à une certaine température, est mis, par circulation continue, au contact de la plante dont on veut recueillir les principes actifs. On obtient alors un extrait, concentré, liquide, pâteux ou pulvérulent.

La lyophilisation consiste à congeler la plante, puis à la déshydrater sous vide. Cette méthode est la meilleure pour conserver intactes toutes les propriétés de la plante. C'est pourquoi, par exemple, le café en poudre que vous utilisez chaque jour a été lyophilisé.

Face aux agressions multiples et quotidiennes dont il est l'objet, l'homme devra, pour survivre, se réconcilier avec la nature, dont tant de bienfaits sont encore ignorés, pour retrouver, tout près d'elle, les principes vitaux qui lui sont indispensables.

Instruments privilégiés de la médecine populaire et devenues un élément prépondérant de la pharmacopée moderne, les plantes attendent de nous tous défense et protection.

Le monde végétal est secret mais généreux, et sa richesse immense, révélée tout récemment, sera demain à portée de la main de tous les scientifiques qui sauront l'approcher avec amour.

J'ai le grand bonheur d'être l'un d'eux.

Y.R.









## VOTRE BEAUTÉ

## au fil des mois...

ADOUCISSANT  
 ANTIPELLICULAIRE  
 ASSOUPPLISSANT  
 ASTRINGENT  
 CALMANT  
 DÉCONTRACTANT  
 DESINFECTANT  
 ÉCLAIRCISSANT  
 EMOLLIENT  
 ÉQUILIBRANT  
 FILTRANT  
 FORTIFIANT  
 HYDRATANT  
 NOURRISSANT  
 PARFUME  
 RAFFERMISSANT  
 RAFFRAÎCHISSANT  
 RÉGULARISANT  
 RELAXANT  
 STIMULANT  
 TONIQUE

PEAU NORMALE  
 PEAU GRASSE  
 PEAU SÈCHE  
 PEAU SENSIBLE

FLORAISON JANVIER  
 FÉVRIER  
 MARS  
 AVRIL  
 MAI  
 JUIN  
 JUILLET  
 AOÛT  
 SEPTEMBRE  
 OCTOBRE  
 NOVEMBRE  
 DÉCEMBRE

			*																	
*			*		*			*												
*		*			*			*												
		*		*	*			*												
	*							*											*	
		*						*												
*	*	*	*		*			*		*				*					*	
*		*						*		*				*	*				*	
		*						*		*				*	*				*	
	*							*		*				*	*				*	
		*		*				*		*				*	*				*	
	*	*	*	*		*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*
*		*		*	*	*		*		*				*	*				*	*

		*																			
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											
*		*		*				*		*											

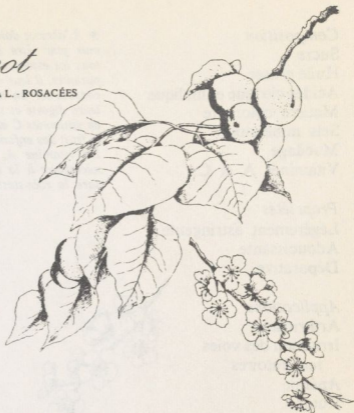

51  
 52  
 53  
 54  
 55  
 56  
 57  
 58  
 59  
 60  
 61  
 62  
 63  
 64  
 65  
 66  
 67  
 68  
 69  
 70  
 71  
 72  
 73  
 74  
 75  
 76  
 77  
 78  
 79  
 80  
 81  
 82  
 83  
 84  
 85  
 86  
 87  
 88  
 89  
 90  
 91  
 92  
 93  
 94  
 95  
 96  
 97  
 98  
 99  
 100





# Abricot

PRUNUS ARMENIACA L. - ROSACÉES



Petit arbre de 3 à 6 mètres de hauteur, l'abricotier est sans doute originaire d'Asie centrale, où on le trouve d'ailleurs encore à l'état spontané aujourd'hui.

