

Laetitia Luzi

L'autre pharmacie

Guide d'herboristerie familiale



préfaces de Laurence Pouillet et D^r Michel Lallement

illustrations de Mathilde Cinq-Mars

écosociété

Laetitia Luzi

L'autre pharmacie

Guide d'herboristerie familiale

COORDINATION ÉDITORIALE : Valérie Lefebvre-Faucher

ILLUSTRATIONS ORIGINALES DE L'INTÉRIEUR ET DE LA COUVERTURE : © Mathilde Cinq-Mars, 2020

MAQUETTE ET GRAPHISME : Louise-Andrée Lauzière

À moins d'avis contraire, toutes les photos du livre sont de l'auteure.

L'illustration de la guimauve est de Maxime Lombard.

© Les Éditions Écosociété, 2020

ISBN 978-2-89719-600-4

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2020

Ce livre est disponible en format numérique.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

TITRE : L'autre pharmacie : guide d'herboristerie familiale / Laetitia Luzi ; illustrations, Mathilde Cinq-Mars.

NOMS : Luzi, Laetitia, auteur.

COLLECTIONS : Guides pratiques (Éditions Écosociété)

DESCRIPTION : Mention de collection : Guides pratiques | Comprend des références bibliographiques et un index.

IDENTIFIANTS : Canadiana 20190037989 | ISBN 9782897196004 (couverture souple)

VEDETTES-MATIÈRE : RVM : Phytothérapie. | RVM : Plantes médicinales. | RVM : Huiles essentielles—Emploi en thérapeutique.

CLASSIFICATION : LCC RM666.H3 O94 2020 | CDD 615.3/21—dc23

Les Éditions Écosociété reconnaissent l'appui financier du gouvernement du Canada et remercient la Société de développement des entreprises culturelles (SODEC) et le Conseil des arts du Canada de leur soutien.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Canada

SODEC
Québec



Canada Council
for the Arts
Conseil des arts
du Canada

Laetitia Luzi

L'autre pharmacie

Guide d'herboristerie familiale

Illustrations de Mathilde Cinq-Mars

Préfaces de Laurence Pouillet et Dr Michel Lallement

écosociété



*L'art de la médecine consiste à distraire le malade
pendant que la nature le guérit.*

– VOLTAIRE

*Le jardin est une officine dont nous devrions
nous servir plus souvent.*

– LÉON BINET

Guide des abréviations en herboristerie

TMA : teinture-mère alcoolisée

TMV : teinture-mère vinaigrée

TMG ou G : teinture-mère de glycéré

HE : huile essentielle

* : Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le petit glossaire à la fin du livre.

Toutes les informations données dans ce guide sont basées sur un savoir ancestral et empirique, transmis de façon orale et écrite, parfois confirmé par des études scientifiques contemporaines. Dans tous les cas, elles ne sauraient remplacer un avis médical. Le terme « traitement » décrit l'usage ; il est donné dans son sens littéral mais il ne prétend, en aucun cas, se substituer à des médicaments conventionnels.

Il ne faut jamais interrompre un traitement médical sans l'avis d'un médecin.

Table des matières

PRÉFACE du Dr Michel Lallement	10
PRÉFACE de Laurence Pouillet	11
AVANT-PROPOS – Parole de tisanière!	13
CHAPITRE 1 – INTRODUCTION À L'HERBORISTERIE	17
1.1 Une pharmacie naturelle	17
Histoire de l'herboristerie	17
Pourquoi utiliser les plantes médicinales?	20
1.2 Comment utiliser les plantes médicinales	24
Les différents types de remèdes : formes galéniques	24
Posologie	27
Synergies	31
Choisir ses produits	31
Cueillette	33
Conservation	36
1.3 Précautions d'utilisation	36
1.4 La prévention	38
CHAPITRE 2 – LES PATHOLOGIES	45
Acidité gastrique	46
Acné	48
Acouphènes	50
Allergies respiratoires	52
Alopécie	54
Aphtes	56
Baisse de libido	58
Calculs rénaux	61
Candidose	63
Conjonctivite	66
Constipation	68
Cystite	70
Détoxification	73
Diarrhée	78
Douleurs musculaires	80
Dyspepsie / mauvaise digestion	83
Eczéma	85
Fatigue et stress chroniques	87
Gingivite	90

