

# LE JARDIN DU DOCTEUR GACHET

PLANTES REMARQUABLES



Les plantes remarquables que nous avons sélectionnées pour ce petit guide du jardin du docteur Gachet, ont toutes des propriétés médicinales, dont les usages y sont détaillés, ou un lien avec le passé artistique du site.

Elles étaient certainement présentes dans les plantations que le médecin entretenait pour la **phytothérapie** (médecine par les plantes) et **l'homéopathie** (soin des maux par des substances pouvant les provoquer) qu'il pratiquait avec autant d'intérêt que l'allopathie (médicaments produisant des effets contraires à ceux des maladies).

Les plantes réservent aussi des surprises, que vous pourrez découvrir dans les rubriques : **Le saviez-vous ?**



Pour la préservation du jardin et pour éviter, particulièrement aux enfants, d'ingérer des substances toxiques, nous vous prions de **ne pas toucher** les plantes.

Bonne visite et bonne découverte du jardin du docteur Gachet !

# LE MOT DES JARDINIERS



*Chères visiteuses, chers visiteurs,*

*Bienvenue dans cet enclos, objet de tous nos soins. Motif inspirant de prestigieux artistes, nous nous attachons à en préserver l'esprit, la simplicité et la beauté. Au fil des saisons, vous retrouverez dans ses massifs et au bord de ses allées certaines plantes que nous avons à cœur d'y cultiver. Impossible, vous le comprendrez, de les voir toutes au pic de leur croissance au même moment. Ce jardin n'est pas un musée, il évolue avec le temps, non seulement celui qu'il fait mais aussi celui qui passe. Nous espérons que vous retirerez autant de plaisir et d'émotion à découvrir le jardin du docteur Gachet que nous en avons à l'entretenir, dans le respect de celles et ceux qui nous ont précédés.*

*Bonne visite à toutes et à tous !*





1. Aconit
2. Anémone \*
3. Bleuet
4. Bryone \*
5. Buis commun
6. Camomille
7. Consoude
8. Dahlia
9. Digitale
10. Grande chélidoine
11. Guimauve
12. Herbe à Robert \*
13. Heuchère
14. Iris fétide
15. Laurier
16. Lavande
17. Lierre
18. Lilas
19. Mahonia \*
20. Marguerite
21. Mélisse \*
22. Millepertuis
23. Muguet
24. Myrte commun
25. Pariétaire officinale \*
26. Pavot
27. Romarin
28. Rose
29. Rue officinale
30. Sauge
31. Souci \*
32. Tanaisie \*
33. Thuya
34. Tilleul
35. Valériane \*

\* L'emplacement des plantes signalées peut être amené à évoluer.



Aconit napel *Aconitum napellus* subsp. *napellus*  
Anémone *Anemone*  
Bleuet *Centaurea cyanus*  
Bryone *Bryonia dioica*  
Buis commun *Buxus sempervirens*  
Camomille allemande *Matricaria recutita*  
Consoude *Symphytum*  
Dahlia *Dahlia*  
Digitale *Digitalis*  
Grande chélideine *Chelidonium majus*  
Guimauve *Althaea officinalis*  
Herbe à Robert *Geranium robertianum*  
Heuchère *Heuchera*  
Iris fétide *Iris foetidissima*  
Laurier *Laurus nobilis*  
Lavande *Lavandula angustifolia*  
Lierre *Hedera helix*  
Lilas *Syringa vulgaris*  
Mahonia *Berberis aquifolium*  
Marguerite *Leucanthemum vulgare*  
Mélisse *Melissa officinalis*  
Millepertuis *Hypericum*  
Muguet *Convallaria majalis*  
Myrte commun *Myrtus communis*  
Pariétaire officinale *Parietaria officinalis*  
Pavot *Papaver*  
Romarin *Salvia rosmarinus*  
Rose *Rosa*  
Rue officinale *Ruta graveolens*  
Sauge *Salvia officinalis*  
Souci *Calendula officinalis*  
Tanaïsie *Tanacetum vulgare*  
Thuya *Thuja*  
Tilleul *Tilia*  
Valériane *Valeriana officinalis*





# 1. ACONIT NAPEL

*Aconitum napellus subsp. napellus*

## DESCRIPTION

L'aconit napel, également appelé casque-de-Jupiter, capuche de moine, sabot du pape ou encore aconit tue-loup, est une plante herbacée vivace extrêmement toxique. Il mesure de 50 cm à 1,5 m de haut et possède de grandes feuilles très découpées de couleur vert sombre.

Ses fleurs, bleues ou violettes, en forme de casque, sont disposées en longues grappes, au bout de longues et multiples hampes florales. Sa floraison s'étale **de juillet à septembre**.

## USAGES

L'aconit napel est l'une des plantes les plus toxiques de la flore d'Europe tempérée (la plus toxique de France). Toute la plante est vénéneuse. C'est néanmoins sa racine qui contient le plus de toxine : une ingestion de 2 à 3 g de racine est suffisante pour entraîner la mort.

Bien que hautement toxique à l'état naturel, l'aconit napel est utilisé en homéopathie. La préparation de sa teinture-mère se fait à partir de plants entiers récoltés en fin de floraison. Afin d'en faire un remède homéopathique, celle-ci est diluée de façon infinitésimale puis dynamisée. *Aconitum napellus* est indiqué dans le traitement des crises d'angoisse, les états fébriles, les infections respiratoires, les maladies cardiovasculaires et névralgiques ainsi que l'aménorrhée (absence de règles).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Connu depuis l'Antiquité pour sa toxicité, une légende grecque disait l'aconit issu de la bave de Cerbère, chien féroce à trois têtes gardant l'entrée des enfers, montrant combien les effets de son poison étaient redoutés. Les Gaulois en enduisaient notamment leurs flèches pour chasser les loups et les ours.

Au Moyen Âge, l'aconit était considéré comme une plante magique associée à la magie noire. On disait qu'il repoussait les loups-garous, les vampires et les démons. À la Renaissance, poison familial des Borgia, il avait leur préférence pour l'atroce agonie que son ingestion provoquait.

# 2. ANÉMONE

Anemone

Van Gogh a peint une nature morte en 1890, chez le docteur Gachet, intitulée *Roses et anémones*. Certains spécialistes estiment qu'il s'agirait plus vraisemblablement de renoncules, en raison de la corolle double des fleurs.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Vincent VAN GOGH, *Roses et anémones*, 1890  
Musée d'Orsay, Paris.

## DESCRIPTION

Les anémones, qui comptent 120 espèces, sont des plantes à fleurs qui poussent dans les zones tempérées des deux hémisphères.

L'anémone des fleuristes (*Anemone coronaria*) est appréciée et sélectionnée par les horticulteurs pour ses fleurs aux couleurs vives, roses, rouges, bleues, blanches, à cœur noir, qui sortent au printemps. L'anémone du Japon est, elle, blanche ou rose à cœur jaune et fleurit à l'automne. L'anémone des bois (*Anemone nemorosa*), rustique, est une petite plante couvre sol aux fleurs simples ou doubles, blanches et rosées, roses ou bleues, printanières, qui aime l'ombre.

Dans la mythologie grecque, Anémone est une nymphe dont s'éprend Zéphyr, dieu des vents. La femme de ce dernier, par jalousie, la transforma en fleur. Anemos, en grec signifie « vent ». L'anémone, dans les enluminures du Moyen Âge, est le symbole de l'abandon.

## USAGES

On utilisait autrefois l'anémone des bois en frictions contre les rhumatismes et l'anémone du Japon pour traiter certaines affections de la peau. L'anémone pulsatile (*Anemone pulsatilla*) a été employée contre certaines maladies vénériennes, les paralysies, les dartres ou la coqueluche.

À l'ingestion, la plante fraîche, de saveur âcre, est toxique pour le système nerveux et corrosive. Elle est également irritante et caustique pour la peau.

# 3. BLEUET

*Centaurea cyanus*

## DESCRIPTION

Parfois appelé barbeau, bleuet des champs, casse-lunettes, centaurée bleuet ou encore fleur de Zacharie, le bleuet est une plante herbacée annuelle. Ses hautes tiges ramifiées de couleur vert grisâtre et d'aspect velouté, portent des feuilles très fines, de 10 à 20 cm de long, recouvertes d'un duvet.

Ses fleurs sont bleues, pourpres, blanches ou roses aux fleurons étalés. La floraison a lieu entre les mois d'**avril et novembre**.

Cette plante sauvage qui parsemait autrefois les champs de blé durant l'été, connaît un recul aujourd'hui. Elle a toutefois conservé cette image de fleur champêtre mellifère et nectarifère qui attire aussi bien les abeilles que les papillons.

## USAGES

L'hydrolat (« eau de bleuet ») ou la décoction de bleuet étaient prescrits en collyre en cas d'irritation des yeux et des paupières et pour lutter contre la conjonctivite (d'où son surnom de casse-lunettes).

Elle est indiquée pour les inflammations de la peau et des muqueuses (bain de bouche) et en cosmétique (démaquillant pour les yeux). En infusion, ses fleurs séchées sont conseillées pour les inflammations des reins, la goutte ou les rhumatismes. Les fleurs, comestibles, s'utilisent également en pâtisserie ou pour parfumer certains thés.

Sous son ancien nom de barbeau, le bleuet est à l'origine du motif décoratif « au barbeau » (semis de fleurs) ou des « barbeaux » (bordures de fleurs en guirlande) très prisés sur les services de porcelaine, notamment par les manufactures de Sèvres ou de Tournai, et qui ont eu la faveur de la reine Marie-Antoinette.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Connu depuis l'Antiquité pour sa toxicité, une légende grecque disait l'aconit issu de la bave de Cerbère, chien féroce à trois têtes gardant l'entrée des enfers, montrant combien les effets de son poison étaient redoutés. Les Gaulois en enduisaient notamment leurs flèches pour chasser les loups et les ours.

Au Moyen Âge, l'aconit était considéré comme une plante magique associée à la magie noire. On disait qu'il repoussait les loups-garous, les vampires et les démons. À la Renaissance, poison familial des Borgia, il avait leur préférence pour l'atroce agonie que son ingestion provoquait.

LE SAVIEZ-VOUS ?



## 4. BRYONE

*Bryonia dioica*

### DESCRIPTION

La bryone dioïque est une plante herbacée vivace, répandue en Europe centrale et méridionale, dans le nord de l'Afrique et au Moyen-Orient.

