

CHAPITRE 1

Origine et évolution de l'herboristerie au Québec

L'UTILISATION DES PLANTES SAUVAGES, D'HIER À AUJOURD'HUI

Depuis toujours, partout sur terre, les plantes qui nourrissent et qui soignent font partie du quotidien des êtres humains. D'où que nous venions, nous, êtres humains, avons été des nomades chasseurs, cueilleurs et pêcheurs, et ce, depuis près de 3000 générations. Sans les plantes qui nourrissent et qui soignent, nous n'aurions certainement pas survécu.

Nécessité faisant loi, une bonne connaissance de la nature et de ses ressources fut et reste un impératif pour celles et ceux qui doivent se fier avant tout à elles pour vivre et survivre. Étant proches de la nature, les Autochtones, premiers peuples d'ici, chasseurs-cueilleurs et nomades depuis des millénaires, étaient et sont toujours des experts dans l'art de vivre en harmonie avec la nature. Pour eux, se nourrir et se soigner avec les plantes est tout naturel.

La saison des récoltes des plantes comestibles en zone boréale s'étire à peine sur 65 jours par an. Même dans une forêt boréale relativement intacte, les plantes à elles seules ne suffisent pas pour survivre. Manu Tranquard, professeur chercheur à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC), a démontré que pour combler ses besoins caloriques journaliers en n'ingérant que des airelles et des bleuets sauvages par exemple, on devrait en dépenser autant pour cueillir les cinq kilos nécessaires, sans compter la carence en protéines qui en découlerait. Sans source de feu, ni couteau, ni expérience du territoire, il serait impossible de survivre dans la forêt nordique plus de deux semaines, même l'été. Pour y arriver, il faut aussi maîtriser l'art de la chasse et de la pêche.

Durant des millénaires, les hommes ont été surtout des pêcheurs et des chasseurs; les plus habiles et musclés étaient les plus valorisés. Quant aux femmes, elles étaient



Parc écologique Jean-Paul Forand, Shefford.

PETIT RAPPEL :

PHYTOTHÉRAPIE : Savoir les noms français et botaniques des plantes et connaître leurs vertus, les recommander et les préparer à bon escient.

HERBORISTERIE : Savoir les noms des plantes et leur utilité, les reconnaître sans se tromper, les cultiver et/ou les cueillir dans la nature ou au jardin au meilleur moment. Aussi, les transformer de la bonne façon, les appliquer et les conseiller adéquatement.

des cueilleuses averties, sachant reconnaître les plantes les plus nourrissantes et soignantes grâce aux aînées qui transmettaient leurs connaissances par élection ou filiation. Comme elles étaient plus sédentaires, restant dans les grottes, les huttes, les tipis ou les maisons-longues pendant que les hommes partaient chasser en groupes parfois durant des semaines, les femmes prenaient soin des aînés, des enfants et des malades, ayant surtout recours aux plantes pour ce faire.

Ainsi l'herboristerie est-elle l'approche thérapeutique de la plus vieille médecine du monde, pratiquée encore aujourd'hui par les trois quarts des êtres humains de la planète, surtout dans l'hémisphère Sud, mais elle revient à la mode partout, y compris en Occident.

Comme M. Jourdain, le héros du *Bourgeois gentilhomme* de Molière, qui faisait de la prose sans le savoir, nous avons tous, chaque jour, recours à l'herboristerie pour nous nourrir et nous soigner, sans nécessairement connaître l'histoire et l'origine de la phytothérapie. Pommade au thé des bois, jus de canneberge, purée de citrouille, tisane à la menthe, sirop au sapin, salade de tomates, huile ou pain de maïs, etc. : de

l'armoire à pharmacie jusqu'à l'assiette, tout cela relève de l'herboristerie et de la phytothérapie issues de la nature et de la culture nord-américaines, appliquées au quotidien, que ce soit pour servir de base alimentaire et donner plus de goût aux aliments ou pour s'assurer d'une bonne santé générale.