Herpès	93
Hypoglycémie	95
Insomnie/anxiété	98
Maladies infantiles	101
Ménopause et troubles des menstruations	104
Migraines	108
Nausées	111
Œdème simple/jambes lourdes	113
Ostéoporose	115
Otites	118
Parasitose digestive	120
Pédiculose	122
Plaies	124
Psoriasis	127
Rhumatismes articulaires	129
Rhume/grippe	132
Sevrage	134
Sinusite	136
Tendinites	138
Toux	141
Troubles de la concentration/mémoire	146
Varices	148
Verrues	151

CHAPITRE 3 – LES PLANTES 155

3.1 Plantes simples	155
L'Achillée	156
L'Ail	157
L'Artichaut	159
L'Avoine	160
La Busserole	161
La Calendule	162
La Camomille allemande	164
La Cataire	165
Le Chardon-Marie	166
La Consoude	168
L'Échinacée	170
Le Fenouil	172
Le Framboisier	174
Le Gaillet	175
Le Gingembre	176
Le Ginkgo	178
La Guimauve	179
Le Lin	180

La Mélisse	181
Le Millepertuis	182
La Molène	184
L'Ortie	186
La Passiflore.	188
La Pensée sauvage.	190
Le Pissenlit.	192
Le Plantain	194
La Prêle des champs	196
Le Romarin.	198
La Scutellaire.	200
Le Sureau noir.	202
Le Thym.	204
Le Trèfle rouge	206
3.2 Huiles essentielles.	208
L'Arbre à thé	209
Le Basilic exotique	210
La Camomille romaine	211
La Cannelle vraie	212
Le Citron	214
L'Eucalyptus citronné	216
L'Eucalyptus radié.	217
La Gaulthérie couchée/odorante.	218
Le Géranium rosat.	220
La Lavande vraie.	221
La Mandarine et le Néroli.	222
La Menthe poivrée.	224
L'Origan	226
Le Palmarosa	227
Le Ravintsara	228
Le Sapin baumier.	230
Le Thym à linalol	231
3.3 Élixirs floraux	232
CHAPITRE 4 – LES SUPPLÉMENTS.	235
4.1 Les vitamines.	236
4.2 Les minéraux.	238
4.3 Autres types de suppléments	239
POUR CONCLURE	245
PETIT GLOSSAIRE des pathologies, propriétés et autre terminologie	247
BIBLIOGRAPHIE et références.	253
INDEX des pathologies.	257
REMERCIEMENTS	261

Préface

À L'HEURE OÙ L'INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE cherche à restreindre par tous les moyens l'accès aux plantes médicinales, il est plus que jamais important de conserver et de transmettre les savoirs ancestraux concernant les bienfaits des plantes. Ce guide d'herboristerie familiale représente justement un excellent travail de synthèse, qui permettra à tous de tirer le meilleur parti des innombrables vertus des plantes pour la santé; j'ai la certitude que vous y trouverez une aide précieuse pour cheminer vers la guérison.

Malgré les espoirs et les moyens financiers considérables investis dans la recherche pharmaceutique, les végétaux représentent, aujourd'hui encore et probablement pour toujours, la principale source de substances actives sur les organismes vivants en général, et chez les humains en particulier.

Et ceci est tout à fait logique : la nature n'a pas attendu les fabricants de pesticides pour se protéger des agressions extérieures : rayonnement solaire, autres espèces végétales, puis animaux prédateurs ! Pour survivre, les végétaux ont été obligés de synthétiser différentes substances protectrices : antioxydants, antiseptiques contre les virus, les bactéries, les moisissures, etc. Ces substances appartiennent en partie à la grande famille des polyphénols, qui compte plusieurs dizaines de milliers de molécules différentes. Les plantes ont été les premières habitantes de notre belle planète, il y a plus de 2 milliards d'années, et elles comptent aujourd'hui près de dix millions d'espèces différentes. Malheureusement, cette richesse est menacée par les nombreux dangers qui pèsent sur la biodiversité.

