



Anny Schneider

Je me soigne avec

les plantes sauvages

Les reconnaître, les cueillir et les utiliser



Nouvelle édition
mise à jour du livre
**Plantes sauvages
médicinales**



© Sophie Gagnon

Anny Schneider compte parmi les herboristes les plus réputés du Québec. Diplômée de l'Herbothèque et de l'Académie de phytothérapie du Canada à Montréal, elle enrichit constamment ses connaissances en parcourant la riche flore du Québec. Auteur de quatre livres, éducatrice populaire, enseignante et conférencière, elle collabore régulièrement avec les médias.

De tout temps et en tout lieu, les plantes sauvages ont été utilisées pour traiter les blessures et les infections, calmer les douleurs, renforcer le système immunitaire. Cette médecine populaire, accessible et bienfaisante connaît un renouveau spectaculaire. Dans ce livre abondamment illustré, l'auteur nous invite à découvrir les vertus médicinales insoupçonnées des nombreuses plantes qui poussent autour de nous. Vous apprendrez à les reconnaître, à les cueillir et à conserver leurs principes actifs pour en faire des remèdes naturels, simples, efficaces et peu coûteux. Cet ouvrage, entièrement mis à jour afin de refléter les plus récents changements dans la nomenclature ainsi que dans l'industrie des produits naturels, comprend en outre une présentation des plantes sauvages les plus répandues et de leurs indications préconisées par l'herboristerie moderne.



TABLE DES MATIÈRES

Note de l'auteur	9
Introduction.....	11
1 L'histoire de la phytothérapie	13
Les figures marquantes de la phytothérapie.....	19
2 Cueillette et transformation des plantes sauvages	25
3 Méthodes d'utilisation des plantes sauvages médicinales.....	35
4 Portrait de 80 plantes sauvages médicinales.....	49
5 Les maladies courantes et leurs remèdes végétaux.....	261
6 Principales propriétés des plantes sauvages médicinales.....	267
7 Les plantes toxiques	277
Conclusion.....	289
Bibliographie.....	291
Bonnes adresses et références Web.....	294
Index.....	299

FRAISIER

Famille des rosacées

Nom latin : *Fragaria vesca*

Noms communs : Breslingue, caperon, caperonnier, fraisier des bois, fraisier sauvage, marjaufe

Noms anglais : *Wild strawberry, strawberry*

Historique : On a retrouvé des graines de fraisier dans les cités lacustres préhistoriques. Son nom latin *Fragaria* (« parfum ») évoque sa fragrance. Les Amérindiens utilisaient la feuille de fraisier comme tonique du système nerveux, contre les ulcères d'estomac et de la peau, et les fruits pour soigner le scorbut et les pierres aux reins. Carl von Linné, le grand botaniste suédois du XVIII^e siècle, a soigné régulièrement ses crises de goutte en faisant des cures de fraises. Le Pr Binet conseillait les fraises aux anémiques et les feuilles de fraisier aux enfants

rachitiques et aux personnes âgées déminéralisées. Jusqu'à tout récemment, on pouvait acheter dans toutes les pharmacies d'Amérique du Nord le sirop concentré de racines de fraisier du D^r Fowley, la panacée contre la diarrhée!

Habitat : Les terres perméables, légèrement acides et ombragées des lisières des forêts et des taillis.

Toujours préférer les fraises des bois ou les fruits certifiés biologiques, car malgré leurs puissantes propriétés antioxydantes, les quelque 600 hybrides cultivés sur le marché comptent parmi les fruits à plus forte teneur en pesticides, carcinogènes et perturbateurs endocriniens.





TARTINADE AUX FRAISES

250 g (1 tasse)

Fraises des champs
ou des bois

125 g (½ tasse)

Miel pur

Mélanger au robot ces deux ingrédients et congeler le mélange obtenu dans un bac à glaçons. S'en servir comme tartinaide et garniture de dessert. C'est de plus un excellent remède pour soigner les brûlures et les engelures, et un masque de beauté « coup d'éclat » très bon marché.

Description: Petite plante vivace semi-rampante à rhizome cylindrique orangé. Les feuilles trifoliées et dentelées sont vert foncé sur le dessus, grisâtres et légèrement velues en dessous. Les fleurs sont blanchâtres et donnent des fruits ronds et rouges sortis de graines brunes ovales.

Parties utilisées: Les feuilles assez tôt au printemps, les fleurs au mois de mai, les fruits en été, les rhizomes et stolons l'automne.

