

25 avril 2004



**LES PLANTES  
MÉDICINALES**  
Par  
**Colette KELLER-DIDIER**

# **LES PLANTES MÉDICINALES**

par

## **Colette KELLER-DIDIER**

## LES PLANTES MÉDICINALES (Colette KELLER-DIDIER)

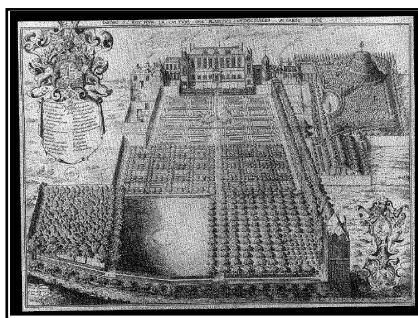


Dans un coin du jardin il n'est pas rare de découvrir un emplacement moins coloré, moins plaisant à l'œil, mais objet d'attention toute particulière du jardinier : *c'est le carré des simples*. Oh, il est bien modeste et indigne d'un grand sorcier, mais il reste néanmoins entouré de mystère et d'histoire.

Connues depuis l'antiquité, aromatiques, sédatives ou curatives, les plantes médicinales peuvent se révéler redoutables.

C'est Hippocrate qui différencie usage interne et usage externe et qui définit la notion de dose qui permet de distinguer la drogue du poison.

Plus tard, un disciple d'Hippocrate, Dioscoride référença 609 drogues d'origine végétale, dans son ouvrage *De Materia Medica* dont Jean-Marie Pelt dit qu'il reste la «Bible» de la thérapeutique et qui sert pendant plus de quinze siècles à tous ceux qui se sont intéressés aux sciences pharmaceutiques. Cet ouvrage, en cinq tomes, donna son nom à l'enseignement dispensé dans les facultés de Pharmacie sous le vocable de *matière médicale* devenu depuis quelques années *pharmacognosie*, c'est-à-dire connaissance des drogues.



Dès le 5<sup>e</sup> siècle chaque monastère possédait son *hortulus* composé d'au moins seize simples estimées nécessaires à la thérapeutique. On y trouve le lys, la rue, la tanaisie, la sarriette, la sauge, la rose, le fenouil, la menthe... En 1635, Louis XIII crée à Paris le célèbre *Jardin royal des plantes médicinales* riche de plus de 2300 espèces végétales.

C'est au 18<sup>e</sup> siècle que les plantes acquièrent leur identité telles qu'on les connaît aujourd'hui, à savoir un double nom latin indiquant le genre et l'espèce.

Certaines plantes sont utilisées à l'état frais (menthe, mélisse, romarin, thym...), mais aussi à l'état sec.

La récolte doit s'effectuer par temps ensoleillé, puis elles doivent être séchées et conservées dans un endroit sec.

La plante change d'aspect et voit sa composition chimique se modifier. Ceci se traduit par un changement d'odeur et de couleur. C'est le cas, par exemple, pour les racines de valériane inodores à l'état frais et qui deviennent nauséabondes en séchant par dégagement d'acide valérianique .

Les effets des plantes médicinales sont traditionnellement connus, mais il y a lieu d'ajouter que leurs vertus thérapeutiques peuvent varier avec la partie de la plante utilisée ou encore selon le type de plantes que l'on associe entre elles.

Voyons d'un peu plus près quelques unes de ces plantes si intéressantes.



Commençons par la *Chélidoine*, *chelidonium majus* ou *herbe aux verrues* dont on a longtemps cru que les hirondelles en cassaient quelques brins pour frotter la tête de leurs petits menacés de cécité. En fait, si chélidoine vient du grec khelidem (hirondelle), ce serait parce que la plante commence à pousser quand les hirondelles arrivent et qu'elle sèche quand elles s'en vont.

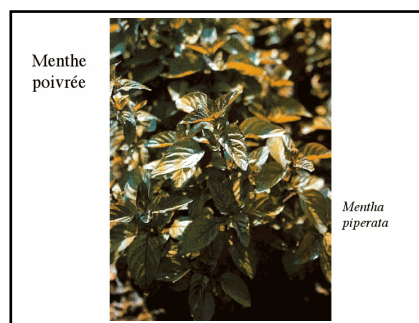
Cette plante contient un alcaloïde, la chélidonine, et un pigment jaune la chélidoxanthine présent dans toute la plante et particulièrement dans son abondant latex. Elle est utilisée par voie interne comme sédatif des voies biliaires et en usage externe pour combattre verrues et durillons. On l'appelle encore parfois *grande éclair* en raison du pouvoir de rendre la vue qu'on lui attribuait autrefois car elle peut guérir les ulcères des paupières.