Les polyphénols, ainsi que les autres principes actifs des végétaux, sont fabriqués par les plantes sous l'influence directe de leur environnement. La différence entre 2 vins issus d'un même cépage de raisin provient essentiellement de la terre où pousse la vigne, ne l'oublions pas : le terme « terroir » a un

sens... Il est donc préférable de redécouvrir et de consommer, sous toutes leurs formes, les végétaux de nos régions et pendant leurs saisons.

Les aliments d'origine végétale sont infiniment plus riches en polyphénols que les aliments d'origine animale, et ils sont à ce titre largement meilleurs pour notre santé; les végétariens ont une espérance de vie supérieure à celle des omnivores et plus encore à celle des carnivores. Aucune plante ne possède toutes les vertus; seule l'association régulière des végétaux dans nos assiettes permet de bénéficier au maximum de leurs bienfaits. À l'inverse, ces substances sont actives et une consommation excessive de toute plante peut devenir toxique; en particulier, les huiles essentielles représentent une concentration très élevée de substances actives. Il faut donc les utiliser avec prudence, grâce aux conseils et avertissements fournis dans cet ouvrage.

L'industrie pharmaceutique a réussi à isoler, au fil des ans, les substances actives purifiées de nombreuses plantes. Celles-ci sont souvent utiles en traitements courts, mais s'avèrent toxiques lors de traitements de longue durée. Or, nous pouvons apprendre de la nature, qui est si bien faite : elle nous offre ce dont nous avons besoin quand nous en avons besoin !

Connaître et comprendre les plantes est un engagement à long terme. Vous pouvez vous lancer avec confiance dans cette exploration, avec une guide minutieuse et expérimentée : merci à Laetitia Luzi d'avoir entrepris ce superbe travail de vulgarisation, très rigoureux mais rendu accessible grâce à une présentation d'une grande variété de plantes en fonction des principaux symptômes qui affectent de plus en plus souvent notre santé.

Prenez bien soin de vous.

D^r Michel Lallement

www.docteur-michel-lallement.com

Préface

BRAVO ! VOUS AVEZ CHOISI LE LIVRE idéal pour prendre soin de vous et de vos proches au fil de vos besoins familiaux. Il se pourrait même que ce soit lui qui vous ait choisi.e ; dans ce cas, feuillotez-le, car l'une de ses pages vous concerne probablement en ce moment même ! *L'autre pharmacie* est un ouvrage de base sur le soin par les plantes médicinales et les essences aromatiques nécessaires pour les maux d'une famille...

Bien au-delà de la maladie, que dit le mal ? Quelle plante prendre ? Pourquoi ? Sous quelle forme ? À quel rythme ? Combien de temps ? Laissez-vous guider par ces lignes... Ouvrez-les, sentez-les, ressentez-les ! Ce livre vous offre toutes les données scientifiques à jour, mais laissez-vous guider par Dame Nature aussi... En conscience, voire subconscience, mais jamais dans l'inconscience !

La Nature se respecte, s'approprie, s'observe et communique. Elle est en chacun de nous, chaque instant. Vous en faites partie intégrante, vous y êtes connecté.e par vos pieds et votre tête, en tant qu'humain lié aux règnes minéral, végétal et animal. Les plantes embellissent nos vies, nourrissent nos corps et guérissent nos petits maux.

L'approche pédagogique de ce guide est simple et efficace. Découvrez les plantes alliées qui faciliteront votre vie jour après jour en toute sécurité et, si vous le souhaitez, allez plus loin en devenant le serviteur de Mère Nature au travers d'une profession qui vous ressemble.

Un nombre toujours grandissant de personnes s'intéresse à l'herboristerie pour prendre en main la santé globale. Ce livre vient donc répondre à la demande du public et nous en sommes ravi.e.s. Notre école, qui forme habituellement des thérapeutes, des apothicaires et des fabricants de produits naturels depuis 23 ans, a bien compris ce besoin d'ouvrir la

formation à tout public qui souhaite en savoir plus sur l'herboristerie, l'aromathérapie et la thérapie florale et être capable de créer sa pharmacie verte à la maison. C'est pourquoi nous avons voulu un cours d'introduction plus accessible aux amateurs : c'est ce cours qui est à l'origine du présent livre.