Composition chimique: *Fruits:* sucres: fructose, lévulose, sorbose; anthocyane: fragarine; acides: salicylique, citrique et malique; huile essentielle; minéraux: calcium, fer, silice, iode, brome, soufre, potassium, phosphore, sodium, zinc, magnésium, cuivre; vitamines: la plupart des vitamines B, A, C, E; pectine. *Feuilles, racines et stolons:* fibres; minéraux; salicylate de méthyle; tanins.

Propriétés médicinales: Astringent, antiseptique, antiscorbutique, fortifiant, diuré-



tique, lithotritique, dépuratif, dissolvant, laxatif, purgatif, régénérant, reminéralisant, hypotensif, relaxant utérin.

Applications: On peut utiliser les jeunes feuilles fraîches en soupe ou en décoction: 1 plant complet dans 250 ml (1 tasse) d'eau pour soigner la diarrhée et l'hyperacidité, pour se reminéraliser, et pour calmer les nerfs et les spasmes musculaires.

La racine et les stolons, recommandés en cure brève en raison d'une forte concentration en tanins, épanchent néanmoins tous les écoulements anormaux, y compris aux yeux.

Il est préférable de manger les fruits frais crus. Les personnes aux intestins sensibles devraient croquer les graines. Les fraises gardent bien leur saveur et leurs propriétés macérées dans le vin ou l'alcool fort et, étonnamment, leur odeur après un séchage au déshydrateur. Se brosser les dents avec de la pulpe de fraises les blanchit, et mâcher la racine fortifie les gencives.

Anecdote: L'elixir de fleurs de fraiser convient particulièrement aux personnes au tempérament fragile, à l'adolescent hypersensible, boutonneux, rouge de peau et trop émotif. Cette eau de fleurs contient la promesse d'une récolte abondante de joie, de fantaisie et de plaisirs assumés.

PISSENLIT

Famille des astéracées

Nom latin : *Taraxacum officinale*

Noms communs : Dent de lion, florin d'or, laitue des chiens, chopine, cochet, cochonnet, groin de porc, tête de moine, tête de moineau

Noms anglais : *Dandelion, lion's tooth, cancerwort, piss-a-bed, priest crown, puffball, swine snout, wild endive*

Historique : Les Chinois et les médecins ayurvédiques utilisent le pissenlit depuis des millénaires contre toutes sortes d'infections (rhume, pneumonie, etc.), pour soigner les maladies hépatiques et celles causées par une mauvaise gestion des gras (athérosclérose, cancer du sein, etc.). En Occident, on commence à le mentionner sous le nom de « urinaire » seulement au Moyen Âge. Selon la théorie des signatures, la fleur jaune du pissenlit est un remède d'élection pour le foie et la fabrication de la bile. Culpeper la recommande comme herbe absolue pour soigner tous les « désordres malins du corps ».

Cette plante aurait été apportée aux États-Unis au début de la colonisation européenne au XVI^e siècle par les immigrants allemands (les évangélistes) et anglais (les fondamentalistes) pour se nourrir et comme remède pour le foie et les reins. Au Brésil comme au Québec, en Alsace comme en Italie, tous les amoureux de la nature le

mangent en salade pour se nettoyer et se tonifier. Des études anglaises, chinoises et suisses confirment ses vertus antidiabétiques, cholagogues et diurétiques exceptionnelles.

Habitat : Les pelouses peu traitées, les friches et les pâturages humides, mais aussi les terrains vagues des villes et les prairies maigres des montagnes.

Quelques chiffres incroyables : le pissenlit est butiné par 93 sortes d'insectes ; au cours de l'hiver 1907, il s'est vendu 30 tonnes de racines au marché de New York, et il en existe environ 60 variétés à travers le monde !





Description: Plante vivace de 15 cm à 50 cm de hauteur qui porte des feuilles aux dents irrégulières disposées en rosette autour de la tige. La fleur, qui s'épanouit de mai à juillet, est jaune or. Elle est en fait constituée de 200 fleurs minuscules regroupées sur un unique capitule. La racine double est faite d'un rhizome brun foncé et charnu et d'une racine pivotante gorgée de latex. Les fruits sont des akènes disposés en forme de parasol.

Parties utilisées: Toute la plante, mais surtout les feuilles au printemps, quand leur base est encore blanche et la tige centrale absente, ensuite les boutons floraux de la base, puis le latex, puis les fleurs tout juste épanouies. Finalement, la racine au printemps ou en automne.

