

Anny Schneider

Plantes médicinales indigènes

DU QUÉBEC ET DU SUD-EST DU CANADA



Plantes médicinales indigènes

Édition : Élizabéth Paré
Design : Josée Amyotte
Révision : Sylvain Trudel
Correction : Odile Dallaserra

Crédits photographiques :

Toutes les photos sont de Denis Gref à l'exception de :
Anny Schneider : p. 25, 35, 60, 85, 97 (bas), 100, 108,
124 (haut), 145, 155, 159, 174 (haut), 177, 178 (gauche),
179 (deux photos du haut), 188, 210 ;
Danita Delmont/Shutterstock : p. 27 ;
fermate/iStock : p. 96 ;
Christian Fischer, Flowering Chimaphila umbellata/
Wikimédia, commons.wikimedia.org/wiki/File:Chimaphila2.jpg :
p. 99 (haut) ;
André-Ph. D. Picard, Fleur de chimaphile à ombelles/
Wikimédia, commons.wikimedia.org/wiki/File:Chimaphila_umbellata_fleur.jpg : p. 99 (bas droite) ;
HÖerwin56/Pixabay : p. 114 (haut) ;
Moskwa/Shutterstock : p. 170 ;
Hanahstocks/Shutterstock : p. 266.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Plantes médicinales indigènes du Québec et du sud-est du Canada / Anny Schneider.
Noms: Schneider, Anny, auteur.
Description: Comprend un index.
Identifiants: Canadiana 202007475X | ISBN 9782761952569
Vedettes-matière: RVM: Plantes médicinales—Québec (Province) | RVM: Plantes médicinales—Canada (Est)
Classification: LCC QK99.C3 S36 2020 | CDD 581.6/3409713—dc23

08-20

Imprimé au Canada

© 2020, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés
Dépôt légal : 2020
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (version papier) 978-2-7619-5256-9
ISBN (version numérique) 978-2-7619-5257-6

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone : 450-640-1237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du Québec pour
son programme d'édition.



**Conseil des arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de l'aide
accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous remercions le gouvernement du Canada de son soutien
financier pour nos activités de traduction dans le cadre du
Programme national de traduction pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour
nos activités d'édition.

Anny Schneider

Plantes médicinales indigènes

DU QUÉBEC ET DU SUD-EST DU CANADA



*À feu Antoine Schneider, mon père, rare homme libre de ses choix
et dernier cueilleur d'Alsace dont la forêt était la vraie demeure,
son refuge et notre source de nourriture. Et à Henri, mon tout premier
petit-fils qui fait déjà des bisous aux arbres.*



Je donne le tabac, Sonia Robertson, installation-performance au Haut Troisième Impérial, Granby, 1^{er} trimestre 1991.

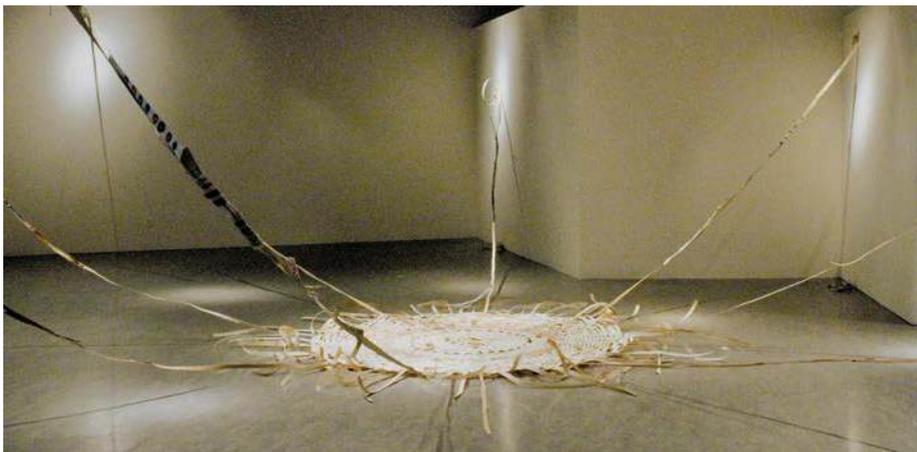
PRÉFACE DE SONIA ROBERTSON

J'ai rencontré Anny en 1997, lors d'un passage à Granby pour une exposition de mes œuvres. Tout de suite, j'ai été fascinée par sa beauté intérieure, son amour des plantes et le regard bienveillant qu'elle pose sur l'environnement. Partageant les mêmes passions, entre nous, une amitié est née. Quelques années plus tard, en 2001, je fondais Kanatukuliuetsh Uapikun (les plantes qui guérissent), le Parc sacré, afin de voir à la sauvegarde et la transmission des savoirs traditionnels des aînés sur les plantes médicinales. Pour convaincre certaines personnes de chez nous, les dirigeants à l'esprit colonisé, j'ai fait appel à des praticiens en médecine par les plantes afin qu'ils nous présentent leurs visions et que la confiance s'installe. Anny était du nombre : encyclopédie vivante sur deux pattes, comme nos aînés, et débordante d'enthousiasme à transmettre généreusement ses savoirs.

Anny détient de nombreux savoirs sur les plantes ilnues, dites indigènes. À plusieurs reprises, nous avons ensemble herborisé les alentours. Elle m'a beaucoup appris sur les plantes des champs et même celles des bois. D'ailleurs, ses livres précédents sont pour moi des références majeures et je suis honorée qu'elle me demande d'écrire sa préface, car pour moi elle est une des plus grandes herboristes du Québec.

J'ai grandi avec un père qui se soignait avec la médecine de la forêt que sa mère lui avait transmise et que, naturellement, il m'a aussi transférée par la pratique. J'ai appris, avec mon père, mes lectures, mes promenades avec Anny et les aînés de ma communauté, à connaître les plantes médicinales, à les aimer et à m'en servir avec respect. Chaque fois que je cueille une plante, je la remercie avec le tabac, comme le veut notre tradition, ce qui me garde consciente de ma relation d'égalité avec elle.

Les plantes du territoire sont pour nous considérées comme sacrées. Dans les langues algonquiennes, la fin d'un verbe change selon que le sujet est animé ou non. Si le sujet est animé comme les plantes, c'est qu'il a droit au même respect que les humains. Dans ma nation, les humains ne dominent pas les autres règnes, ils sont leurs égaux. La relation au vivant est inviolable, et de connaître les plantes c'est apprendre avant tout à les respecter, à reconnaître leur aspect sacré autant que leurs dons innombrables. Connaître le territoire où l'on vit et les éléments qui le constituent fait naître la relation d'amour et de respect, garants de la protection plutôt que de la destruction.



Je donne le tabac, Sonia Robertson, installation-performance au Haut Troisième Impérial, Granby, 1^{er} trimestre 1991.

Ce livre est une source incroyable de connaissances, un travail colossal et nécessaire, un portrait de la richesse végétale du territoire vue à travers le regard amoureux d'Anny, mais aussi de nombreux écrits qu'elle a parcourus pour nous les partager généreusement. Par ce livre, en plus de faire connaître les aspects thérapeutiques des plantes, l'auteure espère les faire voir comme des êtres vivants et sacrés, des alliées, afin de célébrer leur générosité et de les honorer comme il se doit.

Sonia Robertson est Pekuakamiulnushkueu (femme ilnue du Lac-Saint-Jean), artiste, art-thérapeute, herboriste, fondatrice du Parc-sacré-Kanatukuliuetsh Uapikun (pour la sauvegarde et transmission des savoirs sur les plantes médicinales) et de Kamishkak'Arts (collectif pour rendre l'art accessible à tous).

PROLOGUE

[...] la fleur donne à l'homme un prodigieux exemple d'insoumission, de courage, de persévérance et d'ingéniosité.

MAURICE MAETERLINCK, *L'Intelligence des fleurs*

Depuis toujours, c'est la forêt qui est mon jardin préféré, un éden si l'on sait le déchiffrer. Toute petite, sur les pas ou à l'arrière de la mobylette de mon papa cueilleur, je m'émerveillais déjà des parfums, des ombres et lumières et des nombreuses ressources de la forêt vosgienne où j'ai passé les 25 premières années de ma vie. Mon père, homme des bois semi-tzigane des Vosges alsaciennes, cueilleur de petits fruits, mycologue averti et excellent pêcheur en eau douce, fut un des derniers spécimens du genre en France. Ses connaissances, quêtes, cueillettes et pêches nous ont nourris durant toute notre enfance. Toutefois, sans les légumes du jardin de maman, les fruits du verger et l'élevage de petits animaux, nous aurions eu faim plus souvent.

Immigrée au Québec à l'âge de 25 ans, j'ai eu le bonheur d'étudier chaque parcelle proche de la forêt estrienne où m'a accueillie mon apiculteur de mari. Ensuite, j'ai étudié durant une dizaine d'années dans deux écoles spécialisées en herboristerie : l'Académie de phytothérapie du Canada à Montréal, et l'Herbothèque, dont je fus la première diplômée en août 1999. Fascinée par les plantes qui nourrissent et soignent, j'ai publié quatre essais sur les arbres, les fleurs et les plantes médicinales, dont trois aux Éditions de l'Homme (voir la bibliographie). Mais 40 ans après mon arrivée en sol québécois et une observation de proximité de la nature, ce livre-ci manquait à la collection.

Effectivement, trop d'arbres et de plantes indigènes, donc réellement originaires du continent nord-américain, sont encore méconnus et ignorés, voire éradiqués en même temps que leurs habitats, par ignorance ou par inconscience... Résultat : il existe d'excellents guides botaniques, mais très peu de traités sur la flore médicinale canadienne, encore moins en français.

Le fait est que ce continent, du nord du Canada jusqu'au Paraguay, outre la forêt boréale et la jungle amazonienne, est désormais recouvert d'une majorité de plantes médicinales importées. Bien sûr, dans notre regard et notre pratique d'herboriste, beaucoup sont très utiles, par exemple la bardane, la brunelle, le plantain, la mauve ou le pissenlit, des espèces originaires d'Europe et du bassin méditerranéen, qui colonisent les espaces des forêts défrichées et des marais asséchés.

Par cet ouvrage, je souhaiterais que les habitants de ce vaste territoire prennent conscience de l'importance des arbres et des plantes typiques d'ici, qui soignent tout depuis toujours, à condition de bien les connaître. Je rends ici davantage hommage à la flore originaire du sud-est du Canada, mon coin de pays d'adoption qui est, comme la contrée de mon enfance, relativement vallonné et boisé, surtout l'Estrie, où je réside, ma région favorite.

Ce livre est aussi un témoignage de reconnaissance à ce pays et à ses habitants que j'ai appris à aimer, assez pour m'y établir, y étudier, y pratiquer l'herboristerie depuis quatre décennies, et y connaître la grâce d'avoir fondé une petite famille.

Enfin, j'écris aussi pour mes enfants chéris et les leurs, pour qu'ils prennent conscience des trésors végétaux qu'ils devront protéger avec ardeur, comme les forêts dont ils hériteront un jour.

«La liberté est fille des forêts. C'est là qu'elle est née, c'est là qu'elle revient se cacher, quand ça va mal», a écrit Romain Gary dans *Éducation européenne*. Ma grand-tante Louise, née en 1887, disait qu'elle et sa famille n'auraient jamais survécu à trois guerres sans leur grande connaissance des ressources de la terre et de la forêt.

Aujourd'hui, nous, herboristes et autres lutins des bois, comme nos frères et nos sœurs des Premières Nations, comme tous les amoureux de ces milieux relativement intacts, nous y retournons avant tout pour nous guérir nous-mêmes, sinon pour guérir nos semblables. Ce sont surtout les ressources végétales que nous nous efforçons d'étudier, d'expérimenter et de décrire de façon intelligible. En tant qu'herbo-exploratrice, je n'ai rien inventé : j'ai simplement appris de mes pairs et de mes maîtres, par l'expérience et par la lecture des ouvrages sur les végétaux utiles à la santé.

Par ce livre, je veux attirer votre attention sur les merveilles que nous offre le monde végétal originel d'ici et, bien sûr, vous expliquer à quel point il est essentiel de préserver les derniers peuplements forestiers et les rares marais, même autour de Montréal. Il s'agit de célébrer la beauté et les vertus des plantes, mais aussi de souligner leur précarité.

Faute d'espace et de temps, je n'ai pu décrire tous nos arbres et plantes médicinaux indigènes, mais j'ai choisi les plus utiles et mes préférés – privilège de l'auteure. Pardon de limiter à ces abrégés l'asaret, le capillaire, les cerisiers, l'eupatoire, l'épilobe et le tilleul, néanmoins traités dans mes autres ouvrages. J'en ai d'ailleurs repêché quelques espèces dans *Arbres et arbustes thérapeutiques* et dans *Ces fleurs qui soignent*, deux de mes ouvrages désormais épuisés, car ces végétaux sont des indispensables de la pharmacopée indigène nord-américaine (asaret, lobélie, pin blanc, etc.). Cela dit, la plupart des plantes, ici, sont des petites nouvelles, pourtant présentes dans le sud-est du Canada depuis des millénaires.

J'espère que vous serez touché par leur grâce et que vous ferez votre part pour que vos petits-enfants puissent encore les admirer et en cueillir au besoin, parcimonieusement bien sûr, dans leurs milieux naturels.

ANNY SCHNEIDER, alias la Fée des bois de Shefford,
auteure, conférencière et herboriste-thérapeute accréditée

QUELQUES MOTS SUR MES CONTACTS AVEC DES PASSIONNÉS ISSUS DES PREMIÈRES NATIONS

Certains voient peut-être dans les ouvrages comme celui-ci une forme d'appropriation culturelle. Personnellement, je ne me sens coupable d'aucune faute, car j'ai choisi de décrire les plantes indigènes avec mon cœur et mon regard d'herboriste-thérapeute de quarante ans d'expérience, et je le fais avant tout par amour pour elles, par souci de leur protection et pour la sauvegarde des écosystèmes.

N'étant pas une spécialiste des cultures et des cosmogonies des Premières Nations du Québec et du Canada, je partage néanmoins avec elles leur vénération pour la nature et pour chaque être vivant, qu'il s'agisse d'un animal ou d'une plante. Chaque espèce est une création unique et sacrée du Grand Esprit, ou Tshishe Manitu, ou Wakan Tanka, etc., quel que soit son nom selon les peuples et les cultures.