Laetitia est diplômée de notre école et lui confier l'écriture de ce cours tombait sous le sens, comme il tombe sous le sens qu'Écosociété ait fait appel à elle pour la création de ce livre ! Après une enfance passée entre France métropolitaine et île de la Réunion, elle a parcouru ensuite le monde entier et observé les techniques de santé de chaque pays visité. Elle a aussi expérimenté les plantes de toutes sortes, et, elle-même maman, elle a pu appliquer en toute connaissance et sécurité ses remèdes à sa famille. Par ailleurs, nous nous connaissons bien et je savais que son expérience de vie assez exceptionnelle faisait d'elle une personne ouverte sur le monde, extrêmement respectueuse de la vie, et surtout une tête chercheuse incroyable et sérieuse, qui ne laisse rien au hasard.

Cet alliage de connaissances et d'expériences, ainsi que l'enthousiasme de Laetitia pour tout ce qui touche ce métier et la nature, ont fait d'elle une enseignante de confiance. Ils font aujourd'hui de ce livre un bijou pour toute personne avide de savoir en la matière.

Quel que soit votre besoin, demandez l'avis d'un thérapeute professionnel ou d'un médecin si nécessaire, sinon restez ouvert, à l'écoute, lumineux et toujours respectueux envers la vie et surtout... Prenez soin de vous grâce à *L'autre pharmacie* !

Laurence Pouillet

Directrice de l'Académie Herb'Holiste



AVANT-PROPOS

Parole de tisanière !

J'AI TOUJOURS CULTIVÉ UN CERTAIN INTÉRÊT pour les thérapies dites alternatives, quelles qu'elles soient : homéopathie, aromathérapie, shiatsu et kinésiologie ont entre autres accompagné mon parcours personnel en matière de santé. On désigne parfois ces thérapies par les termes réducteurs de « médecines douces » ou, plus vulgairement et non sans un certain mépris, « remèdes de grand-mère ». Chez moi, leur attrait n'a cessé de grandir à mesure que je remarquais leur efficacité et leur innocuité sur moi-même et sur mon entourage direct.

Quand j'étais enfant, justement, ma grand-mère me donnait du charbon activé pour résorber mes maux de ventre et de l'eau de fleur d'oranger (nom courant qui désigne l'hydrolat d'oranger) pour m'aider à m'endormir. Au cours de mes premiers grands voyages (je suis anthropologue de formation), j'ai été rapidement exposée à une palette de pathologies inhabituelles et plutôt virulentes pour l'Occidentale que je suis, dont l'immunité n'a pas été mise assez à l'épreuve pour faire face à de nouveaux environnements. Mes premiers terrains d'étude, en Inde, au Tibet et en Chine, m'ont familiarisée avec les pratiques médicales locales et, parfois sans même avoir le choix, je m'en suis remise aux médecines traditionnelles tibétaine, chinoise et ayurvédique. L'éminent professeur qui avait accepté le rôle de mentor dans mes études d'anthropologie se trouvait être un grand spécialiste de la médecine tibétaine, tout en étant au préalable un médecin conventionnel en milieu hospitalier français. Je me souviens de ses conférences captivantes et de la

façon très admirative qu'il avait de parler de la médecine tibétaine. Grâce à ses connaissances immenses, il révélait la prodigieuse complémentarité entre les deux médecines et bâtissait un pont inédit entre elles.

Au fil de mes missions et expatriations, qui ont perduré plusieurs années grâce à mon métier dans l'humanitaire, j'ai continué à expérimenter puis apprivoiser les médecines ancestrales, locales, alternatives et non conventionnelles des pays dans lesquels je vivais ou séjournais. Le fait de travailler parfois pour des organisations médicales m'a aussi permis d'observer de l'extérieur deux approches, en apparence diamétralement opposées : l'occidentale conventionnelle et la locale, traditionnelle. Il est arrivé que les professionnel.le.s de santé qui me tenaient lieu de collègues soient très ouvert.e.s et démontrent une véritable estime pour les pratiques thérapeutiques traditionnelles, avec la volonté de respecter, dans leur travail, cette part importante de la culture qu'ils et elles côtoyaient chaque jour.