Les feuilles sont ovales, caduques, cordiformes à la base, dentées, luisantes.

Les fleurs, apparaissant avant les feuilles, sont soit solitaires, soit groupées par deux, à cinq pétales blancs à nombreuses étamines. La floraison a lieu en mars et avril.

Le fruit, très savoureux, est arrondi, velouté, soit orangé pur, soit marqué de taches pourpres. Partie utilisée : le fruit.

## UN PEU D'HISTOIRE

Cultivé dans le sud de l'Europe depuis le début de l'ère chrétienne, l'abricotier semble avoir pris ses premières racines en Asie. On le trouve encore à l'état sauvage dans les environs de Pékin, avec des fruits beaucoup plus petits et moins délectables que ceux que nous connaissons. Si les médecins arabes préconisaient l'huile des amandes contre les otites et les hémorroïdes, il semble qu'ils soient aussi à l'origine de sa réputation de « porteur de fièvres » que bien des praticiens lui attribuèrent pendant de longs siècles.

### Composition

Sucre  
Huile grasse  
Acides citrique et malique  
Matière colorante  
Sels minéraux  
Mucilage  
Vitamines A et C

\* L'abricot doit être mangé très mur pour être bien accepté par tous les estomacs. Quant aux hépatiques, il leur est conseillé de le consommer en marmelade, d'ailleurs digeste et savoureuse. Riche en vitamines C et A, l'abricot est le fruit des enfants par excellence. La vitamine A, notamment, est nécessaire à la croissance et assure la robustesse des os.

### Propriétés

Légèrement astringente  
Adoucissante  
Dépurative

### Applications

Arthritisme  
Irritation des voies  
respiratoires  
Anémie  
Rhume  
Bourdonnements d'oreilles



### Indications

---

#### USAGE INTERNE

DÉCOCTION \* Broyer quelques amandes et les faire cuire dans du lait. Filtrer. A prendre en cas de rhume et de bronchite.

---

#### USAGE EXTERNE

HUILE D'AMANDES \* Presser quelques amandes d'abricot pour obtenir un peu d'huile. Dans le cas de troubles auriculaires, mettre quelques gouttes dans l'oreille atteinte. L'huile d'amandes lutte efficacement contre les bourdonnements d'oreilles. Elle est également indiquée en cas d'affection des voies respiratoires.

#### +++++ SOINS ESTHÉTIQUES +++++

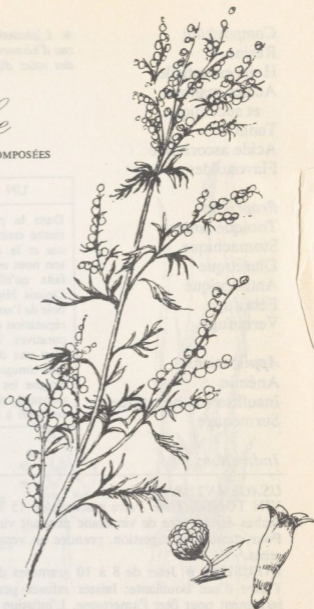
Associées à la mauve, les propriétés adoucissantes de l'abricot conservent à la peau normale son équilibre précieux.

En été, les peaux sèches apprécieront particulièrement une application de pulpe fraîche d'abricot bien mûr, surtout si elle est suivie de celle d'une lotion tonique et hydratante.

+++++

# Absinthe

ARTEMISIA ABSINTHIUM L. - COMPOSÉES



Grande absinthe  
Herbe sainte  
Herbe aux vers  
Aluine  
Armoise amère

L'absinthe est une plante herbacée, vivace, très odorante, à saveur amère, préférant les terrains secs et arides. En France, elle est surtout commune dans le Massif central et les Alpes; on la rencontre également dans l'Ouest.