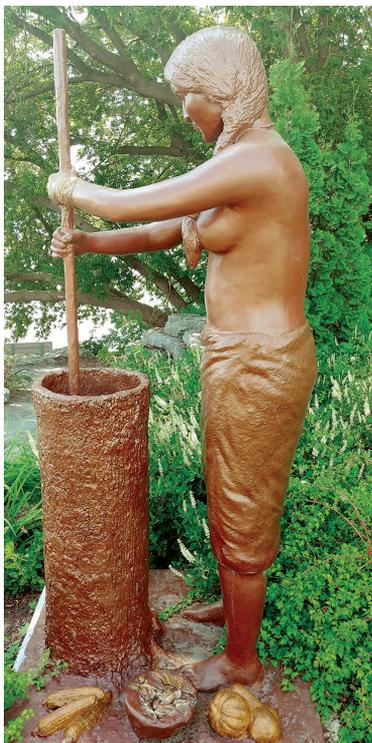
SURVOL DES TRADITIONS HERBORISTIQUES DES PREMIERS PEUPLES D'AMÉRIQUE

Durant des millénaires, l'herboristerie appliquée a fait partie intégrante du mode de vie des Premières Nations, lesquelles connaissaient mieux que quiconque le territoire qu'elles arpentaient depuis leur passage du détroit de Béring il y a 10 000 ans ou depuis qu'elles étaient venues de l'Inde en bateau sur le Pacifique il y a déjà 18 000 ans, comme le prouvent de récentes découvertes.

Ici comme ailleurs dans le monde, dans la plupart des tribus autochtones, les connaissances sur les plantes se transmettaient oralement, par les femmes en majorité, et par la pratique concrète de l'herboristerie, pour soulager les maladies ou aider à l'accouchement.

Les *kukums*, souvent herboristes et sages-femmes, déterminaient selon leur bon jugement, parfois interpellées par un rêve ou une vision, qui serait l'héritière de leur savoir.

Outre leur emploi dans les médecines traditionnelles et les rituels de purification, les arbres et les plantes avaient plusieurs autres utilités. Par exemple, on employait gommages, troncs et racines pour fabriquer canoës, tipis et wigwams, berceaux, totems et paniers tissés. Pour améliorer l'ordinaire, au-delà de la cueillette, on pratiquait la transformation, la conservation et même la culture de plantes alimentaires, les Trois Sœurs, graines et petits fruits en tête (voir ci-après).



Agochonda, Iroquoise pilant le maïs, sculpture de Caroline Bouchard. Parc Jean-Bourdon, les Promenades de Lanoraie.

La précieuse forêt, symbole du cercle éternel de la vie, est un rappel constant que nous ne faisons qu'un et que nous faisons tous partie du grand cycle éternel des vivants.

THOMAS KIMBY, sage abénaki

LA GRANDE PAIX ET LE GRAND PIN BLANC

Autour du XV^e siècle (la date réelle fait l'objet de débats) eut lieu un grand rassemblement où fut conclue une alliance des cinq peuples autochtones vivant dans le nord-est des États-Unis et au sud du fleuve Saint-Laurent : Agniers, Cayugas, Onneiouts, Onondagas et Sénécas (auxquels se joignirent plus tard une sixième nation, les Tuscaroras). Cette coalition fut appelée la Confédération des Iroquois, peuple des maisons-longues ou Haudenosaunees. Les lois de cette paix, transmises oralement depuis quelques siècles, furent énoncées et promulguées au départ par le Grand Pacificateur Deganawida, et par son héritier, Hiawatha. La Grande Loi de la Paix, quant à elle, fut rédigée en français en 1701 et en anglais en 1720. En tout, 117 paragraphes y définissent un code de vie harmonieux.

Le discours d'unification comportait, entre autres, un long préambule sous forme d'invocation. Le rituel des bonnes paroles, toujours lu en introduction lors des rassemblements importants (c'est encore le cas aujourd'hui, je l'ai moi-même entendu de la bouche d'un sage aîné mohawk), exprime bien l'esprit de gratitude qui anime ces êtres proches de leur vérité et du milieu où ils vivent. En voici de courts extraits¹ :

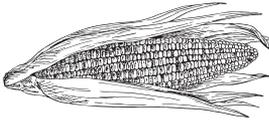
Nous offrons nos remerciements aux êtres humains et nous avons une pensée pour tous ceux qui ont existé, qui existent et qui existeront. Nous demandons protection pour tous ceux qui perpétuent nos traditions. Nous remercions chacun d'accomplir son devoir de son mieux. Et maintenant nos esprits sont unifiés. Nous offrons remerciements et salutations à la Terre-Mère, elle qui donne la vie. C'est la terre qui nous a donné la nourriture, le vêtement et l'abri dont nous avons besoin. Nous savons que toute créature vient de la Terre-Mère et un jour y retournera. Nous remercions notre Mère la Terre d'accomplir son devoir de son mieux. Et maintenant nos esprits sont unifiés.