Composition chimique: Feuilles, fleurs et tiges: anthocyanes; vitamines: A, B, C, D; glycosides; acides: caféique, férulique,

scopolétique; taraxacine et taraxacétine; gomme; principes amers. *Racines:* inuline; fructose; pectine; fibres; taraxastérols; huile essentielle; minéraux: tous (surtout du potassium); oligo-éléments: cobalt, cuivre, silice.

Propriétés médicinales: Antiscorbutique, antifongique, cholagogue, cholérétique, dépuratif, reminéralisant, hypoglycémiant, diurétique, lithotritique, nutritif, tonique amer, ophtalmique et vulnéraire.

Mise en garde: Les bilieux, colitiques, diabétiques et hypertendus, surtout s'ils sont médicamenteux, doivent éviter le pissenlit à haute dose ou en cure prolongée.

Applications: La racine extraite au printemps et à l'automne est la partie la plus intéressante pour drainer les toxines, surtout biliaires et hépatiques, et pour nettoyer les reins. On peut la consommer fraîche et râpée dans une salade, bouillie ou cuite à la vapeur, ou même



torréfiée à la poêle ou au four comme un café de céréales. En teinture-mère (entre 15 et 20 gouttes dans de l'eau 3 fois par jour), elle est diurétique et cholérétique. Pour la faire sécher, la laver puis l'étaler sur une claie, à

l'ombre, dans un endroit bien aéré, pendant environ deux semaines.

Manger les feuilles fraîches en salade est la meilleure façon d'en conserver les propriétés. On peut les ajouter à une soupe, à une omelette ou à une potée. En teinture-mère ou séchées, elles sont dépuratives et soignent les maladies de peau, l'anémie et la déminéralisation.

On utilise le latex pur sur les verrues ou même sur les plaies infectées et, à moitié dilué, pour traiter les infections oculaires.



VIN DE PISSENLIT

4 litres (16 tasses)	Eau bouillie
250 g (4 tasses)	Fleurs de pissenlit cueillies vers midi lors d'une journée ensoleillée
2	Oranges (sans le jus) non traitées
2	Citrons (sans le jus) non traités
1,5 kg (3 lb)	Miel (de pissenlit, si possible)
15 g (1 c. à soupe)	Levure sèche à vin blanc

Verser l'eau bouillante sur les fleurs. Diluer le miel dans le mélange. Couper les agrumes en cubes et les ajouter au mélange. Laisser fermenter le tout dans une jarre en grès ou dans une grosse cruche en verre dans un endroit sombre, à 20 °C, pendant 3 semaines, en brassant avec une palette en bois tous les 2 ou 3 jours. Quand la fermentation est finie, filtrer avec du coton à fromage très propre. Embouteiller le vin et fermer avec des bouchons en liège.

Laisser vieillir au frais pendant au moins 9 mois.

Ce vin est excellent pour la vésicule biliaire, la goutte et l'acide urique, et est très indiqué en cas de condition prédiabétique.

En boire la moitié d'un verre avant les repas, c'est délicieux, original et ravigotant!

Pour les paresseux et les pressés, voici la recette modifiée: laisser macérer 60 g (1 tasse) de fleurs dans 1 litre (4 tasses) de vin blanc pendant 1 mois. Filtrer et sucrer au goût. C'est prêt!



Répéter les applications. Prendre une tige fraîche pour chaque application.

Mangée crue, en décoction, en teinture-mère et en vin médicinal, la fleur est indiquée contre la rétention biliaire et la constipation.

La feuille de pissenlit est un bon nettoyant du système lymphatique, résorbe les

œdèmes, combat la cellulite et stimule le système immunitaire.

Anecdote: Selon une ancienne croyance magique, si on s'enduit le corps de jus de pissenlit, on s'attire la sympathie de tous nos semblables. Si on souffle sur un parasol de graines dans la direction de l'être aimé, toutes nos pensées lui parviendront!