J'ai d'ailleurs eu la chance d'avoir, au fil des ans, des échanges probants avec certains membres de ces peuples. Il y a 20 ans déjà, grâce à Sonia Robertson, art-thérapeute et herboriste innue, j'ai participé à l'établissement des jalons du Parc sacré de Mashteuiatsh avec des aînés et des passionnés d'herboristerie de quatre générations. Le regretté Moïse, un vieux sage révérend de la communauté, m'avait d'ailleurs offert un cadeau honorifique : une plume d'aigle!

Plus tard, j'ai herborisé en anglais avec des amateurs de plantes et plusieurs *kukums* (femmes aînées et sages) mohawks de Kahnawake, découvrant avec eux la richesse des variétés botaniques de leur territoire du sud du Québec, hélas réduit à une part congrue.

En Estrie depuis 40 ans, d'ailleurs un territoire non cédé abénaki, j'ai déjà eu l'honneur de rencontrer plusieurs fois la *kukum* et conteuse Nicole Obomsawin et même, lors d'un colloque de la Guilde des herboristes, de partager la scène avec Michel Nollet-Durant, l'herboriste-auteur abénaki.

Ces dernières années, à l'invitation de deux intervenants très respectés dans leur milieu, Johanne Parent et Bob Bourdon, j'ai animé des ateliers d'herboristerie dans des pénitenciers fédéraux, avec des prisonniers autochtones originaires de toutes les régions du Canada.

Lors d'ateliers, de colloques, et même dans les bois, en tête-à-tête et en groupe, j'ai aussi eu de nourrissants échanges avec Isabelle Kun-Nipiu Falardeau, alias La Métisse, jeune herboriste déjà réputée. Ses cinq livres sont cités dans ma bibliographie, de même que certains détails dans mes monographies. Échange de bons procédés, car elle-même s'est inspirée à plusieurs reprises de mes propres ouvrages en rédigeant les siens. Elle bénit par ces mots le présent livre et je l'en remercie : « Un merci sincère à Anny Schneider qui met tout son cœur à la protection des forêts et des plantes indigènes du Québec. La Terre a grandement besoin de plus d'êtres humains qui l'aiment, que l'on vienne d'ici ou d'ailleurs. Paix. »



CHAPITRE 1

Origine et évolution de l'herboristerie au Québec

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

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

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

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

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



Parc écologique Jean-Paul Forand, Shefford.

PETIT RAPPEL :

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

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

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

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

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

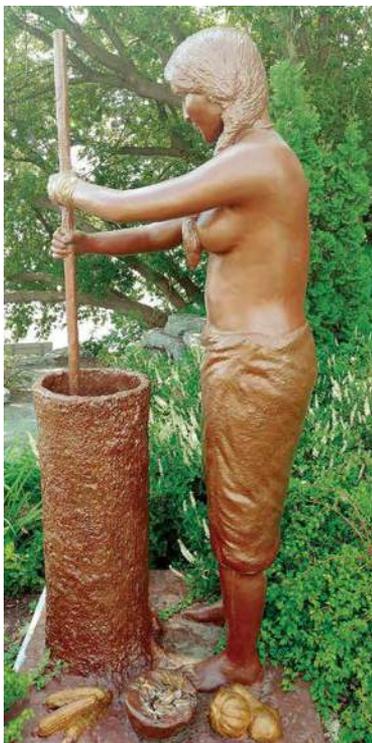
l'armoire à pharmacie jusqu'à l'assiette, tout cela relève de l'herboristerie et de la phytothérapie issues de la nature et de la culture nord-américaines, appliquées au quotidien, que ce soit pour servir de base alimentaire et donner plus de goût aux aliments ou pour s'assurer d'une bonne santé générale.

SURVOL DES TRADITIONS HERBORISTIQUES DES PREMIERS PEUPLES D'AMÉRIQUE

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

Ici comme ailleurs dans le monde, dans la plupart des tribus autochtones, les connaissances sur les plantes se transmettaient oralement, par les femmes en majorité, et par la pratique concrète de l'herboristerie, pour soulager les maladies ou aider à l'accouchement. Les *kukums*, souvent herboristes et sages-femmes, déterminaient selon leur bon jugement, parfois interpellées par un rêve ou une vision, qui serait l'héritière de leur savoir.

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



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

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

THOMAS KIMBY, sage abénaki

LA GRANDE PAIX ET LE GRAND PIN BLANC

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

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

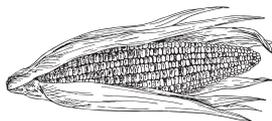
Nous offrons nos remerciements aux êtres humains et nous avons une pensée pour tous ceux qui ont existé, qui existent et qui existeront. Nous demandons protection pour tous ceux qui perpétuent nos traditions. Nous remercions chacun d'accomplir son devoir de son mieux. Et maintenant nos esprits sont unifiés.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

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

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

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

LES TROIS SŒURS NOURRIÈRES: INDISPENSABLES INDIGÈNES



Les Trois Sœurs : maïs, courge et haricot.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

L'INESTIMABLE SAVOIR DES AUTOCHTONES, SAUVEURS DES COLONS FRANÇAIS

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

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

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

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

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

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

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



Coriolus versicolor, un champignon immunostimulant.

TRANSMISSION ET PÉPÉTUATION DU SAVOIR TRADITIONNEL ET AUTOCHTONE

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



Médéole de Virginie, plante indigène rare.

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

PRÉCIEUSE RÉSINE

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



Cocottes de mélèze.

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

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

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

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

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

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



PORTRAIT DE L'HERBORISTERIE QUÉBÉCOISE CONTEMPORAINE

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

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

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

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

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

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



CHAPITRE 2

Flore indigène, écologie et interdépendance des espèces

PORTRAIT GLOBAL DE LA FLORE INDIGÈNE DU QUÉBEC

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

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

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

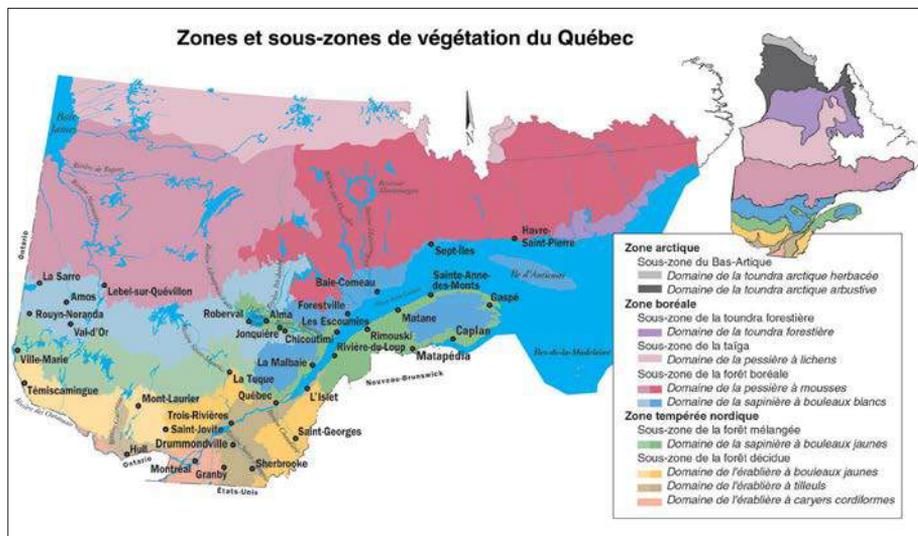
Il faut noter ici que les seuls milieux naturels où croissent les plantes indigènes sont les forêts âgées, les tourbières et les zones humides, relativement intouchées depuis des siècles.

Reishi canadien, champignon de la pruche.

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

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

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



Les dix zones bioclimatiques du Québec.

Reproduit avec la permission du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.

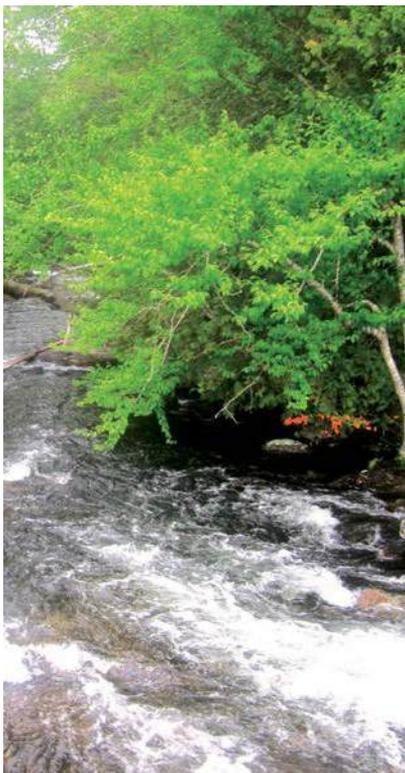


Bouquet d'importées médicinales utiles : aunée, brunelle, carotte sauvage.

IMPORTATIONS ET COLONISATIONS HUMAINES ET VÉGÉTALES

D'après l'auteur et biologiste Michel Leboeuf, sur la surface totale du Québec, autour de 15 % des plantes sont des espèces exotiques naturalisées. Dans le Sud, par contre, dans la zone tempérée la plus peuplée, surtout dans la plaine laurentienne, mon expérience d'herboriste et de résidente curieuse, transplantée depuis 40 ans, me permet d'affirmer que 70 % des plantes sont des espèces importées qui se sont enracinées et multipliées.

Ces invasives tenaces, comme les colons opiniâtres qui ont conquis ce territoire, s'y sont établies grâce à leur vigueur intrinsèque et parfois en tirant profit des migrations et des mains humaines. Pensons au chiendent, au plantain ou au si prolifique pissenlit, apportés par les premiers colons. Parfois aussi, ce sont les déjections des oiseaux qui les ont disséminées, sans oublier le réchauffement climatique qui leur permet de survivre aux hivers et de se multiplier plus aisément. La nature a horreur du vide et la terre déteste être nue, tant qu'il y a présence d'eau... Ainsi, les variétés importées, par choix ou par accident, se sont multipliées allègrement, la plupart dans les friches et les zones déboisées, mais souvent aux dépens des espèces originelles d'ici.



La rivière Yamaska en crue printanière, Bromont.

En un siècle à peine de l'ère dite agro-industrielle, dans notre Occident nordique, 85 % des écosystèmes sauvages originels ont été détruits et 50 % de toutes les espèces d'animaux, d'arbres et de plantes sauvages ont été anéanties. Les causes principales de la disparition des espèces indigènes sont la coupe des forêts et l'assèchement des marais dus à l'agriculture intensive, à l'élevage et à l'urbanisation, processus très accéléré ces deux derniers siècles.

ÉTAT ACTUEL DES HABITATS NATURELS DES PLANTES INDIGÈNES

La forêt canadienne est parmi les plus étendues au monde, après celles de la Russie et du Brésil. Elle mesure 5000 km de large et couvre 310 millions d'hectares! Au-delà de ses 440 espèces de plantes et de ses 80 essences d'arbres, la forêt boréale est l'habitat de 125 espèces de mammifères et de 10 000 espèces d'insectes, en plus d'être le site de reproduction estival de centaines d'espèces d'oiseaux nicheurs.

Au Canada en 2020, environ 12 % du territoire est protégé, Grand Nord compris. Au

Québec, c'est à peine 10,5 % (les objectifs du protocole de Kyoto étaient de 20 % avant 2020), alors que le minimum pour assurer la viabilité des espèces indigènes est de 17 %! En Montérégie, la plus grande région du sud du Québec et aussi la plus peuplée, il reste à peine 5 % de territoire boisé mature et moins de 2 % de la forêt endémique originelle.

Chez la plupart des Occidentaux, la conscience des liens entre la santé environnementale et celle des êtres humains s'est améliorée et a freiné quelque peu la détérioration des habitats naturels, mais il faudra encore opérer des changements considérables si nous voulons offrir à nos petits-enfants simplement un environnement similaire à celui qu'ont connu nos propres parents il y a moins de 50 ans.

En Amérique du Nord, depuis 200 ans, 85 % des marais ont été asséchés et leur état constitue un enjeu majeur de la préservation de la biodiversité du territoire, la flore en premier.

Je rappelle que les tourbières, ou marais, et les forêts âgées sont les seuls habitats naturels des plantes indigènes, d'où ma préoccupation quant à leur état.

TOURBIÈRE: milieu humide fait de terre acide et de tourbe, un sol constitué de végétaux en décomposition, de mousses et de sphaignes.

Les tourbières emmagasinent les eaux comme une éponge et les épurent comme un bio-filtre. Elles jouent un rôle déterminant dans le contrôle des inondations, la réduction de l'érosion, le maintien de la qualité de l'eau et la recharge des nappes souterraines, en plus d'être d'importants puits naturels de carbone pour contrer les émissions humaines.



Mont Shefford vu du Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin, Granby.

Dans un paysage souvent dominé par l'agriculture intensive, les tourbières demeurent parfois les seuls habitats naturels intacts et susceptibles d'abriter non seulement les espèces qui y sont généralement associées, mais aussi un grand nombre d'espèces de plantes forestières et d'animaux sauvages qui ne pourraient survivre en milieu agricole.

Par exemple, dans la petite tourbière (200 hectares) de Saint-Joachim, en Estrie, tout près de chez moi, on a identifié 275 espèces végétales, dont 16 espèces d'arbres, 39 d'arbustes, 25 de fougères, prêles et lycopodes, et 112 d'herbacées. On note aussi la présence de cinq espèces désignées vulnérables en raison de leur sensibilité à la cueillette dans les environs immédiats du territoire à l'étude.



LA DÉFORESTATION ACCÉLÉRÉE, PRINCIPALE MENACE QUI PLANE SUR LES PLANTES INDIGÈNES

Dans son essai *Le Québec en miettes* (voir bibliographie), Michel Leboeuf identifie quatre causes majeures à la destruction des habitats :

1. Le développement urbain non contrôlé et la déforestation accélérée.
2. La pression énergétique (extraction et utilisation croissante des combustibles fossiles).
3. Les invasions d'espèces exotiques qui prennent la place des indigènes (voir chapitre 5).
4. La pression de dégradation (agriculture intensive et pollution) qui affecte toutes les formes de vie indigènes.