C'est une plante grimpante commune dans les haies où ses tiges s'enchevêtrent. Ses tiges grêles peuvent atteindre jusqu'à 6 m de long. Les feuilles, alternes, présentent 5 à 7 lobes plus ou moins découpés, et dégagent une odeur assez désagréable. La racine et la partie souterraine de la tige forment une souche charnue, à l'écorce jaunâtre. Les fleurs ont une corolle à cinq lobes, blanc jaunâtre (verdâtre), veinés. Les fruits sont des baies globuleuses, lisses, de la taille d'un grain de groseille, vertes puis de couleur rouge vif à maturité.

### USAGES

La médecine populaire utilisait la bryone comme purgatif drastique et contre les rhumatismes, mais non sans inconvénients, car la plante est vénéneuse, d'où son surnom de « navet du diable ».

Toutes les parties de la plante sont plus ou moins toxiques, mais surtout la racine et les fruits. Leur ingestion peut provoquer des vomissements, de la diarrhée et peut avoir des conséquences graves (délire, crampes...) voire mortelles. L'absorption de quelques dizaines de baies, attrayantes par leur couleur, suffirait à provoquer la mort d'un enfant. La bryone peut également provoquer des dermatites (irritations de la peau) par simple contact.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le buis est vulnérable à une chenille originaire de Chine, la pyrale du buis (*cydalima perspectalis*).

Cette chenille a été observée pour la première fois en Europe, en Allemagne, en 2006. Elle a été signalée en masse en Alsace dès août 2008, et progresse depuis très rapidement partout en France et en Europe. La chenille détruit le buis en éliminant presque totalement son feuillage.

## 5. BUIS COMMUN

*Buxus sempervirens*



### DESCRIPTION

Le buis commun ou buis toujours vert est une espèce d'arbustes à feuilles persistantes, à la croissance très lente, qui peut vivre plusieurs siècles. Il peut alors atteindre plusieurs mètres de hauteur en climat tempéré. Son bois est particulièrement dur. Il forme des branches courtes. Les feuilles ovales sont d'abord vert tendre puis plus foncé. Elles mesurent de 1 à 2,5 cm de long.

**De mars à mai** apparaissent à l'aisselle des feuilles de discrètes grappes de fleurs jaunâtres parfumées. Ces fleurs produisent en abondance du nectar et du pollen et sont donc volontiers visitées par les abeilles.

### USAGES

Le buis commun est employé dans les jardins comme arbuste d'ornement, sous forme de haies, de figures et de bordures taillées. Il est à la base de l'art topiaire, qui consiste à tailler les arbres et arbustes de jardin dans un but décoratif.

Son bois dense et dur, a été utilisé comme matériau dès la Préhistoire pour fabriquer des outils avant la maîtrise du métal. Il est également depuis longtemps apprécié pour la sculpture et le tournage ou encore la fabrication d'instruments à vent.

Le contact avec la sève du buis est susceptible de provoquer des irritations cutanées. Son ingestion est toxique et peut, à forte dose, provoquer vomissements, vertiges, tremblements et paralysie spinale. La décoction de ses feuilles constituait cependant un puissant sudorifique employé dans les cas d'affections rhumatismales chroniques, d'arthrite, de goutte, ainsi qu'un fébrifuge permettant de remédier aux fièvres intermittentes..

# 6. CAMOMILLE ALLEMANDE

*Matricaria recutita*

En viticulture, la camomille matricaire est une précieuse alliée de la vigne. Elle a un effet déstressant si la vigne manque d'eau pour diverses raisons. En agriculture bio-dynamique, la camomille matricaire est utilisée dans la préparation 503 pour le compost. Elle aurait une action sur les substances azotées et le calcium permettant ainsi une croissance saine des plantes fertilisées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

## DESCRIPTION

Le terme « camomille » se rapporte à plusieurs plantes d'aspect semblable: la matricaire camomille, aussi appelée camomille vraie ou allemande, la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) et la grande camomille (*Tanacetum parthenium*). Toutes trois sont médicinales, toutefois la camomille allemande est nettement moins amère que la camomille romaine.

La camomille allemande est une petite plante annuelle, à tige unique, dressée (de 20 à 50 cm). Ses feuilles sont très découpées, à segments presque filiformes. L'inflorescence est un capitule solitaire, de 10-25 mm. Les fleurs minuscules se reconnaissent à leur odeur prononcée typique. Elles s'épanouissent **de mai à novembre**. Peu exigeante, la camomille affectionne les terres sablonneuses et fertiles. Enfin, c'est au soleil qu'elle s'épanouit le mieux et développe ses propriétés.

## USAGES

Les civilisations de l'Antiquité connaissaient déjà ses vertus médicinales. On utilise les fleurs bien épanouies, avant qu'elles ne commencent à se flétrir, séchées en infusion ou décoction et son huile essentielle, de couleur bleue, contient plus de 120 substances chimiques.

La matricaire est anti-inflammatoire, antispasmodique (contre les contractions musculaires), antalgique (atténuation de la douleur), apéritive, digestive, carminative (diminution des flatulences et coliques) et vulnérable (soin des blessures et guérison des plaies). Elle possède également un effet bénéfique sur l'appareil génital féminin. Il est fréquent d'utiliser la matricaire pour calmer les enfants nerveux et les aider à trouver le sommeil car son action est douce.

Elle est employée également en usage externe pour soigner les affections cutanées et l'irritation des muqueuses (eczéma, brûlure...) ou en soin de beauté : en bain de vapeur pour contrer l'acné, en tisane ou en décoction pour éclaircir les cheveux. Actuellement, la camomille est présente dans des shampooings (pour blondir les cheveux) et dans les gels antisolaires. L'huile essentielle est utilisée en parfumerie et en savonnerie. Son usage est déconseillé pendant les derniers mois de grossesse.



# 7. CONSOUDE

*Symphytum*

Tout est comestible dans cette plante. Les jeunes feuilles peuvent être ajoutées dans les salades ou cuites : farcies, en beignets, en nems, quand on a la chance de trouver des feuilles de belle taille ; en soupe ou encore en purée. Les boutons floraux sont délicieux cuisinés à la façon des brocolis ou en « asperges ». Le goût très iodé de la plante, à forte odeur de poisson, est très étonnant !

LE SAVIEZ-VOUS ?

## DESCRIPTION

La consoude est une plante herbacée vivace, formant d'importantes colonies, qui affectionnent principalement les lieux humides. Elle est native de l'Europe ou de l'ouest de l'Asie.

Les feuilles sont épaisses, pointues et couvertes de poils raides. Au milieu de la touffe de feuilles émergent des tiges florifères garnies de clochettes de couleur variable suivant les variétés (violet pâle, blanc ou plus rarement jaune). La floraison s'étale **de mai à juillet**.

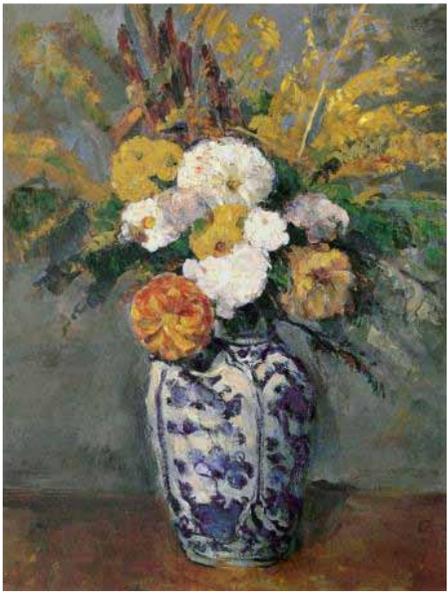
## USAGES

La consoude officinale, souvent appelée consoude de Russie ou grande consoude est facile à trouver dans la nature. Son nom vient du latin *consolida*, par allusion aux vertus médicinales de la plante, longtemps utilisée pour aider à la consolidation des fractures.

L'huile essentielle de consoude a prouvé ses vertus dans le renouvellement des cellules de la peau et des muscles. Riche en calcium, potassium, phosphore, fer et silice, la consoude est très utile en traitement d'appoint par cataplasme pour faciliter et accélérer la cicatrisation de plaies, entorses ou fractures.

Souvent appelée « trésor du jardin », elle devrait avoir sa place réservée dans tous les jardins (potagers ou d'ornement). La consoude a une racine pivotante qui lui permet d'aller chercher les nutriments en profondeur dans le sol, là où les racines des autres plantes ne vont pas. Elle peut également être glissée dans le compost pour l'activer. Et ses feuilles permettent de réaliser du purin de consoude, un engrais naturel.

La consoude peut aussi être utilisée en cuisine. Lorsque l'on froisse ses feuilles, un parfum de concombre se dégage. Attention toutefois à ne pas la confondre (avant la floraison) avec la digitale pourpre (dont la feuille est moins pointue, au toucher non rugueux et à l'odeur fétide). La consoude, elle, a une tige très rêche presque piquante.



Paul CÉZANNE, *Dahlia dans un grand vase de Delft*, 1873  
Musée d'Orsay, Paris.

## DESCRIPTION

Le dahlia est une plante tubéreuse annuelle d'une hauteur variant entre 15 cm et 2 m. Il est originaire du Mexique, ramené en Europe par le médecin espagnol Francisco Hernandez au XVI<sup>e</sup> siècle. Cette plante a été baptisée « dahlia » en l'honneur du botaniste suédois Andreas Dahl. Aujourd'hui, le dahlia compte 57 000 variétés hybrides officiellement enregistrées par la Royal Horticultural Society (RHS).

Les fleurs, aux formes et aux dimensions variées, sont de tous les coloris sauf le bleu. Elles se renouvellent **de juillet jusqu'aux gelées**. Le dahlia se plaît au soleil et a besoin d'un arrosage important. Dans les régions froides, il faut retirer les tubercules de terre pour éviter qu'ils ne gèlent et les replanter au printemps. Le dahlia est classé parmi les plantes provoquant des allergies. Les fleurs doubles produisent moins de pollen et sont donc préférables si l'on y est sensible.

## USAGES

Les Aztèques l'appelaient *Cocoxochitl* (traduit approximativement par « canne d'eau » en raison de sa tige creuse) et utilisaient quotidiennement ses feuilles, pourtant amères, et ses tubercules pour nourrir leurs animaux mais aussi pour leurs supposées vertus diurétiques ou anti-épileptiques. Ils le cultivaient aussi comme plante ornementale.

Le dahlia est introduit en France en 1802 par le docteur Thibaud et son tubercule est préconisé comme féculent (au goût d'artichaut mais plus âcre et fibreux) pouvant remplacer la pomme de terre. Mais ses vertus alimentaires sont rapidement supplantées par ses valeurs décoratives lorsque les doubles fleurs de dahlia sont hybridées, à partir de 1806, et que des espèces de dahlia cactus (appelé « Étoile du Diable » ou « Corne du Diable »), sont importées du Mexique vers la Hollande en 1872, puis en France en 1876.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Cézanne, à Auvers entre 1872 et 1874, quand il ne pouvait aller peindre sur le motif avec Pissarro, fréquentait l'atelier du docteur Gachet et y réalisa plusieurs natures mortes, dont *Dahlia dans un grand vase de Delft* (1873).