FRÊNE

Famille des oléacées

Noms latins: *Fraxinus americana* (Canada), *Fraxinus excelsior* (Europe), (une soixantaine de variétés à travers le monde)

Noms communs: Frêne élevé, frêne blanc, quinquina d'Europe

Noms anglais: *Common ash, european ash, weeping ash*

Historique: Cet arbre très ancien vivait déjà à l'ère tertiaire. Déplacé par les glaces, il s'est acclimaté à l'hémisphère Sud. Il en existe plus de 50 espèces, dont la moitié en Asie. Le bois dur du frêne est très prisé en menuiserie et sa souplesse lui a déjà valu d'être transformé en arc et en flèches. Selon Homère, l'arc d'Achille était fait en frêne. Dioscoride recommandait d'appliquer sur une morsure de serpent un œnolé de vin blanc dans lequel ont macéré des feuilles de frêne. Il racontait que les serpents détestent tellement cet arbre qu'ils évitent même de passer dans son ombre! Une légende viking affirmait que le monde était abrité par un grand frêne nommé Yggdrasil et que les dieux tenaient conseil à ses pieds.

Depuis le XVIII^e siècle, on l'appelle le « quinquina d'Europe » en raison de ses vertus fébrifuges. Le P^r Binet, comme sainte Hildegarde avant lui, vantait ses indéniables propriétés comme antirhumatismal et fébrifuge, même contre les fièvres des marais.

En consommant du frêne, arbre fertile produisant jusqu'à 10 000 graines par individu, patient et résistant, on peut hériter de ses qualités.

Habitat: Les sols alcalins et humides, les lisières des bois et des prairies bien aérées où il prend beaucoup d'espace pour se développer.

Description: Arbre élancé de 10 m à 30 m de haut au tronc droit gris foncé et très crevassé. Ses fleurs pourpres en panicules denses apparaissent avant les feuilles tardives, ovales et opposées (de 5 à 11). Les fruits sont des unisamares à aile membraneuse contenant deux graines.





Parties utilisées: Les feuilles en mai et en juin, les graines à maturité et l'écorce interne au début ou à la fin de l'hiver.

Composition chimique: *Feuilles:* acide ursolique; flavonoïdes: aesculosides, fraxinosides, exelciosides, quercétosides, rutosides; sucres: glucose, lévulose, mannitol; chlorophylle; minéraux: fer, cuivre, potassium, silice; mucilages; polyphénols. *Écorce:* flavonoïdes: fraxine, quercétine; principes amers; tanins, dont l'acide gallique; résine. *Graines:* protéines; acides gras essentiels.

Propriétés médicinales: Aphrodisiaque, fertilisant, diurétique, antiurique, fébrifuge, sudorifique, laxatif, purgatif, nutritif, tonique.

Applications: Avec les feuilles fraîches, on fait une teinture-mère anti-inflammatoire et diurétique. On peut aussi les faire sécher pour préparer des tisanes, à boire le jour de préférence. Ses graines grillées, pilées et mangées telles quelles (une cuillère à thé deux fois par jour) seraient aphrodisiaques et fertilisantes, surtout pour les hommes. La cendre de son bois soulage les plaies, les furoncles et même les piqûres et morsures des serpents.

L'écorce interne — 1 c. à soupe dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillie — constitue un puissant diurétique et un fébrifuge. En absorber au maximum 750 ml (3 tasses) par jour, mais pas pendant plus de 10 jours consécutifs.



VIN PÉTILLANT OU « FRÊNETTE »

4 litres (16 tasses)	Eau
60 g (2 oz)	Feuilles de frêne
50 g (1 ¾ oz)	Racine de chicorée
2 kg (4 lb)	Sucre brut
500 g (1 lb)	Acide tartrique ou crème de tartre
40 g (1 ¼ oz)	Levure à champagne

Faire bouillir le frêne et la chicorée dans l'eau pendant 10 min à feu doux. Laisser infuser pendant 2 h. Ajouter le sucre, l'acide tartrique et la levure. Faire dissoudre et laisser fermenter environ 10 jours à 20 °C dans un pot couvert mais pas fermé (sinon, le couvercle pourrait sauter). Embouteiller. Attendre 3 mois. En cure amaigrissante ou diurétique, boire à petites doses (25 ml ou 1 oz) avant les repas pendant 10 jours. Ce champagne maison soigne les fièvres, la goutte et la rétention d'eau.

Mise en garde: Éviter le frêne en cas de traitement aux anticoagulants, au début de la grossesse et en cas d'infection rénale aiguë. Il est aussi déconseillé, surtout ses graines, aux anorexiques et aux personnes souffrant d'obsessions sexuelles.

Anecdote: Au pays de Galles, dans la tradition celtique, pour se débarrasser d'une verrue, on plantait l'aiguille dans la verrue, puis dans un tronc de frêne en disant: « Frêne, bon frêne, garde-la. »