Pendant longtemps, les besoins en bois de chauffage domestique, l'agriculture de grande surface, la construction des maisons et l'élevage à petite et grande échelle ont expliqué la diminution des forêts. L'accroissement des populations et de leurs besoins énergétiques a entraîné l'éradication de la moitié des forêts du monde en un peu plus d'un demi-millénaire, y compris dans le sud du Canada.

Au début de l'ère industrielle, on observe une diminution de l'utilisation du charbon de bois comme combustible au profit du charbon, du gaz et du pétrole, mais toutes les résultantes conjuguées de ces dépenses énergétiques affolantes ont généré des substances toxiques volatiles, dont les GES, qui menacent la santé des arbres par les pluies acides qu'elles génèrent, entre autres problèmes.

Enfin, l'accroissement de la population, la surconsommation de nourriture et les besoins supplémentaires en agriculture et en élevage qui y sont associés détruisent les habitats naturels de la flore indigène en plus d'avoir un effet néfaste important sur la qualité des eaux. La pollution, en augmentation partout, la sécheresse au sud, l'urbanisation qui a augmenté de 50 % en un siècle, l'agriculture intensive, l'industrialisation des pratiques forestières et même le tourisme de masse sont donc des facteurs conjoints qui minent gravement ce qui reste des habitats sauvages.

Nous avons oublié ceci, joli rappel de Michel Leboeuf dans ses *Paroles d'un bouleau jaune*: «Tu n'es pas un individu, tu es un écosystème.» Car, dans la nature, toutes les formes de vie sont interdépendantes. Goethe, grand amoureux des plantes, a pour sa part écrit: «Il n'existe rien dans la nature qui ne soit en relation avec le tout.»

Outre le plancton marin – détruit à 50 % sur la planète en deux siècles à peine –, les arbres, surtout les feuillus, restent les meilleurs pourvoyeurs d'oxygène. Ce sont les arbres âgés, et encore une fois surtout les feuillus, qui font les sols les plus riches et les plus biodiversifiés. Par exemple, un seul bouleau jaune centenaire peut abriter jusqu'à 100 espèces de champignons et d'espèces vivantes, des nématodes aux rongeurs.



Racines résilientes du bouleau jaune.



Étang fertile à Saxby Corner.

Si on la laisse pousser en paix, la forêt grandit, évolue et s'enrichit d'elle-même en espèces diverses. Avec l'aide d'experts, on peut néanmoins lui donner un petit coup de pouce par le jardinage intelligent, y introduire plus d'espace et de lumière, y remplacer quelques-unes des espèces perdues, arbres ou plantes indigènes originels, surtout dans les boisés du sud du Québec, très appauvris par l'agriculture intensive et par l'urbanisation sans vision holistique.

Au Québec, la forêt publique fait officiellement partie du patrimoine collectif. C'est le gouvernement québécois, plus particulièrement le ministère des Ressources naturelles, qui gère cette forêt qui couvre 1,6 million de kilomètres carrés du territoire où seulement 6 % de l'étendue appartient à des privés. Au début du siècle dernier, la forêt québécoise,

déjà passablement endommagée depuis le début de la colonisation, comptait deux fois plus d'arbres âgés qu'aujourd'hui, mais l'expansion de villes comme Boston, New York, Montréal et Toronto a nécessité l'exploitation de ce qui restait de bois adulte.

Aujourd'hui plus sélectives et pérennes, espérons-le, l'exploitation forestière et la coupe de bois font toujours vivre 400 000 personnes au Canada, dont beaucoup d'Autochtones, pour qui la forêt est toujours l'habitat et le garde-manger principaux. Toutefois, malgré les CPRS (coupes avec protection de la régénération et des sols), on pratique encore trop de coupes à blanc en 2020.

Dans l'industrie du bois d'œuvre, ce qu'on appelait encore il y a 20 ans des « billes », qu'on déplaçait par flottage sur les rivières, a tellement diminué de volume qu'on l'appelle maintenant « billots », voire « billons ». Actuellement, les usines de transformation du bois en sont réduites à importer les bois durs comme le chêne et même l'érable, qu'on utilise en couches de recouvrement de plus en plus minces étant donné leur coût, et l'on doit même acheter aux États-Unis du bois de remplissage comme le bouleau jaune (l'arbre emblématique du Québec!) de grande taille, désormais presque introuvable ici.

Dans les monocultures d'épinettes et de pins rouges, surtout destinées à la construction et au papier, la tordeuse et d'autres ravageurs ont détruit des millions d'hectares. On sait pourtant que les forêts mixtes naturelles et biodiversifiées sont plus épargnées par ces fléaux.

PROTÉGER LA FORÊT, C'EST PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ

Si nous devons nous approprier la vie d'une plante par la cueillette, pour nourrir ou sauver la nôtre, il convient de le faire avec discernement, reconnaissance et respect, tout en lui exprimant notre gratitude – et peut-être en lui offrant un peu de tabac, comme le font bien des cueilleurs des Premières Nations. Dire merci, réciter une prière ou dégager la plante utile des plantes parasites proches, de celles moins utiles qui lui font de l'ombre, des branches pourries qui l'entravent... Encore mieux : défendre l'habitat des plantes avec nos voix, écrire des lettres ouvertes dans les journaux, organiser une manifestation dans la rue, soumettre une pétition, etc. Car précieuse est la moindre forêt biodiversifiée encore debout de nos jours !

La demande et la vente de produits de santé naturels, secteur qui croît de 20 % par an, exercent aussi une pression sur la flore sauvage médicinale. Prendre soin de nos écosystèmes et des végétaux pour pouvoir profiter éthiquement de leurs bienfaits est une bonne idée, à condition que la cueillette soit mieux réglementée, la quasi-éradication de l'ail des bois (p. 66) et du ginseng (p. 128) étant des exemples repoussoirs à ne pas répéter.

Quelle est la pilule qui nous gardera tous bien-portants, contents et sereins ? Ni celle de mon ou ton arrière-grand-père, mais les remèdes universels, essentiellement végétaux, de notre arrière-grand-mère la Nature.

— MICHEL LEBOEUF, *Paroles d'un bouleau jaune*



Malheureusement, il n'existe presque plus de lieux inexplorés. Outre la protection des écosystèmes qui restent, la solution serait la plantation d'arbres et d'espèces indigènes. Toutefois, comme les arbres, les plantes vivaces indigènes mettent de 10 à 15 ans à se reproduire, et cela uniquement dans des conditions similaires à leur habitat originel, et si elles poussent en colonies de plusieurs centaines d'individus, un peu comme les animaux et les êtres humains, pour éviter la consanguinité.

Il existe plusieurs associations de jeunes producteurs cueilleurs qui respectent un code éthique et des pratiques écologiques favorisant la multiplication des espèces menacées. En outre, quelques pépinières éthiques se soucient de la culture écologique et proposent la protection et la démultiplication de la plupart de ces plantes rares et précieuses (voir les bonnes adresses à la fin de l'ouvrage).

Pour nous, herboristes, qui les connaissons bien, les plantes indigènes rares qui restent doivent être mieux connues et respectées, protégées et défendues avec passion, voire cultivées avec diligence, comme le fait depuis plus de 30 ans mon ami et acolyte photographe, Denis Gref.

Par ailleurs, il convient d'honorer les plantes indigènes qui sont encore là en abondance, parfois par le silence, sinon en nous limitant au minimum de prélèvements, et ce, uniquement à bon escient, pour préserver l'espèce ou pour soigner nos semblables.

LÉGISLATION ET PROTECTION DES PLANTES INDIGÈNES RARES

La seule protection officielle des espèces rares est la *Liste des espèces floristiques et fauniques susceptibles d'être désignées menacées ou vulnérables*, émise par le ministère de l'Environnement du Québec. La Loi sur les espèces menacées ou vulnérables stipule que nul ne peut, à l'égard d'une espèce floristique menacée ou vulnérable :

- ▣ posséder hors de son milieu naturel, récolter, exploiter, mutiler, détruire, acquérir, céder, offrir de céder ou manipuler génétiquement tout spécimen de cette espèce ou l'une de ses parties, y compris celle provenant de la reproduction (article 16) ;
- ▣ exercer [dans l'habitat d'une espèce floristique menacée ou vulnérable] une activité susceptible de modifier les processus écologiques en place, la diversité biologique présente et les composantes chimiques ou physiques propres à cet habitat (article 17).

ESPÈCES INDIGÈNES MÉDICINALES MENACÉES OU VULNÉRABLES

Une espèce est menacée lorsque sa disparition est appréhendée et vulnérable, et lorsque sa survie est précaire même si sa disparition n'est pas appréhendée.

La liste complète des espèces en péril et les textes des lois sur leur protection sont disponibles sur le site officiel Légis Québec (legisquebec.gouv.qc.ca). Ici, seules les espèces aux propriétés médicinales ont été incluses.

N. B. Certaines des espèces sont décrites dans cet ouvrage et leur cueillette doit être évitée, mais leur protection et leur culture écologique sont fortement encouragées. Il est bien sûr souhaitable que cette liste existe et qu'elle soit accessible au public. Néanmoins, dans la réalité, il manque d'outils, de subsides et surtout d'inspecteurs qualifiés, mais aussi de volonté politique pour réglementer les cueillettes illégales. Dans la région où nous vivons, moi-même et Denis Gref, le photographe officiel de ce livre et passionné des plantes indigènes menacées et vulnérables, les ravages continuent, ignorés des autorités qui même parfois les perpètrent elles-mêmes! Ce sont des raisons de plus pour continuer à décrire, défendre, démultiplier, raconter et répertorier les dernières merveilles indigènes qui restent!

ESPÈCES MENACÉES		ESPÈCES VULNÉRABLES
<ul style="list-style-type: none"> ■ Arabette du Québec ■ Arisème dragon ■ Arnica de Griscom ■ Asclépiade de l'intérieur ■ Aster à rameaux étalés ■ Aster d'Anticosti ■ Aster du golfe Saint-Laurent ■ Astragale de Fernald ■ Chardon écailleux ■ Cypripède œuf-de-passe-reau ■ Doradille des murailles d'Amérique ■ Gentiane de Macoun ■ Gentiane de Victorin ■ Ginseng à cinq folioles 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hydrophylle du Canada ■ Mimule de James ■ Monarde à tige velue ■ Myosotis printanier ■ Orge des prés ■ Orme liège ■ Pin rigide ■ Podophylle pelté ■ Polystic des rochers ■ Sagittaire spongieuse ■ Saule à bractées vertes ■ Verge d'or à bractées vertes ■ Vergerette de Provancher ■ Verveine simple 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Adiante du Canada ■ Ail des bois* ■ Asaret du Canada ■ Dentaire à deux feuilles ■ Dentaire géante ■ Lis du Canada ■ Matteuccie fougère-à-l'autruche ■ Sanguinaire du Canada ■ Trille blanc ■ Uvulaire à grandes fleurs

* L'ail des bois fait partie des espèces dites «vulnérables à la récolte», c'est-à-dire que la cueillette exerce une pression sur sa survie en raison de sa valeur commerciale sur les marchés de l'alimentation et de l'horticulture. Les interdictions de cueillette (selon la loi) concernent :

- ▣ [...] la récolte annuelle [...] de plus de 5 spécimens entiers ou parties souterraines de l'une de ces espèces ou le commerce de tout spécimen [...] récolté à partir d'une population sauvage.



Herbo-animatrice expressive.

CODE D'ÉTHIQUE DU CUEILLEUR DANS LA NATURE

1. Que là où tu passes, tu laisses le moins de traces possible.
2. Que tu t'assures toujours d'être autorisé à cueillir là où tu es, avec l'accord du propriétaire des lieux (sauf en cas d'accident, d'urgence ou pour la survie).
3. Que ton lieu de cueillette soit bien situé, loin de tout miasme ou polluant d'origine humaine ou animale.
4. Que tu ne touches à peu près jamais aux plantes indigènes rares, dans le respect de la biodiversité et du patrimoine collectif commun.
5. Que tu épargnes le plus possible les parties reproductrices : fleurs, graines, fruits, racines. Sinon, que tu te limites à un rapport maximal d'un plant sur 20, et ce, uniquement dans un contexte d'abondance ou pour sauver des plantes de la destruction (par exemple sur un chantier de construction) en les transplantant en lieu sûr.
6. Que tu choisisses toujours le moment de cueillette le plus favorable de la journée et de la saison, pour ainsi bénéficier des qualités optimales de l'être végétal.
7. Que tu agisses toujours consciemment, dans un esprit de reconnaissance et de respect pour Mère Nature si généreuse, sans oublier de saluer l'égrégore des lieux et de l'espèce elle-même, ni de remercier le Créateur de toutes ces merveilles.



Fruits du sceau-de-Salomon.

- 8.** Que tu récoltes seulement ce dont tu as vraiment besoin pour toi et tes patients. N'oublie pas que les insectes, les papillons, les herbivores et nos descendants ont autant le droit que nous de bénéficier des nutriments et des vertus des plantes.
- 9.** Que tu altères le moins possible les propriétés de la plante et que, idéalement, par la transformation choisie, tu en décuples les vertus (teintures-mères, élixirs, homéo) et n'en stockes jamais inutilement.
- 10.** Que tu enseignes tous ces préceptes à tes apprentis, avec justesse, délicatesse et discernement, pour éviter d'altérer la tradition tout autant que le patrimoine sauvage.
- 11.** Que tu fasses ta part pour épargner le patrimoine sauvage médicinal tout en favorisant la propagation des spécimens dans leur milieu sauvage ou en les cultivant selon les normes biologiques, sinon en encourageant celles et ceux qui le font. Idéalement, choisis uniquement les pépinières qui ont une méthode de production biologique et de vente éthique et écologique, surtout en ce qui concerne les plantes indigènes rares.
- 12.** Que tu fasses ton travail dans un esprit d'émerveillement et de reconnaissance profonde envers toutes ces merveilles dont nous ne sommes que les interprètes fugaces, détenteurs et passeurs de ces connaissances millénaires, vitales pour l'humanité depuis l'aube des âges humains.