Nous offrons nos remerciements et salutations aux plantes médicinales. Racines, écorces, baies, feuilles et petites plantules, toutes ces plantes médicinales servent la vie. Nous en prenons soin et nous nous souvenons d'elles et nous les remercions d'accomplir leur devoir de leur mieux. Et maintenant nos esprits sont unifiés.

1. Extraits du texte intitulé *Hommage préalable ou Rituel des bonnes paroles*, tel que reproduit dans le manuel *Herbart, Les plantes médicinales et les Amérindiens*, l'Herbothèque (1998).

Un autre événement important fut la Grande Paix de Montréal², signée dans cette ville le 4 août 1701, où se rassemblèrent 1300 délégués de 39 nations autochtones. Ce traité mit fin à la guerre franco-iroquoise et à de nombreuses guerres intestines, surtout entre nations rivales alliées des Anglais ou des Français. Le pin blanc, ou «arbre de la paix», fut le symbole de ces deux événements rassembleurs. Il est resté celui de la ville de Montréal.

LES TROIS SŒURS NOURRICIÈRES: INDISPENSABLES INDIGÈNES



Les Trois Sœurs : maïs, courge et haricot.

Comme dans toutes les civilisations de la planète, chez les premiers peuples d'Amérique (en particulier, au Québec, ceux de la famille linguistique iroquoise), les femmes, outre les accouchements, les soins aux enfants et aux aînés, géraient l'agriculture pendant que les hommes partaient chasser, pêcher ou guerroyer parfois des semaines durant.

À l'arrivée des premiers Blancs européens sur le territoire qui deviendra le Québec, seuls les Abénakis, les Mohawks et les Iroquoiens du Saint-Laurent pratiquaient la culture de trois plantes nutritives, conjointes et complémentaires, appelées les Trois Sœurs : le **maïs** (*Zea mays*), la **courge** (*Cucurbita pepo*) et le **haricot** (*Phaseolus* spp.). Un peu plus tard, les Hurons-Wendats, venus de la région de la baie Georgienne et des Grands Lacs en Ontario, rapporteront aussi la pratique de cette culture.

Les tiges du maïs servaient de tuteurs aux haricots grimpants, et ces derniers, avec leurs racines riches en mycorhizes fixatrices d'azote, enrichissaient le sol en acides aminés et en protéines complémentaires pour les êtres humains. Quant à la courge, ses grandes feuilles gardaient le sol humide et ses tiges munies de crochets repoussaient les animaux³. Les hivers de maigres chasses et pêches, les Trois Sœurs constituaient de

2. Voir : www.fondationlionelgroulx.org/Le-4-aout-1701-La-Grande-Paix.html; pacmusee.qc.ca/fr/histoires-de-montreal/article/la-grande-paix-de-montreal/; www.patrimoine-culturel.gouv.qc.ca/rpcq/detail.do?methode=consulter&id=13258&type=pge#.XizjWBdKjok

3. Au Mexique, on appelle encore cette technique la *milpa*, mot de la langue nahuatl signifiant «semé dans les champs». Même le *Popol Vuh*, livre sacré des Mayas, fait référence aux Trois Sœurs. Ces aliments sont révéérés comme des dons du ciel et de la Terre-Mère, et certains chants, danses et prières sont censés favoriser leur croissance.

précieuses sources de nutriments. De plus, correctement enfouies dans le sol, à l'abri du gel et des prédateurs, elles se conservaient jusqu'à la belle saison. La sagamité, un mets traditionnel iroquoien, est en fait une soupe très nourrissante qui contient les Trois Sœurs mijotées dans du bouillon d'os des jours fastes de viande de gibier.

