

Anny Schneider

# Je me soigne avec les plantes sauvages

LES RECONNAÎTRE,  
LES CUEILLIR ET LES UTILISER

## CHAPITRE 1

# L'histoire de la phytothérapie

*Il est temps de revenir à la médecine simple et naturelle, celle qui faisait les générations robustes et les longues vieillesse sereines.*

D<sup>R</sup> MADEUF, *La santé pour tous*

L'utilisation des plantes médicinales remonte à la nuit des temps. Elles ont longtemps servi de moyens de survie et de remèdes contre la maladie dans le monde entier. De nombreux sites préhistoriques ont révélé la présence de grandes quantités de graines, de plantes transformées et d'instruments servant à les broyer. Les premiers écrits sumériens parlant d'herboristerie datent de 3100 av. J.-C. Il s'agit des tablettes d'Alep, tablettes d'argile sur lesquelles on trouve bon nombre de recettes à base de plantes toujours très utilisées comme le cèdre, le genièvre et la lavande, ainsi que des techniques de distillation pour obtenir des huiles essentielles. Mais c'est la Chine qui détient la palme en ce qui concerne l'art de guérir par les plantes. Shen Nung, empereur médecin, aurait écrit en 3400 av. J.-C. le *Classique des herbes*. Dans cet ouvrage, les incantations voisinent 237 recettes à base de plantes, parmi des notions de diététique et l'identification des 36 pouls – éléments majeurs toujours présents dans la médecine chinoise actuelle.

Déjà en 2500 av. J.-C., en Inde, les médecins écrivaient dans les Védas que «le médecin est le prêtre auquel Dieu a confié la garde du temple humain». En plus des prières et des conseils diététiques, ils recommandaient souvent les herbes aromatiques comme la cannelle, la citronnelle, le santal ou la verveine.

La Bible cite fréquemment les plantes médicinales. L'Ancien Testament donne la recette détaillée de l'huile sainte (Ex 30,22-25), qui nécessite des épices précieuses et parle de la reine de Saba qui, de la région d'Aromata, a rapporté à Salomon des quantités énormes de myrrhe. Celle-ci était utilisée dans les services religieux pour l'asepsie des maisons et des plaies. Salomon lui-même, le plus grand roi et sage d'Israël, a déclaré: «Le Seigneur fait produire à la terre ses remèdes et l'homme sensé ne les dédaigne pas.»

Les Égyptiens étaient très qualifiés dans l'art de se servir des plantes. Ils étaient obsédés par la propreté et pratiquaient quotidiennement des fumigations aux résines de myrrhe, d'oliban (résines aromatiques purifiantes) et de thym, se faisaient des lavements au kaolin, au séné et à l'huile d'olive, et mâchaient de la propolis. Ils pensaient – sans trop se tromper – que les mauvaises odeurs étaient des symptômes de maladies et qu'il fallait se purifier sans cesse. Ils vénéraient aussi l'ail et l'oignon, qui éloignaient le mal et les mauvais esprits; ils en gavaient même leurs esclaves pour les fortifier et les soigner. Le papyrus d'Ebers (1600 av. J.-C.) est un rouleau de 20 m de longueur où sont répertoriées plus de 700 plantes employées en Égypte et dont la plupart sont toujours utilisées de façon identique.

La Grèce a perpétué le savoir égyptien, mais c'est Hippocrate, surnommé le «père de la médecine», né en 365 av. J.-C. dans l'île de Cos, qui a jeté les bases de la pratique médicale. Il affirmait, par exemple, qu'il fallait considérer pas moins de 72 facteurs pouvant causer la maladie. Pour retrouver la santé, il conseillait le repos, la diète, l'hydrothérapie et les massages, sans oublier l'utilisation possible de 300 plantes judicieusement choisies selon la personne, son tempérament et la saison.

Dans son traité de sciences naturelles, *La Physique*, le grand philosophe Aristote attribuait une âme aux plantes. Théophraste, son disciple, a écrit en 300 av. J.-C. l'*Histoire des plantes*, un traité médical répertoriant 455 plantes avec leur utilisation. Bien plus tard, au 1<sup>er</sup> siècle, Pédianos Dioscoride, médecin grec au service de l'empereur Néron, décrit en détail la forme de plus de 600 plantes et la manière de s'en servir dans le fameux *De materia medica* (Sur la matière médicale). Claude Galien, médecin grec nommé le «père de la pharmacie», avait des connaissances en anatomie et en chimie. Il a découvert quelques remèdes fort complexes dont sa thériaque («remède universel»), qui contenait pas moins de 84 plantes. Elle a été copiée, modifiée et vendue jusqu'à aujourd'hui, entre autres incorporée au fameux «élixir du Suédois».