Picové
pour
2018

Rose
Herbal Honey
L'Esprit de la

Miel Alcazar
2018

Miel de
Savin beau

Pommade
Lycopode

DERMATO
CIDON
ORGANO

Tonique
Eucalyptie

Miel de
Savin beau
2018



L'orange
& Cayenne

Cayenne
Avec du
Aster 2018

Miel de Savin beau
Miel 50% / Hon

Miel de Savin beau
Miel 50% / Hon

CHAPITRE 3

RÈGLES DE BASE DE L'UTILISATION ADÉQUATE DES PLANTES ET DES ARBRES MÉDICINAUX

*Le meilleur médecin est la nature: elle guérit les trois quarts des
maladies et ne dit jamais de mal de ses confrères.*

— LOUIS PASTEUR

Comme dans mes livres précédents, où je décrivais les arbres, les fleurs et les plantes médicinaux les plus courants, les méthodes d'utilisation et de transformation sont ici assez similaires. Néanmoins, comme il s'agit parfois de plantes rares, menacées ou vulnérables, je préconise une utilisation restreinte, parfois limitée à leur simple contemplation ou à une photographie, et surtout sans divulguer le lieu précis de leur habitat, sauf à ceux dont l'éthique est irréprouvable (voir p. 40). En voici les principes :

- ▣ **Cueillir avec parcimonie:** se limiter aux cueillettes d'urgence, selon l'espèce, ou ne prendre que ce qui est nécessaire pour soi et non dommageable pour la colonie en vue du séchage pour l'hiver ou d'une confection de teinture-mère, méthode concentrée nécessitant un plus petit volume de plantes.
- ▣ **Choisir le bon moment:** chaque espèce se développe à son propre rythme et a sa période de maturité propice à la cueillette. Pour plus de détails, consultez le calendrier et les monographies individuelles. Surtout, observez les plantes dans leur milieu.



Sureau noir : fleur, fruits et sirop.



Il y a toutefois des **règles communes** à respecter :

- ▣ choisir impérativement une journée ensoleillée ;
- ▣ cueillir après l'évaporation de la rosée ;
- ▣ ne pas mélanger des espèces différentes dans le même sac ou panier (celui-ci doit respirer, donc être en papier épais ou en bois, en bouleau blanc, en cornouiller, en frêne ou en saule) ;
- ▣ et couvrir les plantes si la cueillette et la promenade se prolongent.

En général, chaque partie de la plante se cueille à un moment précis (voir le tableau des pages 58 et 59 pour les détails) :

- ▣ les **racines** : en automne ou au printemps ;
- ▣ les **bourgeons** : très tôt au printemps, avant le début de la feuillaison ;
- ▣ les **feuilles** : avant l'apparition des boutons floraux, la première année chez les bisannuelles ;
- ▣ les **fleurs** : juste avant leur plein épanouissement, alors que la pollinisation n'est pas entièrement complétée ;
- ▣ les **fruits** mûrs : quand ils sont bien colorés ;
- ▣ les **graines** mûres : en automne, quand elles se détachent d'elles-mêmes du plant mère ;
- ▣ les **écorces** : sur les arbres adultes, à la fin de l'hiver.

Il y a aussi des plantes dont on va cueillir toute la **partie aérienne** (à partir du sol jusqu'au sommet de la plante, tout ce qui est au-dessus de la terre), comme la lobélie. On les cueillera donc au moment où elles présenteront différents stades de croissance : des feuilles, des fleurs, un début de formation des graines, etc.

Pour votre confort et votre sécurité, surtout si l'expédition s'annonce longue, ne partez pas seul, portez de bonnes chaussures, apportez de l'eau, de la nourriture, un briquet, un couteau, voire un téléphone cellulaire, une carte de la région et une boussole si vous ne connaissez pas la contrée. Et soyez attentif à la position du soleil au départ, au milieu de la journée et lors du retour! Le meilleur moyen de trouver la plante convoitée reste la connaissance des lieux où l'on s'aventure et du type d'habitat que celle-ci privilégie. En cas de doute, suivez un guide.

LA QUALITÉ DES PLANTES UTILISÉES

Le marché des plantes médicinales est en pleine expansion et se chiffre à quelques milliards de dollars à l'échelle nord-américaine. Bien que ce commerce concerne la santé des individus, ses normes de production et de vente sont loin d'être fiables et sûres. Par exemple, beaucoup de plantes médicinales conventionnelles importées dans notre pays sont traitées durant leur culture et même aux douanes à grand renfort de fumigations, de pulvérisations microbicides, sans compter l'irradiation. Les plantes courantes comme la camomille, la menthe et le tilleul sont les plus consommées, donc les plus polluées par les traitements.

En ce qui concerne les plantes certifiées biologiques (ex. : Ecocert et USDA), les analyses phytosanitaires sont relativement sûres, parfois même exagérées, mais les analyses microscopiques pour détecter les métaux lourds ou la teneur en pesticides sont négligées, car elles sont coûteuses, complexes et fastidieuses, tant pour l'État que pour les commerçants.

Pour être certain de la qualité des plantes que vous utilisez, choisissez une des solutions suivantes :

- Approvisionnez-vous chez un producteur local ou régional renommé ou digne de confiance. En cas de doute, vérifiez les normes sur le site de QuébecBio : lequebecbio.com.
- Cultivez, cueillez et transformez vous-même vos plantes : c'est agréable, bénéfique, et de plus en plus indiqué sur les plans écologique, psychologique et sanitaire.
- Achetez-les de cueilleurs, de commerçants ou d'herboristes producteurs écosensibles, rigoureux et respectueux, même s'ils n'ont pas toujours les moyens de se faire certifier. Visitez les plantations et les lieux de transformation.
- Évitez d'acheter des plantes importées, sauf si elles sont certifiées bio (sans pesticides ni fongicides, non génétiquement modifiées et non irradiées) par Ecocert ou USDA Organic.

En outre, vérifiez les dates sur les emballages. J'ai déjà vu du framboisier importé de France cueilli en 2017 et consommable jusqu'en 2022. De ce fait, j'ai eu quelques doutes sur sa vitalité thérapeutique...

Le séchage des plantes entraîne toujours une perte de vitalité. Il est donc préférable d'utiliser des plantes fraîches, cueillies au moment adéquat.

LES MEILLEURS MODES D'UTILISATION DES PLANTES

Il existe des centaines de moyens de se traiter avec les plantes, impossibles à décrire ici tellement ils sont nombreux. Mais je l'ai fait en détail dans le chapitre 3 de mon best-seller, *Je me soigne avec les plantes sauvages*, et dans *La Nouvelle Pharmacie verte*, deux ouvrages publiés aux Éditions de l'Homme.

MANGER CRU, C'EST MEILLEUR!

C'est simple, évident et scientifiquement prouvé : c'est dans les végétaux crus et fraîchement cueillis qu'il y a le plus de principes actifs essentiels à la vie – enzymes, flavonoïdes et vitamines hydrosolubles utiles à la santé et aux systèmes de défense naturels.

De plus, c'est par le goût et la saveur que notre mémoire olfacto-gustative (ou organoleptique) identifie le mieux les saveurs et les composants, et éventuellement les dangers de certaines substances toxiques.

Comme les fruits et les crudités en général, plusieurs parties des plantes peuvent se manger telles quelles, surtout les pousses tendres du printemps (voir le calendrier de cueillette, p. 58).



Les **bourgeons** des arbres contiennent beaucoup d'éléments nutritifs et d'hormones de croissance et ils font partie des aliments de survie de bien des peuples dépendants de la seule nature sauvage, sans oublier les animaux herbivores. Un adulte peut sans crainte croquer de 10 à 15 bourgeons des arbres les plus communs de nos forêts (chênes, hêtres, frênes, etc.) et de la plupart des rosacées (églantiers, groseilliers, framboisiers, sorbiers, ronces, etc.).

Ces remèdes spécifiques sont répertoriés dans une discipline connexe à la phytothérapie, la **gemmothérapie**. Désignés sous le nom de botanique de l'arbre d'origine, ces remèdes se retrouvent dans les meilleures pharmacies et magasins de produits naturels de la francophonie.

Les **jeunes feuilles** de plusieurs plantes et arbres peuvent aussi se manger telles quelles, en urgence, ou assaisonnées avec d'autres végétaux plus courants et une bonne vinaigrette; exemple: ail des bois, dentaire, érythrone, pousses printanières de conifères, érable, chêne, frêne, etc.



Bébés bouleaux jaunes prolifiques.

Plusieurs arbres possèdent une **sève** très nutritive qu'on peut recueillir par une incision et une canule. Cette bonne source d'énergie peut aussi nous servir à faire une purge salulaire au printemps – bouleau, érable, frêne et mélèze ont été utilisés à cet effet.

En cas de détresse ou de famine, on peut employer l'écorce interne (**aubier**) de certains arbres (aulne, chêne, épinette, hêtre, orme, pruche). On peut la piler et en faire une farine nutritive. Quant aux graines et aux racines, elles sont plus riches en amidon, en protéines et/ou en lipides.

En général, ce sont les extrémités des branches qui contiennent le plus de principes actifs, comme les racelles des **racines** d'automne ou du printemps, riches en hormones de croissance actives et en amidons de réserve (surtout l'hiver). En cas de famine ou en situation de survie, on peut ronger les racines ou, mieux, les faire macérer ou bouillir. On peut boire en décoction la plupart de racines d'arbres non toxiques, en petite quantité (maximum 50 g à la fois), les feuillus de préférence pour leur goût plus doux et une meilleure assimilation.



MACÉRATIONS-DÉCOCTIONS

Certaines plantes fraîches, pour libérer un maximum de principes actifs, doivent être mijotées quelques minutes, particulièrement les feuilles, les écorces et les racines, puis macérées de 15 minutes à quelques heures pour les parties les plus charnues. Les fleurs, plus délicates, amenées au point d'ébullition, doivent simplement être infusées et bues rapidement.

La plupart des principes actifs des plantes étant hydrosolubles, et compte tenu du fait que les êtres humains n'ont pas quatre estomacs comme les herbivores, nous avons toujours cherché à les assimiler autrement qu'en mastiquant certaines parties coriaces des végétaux.

D'après les pratiques millénaires de la médecine populaire et des recherches scientifiques beaucoup plus récentes, la macération-décoction est la meilleure manière d'extraire le maximum des principes actifs des plantes, dont la plupart sont solubles dans l'eau (particulièrement dans l'eau chaude). Comme toujours, la plante cueillie au faite de sa vitalité, par une belle journée ensoleillée, sera la plus bénéfique.

On plonge les fleurs comme les feuilles, cueillies au moment le plus favorable, dans une casserole d'eau froide: une c. à thé ou 4-5 g de plantes par 250 ml d'eau. On couvre et on amène à ébullition légère de deux à trois minutes, on éteint le feu et on transvase dans une théière préalablement chauffée, à moins d'utiliser une casserole en pyrex, instrument idéal pour l'amateur de décoctions.

Pourquoi faire bouillir la plante? Parce que la plante vivante se protège des prédateurs et de la déshydratation par une paroi de cellulose et de lignine, sans oublier un enduit cireux et parfois des tanins très concentrés, surtout dans les écorces et les racines. L'ébullition, même rapide, permet de rompre ces barrières et de libérer plus facilement les éléments actifs, surtout dans les parties charnues de la plante crue. Une autre bonne raison est l'asepsie: après rinçage de la plante sous le robinet, la décoction permet de neutraliser certains parasites issus du sol ou des déjections des animaux.

Beaucoup de plantes et surtout d'arbres se prêtent aussi aux soins de nos zones secrètes. Entre autres recettes millénaires de l'herboristerie universelle, citons les lavements au sapin contre la constipation et les douches vaginales à la comptonie contre l'irritation, sans oublier les compresses de thuya pour l'intimité des hommes menacée par des micro-organismes intrus.

Pour les détails de l'utilisation de chaque plante et les modes de préparation plus élaborés, consultez mes précédents ouvrages, les ressources du Web et les manuels qui font autorité en herboristerie (voir la bibliographie).

INFUSIONS OU TISANES

Un plante bien séchée facilite la solubilisation des principes actifs et n'a pas besoin d'être bouillie, même si elle a perdu quelques précieux éléments volatils, lesquels diminuent graduellement au fil du temps, enzymes et vitamines en premier lieu.

Rappelons que l'on conserve les plantes séchées au maximum une année dans des bocaux de verre de préférence, au sec et à l'abri de la lumière. Graines, racines et écorces se conservent de deux à trois ans. Très ligneuses, écorces et racines gagnent à être macérées quelques heures pour libérer leurs principes actifs sans être trop altérées par la cuisson que l'on limite à quelques minutes, comme pour les autres parties des plantes.

On consomme traditionnellement les plantes séchées en infusions (tisanes). On favorise des parties de plantes si possible entières, ni broyées, ni pulvérisées, ni ensachées.

Une infusion est une solution aqueuse préparée avec de l'eau bouillante versée sur les plantes. On doit boire les tisanes dans la journée. S'il en reste, offrez-les à vos plantes ou servez-vous-en comme astringent facial ou rince-cheveux. Versées dans la baignoire ou dans un bain de pieds, elles seront doucement absorbées par les pores de la peau.

Le temps d'infusion dépend de la concentration désirée. On utilise de 1 à 5 g de plante par tasse d'eau. Offrez-vous des tisanes de fleurs ou aux aiguilles de conifères, à la saveur douce et délicate. Pour les enfants et les fines bouches, mélangez-les aux jus de fruits: jus de pomme aux sommités de menthe et d'ortie, par exemple. Il est préférable de ne pas utiliser trop de miel (ou, pire, de sucre), toutefois un excellent excipient, surtout brut et bio, pour les sirops par exemple.





TEINTURES-MÈRES ET CONCENTRÉS LIQUIDES

Moi qui suis spécialisée dans les plantes sauvages médicinales et qui, lors de mes débuts d'herboriste, ai fait des cueillettes assez massives, je sèche désormais de moins en moins de plantes pour les tisanes, et je me limite souvent aux teintures-mères (TM).

Celles-ci extraient et préservent bien les qualités intrinsèques des plantes et ne nécessitent, outre le solvant choisi, que de petites quantités de plantes. Le père de mes enfants étant apiculteur et hydromellier, j'utilise le vin de miel à 13 degrés pour faire mes TM. Comme tous les bons vins blancs, c'est un solvant efficace, quoiqu'un peu volatil et fragile, et dont la conservation ne dépasse pas deux ans.