Les Iroquoiens et les Abénakis étaient semi-nomades (ils chassaient de façon structurée de manière à ménager les ressources et conservaient leur campement pendant plusieurs années) et avaient chacun leur territoire bien défini. L'été, ils se réunissaient au bord des cours d'eau pour faire des échanges d'objets divers, mais aussi de graines provenant du sud du continent. Ils cultivaient jusqu'à 300 variétés de maïs, 8 de courges et une soixantaine de haricots. Apportés par les Iroquois sur le territoire qui est aujourd'hui le Canada, le maïs y est cultivé depuis 6000 ans, les courges, depuis 800 ans et les haricots, depuis 600 ans.

L'autre culture ramenée du Sud par les Iroquois il y a 3000 ans est celle du tournesol (*Helianthus annuus*). Les graines de cette fleur géante apportaient les acides gras essentiels à la santé et utiles aux soins de la peau et des cheveux.

Enfin, le tabac (*Nicotiana tabacum*) est une des autres rares plantes indigènes du centre et du sud de l'Amérique cultivées et utilisées par les peuples autochtones à des fins rituelles. D'une importance capitale, cette plante leur permettait d'entrer en contact avec le Grand Esprit et de communier, entre autres, lors du partage du calumet, cérémonie de fraternisation, de recueillement et de pardon. Le tabac séché, tiré du sac à médecine, servait et sert toujours d'offrande à l'esprit de la plante.



Dans le sentier de l'Ortie, où l'on voit des laportées, surtout à l'arrière-plan. Parc écologique Jean-Paul Forand, Shefford.



Encens de thuya et huile essentielle de Nard et Pruche, des purificateurs.

L'INESTIMABLE SAVOIR DES AUTOCHTONES, SAUVEURS DES COLONS FRANÇAIS

À la fin de l'hiver 1536, l'Iroquois Domagaya (fils de Donnacona, chef du village de Stadaconé situé sur l'emplacement actuel de la ville de Québec) a sauvé du scorbut l'équipage agonisant de Jacques Cartier, en quelques jours à peine, alors que, cet hiver-là, 25 des 110 hommes avaient succombé à cette maladie. Domagaya leur a fait boire des décoctions de rameaux de pin blanc (*Pinus strobus*). Les premiers colons devaient ainsi leur survie à cette tribu et à ce seigneur des conifères, un puissant immunostimulant, grande source de vitamine C et de polyphénols assainissants⁴.

Dans son ouvrage *Les Voyages du Sieur de Champlain* publié en 1613, le célèbre géographe témoigne de la bienveillance des Amérindiens envers les premiers colons français et relate avec force détails leurs coutumes où les plantes médicinales tiennent une grande place, autant dans les rituels sacrés que dans ceux de guérison, souvent jumelés.

C'est Samuel de Champlain lui-même qui a nommé comme herboriste attiré du roi le premier colon : Louis Hébert. Apothicaire débarqué de Paris en 1617 pour s'installer près de Québec, au Sault-au-Matelot, Hébert s'est fortement inspiré des connaissances des Autochtones. Il les interrogeait souvent sur leurs usages, faisait du troc en échange de plantes et de leurs savoirs. Les Autochtones l'appelaient d'ailleurs le « ramasseur d'herbes ». Il approvisionnait, entre autres, l'Hôtel-Dieu de Québec tenu par les Augustines.

Ce fut lui qui conseilla aux responsables français, qui supervisaient l'émigration, de demander à chaque nouveau colon d'apporter avec lui au moins huit sortes de

4. La controverse sur l'identité précise de l'arbre de vie persiste, mais de nombreux éléments semblent confirmer les décennies de recherche de Berthier Plante, relatées dans son superbe ouvrage *L'Annedda: l'histoire d'un arbre*.

semences de plantes médicinales. Cela explique l'abondance de plantes européennes (comme l'achillée, le chiendent, le pissenlit, le plantain, la mauve, le trèfle rouge) dans les friches, plantes maintenant naturalisées, particulièrement présentes le long du Saint-Laurent et sur l'île d'Orléans – dans tout le sud du Québec, en fait. À l'instar de médecins et de botanistes, par exemple Michel Sarrazin, Louis Hébert contribua aussi à faire connaître en France les plus intéressantes plantes indigènes d'ici. Il aurait fait exporter du Québec vers la France 45 plantes médicinales utiles, tel que l'atteste Jacques Philippe Cornut dans son *Canadensium Plantarum* publié en 1635.