Bien plus tard, le médecin arabe Avicenne (980-1037), ou Ibn Sina, rédigea en latin une synthèse très intéressante des médecines précédentes, publiée dans *Canon medicinae*. Il y ajouta des remèdes africains comme le camphre ou la noix vomique.

Au cours des premiers siècles de la chrétienté, l'Occident connut de nombreuses guerres, des famines et des épidémies. En cas de maladie, seule la guérisseuse locale, qui tenait son savoir d'un parent ou d'un maître, soignait les malades. Les femmes guérisseuses étaient plus nombreuses que les hommes pour différentes raisons. Tout d'abord, les hommes valides partaient à la guerre. Mais surtout, l'approche thérapeutique druidique choisissait le plus souvent des femmes guérisseuses, les ovates, qui vénéraient la déesse mère personnifiée par la Terre. Enfin, la femme, souvent une sage-femme devenue femme sage, est porteuse de vie de par sa nature, les cultures, cueillettes et récoltes qu'elle effectue inlassablement depuis des millénaires, et évidemment par la maternité et les bons soins qu'elle requiert.

On doit toutefois à l'empereur Charlemagne l'édit appelé *Capitulaires de Villis*, qui incitait les moines de chaque monastère à cultiver une centaine d'arbres et de plantes aromatiques et médicinaux pour nourrir et soigner leur communauté.

Sainte Hildegarde, abbesse de Bingen en Allemagne à l'aube du XI<sup>e</sup> siècle, établira un pont entre deux grandes approches thérapeutiques qui marqueront le deuxième millénaire : elle fait le lien entre la santé du corps et celle de l'âme grâce à la foi et à la connaissance de la nature, autant celle du corps humain que celle des plantes. C'est aux nestoriens, des moines syriens exilés en Inde vers le VI<sup>e</sup> siècle – et aux bénédictins qui les ont recopiés siècle après siècle – que nous devons tous les manuscrits concernant la phytothérapie, y compris ceux de Hildegarde de Bingen. Si elle avait vécu deux siècles plus tard, on l'aurait brûlée comme sorcière, comme des milliers de femmes en Europe entre les XIII<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles, sous l'Inquisition, purge orchestrée par les dévots de l'Église catholique.

L'école de Salerne, créée au XI<sup>e</sup> siècle en Italie, et celle de Montpellier, en France, créée en 1220, forment les premiers médecins reconnus. Leur formation est basée sur la connaissance du monde végétal. Aujourd'hui encore, dans plusieurs châteaux et monastères européens, on retrouve de nombreux écrits relatifs à leurs enseignements et même des répliques des jardins de simples (plantes communes cultivées pour leurs vertus médicinales) – d'ailleurs, depuis Louis XIV, ces jardiniers étaient même appelés les « Simplistes » ! – qui rassemblent comme jadis les plantes médicinales d'Orient et d'Occident.

À la Renaissance, où la raison devait évincer la superstition, on assiste étrangement à l'avènement de l'alchimie, issue du sein même de l'Église, avec Albert le Grand (1200-1280), auteur et naturaliste dominicain nommé docteur de l'Église, et ses traités de magie *Grand Albert* et *Petit Albert*. De cette époque date aussi le célèbre traité de médecine

naturelle écrit en vers (!) et maintes fois recopié, le *Regimen Sanitatis Salernum*. Son contemporain Roger Bacon (1220-1292), savant philosophe anglais et prolifique auteur connu sous le nom de «Docteur Admirable», s'est également distingué.

Surnommé le «père de la chimie», Paracelse, de son vrai nom Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, médecin et alchimiste né en Suisse en 1493, fut le premier à remettre en question les théories d'Hippocrate et de Galien. Il énonça la «théorie des signatures», qui se justifie ainsi: considérant la similitude entre la pivoine rouge et la couleur du sang, celle du suc jaune et amer de la chélidoine et de la bile, ou la forme et la texture du stachys, dit oreille-de-mouton, et de l'oreille, il existe une corrélation entre l'aspect d'une plante et les organes qu'elle soigne. Bien qu'on doive à Paracelse une médecine novatrice, on lui doit aussi la mort prématurée de bien des patients. C'est lui qui a concentré les principes actifs du pavot dans le laudanum et le mercure dans le calomel, des médicaments puissants, mais faciles à surdoser.

L'Anglais John Gerard a le mérite d'avoir publié le premier best-seller de la Renaissance, *The Herbal*, en 1597.