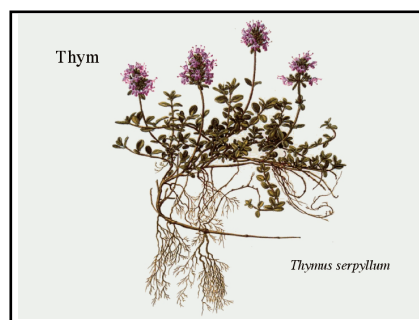
Poursuivons par cette belle *sauge*, *salvia officinalis*, connue depuis des siècles pour ses propriétés stimulantes, puisque son usage était interdit sur les stades de la Grèce antique, preuve que le dopage ne date pas d'hier. Antispasmodique, diurétique, cholérétique, antiseptique, vermifuge, la sauge jouit d'une réputation universelle qui en fait une véritable panacée. L'école médicale de Salerne ne dit-elle de son emblème : *comment a pu mourir l'homme qui cultivait la sauge dans son jardin* ? La drogue est constituée par les feuilles qu'il faut cueillir à la fin du printemps avant que les fleurs ne s'épanouissent totalement. Les feuilles ont une odeur agréable qui ont suscité son utilisation culinaire, son usage stimule l'appétit et améliore dyspepsies et atonies gastro-intestinales. La sauge possède aussi un effet hypoglycémiant, emménagogue, cholagogue, vulnéraire et antiseptique. Cette dernière propriété est recherchée pour traiter les infections de la cavité buccale et lutter contre les hémorragies digestives. Attention son essence contient de la thuyone, cétone toxique également présente dans l'absinthe.



Notre œil est attiré par ce rouge *coquelicot*, *papaver rhoeas*, dont il est rapporté que les Celtes ajoutaient un peu de suc de coquelicot à la bouillie des bébés pour qu'ils s'endorment plus facilement. Les pétales de ses fleurs contiennent de la rhéadine, des mucilages et des pigments anthocyaniques. Il constitue un sédatif doux qui ne contient pas de morphine, à l'inverse du pavot dont la culture est réglementée.



Notre attention est éveillée par cette menthe très odorante, la *menthe poivrée*, *mentha piperata*. Il en existe de nombreuses espèces et celle ci, très courante dans notre région, est sans doute un hybride de *mentha viridis*, la menthe verte ou romaine et de *mentha aquatica*, la menthe aquatique. La menthe était connue des Égyptiens qui la cultivaient et des Japonais qui utilisaient le menthol depuis plus de 2000 ans. Hippocrate décrit ses vertus stomachiques et diurétiques, et Charlemagne en impose la culture parmi d'autres plantes à essences. Ce sont les Anglais qui au cours du 18<sup>e</sup> siècle ont répandu la menthe poivrée en Europe et en Amérique. La menthe doit son parfum à une essence douée de propriétés antiseptiques. Son principe actif, le menthol, est contenu dans toute la plante, son contact procure une sensation de fraîcheur, voire d'anesthésie locale. Il peut agir soit comme stimulateur nerveux soit comme sédatif et antispasmodique, son usage est interdit chez les jeunes enfants en raison du spasme respiratoire qu'il peut induire. On utilise ses propriétés antispasmodiques pour calmer la toux, soigner les névralgies, soulager les douleurs sciatiques ou dentaires. Son usage comme aromatisant en pharmacie, en alimentaire et en confiserie est très largement répandu.

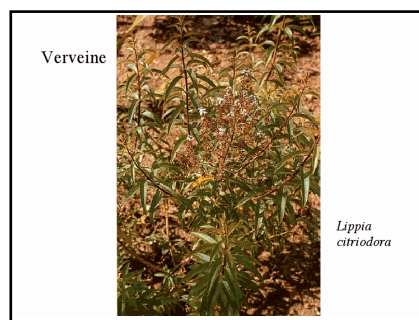




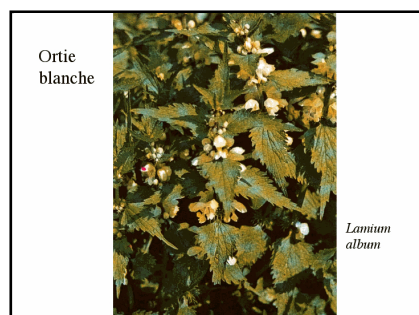
Une nouvelle odeur attire notre attention, voilà le *thym*, *thymus serpyllum*, il contient une essence composée de deux phénols, d'alcools, de carbures ainsi que beaucoup de tanins. Utilisé comme aromate, c'est un antiseptique de l'intestin et des bronches, cholagogue, balsamique et expectorant. En infusion, il combat la coqueluche et la toux.