Les missions se sont enchaînées, puis j'ai commencé à m'expatrier en famille. Comme nous étions confrontés aux classiques maladies tropicales qui sévissent en Asie, j'ai ressenti plus que jamais la nécessité de nous constituer une pharmacie de base que je pourrais utiliser de façon autonome en cas de besoin, incluant quelques huiles essentielles, du charbon, de l'huile d'arnica et du chlorure de magnésium, qui en étaient des éléments incontournables. De plus, renforcer l'immunité de chacun de nous devenait une priorité ; à cet

effet, rien n'était plus adéquat que les thérapies naturelles! Ces pharmacies de secours m'ont dépannée tant et plus, sans que nous ne fassions jamais l'impasse sur la médecine conventionnelle, dans un esprit de complémentarité et d'équilibre.

Entre temps, pendant mes années passées à La Réunion (mon île d'adoption et de cœur), je suis allée à la rencontre informelle des « tisaniers », les herboristes de là-bas. Les plantes médicinales font partie du quotidien réunionnais, et la pratique de l'herboristerie y est toujours très vivace, comparé à ce qu'on connaît en France métropolitaine. De nombreux créoles, comme ma belle-famille, possèdent dans leur jardin un petit coin dédié aux plantes dont ils connaissent bien les vertus et qu'ils consomment régulièrement en tisanes.

Lorsque nous avons décidé d'émigrer au Québec, il devint évident que mon envie d'approfondir les faibles connaissances dont je disposais et d'en faire un vrai métier déterminerait ma nouvelle vie professionnelle. C'est alors que j'ai rencontré l'Académie Herb'Holiste, où j'ai fait mes études d'herboristerie. Cette école reste la seule au Québec à dispenser des cours en classe, et mon besoin d'interagir en direct, de questionner, de discuter, d'entendre mille anecdotes a donc été comblé. La qualité de l'enseignement (enrichi de l'expérience de terrain et néanmoins teinté de données purement scientifiques), ainsi que la grande compétence des professeurs m'a confortée dans ce choix décisif de devenir herboriste. J'avais toujours envie d'en savoir plus et je commençais alors à passer – comme je le fais encore – des soirées entières à me mettre à jour et me tenir au courant des toutes nouvelles recherches, pour pousser toujours plus loin certains sujets précis qui me passionnent.

Sur la fin de mon cursus, à la demande de Louise Bouchard (fondatrice de l'école), j'ai commencé à travailler à la révision de certains cours. Lorsque la directrice actuelle, Laurence Pouillet, m'a ensuite proposé d'enseigner, c'est avec honneur que j'ai accepté. J'avais la tâche d'écrire un cours d'herboristerie familiale qui manquait au

curriculum ; il devait être à cheval entre un cours grand public et une introduction aux diplômés professionnels. De la perspective d'enseigner découla finalement l'idée d'un livre, qui suivrait le même concept que le cours ; la rencontre avec Écosociété, maison d'édition que j'admire tant, déclencha sa concrétisation. Ce livre rassemble aujourd'hui toutes mes connaissances, que j'ai tenté de mettre en forme de la manière la plus didactique et la plus accessible possible, pour en faire un guide d'herboristerie familiale s'adressant à toute personne intéressée par les plantes médicinales. Destiné au grand public, il n'est pas réservé aux seuls spécialistes et a pour vocation de vous faire acquérir un savoir de base, afin que vous commenciez rapidement à vous traiter, vos proches et vous-même.

Je vous présente, dans une première partie, une liste de pathologies simples, des « bobos » courants, de ceux qui parasitent et irritent parfois notre vie quotidienne. Des protocoles d'usage sont proposés pour y remédier.

Vous trouverez ensuite des fiches techniques de plantes et d'huiles essentielles [HE] pour la plupart sécuritaires et faciles d'utilisation, qu'il vous faudra connaître et acquérir pour vous composer une véritable pharmacie naturelle. Un petit chapitre, à la fin, est dédié aux suppléments (vitamines, minéraux, etc.) mentionnés dans les pathologies.