L'alcool (de grain à 40 %, gin ou vodka) a d'autres avantages et dissout par exemple mieux les tanins et les huiles essentielles, mais il altère les anthocyanines, les flavonoïdes, les enzymes et les vitamines hydrosolubles. L'alcool plus fort, jusqu'à 90 %, peut

être coupé de la moitié d'eau distillée et ainsi extraire d'autres principes actifs plutôt hydrosolubles. Il peut se conserver pendant sept ans.

Le vinaigre de cidre de pomme, surtout biodynamique et au taux d'acide acétique augmenté de 5 à 8 %, respecte quant à lui toutes les qualités intrinsèques des plantes, mais dissout un peu moins bien les cires, les huiles essentielles et les tanins, et se garde trois ans au maximum.

MÉTHODE DE PRÉPARATION SIMPLE DE LA TEINTURE-MÈRE

Prendre la partie appropriée de la plante, la placer dans un mélangeur ou un robot culinaire, et la couvrir du double du solvant choisi. Broyer à vitesse moyenne 20-30 secondes jusqu'à obtenir une bouillie pas trop fine où l'on distingue encore des particules de plantes.

Attention! Les parties plus ligneuses des plantes, comme les écorces et les racines, doivent être réduites précédemment au hachoir manuel pour ne pas endommager les lames de votre appareil. Les racines doivent être brossées, lavées et séchées quelques heures au soleil avant l'emploi.

On brasse régulièrement les préparations pour bien les immerger pendant la macération d'un mois ou d'une lune au maximum, qui se fait à une température fraîche dans un bocal de verre, à l'abri de la lumière. Finalement, le tout est filtré avec une passoire fine ou du coton à fromage, puis embouteillé. Ces concentrés liquides se préservent plusieurs années et sont d'utilisation facile, adaptée à notre vie moderne active. Il est important de les conserver dans des bouteilles de verre ambré. Bien remplir les bouteilles, car l'air oxyde le liquide. Quelques gouttes d'un bon concentré équivalent à une tasse de tisane. On peut les prendre dans de l'eau ou du jus. Parfois des dépôts se reforment au bout de trois mois et il faut refiltrer le liquide.

Selon la plante, la pathologie et votre âge, prenez des doses de 5 à 20 gouttes à la fois, de 3 à 30 jours d'affilée, de 2 à 6 fois par jour, toujours au cas par cas, comme on l'indique dans les chapitres subséquents. Pour faire s'évaporer l'alcool sans perdre les bienfaits du concentré, pour administrer à un enfant ou à une personne à l'estomac ou au foie sensible, versez quelques gouttes de TM dans de l'eau ou dans une tisane très chaude (en dessous de 14 ans, limitez-vous à une goutte par année d'âge pour chaque dose).

HUILES MÉDICINALES

Ne négligeons pas l'utilisation des plantes par voie externe: bains, cataplasmes, compresses, lavements, lotions, onguents. La macération dans l'huile est une bonne technique d'extraction des principes actifs liposolubles.

De nombreuses plantes, feuilles et fleurs en tête, se prêtent bien à l'extraction dans l'huile pour application externe. Ces huiles par macération peuvent éventuellement être solidifiées avec de la cire d'abeille pour en faire des onguents. Quand on fait des huiles de macération de plantes, on utilise généralement des plantes séchées pendant 3 (pétales de roses) à 8 jours (feuilles de frêne). Il faut mettre le maximum de plantes (fleurs, feuilles ou racines) dans un contenant de verre et les remplir d'huile de façon que les plantes soient complètement recouvertes. Laisser macérer quelques semaines, après une courte cuisson à faible température pour refluidifier l'huile, et filtrer soigneusement.

Pendant, certaines précautions s'imposent: durant la macération, le contenant ne doit pas être fermé hermétiquement. Un filet attaché autour du col, de la gaze ou tout autre coton fin permettra l'évaporation de l'eau résiduelle contenue dans la plante. Le lieu d'entreposage doit être à température constante et à l'abri de la lumière directe. Une huile bien faite peut se garder pendant quelques années, mais sachez que toute huile rancit. Certains herboristes suggèrent de faire chauffer l'huile pour extraire rapidement les propriétés des herbes, mais la température ne devrait pas dépasser 70 °C. Un crock-pot ou mijoteuse, qui facilite l'extraction en quelques heures seulement, est aussi une bonne option. Sinon, les bocaux de plantes incorporées dans l'huile doivent macérer dans un endroit chaud, au séchoir pendant plusieurs semaines. Ensuite, la filtration s'effectue par égouttement ou par pression des plantes. L'huile d'olive est



supérieure aux autres huiles pour la macération, car elle n'a pas autant tendance à rancir. On peut introduire une part d'huile de ricin (huile porteuse, anti-inflammatoire, protectrice et régénérante, qui se conserve bien), au moins $\frac{1}{4}$ du volume, après la filtration de l'huile de la plante macérée. On peut augmenter la valeur curative et la qualité en répétant l'addition de plantes dans la même huile après la filtration. On reprend à nouveau le processus de macération, de chauffage et de filtration.

ONGUENTS, POMMADES, CÉRATS

Un onguent est une préparation semi-solide ayant un effet émollient. Il doit se liquéfier quand on l'applique sur la peau. Une huile végétale (olive, sésame, arachide, carthame, amande douce, etc.) constitue en général la base de l'onguent. Quoique la glycérine, la lanoline (gras de la laine de mouton) ou un autre gras animal (lard, graisse de canard, d'oie ou d'ours, etc.) peuvent aussi servir dans la fabrication.

MÉTHODE DE PRÉPARATION D'UN ONGUENT

Faire macérer pendant trois semaines les herbes séchées dans l'huile de base choisie. Chauffer doucement pendant 15-20 minutes et filtrer avec du coton à fromage. Si on le souhaite, ajouter de l'huile de ricin jusqu'au tiers du volume total. Solidifier l'onguent à l'aide d'un cinquième du volume de cire d'abeille pure fondue.

On aura soin de disposer les pots (stérilisés au four ou à l'eau bouillante) sur un plateau et de les mettre au congélateur quelques heures avant le remplissage. Chauffer doucement les huiles de plantes au four à 60 °C. Dans un autre contenant allant au four, sinon au bain-marie, ramollir la quantité requise de cire d'abeille. L'idée est que l'onguent ne fonde pas à la température ambiante à la période la plus chaude de l'année, tout en étant de texture le plus souple possible. En général (il s'agit de mesures approximatives, car très variables), 225 g (250 ml) d'huile de plantes macérées et filtrées pour 55 g (56 ml) de cire d'abeille fondue dans l'huile et bien mélangée donneront une bonne texture.

À ce stade, il est possible d'ajouter une poudre d'herbe (comme la racine d'acore ou de sanguinaire), de la gomme de résineux ou du soufre, du charbon activé, etc. Tester la consistance en mettant un peu du mélange dans un pot qu'on sort du congélateur: l'onguent se fige immédiatement et l'on peut vérifier sa texture du bout des doigts. Il faut remettre souvent la préparation au four pour que la cire d'abeille reste bien en suspension; parfois il faut remélanger la pommade encore chaude avec une baguette, et plus souvent si l'onguent contient des poudres d'herbes. Pour en activer le parfum, voire en prolonger la conservation, ajoutez l'équivalent de cinq gouttes d'huile essentielle de sapin ou de pruche dans votre mélange de 25 ml de l'émulsion liquide chauffée.

CRÈME FLUIDE

Si l'on souhaite obtenir une lotion plus fluide, pour le visage par exemple, il faut ajouter à l'émulsion grasse aux plantes de l'eau distillée, de l'hydrolat ou de l'aloès. Aussi, il faut toujours y intégrer de la glycérine, un solubilisant ou un émulsifiant, qu'on trouve dans les boutiques de produits naturels ou chez les fournisseurs d'ingrédients de base (voir la liste en fin d'ouvrage). Cherchez vos recettes dans des livres spécialisés ou sur le Web. Et suivez des cours pratiques (voir les ressources à la fin), les meilleures écoles pour bien apprendre!

POUDRES DE PLANTES

Il est possible d'utiliser des plantes bien séchées que l'on broie finement avec pilon et mortier, voire avec un moulin à café ou à graines. Ajoutées à des onguents, à des poudres dentifrices ou à des désodorisants, ces plantes sont très utiles en tant que produits cicatrisants et cautérisants (ex. : écorce interne de pruche, poudre de menthe ou de thé des bois, etc.). Mélangées à du sel, voire à du sucre d'érable, elles peuvent servir d'assaisonnement gastronomique ou thérapeutique.



Colonie de menthe poivrée.

ÉLIXIRS FLORAUX

Ce procédé est à la fois simple et magique, mais il vaut mieux, si possible, fabriquer soi-même ces produits. Pour ce faire, il faut: des fleurs parfaitement épanouies; un bocal de cristal ou de verre sans aspérités, rempli d'eau pure (distillée); deux cristaux de quartz taillés en biseau; du soleil; et du bon alcool à 40 % minimum. On cueille les fleurs (parfois même de minuscules fleurettes; ex. : menthe des champs, lycophe, verveine hastée) sans les toucher de ses doigts, mais sectionnées avec les cristaux, puis on les fait flotter sur l'eau du bol au moins une heure au zénith. Ensuite on filtre soigneusement et on ajoute la moitié d'alcool pour conserver l'esprit et les vertus subtiles de la fleur. Se prend à la goutte pour activer des états d'âme et des qualités qui nous font défaut dans les moments de crise, de doute et de souffrance.

Chaque élixir renferme la personnalité propre de chaque fleur et atteint notre âme pour la rasséréner. Quand on connaît bien une fleur et son empreinte psychique, il suffit de contempler une belle photo d'elle ou de l'évoquer en pensée pour disposer d'un mandala et d'images mentales au grand pouvoir guérissant!

NOTE: Le procédé « Fleurs de Bach » est moins délicat mais aussi moins compliqué. D'après le Dr Edward Bach (l'inventeur du procédé dans les années 1930), cueillir à mains nues les fleurs juste avant leur éclosion totale (anthèse) et les immerger dans l'eau pure au zénith dans un bol de cristal, puis filtrer et diluer l'eau à 50 % de brandy, fera un excellent élixir mère qu'on pourra diluer à volonté en le dynamisant.

Faites vos recherches, testez les deux méthodes et choisissez la plus pratique ou celle qui vous semble la plus vibrante.



Alambic.

HYDROLATS

L'hydrolat est le résidu purement aqueux résultant de la distillation à la vapeur dans un alambic d'une plante aromatique, sur lequel surnage l'huile essentielle beaucoup plus concentrée, mais en quantité minime. Parfois on l'appelle aussi aquarome, hydrosol ou eau aromatique. Cette eau florale, son autre appellation populaire, chargée de certaines molécules de la plante est également aromatique, mais aux effets fortement atténués, car les molécules y sont très diluées. En fait, il y a dans l'eau florale de 2 à 3 % des particules présentes dans l'huile essentielle ou essence aromatique pure.



EAU FLORALE OU LAIT DE FLEURS?

Le mot «hydrolat» vient du latin *hydro*, «eau», et du français «lat», qui signifie «lait». En effet, la substance obtenue à la sortie de l'alambic présente un aspect laiteux.

Au-delà de l'appellation «eau florale», la distillation ne concerne pas seulement les fleurs, mais aussi d'autres parties de la plante comme ses feuilles, ses aiguilles, son écorce ou ses racines.

L'hydrolathérapie est complémentaire à l'aromathérapie, mais plus douce à cause de la dilution et de la faible concentration en molécules aromatiques hydrosolubles. Ses effets thérapeutiques restent présents; mais, contrairement aux huiles essentielles, les hydrolats peuvent être consommés en interne, à la cuillère à thé, sans aucun danger, pulvérisés directement sur la peau, même chez les bébés et les animaux.

Contrairement aux huiles essentielles, qu'il faut toujours diluer ou diffuser avec des machines spéciales, l'hydrolathérapie permet une utilisation facile et sûre des plantes aromatiques distillées, par exemple en cuisine ou en vaporisation directe pour corriger des odeurs (garde-robe, oreiller, toilettes, animaux).

Les hydrolats sont indiqués pour leurs vertus thérapeutiques, en cure interne ou externe: gargarisme ou bain de bouche; douche vaginale; lavement; spray nasal; soins oculaires. Ils sont particulièrement appréciés pour les soins cosmétiques et dermatologiques, ou utilisés purs en application topique sur les zones à traiter ou à régénérer (acné, eczéma, hématomes, couperose, rides).

Les hydrolats, tout comme les huiles essentielles, agissent sur le «terrain» de chaque individu. Absorbés par voie orale ou topique, ils ont un effet direct sur l'ensemble du système: digestif, métabolique, nerveux, urinaire, etc., voire sur le psychisme en général.

À l'instar des produits homéopathiques et des élixirs floraux, les hydrolats renferment les caractéristiques, les messages subtils et les empreintes psychiques de la plante dont ils sont issus.

HUILES ESSENTIELLES

Une huile essentielle est le concentré des substances aromatiques recueillies grâce à un procédé de chauffage par la vapeur d'eau de plantes odorantes dans un alambic. On les appellerait mieux «essences aromatiques», car elles ne contiennent en réalité ni huile ni acide gras, mais des molécules volatiles complexes. Les huiles essentielles sont donc obtenues par un processus assez sophistiqué remontant à l'Égypte ancienne, mais qui n'est pas à la portée de tous, la technique d'extraction par distillation étant légèrement... alambiquée!

Encore faut-il savoir utiliser adéquatement les huiles essentielles. Il ne faut pas présumer que toute huile essentielle est bonne à prendre par voie interne et qu'on peut sans crainte s'en servir comme parfum ou la mettre dans l'eau du bain.

Leur action la plus intéressante est l'aromathérapie, la thérapie par les odeurs. On sait qu'une mauvaise odeur peut rendre malade. Comment douter que la bonne odeur d'un composé aux principes actifs si concentrés puisse agir pour stimuler les forces vitales? Le nec plus ultra côté aromatique et thérapeutique reste le diffuseur d'huile essentielle, qui micro-fractionne les huiles et envoie les molécules actives directement dans l'air, puis dans le sang par les poumons. Sinon, on peut en imprégner un mouchoir de tissu et les humer, en verser quelques gouttes sur les oreillers et les coussins, en ajouter dans une casserole d'eau bouillante et en inhaler les vapeurs.