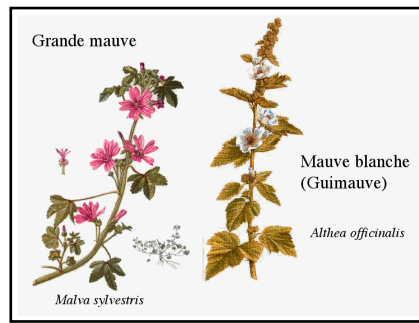
Une odeur fine de citronnelle, voilà la *mélisse*, *melissa officinalis*, elle contient une huile essentielle qui lui confère des propriétés bactériostatiques, stomachiques, antispasmodiques et sédatives utilisées pour traiter les digestions difficiles, les crampes d'estomac d'origine nerveuses, les vomissements et l'insomnie. Elle attire les abeilles (melissa en grec), ce qui étymologiquement lui valut son nom qui fit plus tard la réputation de l'eau préparée par les Carmes de la rue de Vaugirard dès 1611.



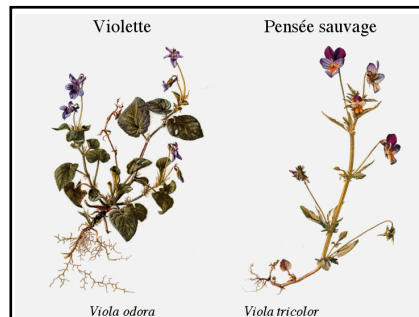
Autre plante médicinale odorante, voilà la *verveine*, *lippia citriodora*, dont les feuilles récoltées avant la floraison et froissées dégagent une odeur citronnée agréable. Elle contient une huile essentielle composée de citrale, de terpènes, de géranol et deux principes actifs spécifiques. Son infusion est traditionnellement considérée comme calmante du système nerveux, antispasmodique et réputée pour faciliter la digestion.



Cette *ortie blanche*, *lamium album*, dégage une odeur désagréable qui va disparaître à la dessiccation. Elle contient une saponine, une huile essentielle, des tanins, des substances mucilagineuses et un alcaloïde appelé lamiine. Très utilisée aujourd'hui dans les soins capillaires, cette plante est recommandée aussi pour traiter les leucorrhées ou pertes blanches. La théorie des signatures ne serait pas étrangère à cette réputation.

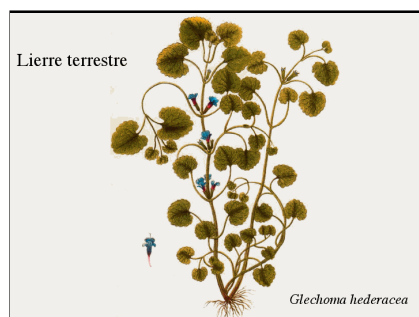


Nous voilà auprès des mauves, tout d'abord la *grande mauve*, *malva sylvestris*, dont le nom dérivé du grec *malakein* signifie *amollir*. En effet cette plante est avant tout émolliente. En usage externe, elle calme les inflammations de la peau et des muqueuses. Mais aussi la *mauve blanche* ou *guimauve*, *althea officinalis*, son nom dérivé du grec *altaino* signifie *je guéris*. De cette plante, également répertoriée par Charlemagne, on utilise les racines qui nettoyées puis séchées au soleil constituent les hochets que nombre de bébés ont autrefois mâchés pour *faire leurs dents*, tant elles renferment de principes émollissants. Leur usage est traditionnel pour les affections des voies respiratoires et les infections de la bouche et du pharynx.

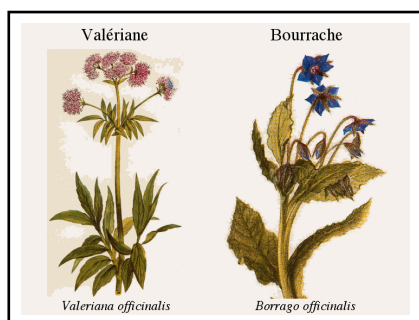


Ces propriétés émollissantes sont connues aussi chez la bien modeste *violette*, *viola odora*, dont l'infusion de ses fleurs possède des propriétés expectorantes, vomitives et laxatives.

Proche de la violette, la *pensée sauvage*, *viola tricolor*, est souvent cultivée dans les jardins. Ce sont les caroténoïdes que contiennent ses fleurs qui possèdent des propriétés béchiques et expectorantes utiles pour traiter les toux chroniques et la coqueluche. La plante entière possède des propriétés sudorifiques, purgatives et dépuratives utilisées pour traiter les affections cutanées telles que l'acné juvénile.