En 1652, Culpeper publie son *Herbier*. Il a été réédité une centaine de fois, mais décrié parce que son auteur était protestant et qu'en plus, il faisait constamment référence à l'astrologie.

Avec la conquête du Nouveau Monde apparurent de nouveaux remèdes comme la coca, la quinine, la cascara, l'hydraste, la lobélie et la salsepareille. Nombre de colons survécurent en Amérique du Nord grâce aux Autochtones et à leurs connaissances des plantes médicinales.



Branche de quinine.

Le colon anglais Samuel Thompson (1760-1843) est l'exemple type de l'alliance entre la tradition et la modernité de l'Amérique du Nord. Il a étudié le pouvoir des plantes avec les Autochtones et les guérisseuses de sa région et a créé une école, la Société médicale réformée, qui formait des médecins naturopathes. Il s'opposait officiellement aux «Réguliers» qui pratiquaient surtout les purges et les saignées. De cette branche rebelle naquirent les «Éclectiques», qui ont éduqué des milliers d'herboristes jusqu'en 1939, et les «Physiomédicalistes», qui ont influencé la médecine anglaise et américaine. Celle-ci utilise toujours bon nombre de plantes indigènes nord-américaines.

Au début du XIX<sup>e</sup> siècle ont lieu les premières expériences de synthèse des principes actifs des plantes : la digitaline pour le cœur est issue de la digitale, l'héroïne et la morphine, des alcaloïdes calmants, du pavot, et l'acide salicylique (qui sert à la préparation de l'aspirine) est tirée du saule blanc ou encore de la reine-des-prés.

En France, en 1941, le gouvernement Pétain interdit la profession d'herboriste, dont les fonctions sont désormais réservées aux pharmaciens. Les seules plantes médicinales autorisées pour la vente libre se résument à la centaine pour lesquelles on a pu justifier un usage traditionnel autre que thérapeutique, soit un usage aromatique, alors que les 600 autres inscrites dans la pharmacopée française font l'objet d'un monopole des pharmaciens. Les herboristes et les phytothérapeutes, autant en Europe qu'en Amérique du Nord, depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle, ont reçu de nombreuses amendes, des condamnations à des peines de prison et des interdictions de pratique. À travers toute la communauté européenne, seule l'Allemagne, y compris son ordre des médecins, reconnaît aujourd'hui les naturothérapeutes homologués, appelés *Naturheilpraktiker*.

En France, les D<sup>rs</sup> Yves Gattefossé, Henri Leclerc, Jean-Marie Pelt et Jean Valnet, et MM. Fabrice Bardeau, Maurice Méssegué, Jean Palaiseul et Yves Rocher ont contribué à restituer aux plantes médicinales leur statut de «vraies guérisseuses». En Amérique du Nord, les vedettes de la phytothérapie sont nombreuses, qu'elles soient mortes ou vivantes : John Christopher, John Lust, Jethro Kloss, Michael Castleman, Michael Tierra, Varro Tyler et Fritz Weiss pour les hommes célèbres. Les femmes aussi se distinguent de nouveau. Rosemary Gladstar, Alma Hutchens et Susun Weed aux États-Unis, ainsi que Danièle Laberge et Marie Provost au Québec, représentent quelques-uns des nombreux visages féminins de la phytothérapie moderne. Aujourd'hui encore, les plantes sont la source de 80 % de tous les remèdes utilisés dans l'hémisphère Sud, et de 60 % des médicaments de synthèse dans l'hémisphère Nord, où 120 médicaments courants sont produits à partir de composés standardisés synthétiques copiés des plantes. En hausse constante, la consommation par les Occidentaux de plantes médicinales et de leurs

dérivés frôle, en 2008, les 50 milliards de dollars américains. C'est donc dans une optique ethnobotanique pseudo-philanthropique que les plus grands laboratoires occidentaux cherchent à exploiter les secrets des tradipraticiens pour breveter des molécules spécifiques, dont la reproduction s'avère des plus payantes pour une industrie déjà très lucrative. Or, les plantes agissent non pas grâce à certaines molécules arbitrairement privilégiées, isolées et concentrées aux dépens de toutes les autres, mais grâce à l'ensemble de leurs composantes, qu'on appelle le «totum».