Après avoir eu plusieurs propriétaires, il est accepté en leg par l'État en 1911 et se trouve depuis 1986 au musée d'Orsay. Louis van Ryssel (Paul Gachet fils) en a fait une copie et il a aussi fait don du vase de Delft qui se trouve dans ce même musée.



# 8. DAHLIA

Dahlia

# 9. DIGITALE

*Digitalis*



## DESCRIPTION

La digitale, dont on connaît une vingtaine d'espèces, est une plante herbacée bisannuelle donnant la première année seulement une rosette dense de feuilles. Elle érige son épi floral à partir de la deuxième année. Ses fleurs, visibles de juin à août, sont en clochettes, du rose au pourpre, blanches ou jaune clair, à l'intérieur tacheté. Digitale vient du mot latin *digitale*, doigtier, du fait de la forme de la fleur évoquant un doigt de gant. Pour la même raison, les Anglais nomment cette plante *foxglove* (gant de renard) et les Allemands *fingerhut* (chapeau de doigt). En français, on l'appelle également gant de Notre-Dame.

Haute de 30 cm à 2 mètres, c'est une plante tomenteuse (recouverte de poils épais) d'apparence blanchâtre, à la tige creuse mais solide. La digitale aime le soleil ou la mi-ombre.

## USAGES

C'est une plante dont le contact avec la peau peut être irritant et même provoquer des inflammations. En ingestion, elle est extrêmement toxique à cause de la digitaline ou digitoxine. Dans la pharmacopée, ces substances sont cependant utilisées contre l'insuffisance et l'irrégularité cardiaque. La digitale pourpre (*Digitalis purpurea*) est plus prisée que la digitale jaune parce qu'elle contient plus de principes actifs que cette dernière. L'espèce *lanata* est utilisée au même titre que la digitale pourpre.

En homéopathie, *Digitalis Purpurea* est prescrit pour traiter les troubles mineurs du rythme cardiaque, que ce soit une tachycardie (accélération du rythme cardiaque) ou une bradycardie (ralentissement du rythme cardiaque).



Vincent VAN GOGH, *Le docteur Paul Gachet*, 1890  
Musée d'Orsay, Paris.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Van Gogh, dans son portrait du docteur Gachet, a choisi cette fleur, présente dans le jardin au moment de sa venue, pour symboliser l'activité du médecin et son intérêt pour les plantes médicinales, en homéopathie comme en phytothérapie.

La grande chélidoine était considérée depuis des temps reculés comme une plante magique associée à la magie noire.

Les alchimistes du Moyen Âge ont vu dans la sève de couleur jaune de la grande éclair, le moyen de transformer les vils métaux en or, d'où son surnom de « don du ciel ».

LE SAVIEZ-VOUS ?



## DESCRIPTION

La grande chélidoine ou grande éclair (*Chelidonium majus*, « grande hirondelle » en latin) est une plante vivace. Sa tige dressée et ramifiée atteint 30 à 50 cm de haut. Les feuilles et les tiges sectionnées laissent échapper un abondant latex jaune-orangé. Ses fleurs comportent quatre pétales jaunes rapidement caducs. Leur floraison a lieu **d'avril à octobre**.

## USAGES

La médecine traditionnelle considérait la chélidoine comme un remède universel. Depuis plusieurs millénaires, cette plante est également utilisée pour améliorer la vue, notamment en cas de cataracte. Selon Pline et Dioscoride (1er siècle), les hirondelles se nourrissaient du latex qui s'écoulait des incisions de la tige ou des feuilles pour augmenter leur acuité visuelle.

La chélidoine a traditionnellement été utilisée pour guérir de nombreuses maladies (foie, rhumatismes...) et était censée préserver de la peste. Elle a été expérimentée en homéopathie par Hahnemann et ses élèves. C'est un sédatif léger, qui relaxe les muscles des bronches et des intestins. En phytothérapie, tant occidentale que chinoise, on l'utilise pour soigner les bronchites, la coqueluche et l'asthme. Les effets antispasmodiques de la plante dus à la chélidonine s'étendent à la vésicule biliaire, dont elle stimule la sécrétion. Plusieurs des alcaloïdes de la chélidoine recèlent aussi des propriétés analgésiques (qui diminuent la sensation de douleur) et bactéricides. Dans le traitement des jaunisses, des calculs biliaires et des douleurs vésiculaires, la chélidoine a une action dépurative. Son action sédatrice ne s'entend pas toutefois à l'utérus, dont elle provoque la contraction.

En application, cette plante apaise les affections cutanées comme l'eczéma. Le latex toxique de la chélidoine, qui contient des enzymes très puissantes, contribue à la guérison des verrues, des teignes et de certaines tumeurs cutanées malignes. Pour cette raison, elle est parfois également appelée « herbe aux verrues ».

# 10. GRANDE CHÉLIDOINE

*Chelidonium majus*



# 11. GUIMAUVE

*Althaea officinalis*

## DESCRIPTION

La guimauve officinale, aussi appelée guimauve sauvage ou mauve blanche, est une plante herbacée, commune en Europe. Elle est cultivée comme plante médicinale, comme plante ornementale et quelquefois comme plante potagère, principalement pour ses racines.

La guimauve est une plante vivace au port arbustif qui peut atteindre 1,50 m de hauteur, voire plus, pour 1 m d'envergure. Les nombreuses fleurs rose pâle apparaissent en juillet sur un feuillage duveteux vert gris. Ses feuilles, arrondies, peuvent être entières ou à trois lobes et ont une bordure dentée. La plante est vivace grâce à sa souche qui émet des bourgeons souterrains. La guimauve aime les situations bien ensoleillées, ainsi que les terres fertiles et drainantes. Elle supporte très bien la sécheresse mais redoute les hivers très froids et humides.

## USAGES

Toutes les parties de la plante sont médicinales : fleurs, feuilles et racines. Leurs propriétés sont les mêmes, simplement ce sont les racines qui possèdent la plus grande teneur en mucilages. En contact avec des endroits douloureux et enflés, ces mucilages apportent vite un soulagement appréciable.

La guimauve s'utilise en faisant macérer dans de l'eau froide des racines préalablement épluchées et séchées. En décoctions, elles sont utilisées pour faire des gargarismes en cas de gingivite, d'abcès buccal, de laryngite, de trachéite ou pour imprégner des compresses en cas de piqûre d'insecte, de morsure, d'hématome ou de contusion. La guimauve est aussi réputée pour ses propriétés adoucissantes, émoullientes, bénéfiques contre la toux et laxatives. En usage externe, elle est utilisée pour la fabrication de pommade calmante.

Les racines, médiocrement charnues, peuvent se consommer après avoir été ébouillantées pour les attendrir. Les feuilles peuvent se déguster cuites à la manière des épinards, ou pour les plus tendres, servir à aromatiser les salades.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Jadis, les bâtons de guimauve (morceaux de racines épluchés) étaient donnés à sucer aux bébés en pleurs qui faisaient leurs dents. Cette plante entrait dans la composition d'une confiserie molle et sucrée, la guimauve (proche des marshmallows anglo-saxons), originellement fabriquée à partir de la racine de guimauve.





Sa racine  
(riche en tanin) était  
utilisée pour tanner les cuirs.

Ses feuilles, fraîchement cueillies,  
dégagent une odeur très forte et âcre,  
liée à la présence d'huile essentielle.  
Cette odeur, encore plus intense lorsque  
l'on froisse les feuilles, lui vaut le surnom  
anglais de *stinky Bob* (Robert le puant),  
mais en fait aussi un répulsif contre  
les insectes de toutes sortes  
(moustiques, guêpes, frelons).

LE SAVIEZ-VOUS ?

## DESCRIPTION

L'herbe à Robert est une plante herbacée annuelle ou bisannuelle (parfois vivace) de la famille des Géraniums. Elle a une tige grêle, rougeâtre et velue. La feuille, d'aspect froissé, est très découpée. Elle comprend un long pétiole velu, souvent rougeâtre. Le limbe est velu, vert à la face supérieure, vert grisâtre et duveteux à la face inférieure. Certains spécimens sont rouges ou certaines feuilles virent au rouge à la fin de l'été, ou au début de l'automne.

La floraison s'étale **de mai à septembre**. Les fleurs, disposées par deux sur chaque pédoncule, comportent cinq pétales roses à violacés, souvent striés de rayures plus claires.

## USAGES

Toutes les parties de la plante ont été utilisées en pharmacopée traditionnelle, grâce à la présence de différents composés (tanins, huile essentielle, acide citrique...). Selon le principe de la théorie des signatures, une plante qui possède des pigments rouges est censée régénérer le sang ou soigner les maux liés à la circulation sanguine (usage comme hémostatique, cicatrisant, problèmes cardiaques), certaines des propriétés du géranium ayant reçu une confirmation scientifique.

L'infusion de plante entière (hors racine) était réputée lutter contre la dysenterie et les hémorragies utérines. Elle peut être utilisée comme hémostatique externe, réducteur de glycémie chez les diabétiques, pour lutter contre les infections urinaires, les diarrhées ou les hémorroïdes.

Son huile essentielle est réputée antiseptique. Associée à la bistorte, l'aigremoine et le chêne, elle était utilisée pour guérir la diarrhée de l'enfant ou de l'adulte. Les sommités ont des propriétés diurétiques. Les extraits de cette plante contiennent des quantités importantes de vitamines A, B et C ainsi que des sels minéraux (calcium, potassium, magnésium, fer, phosphore).



# 12. HERBE À ROBERT

*Geranium robertianum*

# 13. HEUCHÈRE

*Heuchera*

## DESCRIPTION

Le nom *Heuchera* fait référence à Johann Heinrich von Heucher professeur allemand de médecine botanique du XVII<sup>e</sup> siècle.

Découverte en 1601, cette plante n'a véritablement connu un intérêt dans les jardins qu'à la découverte d'un plant au feuillage pourpre dans un semis du jardinier britannique Brian Halliwell. Cette heuchère dénommée « Palace purple » devient très populaire et attire l'intérêt d'hybrideurs qui la croisent avec *Heuchera americana*. De 50 espèces, *Heuchera* passe à 500 variétés horticoles cultivées.