On utilise parcimonieusement les huiles essentielles, car il faut souvent des volumes énormes de végétaux pour obtenir une seule goutte (ex.: 50 000 roses pour obtenir un seul gramme d'huile essentielle!).

HUILES ESSENTIELLES INDIGÈNES DU QUÉBEC ET DE L'EST DU CANADA

Plusieurs arbres et plantes du Québec (mais pas tous!) contiennent des essences aromatiques aussi appelées huiles essentielles.

Par exemple, on peut récupérer les branches et les aiguilles des conifères pour les distiller et en tirer la quintessence par leurs huiles essentielles. Quelques rares plantes à feuilles et à fleurs sont également distillées au Québec pour la finesse de leur arôme, la puissance de leurs molécules aromatiques et leurs effets thérapeutiques notoires.

Les huiles essentielles des plantes indigènes du Québec ont hélas été peu étudiées. On fait parfois des associations avec celles d'Europe et certains composants peuvent varier sensiblement. La liste des huiles essentielles des espèces traitées dans ce livre se trouve dans le tableau ci-dessous. Pour tous les détails, reportez-vous aux monographies les concernant.

NOTE: Certaines huiles essentielles des plantes du Québec sont assez coûteuses (près de 20\$ par millilitre pour le myrique baumier), car présentes en très faible concentration dans la plante. Par contre, la plupart des conifères présentent des coûts abordables (5 ¢ à 1 \$ par millilitre pour l'épinette noire et le sapin baumier). Une solution de rechange est l'achat et l'utilisation d'hydrolats, faits de composants similaires mais hydrosolubles, produits de la distillation, qui coûtent une dizaine de dollars pour 100 ml.

HUILES ESSENTIELLES TYPIQUES DU QUÉBEC ET DE L'EST DU CANADA

	ESPÈCES AROMATIQUES	PARTIES DISTILLÉES
PLANTES	Acore <i>Acorus americana</i>	Rhizomes
	Comptonie voyageuse <i>Comptonia peregrina</i>	Feuilles
	Lédon du Groenland <i>Ledum</i> ou <i>Rhododendron groenlandicum</i>	Feuilles et fleurs
	Menthe du Canada <i>Mentha canadensis</i>	Parties aériennes, feuilles et fleurs en début d'éclosion
	Myrique baumier <i>Myrica gale</i>	Rameaux avec fruits
	Thé des bois <i>Gaultheria procumbens</i>	Feuilles et baies
	Verge d'or <i>Solidago canadensis</i>	Feuilles et fleurs
ARBRES	Bouleau jaune <i>Betula alleghaniensis</i>	Rameaux
	Épinette noire <i>Picea mariana</i>	Branches avec aiguilles
	Mélèze laricin <i>Larix laricina</i>	Aiguilles et rameaux
	Pin blanc <i>Pinus strobus</i>	Aiguilles et rameaux
	Pruche <i>Tsuga canadensis</i>	Branches et aiguilles
	Sapin baumier <i>Abies balsamea</i>	Aiguilles et rameaux
	Thuja <i>Thuja occidentalis</i>	Rameaux et feuilles

CALENDRIER DE CUEILLETTE DES PLANTES INDIGÈNES MÉDICINALES

Pour préserver les plantes et leurs colonies, ne cueillez jamais que ce dont vous avez besoin. Dépouiller une plante de ses feuilles, par exemple, nuira au déploiement des fleurs, des fruits et des graines. En règle générale, il est sage de limiter la cueillette à :

- ▣ une feuille sur 10 ;
- ▣ une fleur sur 20 ;
- ▣ une racine sur 40.

Les espèces rares (R), surtout celles classées vulnérables (V) ou menacées (M), ne devraient être cueillies dans leur milieu naturel qu'en cas de stricte nécessité.



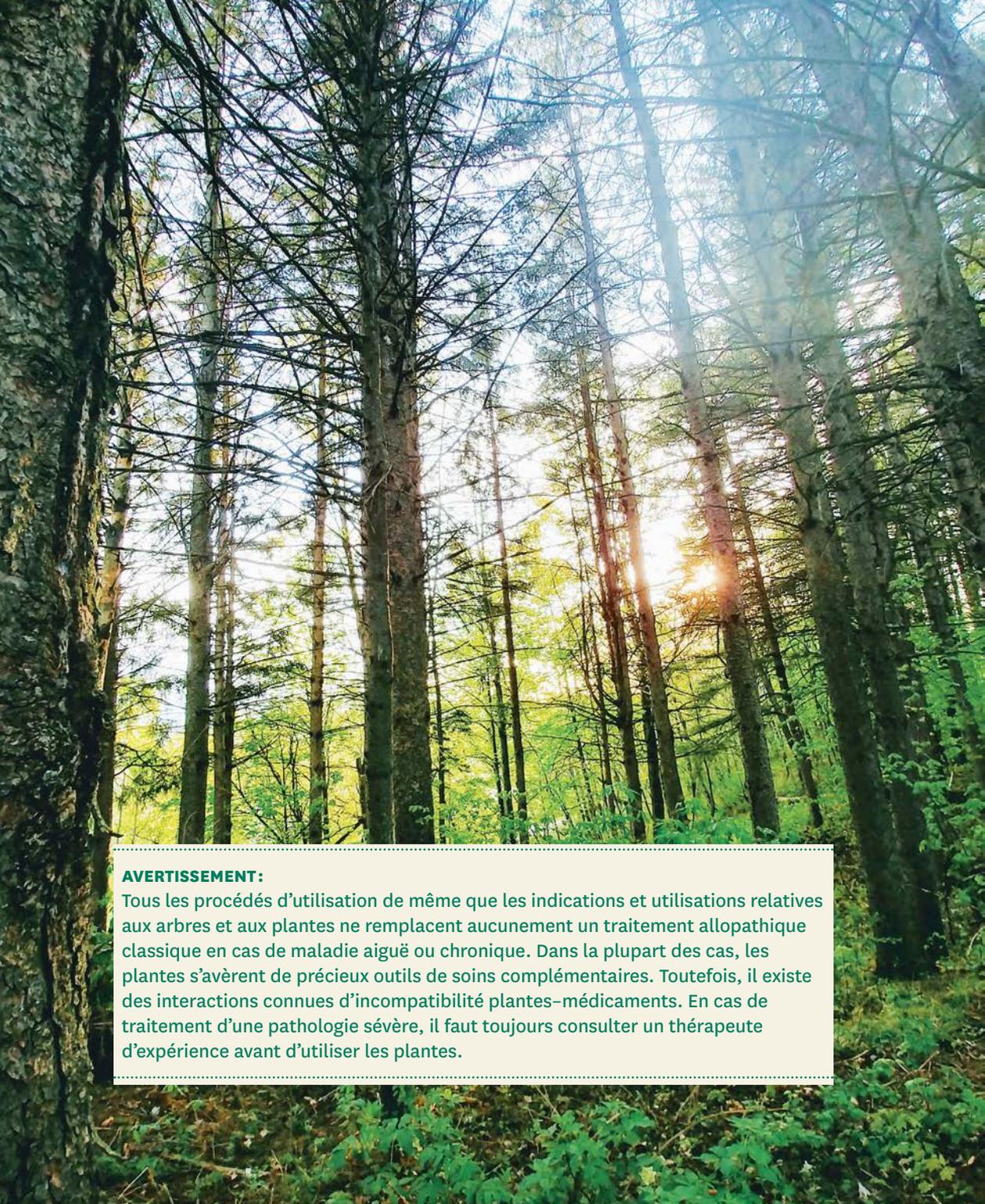
Racine de sanguinaire du Canada.

N. B. Les graines sont rarement utilisées seules pour leurs vertus médicinales ; elles servent surtout à la reproduction de la plante.

* Indique que la partie de la plante visée par la cueillette est comestible.

	AVRIL	MAI
SÈVE	Érable*	Bouleau jaune (R)*
BOUR-GEONS	Peuplier baumier (R)	Aubépine*, aulne*, bouleau jaune (R)*, framboisier*
JEUNES POUSSES		Asclépiade*, sapin baumier*
FEUILLES	Aiguilles des conifères* : épinette, mélèze, pin, sapin...	Ail des bois (M)*, claytonie (R)*, dentaire (V)*, ginseng à trois folioles (V)*
FLEURS	Amélanchier*	Aubépine*, antennaire, chêne*, érable*, noyer cendré*, tiarelle*, violette*
FRUITS		
ÉCORCES ET RÉSINES	Peuplier baumier (bourgeons) (R)	Bouleau jaune (R), mélèze
RACINES ET RHIZOMES		Acore, actée, ail des bois (M)*, dentaire (V)*

JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
Frêne*, mélèze*				
Chêne (R)*, frêne (M)*, sorbier*				
Pin blanc*, épinette noire*	Pruche (R)*, thuya*			
Bouleau jaune*, bleuet*, chêne rouge*, érable*, framboisier*, peuplier baumier (R), thuya*	Angélique*, comptonie*, frêne (M)*, laportée (R)*, lédon*, mélèze*, noyer cendré (R), saule, tripe de roche (R)	Chimaphile (R), foin d'odeur (R), lycope, menthe*, mit- chella, tripe de roche (R)	Aiguilles des conifères* : épinette, pin, pruche, sapin...	Aiguilles des conifères* : épinette, pin, pruche, sapin (tout l'hiver, en cas de nécessité...)
Cornouiller*, lédon*, mélèze, nymphéa (R), pim- bina*, sabot-de- la-vierge (M), sarracénie (R)	Asclépiade*, monarde*, rose (R), sureau*, verveine, hastée (R)	Immortelle*, rudbeckie*, scutellaire (R)*, verge d'or*	Asters*, lobélie	
	Amélanchier*, aralie*, bleuet*	Asclépiade*, aubépine*, comptonie*	Angélique* (avec graines), mitchella*, myrique*, pimbina*, noisetier*, phytolacque, rosier*, sureau noir*	Aulne*, canneberges*, myrique bau- mier*, noyer cendré (M)*, pimbina*, sorbier*, vinaigrier*
Épinette noire*, pruche	Sapin baumier (gomme tout l'été) (R)	Cornouiller, saule	Mélèze, sorbier	Pin blanc
Sabot-de-la-vierge (M)		Angélique (1 ^{re} année)*, savoyane	Acore (R), actée, aralie, bleuet, ginseng (M), tripe de roche (R)	Épinette, pruche (R), rhodiola (R), sanguinaire (R), sapin

A photograph of a forest with tall, thin trees and sunlight filtering through the canopy. The sun is visible in the upper right quadrant, creating a bright glow and lens flare effect. The trees are mostly bare, suggesting a late autumn or winter setting. The ground is covered with green foliage and fallen leaves.

AVERTISSEMENT:

Tous les procédés d'utilisation de même que les indications et utilisations relatives aux arbres et aux plantes ne remplacent aucunement un traitement allopathique classique en cas de maladie aiguë ou chronique. Dans la plupart des cas, les plantes s'avèrent de précieux outils de soins complémentaires. Toutefois, il existe des interactions connues d'incompatibilité plantes-médicaments. En cas de traitement d'une pathologie sévère, il faut toujours consulter un thérapeute d'expérience avant d'utiliser les plantes.

CHAPITRE 4

Monographies des plantes et des arbres médicinaux typiques du sud-est du Canada

*Passant, aime et connais les végétaux,
Car il en existe un pour chaque maladie.
Pénètre leurs secrets, ils guériront tes maux
Et leur emploi suivi prolongera ta vie.*

Anonyme; cité par Jean Palaiseul dans *Nos grands-mères savaient*

LISTE DES PLANTES DÉCRITES

Acore, actée bleue, ail des bois, amélanchier, ancolie du Canada, angélique pourpre, antennaire du Canada, aralie, asclépiade, asters, aubépine, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, chêne rouge, chimaphile à ombelles, claytonie de Caroline, clintonie boréale, comptonie voyageuse, cornouiller, dentaire, épinette noire, érable, érythrone, foin d'odeur, framboise noire, frêne blanc, gaulthérie, ginseng à cinq folioles, ginseng à trois folioles, immortelle sauvage, laportée, lédon du Groenland, lis du Canada, lobélie enflée, lycoper, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, monarde, myrique baumier, noisetier à long bec, noyer cendré, nymphéa, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron du Canada, roses, rudbeckie, sabot-de-la-vierge, sanguinaire du Canada, sapin baumier, sarracénie pourpre, saules, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau noir, thuya, tiarelle, trille rouge, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, vinaigrier, violette.

ACORE

Famille des Acoracées

- ❖ ESPÈCE RARE
- 💧 HUILE ESSENTIELLE

NOM LATIN: *Acorus americanus*.

NOMS POPULAIRES: Belle angélique, calamus, canne aromatique, rat musqué, ramusier, bourra, petit widjou, racine d'original, roseau odorant.

NOM ANGLAIS: *American sweet flag*.

HABITAT: Zones humides mais ensoleillées aux eaux douces saines du sud du Québec. L'habitat, comme la plante elle-même, est désormais menacé.

DESCRIPTION: Plante aquatique vivace aux longues feuilles rubanées à nervure centrale rigide d'un vert clair luisant. Épi floral (spathe) très dense, beige clair sur un plant sur 20. Rhizome interconnecté, parfois très long, brun clair et vert, à anneaux poilus, très aromatique.



HISTORIQUE: Plusieurs tribus des plaines d'Amérique consommaient l'acore en décoction concentrée au début des rituels de purification, entre autres pour activer la vigilance mentale, mais aussi pour unifier l'âme-groupe (accord...), à l'image du rhizome interconnecté de la plante. On le mélangeait parfois aux plantes à fumer du calumet. Les Pawnees avaient même composé des chants en son honneur, et la tribu Siouan du Dakota, une danse inspirée par lui. Faisant partie de la pharmacopée chinoise, la variété *Acorus gramineus* est une plante réchauffante du *Chi* (Chine) et du terrain *Pitta* (Inde). En Asie, on le considère comme un anti-angiogénique et un inhibiteur des tumeurs et de la dégénérescence cérébrale.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antioxydant, antiseptique, apéritif, aphrodisiaque, carminatif, emménagogue, insectifuge, sialagogue, stomachique, sudorifique, tonique, vomitif. Huile essentielle: bactéricide, antifongique, insectifuge.