Malgré cela, la médecine par les plantes connaît un remarquable regain de vitalité depuis plusieurs dizaines d'années. Les individus prennent conscience de la générosité de la nature et de leur responsabilité concernant leur santé et celle de leurs enfants. Au-delà du brevetage des molécules, du *Codex Alimentarius* universel, les DIN (Drug Identification Number) ou NPN (Natural Product Number) émis et gérés par Santé Canada, influencés par l'Ordre des médecins et l'Ordre des pharmaciens, il reste la confiance populaire immémoriale envers les herbes qui soignent dans leur intégrité depuis toujours. On assiste à l'avènement d'une nouvelle compréhension des besoins affectifs et physiologiques vitaux, et les conseils des herboristes et des naturopathes sont de plus en plus suivis par une population qui cueille et cultive elle-même les plantes pour se soigner.



Partager concrètement les savoirs traditionnels: une grande joie!

En Amérique du Nord et en Europe (Espagne, Allemagne et Angleterre), les herboristes forment des corporations. Ils unissent leurs forces, agissent et définissent des objectifs basés sur l'échange et l'ouverture. Près de la moitié des universités américaines offrent des cours relevant des thérapies alternatives. De plus en plus de recherches scientifiques voire universitaires sont effectuées au Canada et dans bien des pays occidentaux. Comme partout en Europe, les plantes reprennent de plus en plus de place dans les pharmacies, dans les magasins de produits naturels et même dans les épiceries. Je m'en réjouis, car je participe consciemment à ce mouvement en enseignant et en réhabilitant les mérites des plantes médicinales et leurs innombrables qualités, tout comme plusieurs centaines de passionnés d'herboristerie au Québec, dont une ostensible majorité de femmes.

## LES FIGURES MARQUANTES DE LA PHYTHOTHÉRAPIE

*Un médecin n'a nul besoin d'éloquence ni de savoir littéraire  
mais d'une profonde connaissance de la nature et de ses bienfaits.*

PARACELSE, *Labyrinthis medicorum*

### L'ANTIQUITÉ

- ✚ **Hippocrate** (460-377 av. J.-C.), surnommé le « père de la médecine » ou le « maître de Cos », a jeté les bases de la médecine moderne en privilégiant l'observation plutôt qu'en se fiant aux mythes et aux superstitions. Il a défini le code d'éthique de la profession médicale, encore utilisé et connu sous le nom de « serment d'Hippocrate », il a établi un questionnaire de diagnostic très complet et écrit de nombreux traités, dont le *Corpus Hippocraticum*, spécialement consacré au traitement des maladies par les végétaux.
- ✚ **Caton l'Ancien**, ou Marcus Porcius Cato (234-149 av. J.-C.), était un homme politique et un écrivain qui a essayé de freiner la décadence de la civilisation romaine. On l'appelait le « Censeur » en raison de sa sévérité légendaire. Il prônait, entre autres choses, le retour à la terre pour contrer le relâchement des mœurs. Il cultivait lui-même et encourageait la culture des plantes médicinales. Il en parle dans son traité sur l'agriculture *De re rustica*.
- ✚ **Pline l'Ancien**, ou Caius Plinius Secundus (23-79), était un écrivain romain. Dans les 37 volumes de son *Histoire naturelle*, il a compilé plus de 2000 ouvrages. Il évoque souvent avec passion les vertus médicinales des arbres et des plantes.
- ✚ **Pedanius Dioscoride** (40-90) était un médecin d'origine grecque au service de l'armée de Néron. Il est l'auteur du traité majeur de phytothérapie *De materia medica*, dans lequel il décrit 600 plantes ainsi que leur usage thérapeutique.
- ✚ **Claude Galien** (131-201), un médecin grec, est devenu célèbre à Rome en soignant l'empereur Marc Aurèle et ses fils. Il a écrit environ 500 traités médicaux. Il est le premier à avoir décrit l'anatomie du corps humain, à avoir révélé l'utilité des métaux et l'importance des mauvaises humeurs dans les maladies. Il a influencé la pensée médicale pendant 10 siècles. Il a donné son nom à la galénique (partie de la pharmacie qui traite de la mise en forme des produits pharmaceutiques). Il ne craignait pas de mélanger jusqu'à 100 substances dans ses formules, avec moult variantes à travers les siècles. Mentionné dans le *Codex medicamentarius gallicus* jusqu'en 1884, ce complexe, appelé « thériaque », était à la base un contrepoison contenant des dizaines de plantes et même de la vipère et des glandes de castor séchées.