L'heuchère est une plante vivace et facile à cultiver grâce à sa rusticité. Elle se plaît dans les zones mi-ombragées à ombragées. On la rencontre traditionnellement dans les jardins de grand-mères, mais les variétés unicolores ou bicolores agrémentent aujourd'hui les jardins toute l'année avec des couleurs inédites de feuillage comme l'orange, le roux, l'argenté, ou le caramel. Les feuilles persistantes et abondantes de l'heuchère peuvent être lobées, arrondies ou dentées. Tout au long de la tige sont regroupées les petites fleurs en forme de clochettes, dont la couleur varie du blanc au rouge.

## USAGES

Les heuchères sont utilisées comme plantes d'ornement. Ce sont des plantes idéales pour réaliser de belles bordures ou pour donner du volume et de la texture dans les massifs. Le long d'une allée, elles accompagnent les pas du visiteur de la beauté de leurs feuillages. En pot sur la terrasse ou au balcon, elles illuminent un coin ombragé ou égayent le pied d'un arbuste en bac.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les heuchères sont de la famille des *Saxifragaceae*. Comme *Saxifraga umbrosa* elles sont aussi appelées « désespoir du peintre » en raison de leur floraison, **de juin à septembre**, en une abondance de fleurettes minuscules, qui peut paraître difficile à représenter.

# 14. IRIS FÉTIDE

*Iris foetidissima*

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'espèce doit son nom à l'odeur désagréable que les feuilles dégagent quand elles sont coupées ou froissées. Elle est parfois également appelée iris puant ou glaïeul puant.

## DESCRIPTION

L'iris fétide ou iris gigot est une plante herbacée vivace assez commune en Europe, surtout à l'ouest, où elle pousse dans les talus. Elle mesure de 30 à 80 cm de hauteur. Ses feuilles linéaires, pointues, luisantes et de couleur vert foncé s'élèvent à partir du rhizome en une touffe dense, persistant l'hiver.

La floraison s'étale **de mai à juillet**. C'est l'une des espèces d'iris les plus discrètes, avec de petites fleurs bleu pâle, tournant rapidement au brun. Le fruit est en revanche assez spectaculaire : en automne, il s'ouvre, laissant voir des graines d'un rouge-orangé vif.

## USAGES

Cultivé depuis bien longtemps, l'iris fétide se trouve dans les jardins et fait partie de la pharmacopée du Moyen Âge. En effet, on prêtait à cette plante, comme à d'autres iris, des vertus médicinales. Le rhizome, sorte de racine charnue, était autrefois utilisé pour ses vertus purgatives et vomitives. Il était prescrit comme diurétique, expectorant (contre la toux) ou excitant (contre le sommeil). Toutefois, il fallait trouver la bonne posologie, car à forte dose, le rhizome d'iris peut devenir toxique et dangereux.



# 15. LAURIER

*Laurus nobilis*

## DESCRIPTION

Le laurier vrai, laurier-sauce, laurier d'Apollon ou laurier noble est une espèce d'arbustes à feuillage persistant originaire du bassin méditerranéen. Il mesure de 2 à 6 m et jusqu'à 15 à 20 m de haut.

Ses feuilles, à bord ondulé, sont vert foncé sur leur face supérieure et plus claires à la face inférieure. Elles dégagent une odeur aromatique quand on les froisse. Les fleurs, blanchâtres, groupées par 4 à 5 en petites ombelles, apparaissent **en mars-avril**. Le fruit est ovoïde, noir violacé et contient une seule graine, mûre en milieu d'automne.

## USAGES

Les feuilles de laurier sont utilisées en cuisine pour leur arôme. En condiment, elles sont habituellement sèches et entrent dans la composition du bouquet garni, pour infusion ou cuisson dans la sauce. Les fleurs de laurier-sauce séchées peuvent aussi être employées en infusion avec une cuillère de miel, et les baies séchées ont les mêmes propriétés culinaires que les feuilles ; elles sont préparées avec une râpe, de la même manière que la noix de muscade. Il est toutefois préférable d'en user avec modération, car elles peuvent procurer un goût amer.

La feuille de laurier-sauce s'emploie également pour traiter les crampes abdominales en infusion. Au Maghreb, on utilise aussi la feuille broyée en poudre pour lutter contre les fortes migraines : la poudre est alors prise. Le laurier contient également des molécules connues pour leurs qualités de répulsion des insectes. Au Maroc et en Tunisie, on frictionne les chevaux avec des feuilles fraîches afin d'en éloigner les mouches.

Le laurier est le symbole d'Apollon. Selon Ovide, Daphné nymphe de la mythologie grecque, qui fut le premier amour d'Apollon, le fuyait et allait, après une longue poursuite, être attrapée, quand, au dernier moment, son père, le dieu fleuve Pénée, la métamorphosa en laurier. Dès lors, Apollon en fit son arbre et le consacra aux triomphes, aux chants et aux poèmes. Durant l'Antiquité, l'usage était établi de couronner de laurier les poètes et les vainqueurs.

Au Moyen Âge, on couronnait de laurier les savants distingués dans les universités. Dans les écoles de médecine, la couronne dont on entourait la tête des jeunes docteurs était faite de rameaux feuillés de laurier avec des baies, d'où le nom «baccalauréat» (*bacca laurea* : baie de laurier) donné encore de nos jours en France au diplôme qui sanctionne la fin des études secondaires.

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas de stress, on peut se masser les poignets et le plexus solaire avec de l'essence de lavande, qui soulage également les maux de tête quand on utilise quelques gouttes pour se masser les tempes.

Pour se détendre, tonifier le système nerveux et retrouver le sommeil, ajoutez 5 gouttes d'essence de lavande dans votre bain du soir.

# 16. LAVANDE

*Lavandula angustifolia*

## DESCRIPTION

La lavande officinale, lavande vraie ou lavande fine est une plante vivace qui prend la forme d'un sous-arbrisseau mesurant généralement 30 à 60 cm de haut. Elle est composée de hampes florales comportant un seul épi, avec 6 à 10 groupes de petites fleurs de couleur bleu violacé. Ses fleurs regorgent d'huile essentielle. Leur floraison a lieu **entre juin et août**.

Originaires de France et de l'ouest du bassin méditerranéen, elle est aujourd'hui cultivée partout dans le monde. Très ancienne, c'est la plus appréciée des lavandes pour la qualité olfactive de son huile essentielle.

## USAGES

La Lavande est une plante aux propriétés apaisantes, très réputée pour son parfum délicat et ses vertus thérapeutiques. La plupart des espèces sont très odorantes et largement utilisées dans toutes les branches de la parfumerie. Elle présente des intérêts dans des sphères tellement nombreuses qu'on pourrait l'élever au rang de panacée.

L'effet calmant de la lavande est reconnu. Associée à d'autres plantes sédatives, elle combat l'insomnie, les infections respiratoires, l'irritabilité et les maux de tête, ainsi que la dépression. L'action apaisante de la lavande est également efficace contre divers types d'asthme, notamment quand il est provoqué par la nervosité.

Les fleurs entières ont des vertus antibactériennes et antiseptiques. Elles détendent les nerfs, diminuent les tensions musculaires, soulagent les flatulences et coliques. En application externe elles sont insecticides et rubéfiantes (elles stimulent localement la circulation sanguine).

L'huile essentielle de lavande est un précieux remède de premiers secours. Elle est antiseptique, accélère la guérison des brûlures et des plaies, calme les inflammations dues aux piqûres d'insectes (lavande aspic). On l'utilise pour traiter la gale et les poux. Associée à l'aloès (*Aloe vera*), elle est aussi un remède très efficace contre les coups de soleil et brûlures légères.

# 17. LIERRE

*Hedera helix*

Plante vivace, le lierre est le symbole de la longévité, et particulièrement de l'amour constant. Le lierre, qui embrasse les arbres, est aussi adopté comme symbole de l'amitié.

Ce n'est donc pas un hasard si Paul Louis Gachet a choisi de prélever des pieds de lierre de son jardin pour orner la tombe des deux frères Van Gogh, après que Johanna, la veuve de Théo Van Gogh, eut décidé de le faire reposer à Auvers au côté de Vincent en 1914.

LE SAVIEZ-VOUS ?

## DESCRIPTION

Le lierre ou lierre grimpant est une espèce de liane arbustive à feuilles persistantes. Le nom scientifique *Hedera* vient du latin *haerere* « être attaché ». C'est une plante capable de s'adapter à de nombreux milieux, peu exigeante quant à la nature du sol.

Le lierre forme des tiges ligneuses rampantes ou grimpantes de taille indéfinie (il atteint facilement 100 mètres de long et 30 m en hauteur, avec une croissance annuelle de 0,5 à un mètre). Le lierre vit habituellement une centaine d'années, pouvant atteindre 1 000 ans si le support s'y prête. Les feuilles du lierre sont alternes, à limbe assez coriace, vert foncé ou légèrement blanchi sur les contours. Les fleurs, jaune verdâtre, portent cinq pétales et sont regroupées en ombelles. La floraison s'étale **en septembre-octobre**. Ce sont parmi les dernières fleurs en saison à offrir du pollen aux abeilles.

## USAGES

Le lierre est un purgatif puissant, utilisé autrefois dans les campagnes. Lipolytique, il est aujourd'hui utilisé dans des pommades contre la cellulite et conseillé dans le traitement d'appoint des régimes amaigrissants. Il est également utilisé comme antitussif et antispasmodique dans les affections bronchiques.

Toutes les parties de la plante contiennent des composés toxiques. Si les animaux consomment volontiers des feuilles jeunes et les abeilles butinent les fleurs à l'automne, les fruits sont en revanche très toxiques. Dès la consommation de 2-3 baies chez l'enfant, apparaissent des symptômes d'intoxication (hypersalivation, vomissements, diarrhées). Une consommation plus importante peut entraîner délire, hallucinations, convulsions, coma puis mort par asphyxie. Les Grecs dans l'Antiquité buvaient pourtant du vin dans lequel avaient macéré des feuilles de lierre, pensant ainsi se protéger d'empoisonnements.

Cultivé comme plante d'ornement, le lierre est aussi une plante dépolluante, captant certains composés potentiellement cancérigènes présents dans l'air : notamment le benzène et en moindre mesure le trichloréthylène.

# 18. LILAS

*Syringa vulgaris*

## DESCRIPTION

Le lilas commun ou lilas français est un arbuste ornemental originaire de la péninsule des Balkans, où il pousse sur les collines rocheuses. Le lilas est largement naturalisé en Europe occidentale et septentrionale.