On a en effet vite pris conscience de la richesse des ressources locales. C'est d'ailleurs comme ça qu'on a éradiqué – ou presque – de nombreuses espèces indigènes, tel le ginseng, qu'on ne trouve plus qu'en de petites colonies dans de rares forêts matures du sud du Québec (voir la monographie de cette plante emblématique, p. 128, et l'histoire des méfaits de sa commercialisation). Les colons ont aussi tôt fait de bousculer l'ordre des choses et de réduire à néant d'énormes écosystèmes en défrichant intensivement la forêt pour vendre les chênes, les grands pins et les fourrures dans l'Ancien Monde.



Coriolus versicolor, un champignon immunostimulant.

TRANSMISSION ET PERPÉTUATION DU SAVOIR TRADITIONNEL ET AUTOCHTONE

Dès le début de la colonisation du Canada, au début du XVI^e siècle, ce sont les ecclésiastiques (en particulier les Jésuites), les bourgeois et les médecins français, souvent passionnés de botanique, qui se sont mis à répertorier et à documenter les plantes médicinales du Québec, souvent avec l'aide des Autochtones.



Médéole de Virginie, plante indigène rare.

Un grand nombre de ces ouvrages, archivés dans les couvents, ou comme ceux qu'on peut voir au Musée de l'Hôtel-Dieu de Montréal, attestent que les Sœurs hospitalières ont largement utilisé, jusqu'au début du XX^e siècle, les plantes médicinales pour soigner les patients, même en cas de maladies graves comme la tuberculose ou la fièvre typhoïde.

PRÉCIEUSE RÉSINE

Depuis des siècles, la précieuse résine du sapin baumier (*Abies balsamea*), aussi nommée « diachylon indien », soigne les plaies infectées et combat les bronchites et les parasites, hiver comme été. À l'origine, au XVIII^e siècle, ce sont les Innus de Mashteuiatsh qui l'ont fait découvrir à MM. Jean-Jacques Fortin et Léo Désilets, lesquels l'ont commercialisée en gélules, en pastilles et en bain moussant, sans oublier le « sirop des sœurs ». Justement, même notre colorée sœur Angèle en a fait la promotion! Si vous passez à Baie-Saint-Paul, faites halte au Musée de la gomme de sapin du Québec!

En général, on connaissait bien mieux les plantes autrefois. Accessibles et gratuites, elles constituaient la médecine du peuple. Chez les colons, les «soigneuses» de fond de rang, des sages-femmes pour la plupart, étaient des guérisseuses naturelles, motivées par le souci de perpétuer et d'entretenir la vie autour d'elles. Et beaucoup d'autres femmes, cuisinières et jardinières, mères et nourrices, par choix ou par nécessité, ont développé une grande expertise des ressources végétales pour mieux nourrir et soigner leurs proches, enfants et aînés en tête. Ici comme ailleurs dans le monde, ce savoir était empirique, souvent transmis oralement de mère en fille (par filiation).

Ce que les médecins apprennent dans les académies ne suffit pas. Tournez-vous régulièrement vers les vieilles femmes savantes du peuple, riches d'une longue tradition empirique dans l'art de guérir. D'elles vous hériterez des connaissances plus vastes et fondées que celles que vous pourriez acquérir dans n'importe quelle grande université.

— PARACELSE, grand savant suisse, aussi appelé le « père des apothicaires »

Les remèdes *de bona fama*, soit de bonne renommée (et non pas de bonne femme!), ont perduré et souvent constitué le seul recours thérapeutique, surtout dans les lieux reculés de cette vaste province, où bien souvent il n'y avait aucun médecin.

Durant un siècle au moins, dans le Québec du XIX^e siècle, on assista à l'application pratique d'un courant de pensée du nord des États-Unis, importé par les anglophones royalistes immigrés et la Société médicale réformée. On les appelait aussi «les Éclectiques», et ils préconisaient une médecine naturelle «hygiéniste» et naturaliste inspirée de l'herboristerie et des pratiques de guérison des Autochtones d'Amérique du Nord.

Après la victoire des Britanniques et la guerre de Sécession vinrent de la mer et du Sud des anglophones loyalistes, férus de jardinage et de botanique. Depuis le XVII^e siècle, les Éclectiques avaient presque réussi à en faire la médecine officielle du Nouveau Monde. Hélas, les académiciens et les ecclésiastiques de l'élite ont fait gagner les «réguliers» et évincé, ou du moins discrédité, ces pratiques, participant ainsi au déclin officiel de la médecine naturelle nord-américaine.