NOTE: La variété *Acorus americanus*, la nôtre, est dépourvue du bêta-asarone potentiellement cancérigène de l'*Acorus calamus* européen, mais employé depuis toujours comme digestif.

COMPOSITION CHIMIQUE: Rhizome: choline; mucilages; principes amers dont l'acorine; saponines; tanins. Huile essentielle riche en mono et dicétones sesquiterpéniques (23-32 %), shyobunone, 6-épishyobunone (23-32 %), acorone, acorénone; phénols méthyl-éthers: cis-isoasarol tri M.E. (8-19 %); sesquiterpène: calaménène; alcools sesquiterpéniques: alpha-cadinol.



UTILISATIONS : Cueillir le **rhizome** en automne ou après le dégel. Consommer l'acore à petite dose, surtout la racine fraîche, car elle est amère, piquante et caustique en excès, voire vomitive. Garder simplement une fine tranche de la racine de la plante dans les bajoues et en avaler le suc est une méthode d'utilisation très simple contre le mal de gorge ou pour court-circuiter les gripes d'hiver! En décoction (3 g pour 250 ml), mêlée à des plantes modératrices (immortelle, guimauve, orme, réglisse, etc.), elle est plus agréable à consommer. La poudre du rhizome peut servir d'antiseptique et de cicatrisant, par exemple mélangée à de l'argile ou à du miel pour soigner une plaie infectée. Son hydrolat désinfecte, renforce et rétablit l'intégrité cellulaire. Vaporisé directement, il a un effet bactéricide dans la bouche et la gorge. Son huile essentielle, diluée dans 90 % d'huile végétale, peut être utilisée en massage localisé.

AUTRES USAGES : Phytoremédiation (décontamination des sols), protection des berges, insecticide, arôme et conservateur de boissons fermentées (bière et vin, kombucha), note de fond pour les parfums, antioxydant pour les cosmétiques.

EFFETS SUBTILS : Aide à la concentration, à l'enracinement, à mieux habiter son corps.

TEINTURE-MÈRE BACTÉRICIDE



5 g de rhizome d'acore d'automne
fraîchement haché
100 ml d'alcool à 94 degrés
100 ml d'eau distillée

Placer dans un pot de verre à l'abri de la lumière. Étiqueter. Bien remuer les premiers jours, filtrer un mois plus tard. Consommer à jeun à raison de 15 à 30 gouttes en cas de maux de gorge, d'aphtes et de gingivite. Utiliser comme stomachique en cas de crampes ou de digestion lente, pur ou dilué dans de l'eau ou de la tisane.



ACTÉE BLEUE

Famille des Berbéridacées



NOM LATIN: *Caulophyllum thalictroides*.

NOMS POPULAIRES: Actée bleue, caulophylle, faux pigamon, graines à chapelet, léontice.



NOMS ANGLAIS: *Blue cohosh, blueberry root, papoose root, squawroot.*

HABITAT: Sol riche des forêts de feuillus mixtes du sud du Québec.

DESCRIPTION: Plante vivace haute de 50 cm à 1 m, feuilles composées lobées et arrondies. Fleurs étranges à six sépales bourgogne et verts, pourvues de quatre étamines jaunes. Feuilles vert mat très découpées, similaires à celles du pigamon, d'où son nom. Fruits bleu mat à noyau dur. Racines brun foncé très profondes et fasciculées.



NOTE: L'actée à grappes (*Actæa racemosa*), indigène de l'Ontario et du nord-est des États-Unis, est sa cousine par le nom populaire d'actée et possède des vertus similaires (anti-inflammatoire et progestérone-like). Celle-ci, comme l'actée rouge (*Actæa rubra*) et l'actée à gros pédicelles (*Actæa pachypoda*), plus toxiques mais également indigènes du Québec, est classée dans les Renonculacées.

HISTORIQUE: De tout temps, même d'après le frère Marie-Victorin, les Autochtones utilisaient ses racines pour activer les contractions de l'accouchement. Ils en buvaient aussi en décoction pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. Comme chez les *kukums* d'autrefois, l'actée bleue, en décoction ou en teinture-mère, est toujours largement utilisée par les sages-femmes pour favoriser l'accouchement et l'expulsion du placenta.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, anti-inflammatoire, immunostimulante, ocytocique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Racine essentiellement: acides gras essentiels, glucosides, phytostérols, saponines, huile essentielle résineuse.

UTILISATIONS: Faire une décoction avec 15 g (une poignée d'enfant) de **racine** fraîche, bien broyée et lavée, par litre d'eau bouillie 3-4 minutes, et laisser macérer. Pour la conserver, faire sécher quelques heures au soleil ou quelques jours à l'intérieur avant de la mettre en pot ou en teinture-mère après l'avoir hachée ou sommairement broyée dans le double d'alcool ou de vinaigre. En cas de douleurs ou de retard de l'accouchement, en consommer 250 ml, 3 fois par jour avant les repas.

ANECDOTE: Lors de la tempête du verglas de janvier 1998, une jeune femme parmi mes connaissances, voulant accoucher chez elle malgré la panne d'électricité, m'a demandé de l'actée bleue. Je suis immédiatement allée déterrer la racine à la truella dans le boisé voisin (à cause du redoux, le sol était dégelé et la racine est relativement près du sol). Pendant que je m'activais, ma propre fillette de deux ans a disparu dans la forêt. Grâce au ciel, après une course effrénée et une grande frayeur, j'ai retrouvé notre Zoé endormie au pied d'un arbre. Quelques heures plus tard, une jolie petite fille est née à Ghislaine!

EFFETS SUBTILS: Tôt le printemps, à sa floraison, faire avec ses fleurs si singulières un élixir destiné aux natures et aux périodes sombres, voire dépressives, pour ranimer le désir de vivre, d'espérer et d'agir dans le bon sens.



AIL DES BOIS

Famille des Alliacées



❖ ESPÈCE VULNÉRABLE

NOM LATIN: *Allium tricoccum*.

NOMS POPULAIRES: Ail des bois, ail trilobé, ail sauvage, poireau des bois.

NOMS ANGLAIS: *Wild garlic, wild leek, ramp.*

NOMS AUTOCHTONES: *Jigagawanj* (algonquin), *padzimo* (shoshone).

HABITAT: Plante typique des érablières mixtes du sud-est du Canada et du nord-est des États-Unis.

DESCRIPTION: Plante vivace se reproduisant par ses graines dans un cycle de 7 à 10 ans, et aussi par la division végétative du bulbe à l'automne, tous les 2 ou 3 ans selon les conditions climatiques. Ses bulbes ovoïdes blancs produisent une, deux ou trois feuilles lancéolées vert clair à la vie éphémère, visibles de 4 à 6 semaines par année, selon la température. Après le flétrissement des feuilles, en juillet, apparaissent, au bout d'une unique tige centrale, de délicates fleurettes en ombelles d'un blanc verdâtre qui deviennent des capsules à trois lobes donnant des graines noires luisantes, mûres à la fin août ou au début septembre. Un plant peut vivre plus de 50 ans.



Il y a deux variétés d'ail des bois : la plus commune, *Allium tricoccum*, a une tige de couleur rouge à sa base ; beaucoup plus rare, *A. burdickii* a une tige blanche.

ATTENTION : Ne pas le confondre avec les premières feuilles du vérâtre vert, très toxique, aux feuilles vertes plus claires et très lignées. Plus rarement, avec les érythrones tachetées ou encore avec la clintonie boréale (p. 102).

CULTURE : Une fois la graine en terre, il faut attendre de 18 à 20 mois avant de voir une petite feuille sortir, et de 7 à 10 ans pour avoir un beau bulbe mature et une tige fertile.

RÉCOLTE : L'ail des bois aime un habitat stable et peu perturbé. Cueillir seulement une feuille par plant et à raison d'un plant sur 20. Comme bien des plantes indigènes, il faut une colonie d'au moins 1000 individus pour que l'ail soit viable à long terme. Des études effectuées par des spécialistes du Biodôme de Montréal ont démontré que si l'on cueille plus de 8 % d'une colonie de 1000 individus, on la met en danger. À cueillir très parcimonieusement, donc, même dans votre propre boisé et, chez les autres, jamais sans leur permission !

Les graines sont indispensables à l'expansion de la colonie. Aussi ne faut-il jamais cueil-

lir les gros plants reproducteurs à tige fructifère, car ainsi on condamne non seulement les graines, mais peut-être aussi un ou deux futurs autres plants qui auraient vu le jour l'année suivante par la division végétative des bulbes.

Alors, si nous voulons que nos petits-enfants aient la chance de voir et de revoir cette belle printanière, arrêtons tout simplement de cueillir ses bulbes dans les érablières, les forêts privées et publiques.

HISTORIQUE : Partout où poussait l'ail des bois, les Autochtones consommaient avidement ses premières feuilles sulfureuses pour se purger des parasites intestinaux issus des viandes moins fraîches de la fin de l'hiver. Chez les Rappahannocks, les aînés mâchaient les bulbes pour soigner la haute pression et l'angine de poitrine.

Les Algonquins des Appalaches faisaient un sirop avec les plants entiers bouillis dans de l'eau d'érable, contre les affections pulmonaires et la coqueluche des enfants. Ils employaient aussi les feuilles broyées comme révulsif sur les clous et les furoncles. Le prince allemand Maximilien de Wied, naturaliste et explorateur, fut sauvé de la gangrène par un sorcier autochtone qui appliqua de l'ail sur ses plaies infectées. Les Cherokees utilisaient l'ail contre le scorbut et l'asthme.

*Dans une colonie d'ail des bois,
quelques coups de pelle peuvent
anéantir 25 ou 30 ans
de croissance!*

— DENIS GREF, qui fait de
la réintroduction d'ail des bois
depuis 35 ans



Au Québec, jusque dans les années 1970, on vendait couramment l'ail des bois frais en bottes ou mariné dans le vinaigre. Depuis le 16 mars 1995, il figure parmi les rares espèces protégées par la loi au Québec (voir p. 39). Il est désormais interdit de cueillir plus de 50 bulbes par année à des fins de consommation personnelle. Il est aussi défendu d'en vendre, sous peine d'une amende variant de 500 à 20 000 \$, selon la quantité saisie.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antioxydant, dépuratif, fongicide, hypocholestérolémiant, hypotenseur, parasiticide, révulsif, tonique, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE: Feuilles: chlorophylle, vitamines A et C, mucilages, disulfure d'allyle et thiosulfates concentrés dans le bulbe.

UTILISATIONS: Utiliser en remède ponctuel ou en assaisonnement plutôt que comme aliment, pour en limiter la cueillette. On peut par exemple ajouter quelques **feuilles** à une salade, à une vinaigrette ou à une soupe en fin de cuisson.

Éviter de sécher ou de déshydrater les feuilles. Faire une teinture-mère des feuilles fraîches broyées dans du vinaigre de cidre de pomme. Pure sur la peau, elle est antiseptique. En interne, prendre 20 gouttes par tasse le matin à jeun, contre le mauvais cholestérol, pour épurer le foie et le sang, et en cas de problèmes de peau.

En cas d'abcès ou de furoncle, appliquer les feuilles écrasées sur la lésion, laisser en contact, renouveler de 2 à 3 fois par jour. On peut aussi faire congeler les feuilles.

EFFETS SUBTILS: Observer de près les fleurs d'ail en début d'été ou, plus tard, leurs fruits en petites perles noires inspirerait la patience, la confiance et la résistance, au-delà des pertes parfois illusives.

ANECDOTE: En 1687, l'explorateur français Henri Joutel note dans son journal que le nom de la ville actuelle de Chicago vient du mot autochtone *shikaakwa* désignant l'ail des bois qui abondait dans ce secteur.

RÉFÉRENCES UTILES: En 1999, le Biodôme de Montréal lançait SEM'AIL, un programme public de restauration de l'ail des bois dans les milieux naturels du Québec.

AMÉLANCHIER

Famille des Rosacées



NOM LATIN: *Amelanchier laevis* et ssp.

NOM POPULAIRE: Petites poires.

NOMS ANGLAIS: Saskatoon berries, serviceberries, shadbush.

NOM AUTOCHTONE: *Misaskouahtomina* (cri).

HABITAT: À la lisière des boisés secs de feuillus de l'hémisphère Nord. S'il dispose de l'espace nécessaire, l'amélanquier peut former des haies arbustives denses.

DESCRIPTION: Il existe une quarantaine d'espèces d'amélanquiers, dont la majorité vit dans l'hémisphère Nord à l'état sauvage. La variété la plus commune chez nous, *A. laevis*, peut atteindre 8 m de hauteur.

C'est le premier arbuste qui fleurit au printemps. Fin avril, il se couvre de fleurs blanches en grappes pluriformes tombantes, subtilement parfumées. Ses feuilles ovées, glabres et finement dentelées prennent de magnifiques colorations rousses à l'automne. Les fruits ovoïdes sont des baies d'abord rouges en juillet, puis pourpres, et presque noires à maturité, en juillet-août.

CULTURE: L'amélanquier aime les sols secs et bien drainés, les lieux ensoleillés mais légèrement ombragés par de plus grands arbres. Il se reproduit facilement par division des racines, par séparation des drageons ou par marcottage. La taille se réduit à la suppression du bois mort ou endommagé, mais il est sage de traiter dès la première année en cas de maladie et d'infestation d'insectes, surtout si l'on veut consommer des fruits sains à la fin de l'été.

HISTORIQUE: Les Autochtones de l'ouest du Canada vénéraient l'amélanchier, et la ville de Saskatoon, en Saskatchewan, lui doit son nom qui dérive du mot cri *misaskouahmina*, lequel désigne les petits fruits de l'amélanchier. Les Autochtones taillaient son bois dur pour en faire des flèches et mélangeaient ses fruits séchés avec de la viande de bison séchée pour en faire le pemmican et s'assurer ainsi d'un apport de vitamines fraîches en hiver. L'amélanchier et les trois sortes d'épinettes majeures servaient à faire la «tente tremblante», ou sauna amérindien. Les Cris du Nord québécois se lavaient les yeux avec de la décoction d'écorce d'amélanchier pour combattre la cécité des neiges et recouvrir la vue plus vite. Au début de la colonie, les indigènes vendaient beaucoup de ces fruits aux Blancs pour se procurer des denrées nouvelles.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antiseptique, antiscorbutique, astringent, dépuratif, laxatif, nutritif, reminéralisant, tonique, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE: Fruits riches en acide malique; anthocyanes; pectine; vitamine C; flavonoïdes; beaucoup de fer et de cuivre.