L'arbuste, le plus souvent à plusieurs tiges, peut atteindre une hauteur de 6 à 7 mètres. Il produit des pousses secondaires depuis sa base ou ses racines. Sa souche peut alors mesurer jusqu'à 20 cm de diamètre. Son écorce est grise à gris brun, lisse sur les jeunes tiges, sillonnée longitudinalement et se desquamant sur les plus vieilles tiges. Ses feuilles caduques simples non coriaces mesurent 4 à 12 cm et 3-8 cm de large. Elles sont vert clair à glauque.

L'inflorescence est une grappe composée appelée thyrses. Les fleurs parfumées comportent quatre pétales. Elles sont le plus souvent de couleur lilas, mais elles peuvent aussi être blanches ou rougeâtres en passant par le bleu violacé et le rose carmin. Il existe des variétés à fleurs simples ainsi qu'à fleurs doubles. La floraison a lieu **en avril-mai**.

## USAGES

L'usage du lilas est principalement ornemental. Cet arbuste très populaire est fréquemment planté dans les jardins en raison de ses attrayantes fleurs odorantes, qui apparaissent au milieu du printemps, juste avant que la plupart des roses et d'autres fleurs d'été entrent en floraison.

Son huile peut être utilisée en friction contre les rhumatismes et ses feuilles en infusion contre l'engorgement du foie. Le lilas a également un effet hypotenseur et antihypertenseur.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fleurs parfumées du lilas sont comestibles, mais il est préférable de ne pas grignoter ces fleurs telles quelles car elles sont astringentes.

C'est leur parfum qui est capté dans des infusions ou bien des liqueurs.

Les fleurs de lilas peuvent aussi servir à réaliser des gelées, des crèmes, des laitages, du sucre parfumé à inclure dans des meringues ou encore des fleurs cristallisées afin d'orner des pâtisseries.

Une chose est sûre, du fait de son astringence très marquée, le lilas a besoin de sucre.





# 19. MAHONIA

*Berberis aquifolium*



## DESCRIPTION

Le mahonia faux houx ou mahonia à feuilles de houx est un arbuste semi-persistant originaire du nord-ouest des États-Unis, mais il est depuis longtemps naturalisé en Europe occidentale.

Comme son nom l'indique, le mahonia a des feuilles persistantes ressemblant à celles du houx. C'est un petit arbuste rustique, de 1 m à 1,50 m de haut, à fleurs parfumées, en grappes jaunes de 5 à 8 cm, visibles en fin d'hiver. Ses fruits, des baies bleu sombre qui mûrissent **en juin-juillet**, sont appréciées des oiseaux. Son feuillage vert lustré devient pourpre en automne.

## USAGES

Les Indiens de Californie utilisaient la racine amère en décoction ou en teinture pour remédier au manque d'appétit et à l'asthénie (grande fatigue persistante).

Au cours du XIX<sup>e</sup> et au début du XX<sup>e</sup> siècle, le mahonia fut considéré comme une plante importante par les phytothérapeutes et prescrit comme dépuratif et tonique.

Le mahonia soigne les gastrites et améliore la digestion, il stimule les fonctions biliaires et diminue les sécrétions trop abondantes des muqueuses. Il traite aussi l'eczéma, l'acné, les furoncles et l'herpès, ainsi que les affections cutanées associées aux troubles fonctionnels de la vésicule biliaire. Ses alcaloïdes puissamment antibactériens diminueraient la gravité du psoriasis.

Les fruits du mahonia sont comestibles. Ce sont des baies violacées au parfum légèrement aigre. Elles se consomment en confiture ou en gelée, mais aussi en vin ou en liqueur. Crues, elles sont très acides et amères. La graine est cependant toxique en raison des alcaloïdes qu'elle contient.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Vincent VAN GOGH,  
*Mademoiselle Gachet dans son jardin à Auvers-sur-Oise*, 1890  
Musée d'Orsay, Paris.

## DESCRIPTION

La marguerite ou marguerite commune est une plante herbacée vivace de la famille des Asteraceae. Son nom vient du latin *margarita* qui signifie « perle ».

C'est une plante à fleurs en touffe, à tige érigée. La fleur de marguerite est simple, blanche et possède de 20 à 30 pétales. Cette plante fleurit **en juin et juillet** lorsqu'elle a au moins 2 ans.

Elle se rencontre dans les prés, accotements, bois clairs, sur substrat calcaire à légèrement acide, c'est une plante très commune dans toute l'Europe. La marguerite aime une terre ordinaire, même pauvre et bien drainée. Elle aime le soleil. Dans les terrains propices, cette plante devient vite envahissante. La marguerite est très rustique et peut supporter un stress hydrique.

## USAGES

La marguerite est comestible. Sa racine était consommée crue en salade au XVIIe siècle en Espagne. Les jeunes pousses et les feuilles fraîches de marguerite, au goût aromatique légèrement poivré et peu sucré, se consomment crues en salade ou cuites en légume. Le bouton floral se consomme cru ou comme des câpres.

En phytothérapie, on utilise les fleurs séchées en infusion. La marguerite possède des propriétés antispasmodiques, calmantes, digestives, astringentes, tout comme la camomille qui est de la même famille.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Symbole de pureté, d'innocence et d'amour loyal, la marguerite est synonyme de grandeur, de fidélité et d'estime, dans le langage des fleurs. La marguerite sait mieux que d'autres fleurs exprimer avec grande flatterie : « Vous êtes la plus belle », un message que toutes les femmes aiment recevoir.

C'était aussi le prénom de la fille du docteur Gachet, peinte par Vincent van Gogh, en 1890, dans deux de ses toiles. L'une la représente dans le jardin, l'autre au piano.

# 20. MARGUERITE

*Leucanthemum vulgare*

LE SAVIEZ-VOUS ?

On confond parfois la mélisse avec une espèce d'herbe à chats, la cataire, dont l'odeur est différente.

La mélisse est naturellement mellifère et produit un nectar que les abeilles récoltent pour le transformer en miel. Autrefois en Corse, et probablement ailleurs, certains apiculteurs frottaient l'intérieur de la ruche avec la plante fraîche, juste au moment de la capture de l'essaim, pour inciter celui-ci à adopter son nouveau logis.

## DESCRIPTION

La mélisse officinale est une plante herbacée vivace. Son nom vient du grec et signifie « feuille à abeilles » ou « herbe aux abeilles ». On l'appelle aussi mélisse citronnelle ou simplement citronnelle, à ne pas confondre avec la citronnelle (*Cymbopogon citratus*) utilisée en cuisine asiatique.

La mélisse est une plante vivace buissonnante d'environ 80 cm. Elle se reconnaît à ses feuilles vert tendre, gaufrées, largement crénelées et dégageant une odeur citronnée lorsqu'on les froisse. Minuscules, ses fleurs blanches s'avèrent peu visibles. La mélisse officinale est cultivée dans les jardins depuis des temps très anciens. Originaire d'Europe, elle a été introduite en Amérique du Nord. La mélisse apprécie une exposition ensoleillée ou à mi-ombre. Très rustique et très accommodante, elle se plaira partout.

## USAGES

Les vertus médicinales de la mélisse n'avaient pas échappé aux moines des siècles passés qui l'utilisaient dans la fabrication d'une liqueur digestive, la fameuse Chartreuse, ou de l'Eau de Mélisse des Carmes, célèbre pour prévenir les migraines.

Les tiges et les feuilles, fraîches ou séchées, sont utilisées comme tonique et stimulant léger. Le goût est astringent (effet des tanins) et l'arôme léger. L'huile essentielle est obtenue par distillation de ses feuilles fraîches récoltées avant la floraison. 70 constituants y ont été identifiés. L'eau de mélisse a des propriétés antispasmodiques et est un tonique nerveux.

La mélisse, sous forme de tisane, est une excellente plante digestive. Elle favorise la sécrétion des sucs gastriques, résorbe les gaz intestinaux et apaise les spasmes abdominaux. Contre l'herpès, une infusion appliquée régulièrement sur les lésions aiderait à éliminer les éruptions en quelques jours et à réduire la fréquence d'apparition. Hachées, les feuilles peuvent être parsemées sur les salades, les omelettes, les viandes, les poissons, les salades de fruits etc.

# 21. MÉLISSE

*Melissa officinalis*

# 22. MILLEPERTUIS

*Hypericum*

## DESCRIPTION

Il existe de nombreuses espèces de millepertuis. Ce sont le plus souvent des plantes herbacées, annuelles ou vivaces, mais il peut aussi parfois s'agir d'arbustes ou même des petits arbres (*Hypericum lanceolatum*).

Ils fleurissent **entre juin et octobre**. Les fleurs, d'un jaune plus ou moins vif, possèdent cinq pétales (rarement quatre) et de nombreuses étamines.

## USAGES

Toutes les espèces de millepertuis ne sont pas utilisées en phytothérapie, seules certaines d'entre elles présentent des vertus médicinales. C'est le cas du millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*). Il est utilisé en médecine depuis plus de 2 400 ans, notamment sous la forme d'huile rouge. Sa préparation consiste en la macération des sommités florales récoltées durant l'été dans de l'huile végétale (olive ou tournesol). Il suffit de laisser la bouteille au soleil durant trois semaines le temps que l'huile se colore. Cette coloration est due à l'hypéricine, pigment rouge aux propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et antalgiques.

Aujourd'hui à l'origine de plusieurs antidépresseurs qui ont essayé de copier sa molécule active, il reste très efficace dans le traitement des stress intenses, des dépressions et de tous les dérèglements de l'humeur sous la forme d'extrait sec, de teinture ou de poudre de plante.

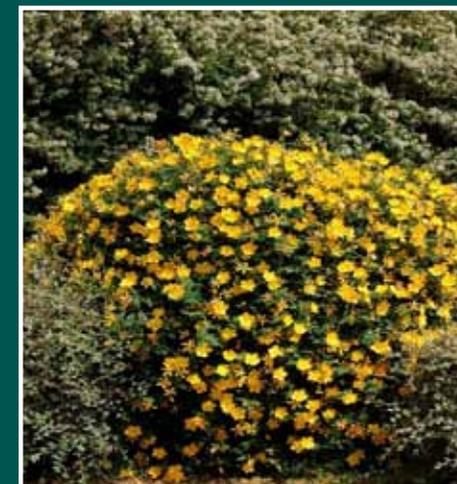
Sous sa forme de macérât huileux, il sera efficace sur les brûlures, les douleurs articulaires et constitue un excellent support pour les huiles essentielles dans le traitement des pathologies citées plus haut.

Au Moyen Âge,  
il était appelé  
« chasse-diable » ou encore  
« herbe aux fées ».  
Ses feuilles froissées dégagent une odeur  
d'encens et on lui attribuait  
le pouvoir d'éloigner les esprits diaboliques ainsi  
que les sorcières.