## LE MOYEN ÂGE

- ☞ **Avicenne**, ou Ibn Sina (980-1037), médecin éclectique et très prolifique d'origine perse, auteur de *Canon de la médecine* et du *Livre de la guérison*, amena une vision originale de la médecine, approche imprégnée de philosophie nord-africaine, à laquelle il rajouta les pharmacopées grecque et latine.
- ☞ **Hildegarde de Bingen** (1098-1179) était une abbesse bénédictine allemande très érudite et visionnaire qui soignait essentiellement par les plantes et les prières. Elle a écrit trois traités de guérison majeurs et marqué l'histoire de la phytothérapie par son approche globale de la santé. On l'appelait la « sainte guérisseuse ».
- ☞ **Trotula Plantearius**, femme médecin, travaillait au XII<sup>e</sup> siècle à l'école de Salerne, en Italie; c'était une école de médecine laïque exceptionnelle où l'on privilégiait l'étude des plantes. Très compétente, elle est devenue célèbre grâce à son traité de gynécologie, *Les maladies des femmes avant, pendant et après l'accouchement*. De l'école de Salerne, il reste *L'Antidotaire Nicolas*, traité de mille recettes médicinales qui fit longtemps autorité auprès des facultés de médecine de Paris et de Montpellier.

## LA RENAISSANCE

- ☞ **Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim** ou Paracelse (1493-1541), se surnommait lui-même Paracelsus (« meilleur que Celse »), car il affirmait que ses théories étaient supérieures à celles des médecines grecques et romaines, désormais désuètes. Ce médecin suisse était aussi alchimiste et philosophe. Il a formulé la théorie des signatures, dans laquelle il attribue des vertus aux plantes en fonction de leur analogie avec les organes. Il a fabriqué des médicaments puissants, comme le laudanum à base d'opium, et mieux dosé le mercure contre la syphilis. On l'a aussi appelé le « Luther de la médecine », car il fut le premier à rédiger des traités médicaux et mystiques en dialecte germanique plutôt qu'en grec ou en latin.
- ☞ **Rembert Dodoens** (1517-1586), médecin néerlandais, a été au service de l'empereur Maximilien, puis de son fils Rodolphe. Ses meilleurs amis étaient Clusius (1526-1609) et Lobelius (1538-1616), deux autres compatriotes et botanistes célèbres de l'époque. Dodoens a écrit *L'herbier* et *La pratique médicinale des simples*, qui fut outrageusement plagié plus tard en Angleterre par John Gerard.
- ☞ **Pierre-André Matthioli** (1500-1577), médecin italien et fameux botaniste superviseur du jardin botanique de Florence, est l'auteur de plusieurs traités botaniques et médicaux, dont *Les commentaires*, publié en 1507, qui rend plus accessible l'œuvre de Dioscoride.
- ☞ **Olivier de Serres** (1539-1619), attaché à la pratique d'une polyculture d'avant-garde, cet agronome français est un herboriste compétent. Il est l'auteur d'un merveilleux traité, *Théâtre d'agriculture et ménage des champs*, et fut un conseiller agricole estimé du roi Henry IV.

- ✚ **John Gerard** (1545-1612), jardinier passionné, voyagea beaucoup. Riche d'expériences médicales, il ramena en Angleterre des plantes exotiques et entra au service d'un aristocrate. Il a été surtout connu comme barbier-chirurgien. Son traité *Gerard's Herbal* était ni plus ni moins la traduction de l'ouvrage *L'herbier* de Rembert Dodoens, et ses illustrations ressemblaient étrangement à celles de Tabernamontaeus, un herboriste allemand de l'époque.
- ✚ **Nicolas Culpeper** (1616-1654), herboriste et médecin anglais, était un paradoxe vivant; aristocrate mais antimonarchiste, protestant mais féru d'astrologie, il avait l'ambition de rendre la médecine accessible au peuple. Il a réussi puisque son traité *Herbal* a été réimprimé plus de 100 fois depuis sa publication en 1652.
- ✚ **Nicolas Lemery** (1645-1715), chimiste et médecin français, est l'auteur de deux ouvrages qui firent longtemps autorité en France, *Le traité des drogues simples* et *La pharmacopée universelle*.

## LE SIÈCLE DES LUMIÈRES

- ✚ **Samuel Thomson** (1760-1843), un colon anglais, a étudié la médecine avec les guérisseurs autochtones et les sages-femmes. Il a guéri sa propre fille d'une fièvre maligne. Emprisonné pour exercice illégal de la médecine, il est resté toutefois très populaire. Il est à l'origine d'un courant de pensée proche de la médecine traditionnelle indigène qui a eu des millions d'adeptes. Il fonda la Société médicale réformée, école qui a formé les premiers naturothérapeutes américains, aussi nommés les «Éclectiques».
- ✚ **Carl von Linné** (1707-1778), naturaliste suédois, est connu mondialement à cause de son système de classification des plantes *Species plantarum*, sensiblement modifié depuis. D'abord très critiqué dans son pays, il y termina sa vie comme botaniste émérite et médecin officiel du roi de Suède.