Les tiges atteignent 1 mètre; elles sont ligneuses, dressées. Les feuilles sans stipules sont alternes, duveteuses, gris verdâtre dessus, presque blanches dessous, très découpées. Les fleurs sont jaunes, en tube, très petites, réunies en capitules. Ceux-ci sont disposés en grappes au sommet des rameaux. La floraison s'étend de juillet à septembre. Parties utilisées : les sommités fleuries, les feuilles.

## Composition

Résine  
Huile essentielle  
Acides malique  
et succinique  
Tanin  
Acide ascorbique  
Flavonoïdes

## Propriétés

Tonique amer  
Stomachique  
Diurétique  
Antiseptique  
Fébrifuge  
Vermifuge

## Applications

Anémie  
Insuffisance hépatique  
Surmenage

## Indications

### USAGE INTERNE

VIN TONIQUE \* Faire macérer de 15 à 20 grammes de feuilles sèches dans 1 litre de vin blanc pendant vingt-quatre heures. Filtrer. Pour stimuler la digestion, prendre un verre à liqueur avant chaque repas.

INFUSION \* Jeter de 8 à 10 grammes de sommités fleuries dans 1 litre d'eau bouillante; laisser infuser pendant une heure. Sucre largement pour ôter l'amertume. L'infusion d'absinthe est vermifuge et donne de bons résultats dans les cas de douleurs menstruelles.

POUDRE \* Piler 2 ou 3 grammes de feuilles séchées et les mélanger à de la confiture. La poudre d'absinthe est tonique et permet de lutter efficacement contre les vers intestinaux.

### USAGE EXTERNE

COMPRESSES \* Faire macérer 20 grammes d'absinthe dans 40 grammes d'alcool pendant quarante-huit heures. Appliquer en compresse sur les plaies et blessures. L'application sur la peau du suc frais de la plante éloigne les moustiques.

\*\*\*\*\*

\* L'absinthe est déconseillée dans les cas d'hémorragie intestinale, d'irritation des voies digestives et de grossesse.

### UN PEU D'HISTOIRE

Dans la plus haute antiquité, l'absinthe était considérée comme panacée et la déesse Artémis lui donna son nom en reconnaissance des bienfaits qu'elle procurait à l'homme. Depuis Hippocrate, l'absinthe (symbole de l'amertume) jouit d'une grande réputation en raison de ses propriétés curatives. Prise à dose raisonnable, c'est une des plantes médicinales les plus toniques. A noter que son odeur éloigne les insectes. Ainsi, quelques rameaux placés dans les armoires suffisent à faire disparaître les mites.

*Ail*

ALLIUM SATIVUM L. - LILIACÉES

Thériaque des pauvres

Chapon

Perdrix

Ail commun



L'ail est une plante herbacée de 20 à 40 centimètres, vivace par son bulbe, soit simple, soit entouré de plusieurs caïeux enfermés dans une tunique commune. Son odeur est piquante, forte.

Les feuilles sont allongées, étroites, tombantes, partant du bulbe, à gaines embrassantes et emboîtées les unes dans les autres.

Les fleurs sont blanchâtres, pédonculées, entremêlées de bulbilles rouge violacé, enfermées avant la floraison dans une spathe à pointe très longue, non persistante. Type 3 (3 S + 3 P + 6 E). La floraison a lieu de juin à août.

Partie utilisée : le bulbe.

### *Composition*

Huile essentielle  
Inuline  
Ferment  
Biocatalyseurs  
Vitamines A, B, P, C  
Substance à réactions  
alcaloïdiques

### *Propriétés*

Apéritive  
Digestive  
Expectorante  
Stimulante  
Vermifuge  
Antiseptique  
Bactéricide  
Hypoglycémiant  
Hypotensive  
Résolutive  
Révulsive



### *Applications*

Maladies  
infectieuses  
Cors  
Orgelets  
Verrues

#### UN PEU D'HISTOIRE

Le roi Chéops fit graver une gousse d'ail sur la plus haute pyramide de Ghizeh. Cela laisse à penser que l'ail était alors considéré comme une divinité par les Égyptiens. Le texte ciselé sous cette gravure révèle que chaque matin les ouvriers travaillant à l'édification de la pyramide consommaient une gousse d'ail afin d'éviter les maladies.