On sait aujourd'hui que bon nombre d'états  
assimilés à une « possession diabolique »  
n'étaient autres que des dépressions  
ou troubles mentaux.

Or le millepertuis fut justement plébiscité  
ensuite pour ses effets antidépresseurs.

LE SAVIEZ-VOUS ?



# 23. MUGUET

*Convallaria majalis*

## DESCRIPTION

Le muguet de mai ou muguet commun est une plante herbacée vivace, qui se multiplie dans les sous-bois essentiellement. Chaque brin de muguet (ou hampe) est entouré de deux feuilles nervurées de 10 à 20 cm de long.

Ses fleurs, petites et blanches, forment des grappes de clochettes très odorantes. Leur floraison, relativement courte (3 à 4 semaines), survient **entre avril et juin**.

## USAGES

Cultivé comme plante d'ornement, et traditionnellement offert comme porte-bonheur le 1<sup>er</sup> mai, le muguet est cependant une plante très toxique (toutes les parties de la plante le sont). Comme beaucoup d'autres plantes toxiques, à dose adéquate, elle a des propriétés pharmacologiques, et a été utilisée dans le traitement de certaines maladies cardiaques, ses différents composés chimiques ayant pour effet de ralentir le rythme cardiaque et d'augmenter la pression artérielle. Le muguet possède également des propriétés diurétiques. Toutefois, son usage domestique est à proscrire du fait du danger mortel qu'il ferait courir. La convallatoxine présente dans la plante a une action proche de celle de la digitaline, et est d'une grande toxicité. L'ingestion provoque des troubles digestifs (douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhées) ainsi que des troubles du rythme cardiaque pouvant causer l'arrêt du cœur.

C'est en parfumerie que le muguet est surtout connu. Ses fleurs dégagent une odeur pénétrante caractéristique. Le nom de muguet est d'ailleurs dérivé de celui d'une substance odoriférante, le musc. Dès le XVI<sup>e</sup> siècle, le muguet fut un parfum apprécié, notamment des hommes, puisque le terme « muguet » a servi à désigner jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle un jeune homme élégant. On l'utilise aujourd'hui dans les parfums féminins comme note de cœur, mais sous forme synthétique.

On fait remonter la tradition d'offrir du muguet le 1<sup>er</sup> mai à la Renaissance, Charles IX en ayant offert autour de lui comme porte-bonheur.

La légende veut qu'en 1560, Charles IX, en visite avec sa mère Catherine de Médicis dans le Dauphiné, se soit vu offrir un brin de muguet, cueilli dans son jardin à Saint-Paul-Trois-Châteaux, par le chevalier Louis de Girard de Maisonforte. Le jeune roi, charmé, reprend cette pratique d'offrir chaque printemps un brin de muguet à chacune des dames de la cour en disant « Qu'il en soit fait ainsi chaque année ». La coutume s'étend alors rapidement à travers tout le pays.

LE SAVIEZ-VOUS ?





## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les baies du myrte ont été très utilisées en tant qu'épice avant l'arrivée du poivre.

Elles servaient notamment à aromatiser les saucisses. La mortadelle italienne lui doit son nom. En Corse, des saucissons sont encore parfumés au myrte. Ces baies sont également utilisées pour produire une liqueur digestive en Corse (morta) et en Sardaigne (murta).

## DESCRIPTION

Le myrte commun est un arbuste buissonnant. Très ramifié, il peut atteindre 5 mètres de haut. Ses feuilles, de couleur vert foncé, sont opposées, ovales, vernissées et aromatiques quand on les froisse.

Ses fleurs solitaires à long pédicelle et à cinq pétales, avec une touffe centrale d'étamines blanches, dégagent un parfum capiteux. Leur floraison s'étend de juin à octobre.

Les fruits sont des baies oblongues, de couleur pourpre-noir ou parfois blanche.

## USAGES

Outre son aspect ornemental, le myrte possède différentes vertus médicinales. Plusieurs parties de la plante sont utilisées en phytothérapie. Ses baies sont stimulantes, astringentes et favorisent la digestion. L'infusion de ses feuilles sert, en usage externe, à guérir les blessures et les ulcères ou, en usage interne, à soigner les troubles digestifs et urinaires.

Son huile essentielle, antiseptique et expectorante, contient du cinéol et du myrténol. Elle est utilisée en cas d'affections respiratoires.



# 24. MYRTE COMMUN

*Myrtus communis*

# 25. PARIÉTAIRE OFFICINALE

*Parietaria officinalis*

## DESCRIPTION

La pariétaire est une plante herbacée, parfois rougeâtre, à tige velue. Elle est couverte de poils non urticants. Son pollen peut être allergène et il contribue au syndrome du rhume des foins, surtout dans les régions du sud de l'Europe.

Ses fleurs sont minuscules (2 à 4 mm), verdâtres et réunies en petits groupes, à la base des feuilles et le long de la partie supérieure de la tige.

La floraison s'étale **d'avril-mai à octobre**. Sur un même pied, la plante fleurit et pollinise deux fois : au printemps, puis en automne.

## USAGES

Dès l'Antiquité, l'usage de la pariétaire était indiqué dans le traitement de la toux, des maux de gorge, des maladies de peau, des tumeurs ou des traumatismes. Utilisée comme vulnéraire et contre la formation des calculs rénaux à la Renaissance, elle gardera de nombreux usages jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle. Elle est ensuite délaissée au XIX<sup>e</sup> siècle, mais reste localement utilisée au XX<sup>e</sup> siècle, notamment sur les contusions et les enflures.

Riche en mucilage et en nitrate de potasse, la pariétaire est adoucissante et puissamment diurétique. Son infusion est indiquée dans le traitement de diverses affections (des voies urinaires notamment). Elle est également considérée comme dépurative et antirhumatismale. En usage externe, elle peut être appliquée sur les hémorroïdes, les inflammations ou les ulcères et les cataplasmes de ses feuilles broyées ont une action apaisante sur les brûlures superficielles.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Souvent accrochée sur des parois rocheuses ou des vieux murs (comme l'indique son nom dérivé du latin *paries*, *-etis* «paroi»), elle a reçu de nombreux surnoms tels que perce-muraille, casse-pierre, espargoule, gamberoussette (Haute-Provence), ou encore herbe à bouteille.

# 26. PAVOT

Papaver

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les graines et les préparations culinaires à base de graines de pavot ont la réputation d'aider à lutter contre le froid et ses symptômes.

Utilisées en grande dose dans l'alimentation elles peuvent avoir un effet positif sur la santé et même l'humeur.

## DESCRIPTION

On appelle pavots toutes les papavéracées du genre *Papaver*, regroupant plusieurs espèces allant du coquelicot (*Papaver rhoeas*) au pavot à opium (*Papaver somniferum*). On appelle également pavots des papavéracées qui ne font pas partie du genre *Papaver* comme le pavot de Californie ou encore le pavot bleu de l'Himalaya.

Le pavot est traditionnellement cultivé en Orient, mais les traces de plants les plus anciennes attestées en Europe datent de plus de quatre mille ans et ont été retrouvées en Suisse.

Les pavots ont de grandes fleurs solitaires, **entre mai et juillet**, dont la couleur va du rose très pâle au rouge foncé, presque noir, à quatre pétales satinés et légèrement froissés et sépales caducs. Les étamines sont nombreuses.

## USAGES

Par incision du pavot blanc et, plus largement, de tous les fruits des pavots, on obtient une gomme blanche : l'opium. Celle-ci est transformée en morphine pour un usage médical ou pour un usage illégal (trafic de drogue) dans des laboratoires clandestins. La morphine, peut elle-même être transformée en héroïne.

Les pavots contiennent presque tous des alcaloïdes qui peuvent être toxiques, mais ont aussi des propriétés somnifères (endormissement et sommeil), sédatives (réduction de l'anxiété, apaisement, somnolence) ou analgésiques (suppression de la sensibilité à la douleur).

Les petites graines noires nombreuses du pavot sont comestibles et servent de condiment, notamment dans le pain ou les gâteaux. Elles ont une saveur délicate de noisette ou de pignon. Les graines blanches ne se montrent pas aussi gustatives mais servent de liant dans la préparation des poudres de curry.

Les graines de pavot sont réputées en diététique pour la qualité de leur huile riche en acides gras poly et mono-insaturés, connue sous le nom d'huile d'oeillette, ainsi qu'en protéines de type légumineuses. Les principes actifs narcotiques de l'opium sont présents à l'état de traces dans les graines et n'ont pas d'incidence dans son usage alimentaire.



# 27. ROMARIN

*Salvia rosmarinus*

Durant l'Antiquité, les étudiants grecs confectionnaient des couronnes de rameaux de romarin car la plante était supposée stimuler la mémoire.

Cette croyance n'est pas forcément fantasque puisqu'une étude a démontré qu'inhaler de l'huile essentielle de romarin augmentait les capacités de concentration.

## DESCRIPTION

Le romarin est un arbrisseau poussant à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen, en particulier dans les garrigues arides et rocailleuses, sur terrains calcaires. On en dénombre plus de 150 variétés.

Le romarin peut atteindre jusqu'à 1,50 m de hauteur, voire jusqu'à 2 m en culture. Il est reconnaissable en toute saison à ses feuilles persistantes, coriaces, beaucoup plus longues que larges, aux bords légèrement enroulés, vert sombre luisant sur le dessus, blanchâtres en dessous. Leur odeur, très camphrée, évoque aussi l'encens, d'où son nom provençal d'« encensier ». La floraison s'étale **de février à mai**. Certaines variétés peuvent fleurir une deuxième fois en début d'automne. La couleur des fleurs varie du bleu pâle au violet.

## USAGES

Bien connu pour son usage en cuisine comme herbe aromatique, le romarin est également utilisé en parfumerie depuis bien longtemps. Le premier parfum alcoolique dont on connait l'existence est l'eau de Hongrie (probablement utilisée dès le XIV<sup>e</sup> siècle) dont le romarin était l'un des principaux composants. Aujourd'hui, l'essence de romarin entre dans la composition de parfums essentiellement masculins.

En phytothérapie, on utilise les feuilles, les sommités fleuries, l'huile essentielle et les bourgeons du romarin. C'est également une plante mellifère. Le miel de romarin, également appelé « miel de Narbonne » était déjà employé dans la pharmacopée maritime occidentale au XVIII<sup>e</sup> siècle.