## LES INCONTOURNABLES DU XIX<sup>E</sup> SIÈCLE

- ✚ **Sebastian Kneipp** (1821-1897), prêtre guérisseur allemand, s'est lui-même guéri de la tuberculose avec des bains froids. Il a élaboré une méthode de guérison efficace basée sur l'hydrothérapie, la diététique et la phytothérapie toujours pratiqués dans de nombreux spas européens. Il a soulagé des milliers de malades, notamment le pape Pie IX.
- ✚ **Jean Kunzle** (1870-1955), abbé suisse du Valais, a publié plusieurs livres sur les plantes, dont l'ouvrage célèbre : *Plantes médicinales*, l'atlas illustré : *Bonnes et mauvaises herbes*, un calendrier, une revue mensuelle et une série de remèdes à base de plantes vendus partout en Occident.
- ✚ **Maud Grieve**, née vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et décédée vers les années 1950, cette jardinière anglaise passionnée a cultivé elle-même plusieurs centaines de plantes

décrites dans son remarquable traité de phytothérapie, *A Modern Herbal*, publié pour la première fois en 1931 et souvent réimprimé.

- ☞ **D<sup>r</sup> Edward Bach** (1886-1936), d'abord médecin orthodoxe puis homéopathe, est un visionnaire anglais qui a découvert, grâce à l'expérience et à son extrême sensibilité, les effets des fleurs sur les états d'âme. Encore aujourd'hui, dans le monde entier, on utilise ses 38 élixirs floraux et ses vaccins homéopathiques.
- ☞ **Jethro Kloss** (1863-1946), Américain pionnier du végétarisme aux États-Unis, a créé une usine de produits naturels, un magazine et un sanatorium. Son ouvrage *Back to Eden* touche à tous les domaines de la santé. Il a été réédité une dizaine de fois depuis 1939 et a fait de nombreux adeptes de son approche «hygiéniste», qui incluait aussi un vaste usage des plantes médicinales.

## LES CONTEMPORAINS OU FIGURES MARQUANTES EUROPÉENNES

- ☞ **Maria Treben**, Autrichienne née au début du XX<sup>e</sup> siècle et décédée en 1991, a été une herboriste autodidacte de grand talent. Son ouvrage, *La santé à la pharmacie du Bon Dieu*, s'est vendu à huit millions d'exemplaires dans le monde entier.
- ☞ **D<sup>r</sup> Alfred Vogel**, formidable naturopathe suisse, fut nommé docteur *honoris causa* par une université américaine. Deux traités de naturopathie l'ont rendu célèbre, *Le petit docteur* et *Docteur nature*. Grand voyageur, il a fait connaître au monde bien des plantes exotiques, notamment l'échinacée. Les produits Bioforce sont directement inspirés de ses indications.
- ☞ **D<sup>r</sup> Jean Valnet**, médecin dans l'armée française pendant la guerre d'Indochine, devint un naturopathe convaincu, ardent défenseur des plantes médicinales et fabricant de célèbres huiles essentielles. Ses ouvrages majeurs sur l'aromathérapie, la phytothérapie et la diététique végétale sont des références importantes dans le monde de la phytothérapie.
- ☞ **Maurice Mességué** est un pionnier du renouveau de la phytothérapie populaire et clinique en France. Surnommé le «pape des plantes», cet herboriste, philosophe écologiste et auteur prolifique fut aussi un habile homme d'affaires. Il a publié une dizaine d'ouvrages remarquables.
- ☞ **Pierre Lieutaghi**, auteur prolifique, ethnobotaniste et herboriste français érudit, a écrit des ouvrages exceptionnels comme *Le livre des bonnes herbes* et *La plante compagne*, entre autres.
- ☞ **François Coupland**, herboriste et auteur suisse, est spécialisé dans l'enseignement des usages des plantes sauvages européennes, et fondateur de l'École des plantes sauvages.
- ☞ **Bernard Bertrand**, auteur français contemporain, a rédigé des dizaines de remarquables opuscules illustrés sur les arbres et les plantes communes qui nourrissent et soignent.