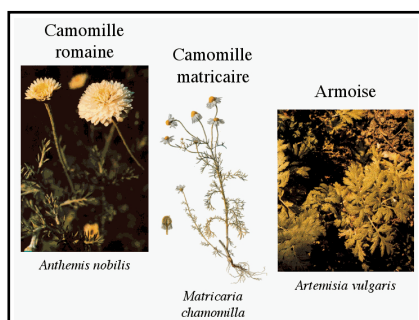


Également à raz de terre, voilà le *lierre terrestre*, *glechoma hederacea*, utilisé depuis longtemps pour ses vertus pectorales. Il contient une essence aromatique, de la choline et beaucoup de sel de potassium, mais attention son usage prolongé peut provoquer de la diarrhée.



Mais revenons à cette *valériane*, *valeriana officinalis*, évoquée au début de nos propos. Les nombreux principes actifs contenus dans ses racines qui lui confèrent des propriétés sédatives et antispasmodiques sont rapidement éliminés par voies rénale et cutanée ce qui en fait un narcotique doux et de courte durée.

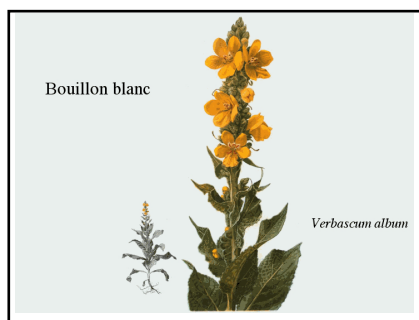
Et cette plante très poilue, voilà la *bourrache*, *borrago officinalis*, dont fleurs et feuilles sont émoullientes, sudorifiques et diurétiques par la présence de nitrate de potassium. Les feuilles les plus jeunes et les belles fleurs bleues peuvent être consommées crues en salade ou cuites dans les soupes.



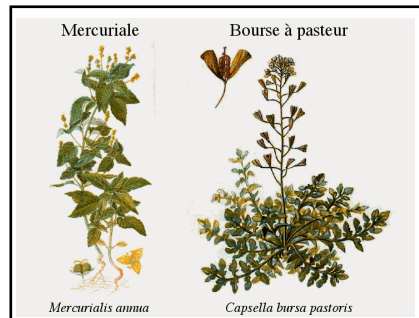
Voilà le coin des camomilles, la *camomille matricaire*, *matricaria chamomilla*, dont les fleurs contiennent un azulène à action sédative et antispasmodique. Son infusion est recommandée pour calmer l'hyperexcitabilité nerveuse et les troubles gastro-intestinaux. Elle passe aussi pour traiter les cas d'aménorrhée d'origine nerveuse. Cet usage est inscrit dans son étymologie latine, le mot *matris* en prévoyant déjà l'usage féminin.

Autre plante à renommée emménagogue, l'*armoïse*, *artemisia vulgaris* qui contient une huile essentielle, du tanin, des mucilages et des vitamines du groupe A, B et C. Son infusion est contre-indiquée chez la femme enceinte.

Autre camomille, cette *camomille romaine*, *anthemis nobilis*, dont le capitule floral plus important contient du chamazulène ainsi qu'un tonique amer et antispasmodique, la nobiline. Son infusion est réputée pour aider à la digestion.



Le *bouillon blanc*, *verbascum album*, dont la tige est garnie de fleurs qui entrent dans la composition des espèces pectorales avec la mauve, la guimauve, le coquelicot, le tussilage, la violette et le pied de chat. Cette plante est riche en mucilage et contient un phytostérol et de la saponine.



Certaines mauvaises herbes du jardin possèdent pourtant des propriétés thérapeutiques. Par exemple, la *mercuriale*, *mercurialis annua*, est douée de propriétés diurétiques et laxatives. Elle était également utilisée pour faire passer le lait des nourrices.

Autre exemple, la *bourse à pasteur*, *capsella bursapastoris* qui était utilisée pour soigner les ménorragies et les métrorragies, quant à sa rosette de feuilles elle servait à faire des soupes paysannes de printemps..



Mentionnons enfin le *pissenlit*, *taraxacum officinalis*, dont la popularité est inégalée. Au début du 20<sup>e</sup> siècle il est tellement utilisé que l'on baptise taraxacothérapie toute thérapeutique à base de pissenlit. Il en existe de nombreuses espèces, elles contiennent des tanins, des glucides, des sels minéraux, de la provitamine A, de la vitamine B et C. Il passe pour être antiscorbutique, cholérétique, dépuratif, diurétique, laxatif, stomachique et tonique.

Voilà que se termine notre courte promenade dans le *carré des simples* qui peut être très différent selon les souhaits ou le tempérament du jardinier, selon les qualités du sol, selon l'exposition du terrain par rapport au soleil ou au vent et surtout en fonction des soins qui lui seront apportés. Mais le jardinier devra être attentif au choix des variétés cultivées et à celui des parties utilisées, et plus encore aux traitements susceptibles de leur être appliqués afin de ne pas aboutir à des breuvages et mixtures très différents en termes d'activité et de risques.