Les vertus du romarin sont nombreuses. Il favorise la digestion, régule les lipides et améliore la circulation sanguine. Diurétique, il réduit les risques de calculs rénaux ou de goutte et prévient les rhumatismes. Il prévient également l'insomnie et permet de lutter contre le surmenage intellectuel. Ses propriétés antioxydantes agissent contre le vieillissement cellulaire. Il est également antimycosique et antibactérien. Selon le lieu de récolte du romarin, en Corse, en Provence ou au Maroc, son huile essentielle est riche en verbénone, fluidifiant bronchique, en eucalyptol, anti-infectieux, ou en camphre, utilisé en rhumatologie et en traumatologie.

LE SAVIEZ-VOUS ?





LE SAVIEZ-VOUS ?

Van Gogh, lors de son séjour à Auvers, d'après un bouquet réalisé avec les fleurs du jardin Gachet, a peint une nature morte : *Roses et anémones* (voir fiche « anémone »), offerte, après la mort de Vincent, à Paul Louis Gachet, alors âgé de 16 ans, par Théo van Gogh, pour le remercier d'avoir veillé son frère pendant la nuit du 27 au 28 juillet 1890.

Cette toile sera donnée à l'État en 1954 par le fils du docteur Gachet et figure dans les collections du musée d'Orsay depuis 1986.

# 28. ROSE

Rosa

## DESCRIPTION

La rose est la fleur du rosier, arbuste dont l'existence remonte bien avant l'Antiquité. Appréciee pour sa beauté, ses couleurs et son parfum, la rose est devenue la « reine des fleurs » dans le monde occidental (la pivoine lui dispute ce titre en Chine).

La rose est l'une des plantes les plus cultivées au monde et elle occupe la première place dans le marché des fleurs. Mais les rosiers sont aussi des plantes sauvages (le plus connu en Europe est l'églantier). Les rosiers cultivés sont le résultat de plusieurs millénaires de transformations d'abord empiriques, puis dès la fin du XVII<sup>e</sup> siècle, méthodiques, en particulier par l'hybridation. Les variétés sont innombrables, on estime à plus de 3 000 le nombre de cultivars. Les roses anciennes sont des variétés cultivées avant 1867. On compte parmi elles *Rosa gallica*, *officinalis*, *Rosa centifolia*, *Rosa damascena* (de Damas) etc. En 1867, la création de la première rose hybride de thé (dérivée de roses importées de Chine dans des cargaisons de thé), marque le début des roses dites « modernes », à grandes fleurs, floribunda ou roses anglaises.

## USAGES

Depuis l'Antiquité, la parfumerie a toujours fait un grand usage de la rose, soit en soliflore (la rose constitue l'essentiel du parfum), soit comme note de coeur associée à d'autres essences dans les parfums dits *floraux*, et plus généralement dans près de la moitié des parfums féminins. L'eau de rose est connue en particulier pour les soins du visage et entre dans la composition de nombreux produits de beauté à la fois pour son parfum et son effet adoucissant. Elle a été aussi utilisée autrefois dans des onguents et en collyre.

Sirop rosat, sucre rosat, miel rosat étaient très utilisés au Moyen Âge pour soigner les maux de tête et les lourdeurs d'estomac. Le sirop à la rose, les compresses de pétales de roses, les décoctions de roses rouges, le vinaigre de rose étaient aussi utilisés contre les migraines, le miel de rose contre les maux de gorge et les aphtes. Associée à des préparations sucrées (thés, miels, bonbons, confitures, loukoums...) elle fait partie des traditions culinaires en Méditerranée et en Orient.





# 29. RUE OFFICINALE

*Ruta graveolens*

## DESCRIPTION

La rue officinale ou rue des jardins ou rue fétide est une espèce de sous-arbrisseaux, mesurant de 70 cm à 100 cm de haut environ.

Ses feuilles, semi-persistantes, sont de consistance un peu charnue. Ses fleurs sont petites, de couleur jaune verdâtre. Leur floraison s'étale **de mai à août**.

La plante dégage une odeur forte et pénétrante et a un goût amer.

## USAGES

La rue était autrefois largement connue comme plante abortive. Elle fut utilisée dès l'Antiquité, notamment chez les Romains. Elle entrait aussi dans la préparation d'antidotes et de collyres pour améliorer la vue. Elle est toutefois toxique à forte dose. Une rumeur dit d'ailleurs que la fille de l'empereur romain Titus serait morte après en avoir consommé lors d'un avortement forcé.

Également réputée pour ses vertus anaphrodisiaques, elle figurait dans la liste des plantes potagères recommandées dans le capitulaire *De Villis* (liste des plantes cultivées dans les jardins de monastères sous Charlemagne). Les moines devaient en consommer régulièrement pour conserver leur chasteté. Avec la sauge, la menthe, le romarin, l'absinthe et la lavande, le camphre, la cannelle et le clou de girofle, elle entrait au Moyen Âge dans la composition du vinaigre des quatre voleurs censé protéger de la peste.

La rue officinale est aussi utilisée en homéopathie. *Ruta graveolens* est indiquée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires, ainsi que la fatigue oculaire. En médecine traditionnelle, elle est utilisée en association avec d'autres plantes comme l'eucalyptus ou la sauge pour soulager les spasmes et réguler les règles.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Ses propriétés abortives lui ont parfois valu une mauvaise réputation. Sa culture avait pour cette raison été interdite par une loi de 1921. Le simple fait d'écrire qu'elle « faisait passer les enfants indésirables » était passible de poursuites.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

La sauge est un fixateur bien connu dans le domaine de la parfumerie.

Une astuce de grand-mère consiste à frotter une feuille de sauge sur la peau avant d'appliquer un parfum afin de le faire durer plus longtemps !



## DESCRIPTION

La sauge officinale est un sous-arbrisseau souvent cultivé dans les jardins comme plante condimentaire et officinale ou tout simplement pour la beauté de son feuillage et de ses fleurs. On l'appelle aussi herbe sacrée ou thé d'Europe. Son nom vient du latin *salvare* qui signifie sauver, guérir.

C'est une plante très ramifiée. La tige mesure de 20 à 30 centimètres. Les feuilles, à dessus blanchâtre, persistent l'hiver grâce au revêtement de poils laineux qui les protège. Les fleurs, généralement bleues mais parfois roses, sont visibles **de mai à août**. Elles sont plutôt grandes, groupées à la base des feuilles supérieures, l'ensemble forme de grands épis. Commune en Europe, plus spécialement dans les régions méridionales, elle est cependant rare à l'état sauvage. Elle atteint une hauteur de l'ordre d'un mètre.

## USAGES

La sauge mérite sans aucun doute sa réputation millénaire de panacée. Depuis l'Antiquité cette plante indispensable au jardin, n'a cessé de prouver son efficacité. Le célèbre dicton « qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin » résume à lui seul ses nombreux bienfaits. Il existe de très nombreuses variétés de sauge (environ 500 espèces) mais deux d'entre elles sont particulièrement utilisées pour leurs vertus médicinales, la sauge sclérée (*Salvia sclarea*) et la sauge officinale (*Salvia officinalis*).

Astringente, la sauge permet de soigner rapidement les piqûres et morsures ; il suffit de frotter quelques feuilles fraîches sur la plaie, pour calmer douleurs et démangeaisons. Antiseptique et astringente, la sauge viendra à bout de la plupart des maux de gorge et des aphtes. Antimicrobienne, son huile essentielle réduit les sécrétions bronchiques.

La sauge ouvre l'appétit, elle régularise la digestion. Une infusion de sauge permettra de faire passer un repas trop copieux. Son effet antispasmodique atténue les crampes d'estomac et les douleurs intestinales. Elle présente en outre des propriétés sédatives et relaxantes.

La sauge est aussi un remède ancestral bien connu des femmes pour réguler le cycle menstruel et éviter le phénomène de syndrome prémenstruel. Elle est aussi très utile pour minimiser les troubles de la ménopause.

# 30. SAUGE

*Salvia officinalis*

# 31. SOUCI

*Calendula officinalis*



## DESCRIPTION

Le souci ou souci officinal, est une plante herbacée vivace mais souvent cultivée comme annuelle. Il présente une inflorescence en capitule (comme les marguerites ou pâquerettes), jaune ou jaune orangé, dont la floraison commence **aux premiers jours du printemps** et peut durer presque toute l'année. Il est aussi appelé souci des jardins.

Très commun dans les régions méditerranéennes, le souci officinal croît dans la plupart des jardins et des friches sans avoir besoin d'y être semé, ses graines étant dispersées par le vent et pouvant survivre à des froids intenses.

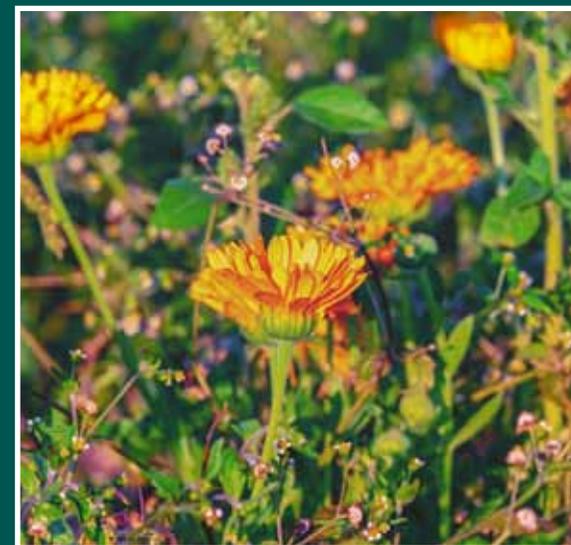
## USAGES

Les propriétés thérapeutiques du souci sont connues depuis longtemps, en usage externe comme interne. Il fait partie des plantes dont la culture était recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne (fin du VIII<sup>e</sup> siècle ou début du IX<sup>e</sup>). Au XII<sup>e</sup> siècle, Hildegarde de Bingen l'utilisait contre la teigne du cuir chevelu ; à la même époque on recommandait aussi son usage comme cicatrisant, contre les troubles de l'intestin, les piqûres d'insectes et de serpents. Au XVI<sup>e</sup> siècle en Italie, un médecin recommande son emploi pour faire un collyre soignant les maux des yeux. Ses fleurs, fraîches ou sèches, ont également une action qui stimule la sécrétion de bile, combat les ulcères et contribue à une meilleure digestion.

Le souci est efficace pour réparer les lésions cutanées. Il est largement utilisé aujourd'hui dans les domaines pharmaceutiques et cosmétiques. Il est employé pour calmer les irritations, comme les coups de soleil, et est un excellent anti-inflammatoire. Les pétales peuvent être infusés en tisane ou servir à la confection d'onguents. Les feuilles fraîches peuvent également s'appliquer en cataplasme.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le souci est aussi une plante tinctoriale (qui sert à teindre). Une couleur jaune crème est obtenue par une décoction de ses fleurs. Il fournit aussi un colorant alimentaire non toxique, notamment utilisé pour foncer les beurres. C'est également une plante comestible (jeunes feuilles, capitule frais ou séché).