## LES CONTEMPORAINS AMÉRICAINS

- ☞ **John Lust**, neveu du «père de la naturopathie en Amérique», Benedict Lust, est lui aussi un grand naturopathe allemand qui a immigré aux États-Unis. Il a ouvert les premières chaînes de magasins de produits naturels et de sanatoriums en Amérique du Nord. Il a publié en 1974 un remarquable traité de phytothérapie: *The Herb Book*.
- ☞ **John Christopher**, ardent défenseur de la phytothérapie, a été emprisonné plusieurs fois avant d'être reconnu comme un grand expert. Il a fondé une célèbre école d'herboristerie par correspondance et écrit un guide très complet, souvent plagié, *School of Natural Healing*.
- ☞ **James Duke**, docteur en botanique et auteur de nombreux livres, dont *La pharmacie verte* (publiée après la mienne, plus modeste), est reconnu comme un spécialiste en pharmacognosie, soit l'étude des principes actifs des plantes, comme en témoigne son formidable répertoire de pharmacognosie mentionné à la fin de cet ouvrage.
- ☞ **Michael Tierra** représente une nouvelle génération d'herboristes américains ouverts à toutes les influences positives des plantes sur la santé. Spécialisé dans l'approche chinoise des herbes, il fait preuve d'une véritable passion, qu'il communique dans son livre *The Way of Herbs*.
- ☞ **David Hoffman**, herboriste médicinal exerçant en Californie, est un authentique amoureux des plantes et un grand phytothérapeute reconnu par ses pairs. Il a écrit *The Holistic Herbal* (1983).
- ☞ **Christopher Hobbs** est un auteur, biologiste, enseignant, herboriste et mycologue réputé, très actif, autant dans le monde réel que virtuel.

## LES MEILLEURES HERBORISTES FÉMININES NORD-AMÉRICAINES

- ☞ **Deb Soule**, herboriste de vieille souche, autrice de *Woman's Book of Herbs*, est aussi une herboproductrice réputée, établie dans le Maine, aux États-Unis.
- ☞ **Susun Weed**, guérisseuse par les herbes, a un côté *New Age* teinté d'ésotérisme et de féminisme. Deux de ses livres sont d'ailleurs consacrés uniquement aux femmes. Elle est très compétente, pleine d'esprit et d'humour, et ses livres sont très joliment illustrés (voir la bibliographie).
- ☞ **Rosemary Gladstar**, Américaine d'origine arménienne, est surtout une éducatrice populaire reconnue depuis 40 ans. Jardinière, herboriste et thérapeute, résidant au Vermont, près de son immense jardin, elle a aussi écrit une dizaine de traités d'herboristerie.
- ☞ **Marie Provost**, pionnière dans l'éducation et l'utilisation des plantes médicinales depuis 40 ans au Québec, est la plus importante productrice de produits à base de plantes de cette province avec son entreprise certifiée bio, Clef des champs, à

Val-David. Elle a écrit le best-seller *Des plantes qui guérissent* et se distingue par son engagement passionné pour la cause de l'herboristerie.

- ✚ **Danièle Laberge**, remarquable herboriste polyvalente, autrice du *Guide santé* et coautrice du livre *Ces fleurs qui soignent*, est aussi la créatrice du plus beau jardin médicinal, le seul certifié Demeter jamais réalisé au Canada, L'Armoire aux Herbes. Hélas, au début de 2010, son entreprise âgée de 30 ans fut victime de l'*establishment* pharmaco-chimique canadien. Par contre, son école, L'Herbothèque, s'est déplacée dans les Laurentides en même temps que le jardin médicinal. Elle propose des produits et un cours d'herboristerie par correspondance très élaboré ayant formé des milliers d'élèves à ce jour.
- ✚ **La Guilde des herboristes du Québec**, il ne s'agit pas d'une personne en soi, mais d'une association dynamique fondée en 1995 à Montréal, riche de 400 membres, dont une majorité de jeunes femmes passionnées qui témoignent de la vitalité de cet art de soigner.

**Vous trouverez les références dans la section Bonnes adresses et références Web à la fin de l'ouvrage.**

# Table des matières

Note de l'auteurice . . . . . 7

Introduction . . . . . 11

## CHAPITRE 1

L'histoire de la phytothérapie . . . . . 15

Les figures marquantes de la phytothérapie . . . . . 21

L'Antiquité . . . . . 21

Le Moyen Âge . . . . . 22

La Renaissance . . . . . 22

Le siècle des Lumières . . . . . 23

Les incontournables du XIX<sup>e</sup> siècle . . . . . 23

Les contemporains ou figures marquantes européennes . . . . . 24

Les contemporains américains . . . . . 25

Les meilleures herboristes féminines nord-américaines . . . . . 25

## CHAPITRE 2

Cueillette et transformation des plantes sauvages . . . . . 27

Écologie et éthique . . . . . 27

Une cueillette intelligente . . . . . 28

Les meilleurs outils . . . . . 30

Les règles de base de la transformation des plantes . . . . . 30

Critères de qualité . . . . .	32
Consommation, importation et mondialisation . . . . .	33
Calendrier des récoltes des plantes sauvages médicinales . . . . .	34
Plantes sauvages médicinales introduites en voie de disparition en nature . . . . .	36