Les Grecs, en revanche, interdisaient l'accès aux temples à ceux qui « sentaient l'ail ». Pourtant, chose curieuse, les athlètes grecs, avant les jeux Olympiques, faisaient des cures d'ail.

Pendant très longtemps, l'ail fut considéré comme le remède universel et il est intéressant de constater que le peuple chinois, qui consomme une grande quantité d'ail, connaît peu le cancer.

\* Les applications d'un onguent trop concentré peuvent provoquer des irritations, voire même des brûlures légères.

### *Indications*

---

#### *USAGE INTERNE*

**JUS D'AIL** \* Éplucher de 150 à 175 grammes d'ail. Couper menu. Faire bouillir un demi-litre d'eau. Ajouter l'ail et laisser bouillir de vingt-cinq à trente minutes. Passer dans un tissu lâche. Essorer. Peser le jus et ajouter le même poids de sucre en poudre, en remuant de temps en temps. Laisser refroidir et ajouter le même poids de rhum. (Exemple : jus d'ail après pression 350 grammes, sucre 350 grammes, rhum 350 grammes.) Prendre une cuillerée à bouche le matin à jeun, pendant quatre ou cinq jours. Le jus d'ail est un excellent vermifuge.

**VIN** \* Infuser 25 grammes d'ail et de 15 à 20 grammes de feuilles d'absinthe dans 1 litre de vin. C'est une boisson efficace contre l'atonie, les vers intestinaux et les troubles digestifs.

**SIROP** \* Faire macérer quarante-huit heures une ou deux gousses d'ail dans deux fois leur poids d'eau et de sucre. Le sirop d'ail favorise les expectorations.

---

#### *USAGE EXTERNE*

**CATAPLASME** \* Écraser des gousses d'ail, les mettre dans un linge humide chaud et les appliquer en cataplasme comme révulsif.

**TEINTURE D'AIL** \* Mettre une gousse d'ail dans cinq fois son volume d'alcool; laisser macérer pendant une semaine environ. La teinture d'ail a des propriétés antiseptiques et bactéricides.

**ONGUENT** \* Piler deux ou trois gousses d'ail dans du saindoux ou dans deux cuillerées à soupe d'huile. Appliquer sur la partie à traiter (l'abdomen s'il s'agit de vers). Pour la toux, frotter la plante des pieds. En cas de douleurs, frictionner l'articulation ou le muscle.

\*\*\*\*\*



# Ajonc

ULEX EUROPAEUS -  
PAPILIONACÉES



Nous parlerons rapidement de cette plante, que nous faisons figurer ici surtout parce qu'elle constitue une des plus belles parures des landes bretonnes et qu'elle est également susceptible d'être utilisée en cosmétologie.

On a coutume de classer sous le nom de «genêts» plusieurs légumineuses papilionacées arbustives ayant un port identique et des fleurs jaunes. En réalité, elles sont botaniquement différentes puisque, en particulier, les genêts «vrais» (genre *Genista*) ont des feuilles simples et n'ont souvent pas d'épines, alors que les ajoncs (genre *Ulex*) sont épineux et que leur fleur possède un calice différent.

\* Les eaux de toilette pour hommes  
parfumées à l'ajonc sont rafraichis-  
santes et discrètes.

#### UN PEU D'HISTOIRE

Le temps n'est plus des « mailloires » où la lande était pilée pour le bétail, afin de favoriser la digestion et obtenir ainsi un lait plus pur au parfum sauvage. Seule une danse bretonne rappelle encore cette ancienne coutume : *ar piler lan*, le pileur de lande. L'ajonc n'est plus utilisé pour ses vertus médicinales. L'ingestion de graines d'ajonc peut même être dangereuse en raison de la cytisine qu'elles contiennent. Mais cette plante reste le symbole à la fois de la rudesse et de la poésie. Elle fait intimement partie de la terre bretonne, libre et secrète.