LE SAVIEZ-VOUS ?

Séchée, cette plante est utilisée par certains apiculteurs comme combustible pour l'enfumoir. Elle aurait l'avantage d'avoir un effet calmant sur les abeilles et l'odeur de la fumée produite serait sans incidence sur le goût du miel (contrairement à l'usage du carton par exemple).

## DESCRIPTION

La tanaisie est une plante herbacée vivace très commune en Europe.

C'est une grande plante, aromatique, aux tiges érigées pouvant atteindre 1,50 m de haut, aux feuilles très découpées, aux fleurs jaunes, constituées de fleurons tous identiques, groupées en capitules en forme de boutons. La floraison a lieu **entre juillet et septembre**.

## USAGES

Outre la touche décorative qu'elle apporte au jardin, la tanaisie contient des principes actifs odorants qui sont répulsifs pour de nombreux insectes. Elle est ainsi censée éloigner les fourmis, les mites, les puces, les tiques et les punaises. On l'emploie en préparant des sachets de feuilles et d'inflorescences séchées. En arboriculture, les fleurs sont également préconisées en infusion contre les pucerons.

Cultivée et utilisée depuis fort longtemps comme plante médicinale par les moines, la tanaisie entre dans la composition de la Chartreuse et on fabriquait autrefois du vin avec ses feuilles pour faciliter la digestion. Préparées en infusion, ses feuilles étaient réputées avoir des propriétés toniques, antispasmodiques et fébrifuges. Ses sommités fleuries étaient utilisées comme vermifuge (un des surnoms de la tanaisie est d'ailleurs « l'herbe aux vers ») mais leur utilisation n'est plus recommandée car elles contiennent une huile essentielle toxique à dose élevée (abortive, épileptisante et neurotoxique).

La tanaisie est également utilisée en cuisine. Ses feuilles peuvent servir de condiment. Quelques fragments permettent de parfumer desserts, gâteaux, liqueurs, crèmes. Utilisée à petite dose, elle donne une touche originale aux salades, sauces ou encore aux viandes braisées. Les Anglais parfument traditionnellement le pudding de Pâques avec de la tanaisie.

# 32. TANAISIE

*Tanacetum vulgare*



# 33. THUYA

Thuja

Le thuya situé à l'angle de la façade sud de la maison, se trouvait sur la tombe de Van Gogh au cimetière d'Auvers-sur-Oise. Quand, en 1905, Vincent a été exhumé pour rejoindre une sépulture à perpétuité, le docteur Gachet a soigneusement dénoué l'enchevêtrement des racines de l'arbre et l'a replanté dans son jardin.

LE SAVIEZ-VOUS ?

## DESCRIPTION

Les thuyas, appelés aussi cèdres blancs du Canada, sont des conifères originaires des régions tempérées de l'hémisphère nord. Ces arbres sont surnommés *Arbor vitae* (arbre de la vie en latin) en Amérique du Nord, pour leur feuillage pérenne. Plusieurs espèces sont cultivées comme arbres d'ornement.

Les thuyas sont des arbres toujours verts, qui ressemblent beaucoup aux faux-cyprés. Les feuilles, persistantes sont opposées et en formes d'écailles, sauf les jeunes pousses qui ont un feuillage juvénile en aiguilles. Les écailles sont disposées sur quatre rangs le long des rameaux. Les cônes mâles, petits et peu visibles, se trouvent à l'extrémité des rameaux. Les cônes atteignent à maturité une taille de 15 à 20 mm de diamètre.

## USAGES

De nombreuses tribus indiennes utilisaient le cèdre blanc pour soigner la fièvre, les maux de tête, la toux et les douleurs rhumatismales. On le brûlait pour sa senteur et pour éloigner les mauvais esprits. Le feuillage des thuyas est riche en vitamine C et fut utilisé comme remède contre le scorbut par les Amérindiens et par les premiers explorateurs européens. Au XIX<sup>e</sup> siècle on le préconisait contre les bronchites, les rhumatismes et le cancer de l'utérus.

Depuis longtemps, l'huile essentielle de thuya, obtenue à partir des rameaux, est utilisée contre les verrues, pour dégager les voies respiratoires et contre les polypes. On prescrit aussi le thuya en cas de retard menstruel, mais il est déconseillé en cas de règles douloureuses. Diurétique, il soigne les cystites aiguës et l'énurésie (pipi au lit) chez l'enfant. Le thuya s'adresse aussi aux personnes qui ont une tendance à la cellulite. Anti-inflammatoires, antalgiques et décontractants, les extraits de cette plante peuvent être appliqués en badigeon sur les articulations ou les muscles douloureux.

Les thuyas contiennent de la thuyone, un composé toxique. Ce sont surtout les jeunes rameaux qui sont toxiques, mais toutes les parties aériennes en contiennent. À cause de cette toxicité, il est déconseillé de mettre les déchets de thuyas au compost. Par ailleurs, le pollen de ces arbres peut occasionner des allergies (rhinites et conjonctivites).



## DESCRIPTION

Les tilleuls sont des arbres sauvages et ornementaux dont les fleurs odorantes et les bractées sont utilisées en infusions apaisantes et calmantes. Il en existe de nombreuses espèces.

Le tilleul a besoin d'espace et de lumière, il peut atteindre 20 à 30 m de haut. Sa croissance est lente et sa durée de vie longue (plus de 1 000 ans). L'écorce est grise et lisse puis fissurée par le temps. Les feuilles, planes, en forme de cœur, sont disposées horizontalement. Les fleurs ont un parfum très doux et contiennent beaucoup de nectar. La floraison a lieu **entre mai et juillet** selon les espèces. Les fruits forment de petites boules ovales, striées, très dures. L'aubier (dernière couche annuelle du bois sous l'écorce) est couleur beige à brun rose selon les variétés et a un parfum légèrement âcre.

## USAGES

Grâce à sa richesse en polyphénols, l'aubier de tilleul est reconnu pour ses remarquables propriétés d'élimination et de drainage des toxines de l'organisme au niveau des reins. On l'utilise aussi comme régulateur de la circulation sanguine. Il permet de lutter efficacement contre l'hypertension, prévient l'infarctus et la thrombose.

On utilise les fleurs et les bractées (intermédiaires entre la feuille et la fleur) principalement en infusions. Le tilleul est apprécié pour ses vertus antispasmodiques, calmantes et sédatives depuis l'Antiquité. Il est connu pour ses effets bénéfiques sur le sommeil, le stress et l'angoisse. Il aide à diminuer la tension artérielle et a des effets diurétiques. On le conseille en présence de cholestérol ou d'acide urique.

Il est aussi conseillé pour traiter les crises de goutte ou de rhumatismes aigus. Certains phytothérapeutes le recommandent également dans le cadre d'un régime amaigrissant ou pour soigner les troubles thyroïdiens. Les fleurs sont aussi utilisées pour réduire les sécrétions nasales et faire chuter la fièvre dans les états grippaux. En usage externe, le tilleul est indiqué en cas de démangeaisons cutanées, crevasses, gerçures.

Le miel de tilleul, jaune vert, possède un goût prononcé, un peu « pharmaceutique ». Il est recommandé comme sudorifique en cas de refroidissement.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'écorce des jeunes branches de tilleul est fibreuse.

Elle servait autrefois à faire des liens. Les Amérindiens et les hommes de la civilisation de l'âge du bronze en Europe du Nord en faisaient même des tissus.

Les plus vieux tissus préhistoriques européens qui nous sont parvenus sont en fibres de tilleul (conservés au musée de Copenhague).

# 34. TILLEUL

*Tilia*

# 35. VALÉRIANE

*Valeriana officinalis*

## DESCRIPTION

La valériane officinale est une vivace rustique, bisannuelle, dont les tiges cannelées peuvent atteindre 2 m de haut. Ses fleurs, odorantes, de couleur blanc rosé, s'épanouissent **de mai à septembre** à l'extrémité des hampes florales. Ses feuilles sont très découpées, vert sombre et aromatiques. Elle affectionne les sous-bois et les zones humides, au soleil ou à mi-ombre.

Bien qu'elles portent le même nom, il convient de différencier la valériane officinale et la valériane des jardins, *Centranthus ruber* (rouge ou rose) ou alba (blanche), également appelée lilas d'Espagne. Cette valériane est aussi vivace, pousse dans tous les types de sols drainés et résiste très bien à la sécheresse. Elle a une taille de 60 à 70 cm. Elle fleurit **de mai à septembre**. Elle a des feuilles caractéristiques, opposées, gris-vert, engainantes (enserrant la tige).

## USAGES

Autrefois, la valériane officinale était considérée comme une plante magique et un puissant filtre d'amour. Depuis le XVI<sup>e</sup> siècle, on connaît sa capacité à soigner l'épilepsie.

Aujourd'hui, on utilise le rhizome et les racine adventives, récoltés à l'automne, pour obtenir un extrait sec, une huile essentielle, ou faire des décoctions, tisanes ou macérations à froid, avant tout utilisées comme remèdes soporifiques, c'est à dire favorisant le sommeil.

La valériane est sédative, calme les douleurs rhumatismales, maux de tête et d'estomac dus à la nervosité. Elle peut également, en ajustant la dose prescrite, rééquilibrer les troubles émotionnels ou la dépression. Elle est aussi indiquée pour faire baisser la pression artérielle.

On peut aussi utiliser *Centranthus ruber*, faiblement toxique, pour ses propriétés sédatives. On pouvait autrefois également utiliser ses feuilles contre le scorbut.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Son appellation d'« herbe aux chats », également attribuée à la cataire, est due à l'attrance de ces animaux pour son odeur : alors qu'elle semble agir comme un calmant sur l'homme, son influence est inverse sur les chats. Elle provoquerait un état proche de l'euphorie éthylique ou cannabique chez ces félins.



Valérianes des jardins (*Centranthus ruber*)





Crédits Photo :

© Conseil départemental du Val d'Oise / Unsplash / DR

Conception et rédaction :

Équipe de la Maison du docteur Gachet, 2020



Maison du Docteur Gachet  
78, rue du Docteur Gachet  
95 430 AUVERS-SUR-OISE  
maison.gachet@valdoise.fr

tel : 01 34 25 30 30  
www.valdoise.fr  
communication@valdoise.fr

**val**  
**d'oise**   
le département  
**Maison**  
**du docteur Gachet**