J'espère que ce guide saura répondre à vos besoins les plus basiques, sans complications, en matière de santé familiale. Je souhaite qu'il vous accompagne régulièrement et en toute confiance dans votre quête de la santé, par la gestion de vos petits maux et par la mise en place d'une bonne hygiène de vie ; et mieux encore, qu'il vous donne envie d'aller plus loin dans la connaissance des plantes médicinales...





CHAPITRE 1

Introduction à l'herboristerie

« [Il y a] un certain respect qui nous attache, et un général devoir d'humanité, non aux bêtes seulement qui ont vie et sentiment, mais aux arbres et aux plantes. »

– Montaigne

1 UNE PHARMACIE NATURELLE

Histoire de l'herboristerie

L'utilisation des plantes médicinales est « vieille comme le monde »... La connaissance de la phytothérapie, pratique immémoriale et d'origine quasi instinctive, s'est abondamment enrichie au cours des siècles (et même des millénaires), sur tous les continents.

Les premiers humains chasseurs-cueilleurs ont compris, parfois à leurs dépens, que certaines plantes qui les entouraient avaient un effet non négligeable sur eux, fut-il négatif. À partir de là, une longue tradition d'interaction entre les plantes et l'humain a commencé à s'écrire, basée essentiellement sur la découverte empirique, par la méthode « essai-erreur », mais aussi sur l'observation des animaux, puisque la plupart du temps, ces derniers connaissent de façon spontanée les plantes toxiques.

Dans de nombreuses cultures, les chamanes, les hommes-médecine, les guérisseurs, les druides ou les sorcières sont des personnages clés qui compilent un savoir en science médicinale tout en

détenant un lien exclusif avec l'invisible. Ils utilisent depuis plusieurs millénaires les plantes, précieuses alliées que nous offre la nature, pour préparer des remèdes visant à guérir l'esprit et le corps. Des fouilles archéologiques sur le site de Shanidar, au Kurdistan irakien, ont révélé la présence de sept plantes médicinales dans les vestiges d'un tombeau datant de 60 000 ans, permettant de conclure à leur utilisation à des fins rituelles et très probablement thérapeutiques. Le défunt était le seul à être inhumé avec des plantes, ce qui semble le désigner comme un chamane. Cette merveilleuse trouvaille est la preuve d'une utilisation qui remonte très loin dans le temps. Le lien entre l'herboristerie et le domaine magico-religieux, suggéré par Shanidar, a longtemps perduré et il est toujours prégnant dans certaines cultures : dans le chamanisme d'Asie centrale et d'Amérique du Sud ou dans les rites vaudous, par exemple. Les plantes revêtent alors un caractère sacré, qui doit être invoqué en vue de la guérison. Des traditions orales permettaient et permettent encore de transmettre le savoir associé à leur utilisation, tant séculière que spirituelle, puisque les deux domaines se chevauchent et s'entremêlent parfois.

« Il faut n'appeler
Science que l'ensemble
des recettes qui
réussissent toujours.
Tout le reste est
littérature. »

– Paul Valéry

Les plus anciens écrits de médecine qui aient été découverts remontent au Proche-Orient antique, et ils témoignent de l'existence d'une science qui se distingue alors clairement de la magie¹. À la fin du troisième millénaire avant notre ère, en Mésopotamie – l'un des berceaux de notre civilisation – on pratiquait la chirurgie, et les traitements se basaient sur une solide connaissance des plantes médicinales et de la façon de les préparer, tout ceci étant répertorié en détail sur des tablettes d'argile. En Égypte ancienne, la médecine était une discipline très avancée ; on visait notamment la prévention des maladies, avec une approche holistique et des traitements élaborés. Plusieurs manuscrits, rédigés sur des papyrus, ont été retrouvés ; ils listent des centaines de remèdes de référence pour répondre à des pathologies connues, doublés de recettes précises. Le manuel le plus célèbre est le papyrus Ebers, datant du XVI^e siècle av. J.-C. Dans ces régions, l'aromathérapie occupait aussi une place importante. Les huiles essentielles ont servi, notamment, à l'embaumement des momies en Égypte ; des hiéroglyphes mortuaires datés de 3000 av. J.-C. les mentionnent. En Mésopotamie, des textes remontant à 2000 av. J.-C. font aussi état de leur usage.