C'est un arbrisseau vivace préférant les terrains siliceux, commun dans plusieurs régions de France, mais particulièrement rencontré en Bretagne.

Les tiges peuvent atteindre de 2,50 m à 3 mètres de hauteur. Elles sont épineuses (les épines étant constituées soit par des rameaux, soit par des feuilles transformées).

Les fleurs, jaune d'or, ont un calice qui présente deux lèvres nettement séparées et qui est presque égal à la corolle. La floraison s'étend sur une très grande partie de l'année.

Le fruit est une gousse caractéristique.



# Alkekenge

PHYSALIS ALKEKENGIL L. - SOLANACÉES



Coqueret  
Coccigrole  
Lanterne  
Amour en cage  
Cerise de juif  
Cerise d'hiver

L'alkekenge est une plante vivace affectionnant particulièrement les terrains calcaires. Rencontrée presque partout en France, bien qu'inégalement distribuée, elle peut pousser jusqu'à des altitudes relativement élevées, dans les champs, les vignes, les décombres, les haies. Elle est également cultivée.

Les tiges dressées peuvent atteindre de 20 à 90 centimètres.

Les feuilles sont couramment groupées par deux, munies d'un long pétiole, légèrement ou non pubescentes, ovales, un peu dentées. Les fleurs sont grandes, situées à l'aisselle des feuilles, longuement pédonculées, blanchâtres. La floraison se produit de mai à octobre. Le fruit est une baie charnue, à saveur légèrement acide, enfermée dans le calice, agrandi « en lampion » rouge orangé.

Parties utilisées : le fruit, la plante.

*Composition*  
 Pigment rouge  
 Vitamine C  
 Acide citrique  
 Sucres  
 Alcaloïdes

*Propriétés*  
 Diurétique  
 Laxative  
 Dépurative  
 Antigoutteuse  
 Antirhumatisme  
 Sédative  
 Émolliente

*Applications*  
 Calculs  
 Inflammation des voies  
 urinaires  
 Engorgement des reins  
 et du foie

\* Les baies de l'alkekengé sont utilisées pour leurs propriétés diurétiques. Dans certains pays d'Europe, elles sont consommées comme fruits de table, telles la pomme et la mandarine.

UN PEU D'HISTOIRE

Au xv<sup>e</sup> siècle, l'alkekengé s'appelait alcacange, de l'arabe *al-kakandj*. Ce terme était lui-même issu du mot grec *halikakabon*, qui désignait déjà l'« amour en cage ».

Le nom botanique *Physalis* signifie « vessie ». D'ailleurs, les Latins appelaient l'alkekengé *vesicaria*, en raison de la forme de sa fleur.

A ce propos, et peut-être en souvenir de la lanterne de Diogène allumée en plein jour, les Français ont pris ces vessies pour des lanternes, d'où l'appellation vernaculaire d'« herbe aux lanternes ».

*Indications*

**USAGE INTERNE**

**INFUSION** \* Jeter de 20 à 30 grammes de baies dans 1 litre d'eau bouillante et laisser infuser. Pour lutter contre les inflammations des voies urinaires, les calculs, les engorgements des reins ou du foie, prendre deux ou trois tasses d'infusion par jour.

**DÉCOCTION** \* Faire bouillir de 40 à 50 grammes de baies dans 1 litre d'eau. Filtrer, sucrer. La décoction d'alkekengé est diurétique et dépurative à la dose de deux ou trois tasses par jour, dont une le matin à jeun.

**VIN** \* Faire macérer pendant une dizaine de jours de 60 à 70 grammes de baies et de feuilles dans 1 litre de vin blanc. Comme diurétique, boire un verre matin et soir.