Toutefois, grâce à des hygiénistes, à des naturopathes et à d'autres herboristes comme Samuel Thompson, Jethro Kloss et James Kellogg, et une longue liste d'auteurs et d'herboristes anglophones nord-américains, ces approches alternatives ont perduré, autant par la pratique que par les nombreux livres publiés jusqu'à aujourd'hui.



Jardin médicinal forestier chez TerraVie, à Montcalm, dans les Laurentides.

Chez les francophones aussi, jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, l'herboristerie est restée très vivace dans la Belle Province, entre autres grâce à *L'Almanach du Peuple*, vendu à plus de 100 000 exemplaires chaque année, qui proposait de nombreuses recettes de remèdes à base de plantes, facilement accessibles aux campagnards, dont certaines sont toujours utilisées.

Dans les bibliothèques des couvents, par exemple aux Archives de l'Université Laval, outre un herbier de 150 000 planches, dont certaines ont été rassemblées par



Cocottes de mélèze.

photo, ami(e)s passionné(e)s de ce domaine si vital pour la nature comme pour l'humanité! Il existe néanmoins, en anglais surtout, mais aussi dans des langues autochtones, des essais et des recueils sur l'approche traditionnelle de la médecine par les plantes chez les Premières Nations.

Je me dois de citer les cinq ouvrages de La Métisse (Isabelle Kun-Nipiu Falardeau), auteure de la collection « Usages autochtones des plantes médicinales du Québec » (voir bibliographie).

le réputé frère Marie-Victorin et d'autres botanistes, il existe des centaines de manuels d'herboristerie. Y sont consignées plus de 40 000 recettes traditionnellement utilisées par les Québécois francophones de 1830 à 1950. N'oublions pas non plus la superbe, multilingue et riche bibliothèque du Jardin botanique de Montréal!

Heureusement, il existe aujourd'hui de plus en plus d'initiatives, d'échanges, de lieux de diffusion, de livres et même de sites répertoriant les rituels et les usages des plantes, issus des pratiques autochtones effectuées, transmises et/ou rédigées avec ou par des Autochtones du Québec et d'ailleurs en Amérique du Nord.

Je pense, entre autres, aux travaux menés chez les Cris par le professeur Pierre Haddad et ses collaborateurs, dont plusieurs guérisseurs cris, sur les plantes contre le diabète, un fléau dans le Nord. Il faut aussi mentionner le superbe recueil botanique et médicinal trilingue (français, inuktitut, anglais) de MM. Blondeau, Cuerrier et Roy, *Plantes des villages et des parcs du Nunavik*. Il me vient enfin à l'esprit un livret sur les plantes rédigé par des botanistes et des tradipraticiens innus de Mashteuiatsh. (Voir la bibliographie pour les références exactes.)

Les écrits récents en français sur l'herboristerie et les plantes du Québec sont hélas trop rares, alors, à vos plumes et appareils



PORTRAIT DE L'HERBORISTERIE QUÉBÉCOISE CONTEMPORAINE

Actuellement, côté plantes indigènes de cueillette et de production éthiques de bonne qualité, partout au Québec prospèrent les herboristeries artisanales et les magasins naturels qui, grâce aux clients de plus en plus curieux, informés et nombreux, nous offrent des choix de plantes davantage étendus et variés, et c'est tant mieux pour notre santé!

À l'Université du Québec à Chicoutimi, Jean Legault et André Pichette ont découvert des propriétés antitumorales aux huiles extraites du sapin baumier, notre sapin de Noël typique, mais

pour l'instant l'étude et l'enseignement de l'herboristerie ou de la phytothérapie, comme la plupart des médecines naturelles, ne sont aucunement reconnus par les autorités de l'éducation publique. Officieusement, on les tolère, vu le grand manque de médecins et le peu de plaintes ou d'incidents graves à leur sujet.

À l'instar de tous les Occidentaux, 75 % des citoyens québécois ont régulièrement recours aux plantes médicinales. Aussi, de 2010 à 2020, en Amérique du Nord, la culture, la consommation et la vente de plantes médicinales ont crû d'environ 5,5 % par an, suivant la tendance des recettes mondiales, qui frôlaient en 2019 les 130 milliards de dollars américains par an et qui devraient quadrupler d'ici 2023!