### CHAPITRE 3

Méthodes d'utilisation des plantes sauvages médicinales . . . . .	37
La consommation de la plante fraîche . . . . .	38
La décoction . . . . .	38
La teinture-mère . . . . .	39
Les infusions ou les tisanes . . . . .	40
La congélation . . . . .	41
Les techniques industrielles . . . . .	41
Les traitements externes . . . . .	43
Les bains aux herbes . . . . .	46
L'injection anale, le lavement et le bolus (ou pessaire) . . . . .	46
Utilisations inusitées des plantes médicinales . . . . .	48
L'éllixir floral ou la psychothérapie par les fleurs . . . . .	48
La tisane solaire ou macération dynamisée . . . . .	49
Le sirop . . . . .	49
L'électuaire ou miel médicinal . . . . .	50

### CHAPITRE 4

Portraits de 80 plantes sauvages médicinales naturalisées . . . . .	51
Achillée millefeuille . . . . .	54
Agripaume . . . . .	56
Aigremoine . . . . .	58
Alliaire officinale . . . . .	60
Armoise commune . . . . .	62
Asaret . . . . .	64
Aunée . . . . .	66
Bardane . . . . .	70

Benoîte des ruisseaux . . . . .	73
Bouleaux . . . . .	75
Bourse-à-pasteur . . . . .	79
Brunelle . . . . .	81
Busserole . . . . .	83
Camomille . . . . .	85
Carotte sauvage . . . . .	88
Cataire . . . . .	91
Centaurée. . . . .	93
Cerisiers . . . . .	96
Chardons . . . . .	98
Chélidoine . . . . .	100
Chénopode. . . . .	102
Chicorée. . . . .	104
Chiendent. . . . .	107
Consoude . . . . .	109
Cresson . . . . .	112
Églantier. . . . .	114
Égopode podragaire . . . . .	118
Épine-vinette . . . . .	120
Euphrase . . . . .	123
Fougères. . . . .	125
Fraisier . . . . .	128
Framboisier . . . . .	130
Gailllets . . . . .	132
Genévrier . . . . .	134
Houblon . . . . .	137
Laitue vireuse . . . . .	139
Lierre terrestre . . . . .	141
Lilas . . . . .	143
Liseron . . . . .	147
Lotier corniculé . . . . .	149
Luzerne . . . . .	151
Lysimache . . . . .	153
Marguerite . . . . .	155
Mauve. . . . .	157

Mélicot . . . . .	160
Menthe poivrée . . . . .	163
Menthe pouliot . . . . .	166
Millepertuis . . . . .	169
Molène . . . . .	172
Mouron des oiseaux . . . . .	175
Moutarde des champs . . . . .	177
Myosotis . . . . .	180
Nerpruns . . . . .	182
Ortie dioïque . . . . .	185
Oxalide . . . . .	188
Patiences . . . . .	190
Pensée sauvage . . . . .	193
Pervenche . . . . .	196
Piloselle . . . . .	198
Pissenlit . . . . .	200
Plantains . . . . .	204
Potentilles . . . . .	207
Pourpier . . . . .	210
Prêle des champs . . . . .	212
Raifort . . . . .	215
Reine-des-prés . . . . .	217
Renouée des oiseaux . . . . .	220
Renouée japonaise . . . . .	222
Salicaire . . . . .	225
Saponaire . . . . .	227
Serpolet . . . . .	229
Tanaisie . . . . .	231
Tilleuls . . . . .	233
Trèfle rouge . . . . .	235
Tussilage . . . . .	237
Valériane . . . . .	240
Varech . . . . .	243
Véroniques . . . . .	245
Vigne . . . . .	247
Vipérine . . . . .	250

## CHAPITRE 5

Les maladies courantes et leurs remèdes végétaux..... 253

## CHAPITRE 6

Principales propriétés des plantes sauvages médicinales..... 259

## CHAPITRE 7

Les plantes toxiques ..... 267

Premiers soins en cas d'empoisonnement par les plantes..... 268

Berce du caucase ..... 269

Ciguë ou cicutaire maculée ..... 270

Clématite des haies ..... 271

Datura ..... 272

Iris ..... 273

Morelle douce-amère..... 274

Petit-prêcheur ..... 275

Sumac vénéneux..... 276

Veratre ..... 277

Conclusion..... 279

Bibliographie ..... 281

Index ..... 292