En Inde, les Vedas, textes sacrés sanskrits dont la plus ancienne partie remonte à 1700 av. J.-C., fondés sur une tradition orale encore plus ancestrale, posent les bases de la médecine ayurvédique. Les Vedas médicaux incluent : la description de plus de 1 000 maladies et de leurs causes, la méthodologie du diagnostic et une longue liste de traitements, notamment 700 plantes médicinales. Un alambic archaïque, daté de 5000 av. J.-C., a été retrouvé au Pakistan, prouvant la connaissance de la distillation à cette époque sur le sous-continent indien.

La médecine chinoise, dont la pharmacopée extrêmement riche compte plusieurs milliers de plantes, a une origine très ancienne. En Chine impériale, l'empereur Shen Nong fut l'auteur du plus ancien manuel de médecine chinoise connu :

le *Ben Cao Jing* (2900 av. J.-C.), évoquant 365 remèdes dont la plupart sont des végétaux (aux côtés de produits minéraux et animaux). Au fil des siècles suivants, la littérature médicale en Chine s'est enrichie de nombreux ouvrages de référence. Les plantes sont classées selon leurs propriétés, mais aussi leur saveur, leur couleur et leur nature (chaude ou froide).

Dans la culture celte animiste (remontant à l'âge de fer, probablement à partir du IX^e siècle av. J.-C.), la tradition druidique était empreinte d'une relation très forte avec le règne végétal : les plantes et les arbres revêtaient un caractère hautement sacré, en plus d'être des remèdes de choix dans la médecine pratiquée par les druides.

Chez les Hébreux, inspirés de la sagesse égyptienne, la myrrhe et l'encens étaient des offrandes sacrées courantes, et elles avaient en outre un pouvoir de guérison bien connu, au même titre que les plantes aromatiques. L'Ancien Testament fait mention de plantes médicinales au nombre desquelles figurent la myrrhe, l'aloès, la **cannelle**, l'hysope, le cèdre, le ricin, la **menthe**, l'**ortie**, l'olivier.

L'Antiquité grecque, à partir du V^e siècle av. J.-C., répertoria un grand nombre de plantes à titre de remèdes et marqua l'introduction d'une théorie et d'une méthodologie scientifiques rigoureuses, basées sur l'observation des symptômes et la théorie des humeurs. Hippocrate, né en 460 av. J.-C., considéré comme le père de la médecine actuelle, et six siècles plus tard, Galien, médecin de l'empereur romain Marc-Aurèle et fondateur du concept de pharmacie, en furent les représentants les plus célèbres. Entre temps, Dioscoride, médecin grec de l'empereur romain Néron (I^{er} siècle apr. J.-C.), recensa en une œuvre monumentale, *De Materia Medica*, plus de 500 plantes.

Galien comme Dioscoride contribuèrent ainsi à établir, dans l'Empire romain, une médecine fortement inspirée de la tradition grecque. Cet immense savoir fut ensuite, à la chute de Rome, sauvegardé et transmis dans les monastères chrétiens, lui permettant de traverser le Moyen Âge. Les moines et

¹ Voir Guy Mazars, « Pharmacopées du Proche-Orient antique », dans Jacques Fleurentin, Jean-Marie Pelt, Guy Mazars, *Des sources du savoir aux médicaments du futur*, Metz, IRD Éditions, 2002.

Faites circuler nos livres.
Discutez-en avec d'autres personnes.
Si vous avez des commentaires,
n'hésitez pas à nous les faire parvenir.

écosociété

ÉDITIONS ÉCOSOCIÉTÉ

C.P. 32 052, comptoir Saint-André
Montréal (Québec) H2L 4Y5
ecosociete@ecosociete.org

www.ecosociete.org

DIFFUSION ET DISTRIBUTION

Au Canada : Diffusion Dimedia
En Europe : Harmonia Mundi Livre

Deuxième tirage
Septembre 2020