Au Québec, en 1995, à l'initiative de quelques expertes des plantes qui soignent, est née la Guilde des herboristes. Issues de tous les horizons, auteures, chercheuses, enseignantes, jardinières et thérapeutes se sont réunies pour témoigner de la vitalité de l'herboristerie québécoise et en défendre les bien-fondés. En effet, pour des motifs socioculturels intéressants à analyser, 90 % des 400 membres sont des femmes. Notre association inspire même les Français dans leurs projets de revitalisation des métiers de l'herboristerie. Chaque année, notre colloque, le Festi-Herbes devenu le Symposium Médecine de la Terre, et la fête de la Plante de l'année rassemblent des milliers d'amateurs-amatrices des plantes qui soignent!

Mélanges d'approches, de cultures et de langues minoritaires en Amérique (autochtones et française), par-delà les influences des Éclectiques américains et du House and Country Living britannique, l'herboristerie québécoise est unique en son genre et mérite largement sa place dans le patrimoine thérapeutique et culturel canadien. On n'a pas fini d'entendre parler des multiples bienfaits des plantes qui soignent, foi d'herboriste bien enracinée dans la relève québécoise, incluant les cultures et les personnes amoureuses des plantes de toutes les origines, Dieu merci, de plus en plus nombreuses!



CHAPITRE 2

Flore indigène, écologie et interdépendance des espèces

PORTRAIT GLOBAL DE LA FLORE INDIGÈNE DU QUÉBEC

Les botanistes estiment que la flore indigène du Québec compte environ 2000 types de végétaux divers. Le terme « indigène » signifie : « Originaire d'une région précise et qui croît naturellement sans aucune intervention humaine ou externe. » En réalité, les plantes, comme les animaux, ne connaissent aucune frontière et débordent largement notre territoire géopolitique, se retrouvant facilement dans d'autres pays ou provinces. Quant au terme « endémique », il désigne encore plus spécifiquement une certaine région bien circonscrite.

Les plantes décrites dans cet ouvrage sont en grande partie endémiques au Québec, mais jouxtent parfois les provinces voisines, l'Ontario et le Nouveau-Brunswick, et même le nord-est des États-Unis. On peut affirmer que la moitié de ces plantes sont médicinales et/ou nutritives. On sait aussi que, proportionnellement, dans la forêt boréale, au nord du 47^e parallèle, plus de 70 % d'entre elles sont indigènes, car natives du territoire.

Celui-ci, outre l'exploitation forestière et minière, est encore relativement vierge, et ce, depuis les grands bouleversements géologiques après la fin de la glaciation, il y a 18 000 ans, et le retrait de la mer de Champlain il y a plus ou moins 12 000 ans. La disparition de ce glacier a libéré des terres riches qui ont permis le développement des forêts et l'apparition de nombreuses formes de vie végétales et animales qui ont pris plus de dix millénaires à s'installer.

Il faut noter ici que les seuls milieux naturels où croissent les plantes indigènes sont les forêts âgées, les tourbières et les zones humides, relativement intouchées depuis des siècles.

Reishi canadien, champignon de la pruche.

C'est surtout le climat qui détermine le type de végétation qui croît et prospère, mais aussi la composition minérale et bactérienne du sol. Au Québec, on compte trois grandes zones de végétation, elles-mêmes subdivisées en dix zones bioclimatiques :

- ▣ au sud : la zone tempérée des érablières (à bouleau jaune, à bouleau blanc, à tilleul et à caryer) ;
- ▣ au milieu : la zone boréale avec les sapinières et les pessières, les forêts d'épinettes à mousses ou à lichens, aussi appelée taïga ;
- ▣ au nord : la zone arctique composée de la toundra arbustive et, plus haut, de la toundra herbacée, sans arbres mais non dépourvue de végétaux et même dotée d'une riche flore.

Ce sont les seules zones qui, à condition d'être intactes, abritent les arbres et les plantes indigènes, excepté les îlots préservés, les réserves naturelles, les jardins publics, les vieilles forêts, les marais privés et les rares cultures de plantes indigènes.



Les dix zones bioclimatiques du Québec.
Reproduit avec la permission du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.