\*\*\*\*\*

# Angélique

ANGELICA ARCHANGELICA.-  
OMBELLIFÈRES



Herbe aux anges

Herbe du Saint-Esprit

L'angélique est originaire du nord de l'Europe; acclimatée, elle pousse dans les lieux frais et humides. Elle est rarement spontanée (Pyrénées, Alpes). Cette belle plante bisannuelle (2 mètres) a une odeur particulière, agréablement aromatique.

La tige est fistuleuse, rougeâtre.

Les feuilles sont largement gainées, glauques à la base inférieure, très découpées.

Les fleurs, vert jaunâtre, sont groupées en vastes ombelles composées (la supérieure pouvant atteindre 40 centimètres de diamètre). La floraison a lieu de juin à août.

Parties utilisées : toute la plante, mais notamment les feuilles et la souche radicante.

### Composition

Amidon  
Pectine  
Résine  
Cire  
Tanin  
Saccharose

### Propriétés

Tonique  
Stimulante  
Stomachique  
Expectorante  
Sédative  
Antispasmodique  
Béchuque

### Applications

Bronchite  
Aérophagie  
Anxiété  
Mauvaise digestion

### UN PEU D'HISTOIRE

C'est au x<sup>e</sup> siècle que, grâce à ses vertus extraordinaires, cette plante fut appelée « angélique » ou encore « herbe aux esprits ».

Une vieille légende raconte que l'archange Gabriel (d'où le nom botanique d'*archangelica*) aurait apporté de l'angélique à un sage ermite afin de combattre la peste.

Autrefois, l'angélique était utilisée dans l'eau de mélisse et le baume du commandeur.

Elle est encore, de nos jours, une nourriture très prisée par les Lapons et les Esquimaux.

En France, les bâtons d'angélique sont utilisés pour leur parfum dans la confiserie et la pâtisserie.

Cette plante est un des composants principaux de nombreuses liqueurs, telles la Chartreuse et la Bénédictine.

### Indications

#### USAGE INTERNE

INFUSION \* Infuser dans 1 litre d'eau bouillante 20 grammes de racines et de jeunes pousses. Pour lutter contre l'aérophagie et favoriser la digestion, prendre une tasse d'infusion après chaque repas.

VIN \* Faire macérer 50 grammes de racines et de jeunes pousses dans 1 litre de vin pendant deux ou trois jours. Prendre un verre à liqueur après chaque repas contre l'anxiété et les états dépressifs.

LIQUEUR \* Selon Roques, le ratafia d'angélique se prépare de la façon suivante : 12 grammes de semences d'angélique, 8 grammes de semences de fenouil, 8 grammes de semences d'anis, 2 décilitres d'eau-de-vie, 25 grammes d'eau filtrée. Laisser macérer de huit à dix jours. Ajouter 500 grammes de sucre. Laisser reposer et filtrer. Se consomme comme tonique apéritif et digestif.

#### USAGE EXTERNE

BAIN \* Recommandé dans le cas d'état dépressif.



collection  
**marabout service**

---

Qui ignore encore aujourd'hui le nom d'Yves Rocher? Ami de la nature, il connaît bien les plantes pour avoir fait «l'école buissonnière», saison après saison, découvrant les plus sauvages, les plus cachées, les plus passionnantes, celles qui embellissent, calment, soignent et peuvent même guérir.

Avec la sagesse des Anciens, les connaissances de l'homme d'aujourd'hui et le fruit de l'expérience, il nous livre les secrets des plantes et nous détaille leurs vertus.

Il nous apprend en outre à les cueillir, les sécher, les préparer, les doser pour les différents usages, nous offrant en plus, pour chacune, quelques mots d'histoire.

Voici donc un «bouquet» bienfaisant pour votre beauté et votre santé.

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE



3 7531 04093352 6



Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX<sup>e</sup> siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

\*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012.

Avec le soutien du