MISE EN GARDE: Surtout à l'état frais et avant l'apparition des fruits, l'écorce, les rameaux et les feuilles contiennent de l'acide cyanhydrique. La cuisson permet néanmoins d'en neutraliser une grande partie.

UTILISATIONS: Les fragiles **pétales** blancs de l'amélanchier se séchent mal, mais on peut en faire une infusion légère (1 c. à thé de pétales par tasse) pour adoucir les muqueuses de la gorge et des intestins. Ils auraient aussi un effet doucement euphorisant, surtout en élixir floral (voir le procédé, p. 54). L'écorce des jeunes rameaux, en décoction de 30 g par 250 ml d'eau bouillie 10 minutes et filtrée, s'applique en compresses sur les infections bénignes des yeux. Les **racines** brossées, fraîches ou séchées au soleil, se prennent à raison de 3 à 5 fois par jour en décoction faite de ½ c. à soupe de racine séchée (le double si elle est fraîche) par tasse, contre la diarrhée aiguë ou les menstruations excessives. Les **fruits** se consomment bien mûrs (fin juillet-début août), frais, congelés, séchés au déshydrateur ou au four, en confitures, en jus ou en compote, en teinture-mère ou en vin de fruits, selon les recettes traditionnellement appliquées aux autres petits fruits.

ANECDOTE: Un des romans classiques de la littérature québécoise est *L'Amélanchier* de Jacques Ferron, où l'héroïne décrit ainsi son arbre favori: «Dès le premier printemps, avant toute feuillaison, même la sienne, il tendait une échelle aux fleurs blanches du sous-bois, à elles seulement; quand elles y étaient montées, il devenait une grande girandole, un merveilleux bouquet de vocalises, au milieu d'ailes muettes et furtives, qui annonçaient le retour des oiseaux.»

ANCOLIE DU CANADA

Famille des Renonculacées



❖ ESPÈCE MENACÉE

NOM LATIN: *Aquilegia canadensis*.

NOMS POPULAIRES: Cornette, gants de Notre-Dame, fleur à oiseau-mouche, sylvine.

NOMS ANGLAIS: *Wild columbine*, *crowfoot*, *honeysuckle*, *Chiricahua mountain columbine*.

HABITAT: Lisière des forêts mixtes du sud du Québec et du Canada.

DESCRIPTION: Notre ancolie du Canada est remarquable par les deux couleurs de sa fleur rouge-orangé très stylisée, à cinq pointes dressées, fleurissant fin mai-début juin. Cette bisannuelle arbore de longs éperons jaunes avec renflement contenant le nectar. Fruits à cinq carpelles, nombreuses graines. Ses feuilles sont vert tendre, très fines et composées de trois folioles.

La cinquantaine de variétés européennes, parfois échappées de cultures d'ici, fleurissent dans plusieurs tons de roses, de bleus et de mauves. Il en existe aussi des variétés hybrides bicolores et à fleurs doubles. De nombreux insectes et les colibris se délectent de son nectar sucré. Son nom viendrait peut-être du latin *aquila*, «aigle», à cause des éperons de sa fleur qui ressemblent à des serres.

RÉCOLTE: L'ancolie étant une de nos belles fleurs des bois menacées, limitons sa cueillette et contribuons plutôt à ressemer ses graines à proximité de son habitat.

HISTORIQUE: Les Meskwakis (ou les Renards) en mastiquaient la racine contre les malaises digestifs. Les sages-femmes en conseillaient des décoctions contre les hémorragies utérines. Les Omahas, les Pawnees et les Poncas mettaient des graines d'ancolie dans des pochettes comme fétiche pour séduire une



Aquilegia vulgaris alba

personne, et ils les grillaient pour s'en enfumer afin de stimuler les phéromones chez les hommes. Les personnes des deux sexes se rinçaient les cheveux avec une décoction de sa racine pour prévenir les poux et surtout pour leur conférer une odeur agréable. Le botaniste Jacques Philippe Cornut la mentionne dans la première flore canadienne en 1635, où il la nomme « ancolie naine et précoce du Canada ».

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antiseptique, antiscorbutique, aphrodisiaque, astringente, calmante, cholérétique, dépurative, diurétique, emménagogue, fébrifuge, hypotensive, ocytocyque, vermifuge, vulnéraire.

COMPOSITION CHIMIQUE: Fleurs et graines: glucosides cyanogénétiques; acide prussique; anthocyanes; glucides simples et doubles. Racines: berbérine; tanins; principes amers.

UTILISATIONS: Sa rareté commande une utilisation très parcimonieuse. Le médecin et herboriste Aldéi Lanthier recommandait 1 c. à thé de **feuilles** et de **fleurs** séchées en tisane comme fébrifuge et sudorifique. Il conseillait aussi les graines (de 1 à 4 g par 200 ml d'eau) en calmant et en dépuratif sanguin puissant. La teinture-mère des **graines** pourrait aider à évacuer l'excès de bile en cas de jaunisse. Comme c'est une plante puissante de la famille des Renonculacées, se limiter à des cures brèves.

EFFETS SUBTILS: La corolle très stylisée de l'ancolie suggère la sensualité et l'abandon. Croquer une fleurette ou, mieux, consommer son élixir floral stimulerait le désir sexuel tout en faisant fuir la mélancolie par magie!

ANGÉLIQUE POURPRE

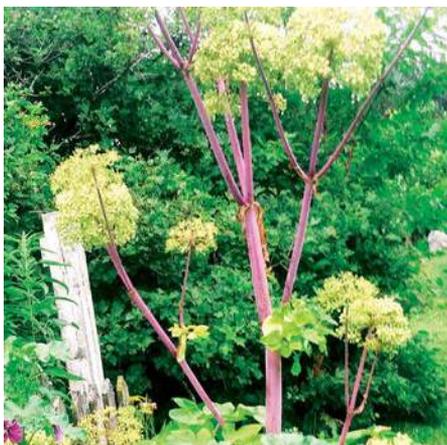
Famille des Apiacées

◆ HUILE ESSENTIELLE

NOMS LATINS: *Angelica atropurpurea*,
Imperatoria lucida.

NOMS POPULAIRES: Angélique vraie, herbe
aux anges, herbe ou racine du Saint-Esprit.

NOMS ANGLAIS: *Angelica*, *archangel*, *herb
of the angels*, *high angelica*, *masterwort*.



NOMS AUTOCHTONES: *Wike* (algonquin),
kusiginobe (shoshone).

HABITAT: En Amérique du Nord, dans les
lieux humides, le long des cours d'eau rela-
tivement propres et dans les fossés ombragés.

DESCRIPTION: Plante de 1 m à 2,5 m de hau-
teur, normalement bisannuelle (mais dans des
conditions exceptionnelles, elle peut fleurir
jusqu'à quatre années consécutives). Sa haute
tige est pourpre, creuse et cannelée. Ses
feuilles plutôt triangulaires sont engainantes,
fixées à la tige par un long pétiole. Les fleurs
sont regroupées en une quarantaine
d'ombelles blanchâtres terminales. Elles
dégagent une odeur suave et musquée. La
racine est brune à l'extérieur et blanchâtre à
l'intérieur, pivotante et ramifiée.

NOTE: Ne pas confondre avec l'acore, parfois
nommé «belle angélique», ni avec la berce lai-
neuse, sa cousine, elle aussi plutôt bénéfique, et
surtout pas avec la dangereuse berce du Caucase.

HISTORIQUE: Les Algonquins l'employaient
contre les maladies infectieuses et obstruc-
tives, de l'asthme à la tuberculose, mais aussi
comme emménagogue.

Les chanteurs se gargarisaient avec des
décoctions de tiges avant les chants des longs
pow-wows. Pendant les prières des rituels cha-
maniques, les Hopis en brûlaient les racines
comme de l'encens. Les joueurs et les chasseurs
en gardaient des racines séchées dans leurs
poches pour attirer la chance et les chevreuils.

Comme les confiseurs européens avec la
variété *Angelica archangelica* de là-bas, plusieurs

tribus autochtones faisaient confire les tiges dans du sirop d'érable et la dégustaient comme une friandise. Depuis des millénaires, sa cousine, l'angélique chinoise Dong Quai, est utilisée en Inde comme tonique général et utérin.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, antispasmodique, apéritive, carminative, cholagogue, dépurative, diurétique, emménagogue, expectorante, galactagogue, lipotropique, mucolytique, ocycotique, stomacique, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Principes actifs présents dans toute la plante, mais concentrés dans les graines et les racines. Huile essentielle composée de phellandrènes, pinènes, sabinène, bêta-bisabolène, bisabolol, bêta-caryophyllène; lactones; plus de 20 furanocoumarines dont le bergaptène, l'isoompératorine, l'angélicine, l'archangélicine et ces cétones: l'osthéol, l'osthéol; flavonoïdes: archangélinone, ombelliférone; acides: angélique, caféique, chlorogénique; phytoœstrogènes et bêta-sitostérol; minéraux; tanins.

UTILISATIONS: La première année, en début d'été, on cueille seulement une partie des **feuilles** pour ne pas tuer le plant. La deuxième année apparaissent les **tiges** que l'on cueille à la même période, les plus grandes étant les plus intéressantes du point de vue arôme et texture, notamment pour les confire. Séchées en décoction ou en tisane (50 g dans 500 ml d'eau), elles soignent les indigestions, la fatigue et la rétention d'eau.

On se sert des **fleurs** cueillies à la mi-juin, séchées rapidement à l'ombre, en tisane, et fraîches, en décoction ou en teinture-mère.

Les graines étant plus concentrées en principes actifs, on se limite à une dizaine, pilées dans la nourriture, sinon en infusion.

Les **racines** des plants de la première année contiennent un maximum de principes actifs. En

prendre en cure brève 3 fois par jour (5 g ou 1 c. à thé de racines séchées dans 250 ml d'eau bouillie) comme digestif, tonique ou diurétique.

MISE EN GARDE: L'angélique est déconseillée en début de grossesse, aux personnes à la peau très claire et sensible, à celles qui souffrent d'un cancer hormonodépendant ou de diabète. Sauf les tiges, il est recommandé de la faire sécher pour neutraliser les psoralènes et éviter de provoquer des dermatites.

LIQUEUR STOMACHIQUE



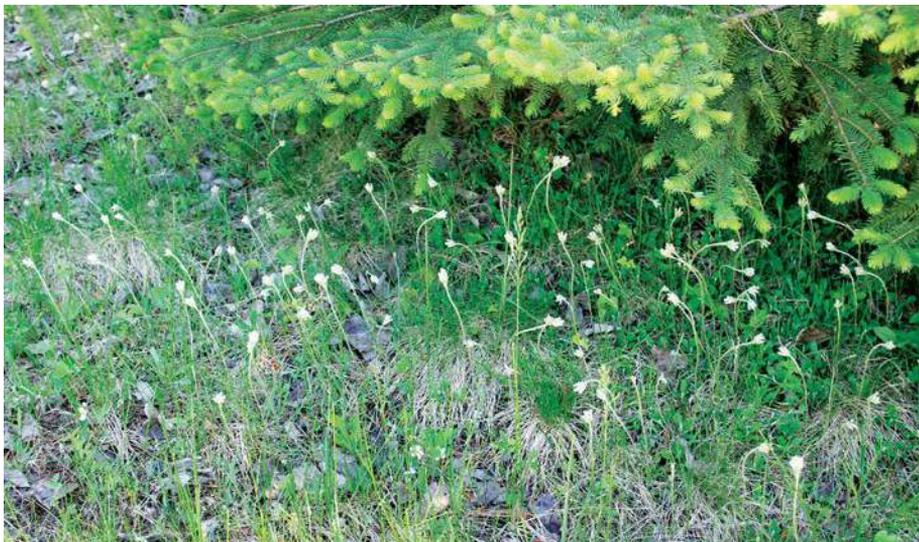
10 g de graines d'angélique mûres d'automne
200 ml d'alcool à 94 degrés
1 tige et quelques feuilles d'angélique fraîches de première année
250 ml d'eau pure
200 g de sucre de canne bio

Laisser macérer les graines dans l'alcool pendant un mois dans un bocal fermé, puis filtrer. Faire bouillir la tige et les feuilles d'angélique dans l'eau avec le sucre pendant 5 minutes. Retirer du feu, remuer et laisser macérer 30 minutes. Filtrer et mélanger le tout dans une jolie bouteille. Étiqueter. Servir à la fin d'un repas riche comme digestif dans un petit verre à liqueur.

ANECDOTE: Le botaniste américain James A. Duke aurait identifié dans l'angélique une quinzaine d'inhibiteurs calciques, calmant le cœur autant que l'acidité d'estomac, problèmes connexes souvent causés par le stress. Son potage tonique, qu'il appelait *angelade*, contenait pas moins de six apiacées: angélique, carotte, céleri, fenouil, persil et panais!

ANTENNAIRE DU CANADA

Famille des Astéracées



NOMS LATINS: *Antennaria canadensis*, *dioica*, *howellii* et ssp.

NOMS POPULAIRES: Immortelle, pied de chat.

NOMS ANGLAIS: *Cat's foot*, *cotton flower*, *pussytoes*.

HABITAT: L'antennaire a l'esprit de famille et pousse en colonies circulaires dans les prairies ensoleillées légèrement acides.

DESCRIPTION: Petite plante à tige argentée et glabre, à feuilles basales argentées et verticillées. Fleurs à bractées velues blanc crème, à floraison printanière très éphémère. Il existe une cinquantaine d'espèces américaines et autant d'euro péennes.

HISTORIQUE: Plusieurs tribus autochtones, puis les Éclectiques, l'utilisaient comme pectoral contre les bronchites et la toux persistantes. Les Ojibwés l'employaient pour réparer et tonifier la matrice après les accouchements. Le grand herboriste américain Michael Moore dit qu'elle aide à traiter les hépatites, dont l'hépatite C. En Europe, ses cousines très similaires font partie de la tisane printanière des sept fleurs pectorales.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Adoucissante, astringente, cholagogue, cicatrisante, diurétique, émolliente, hémostatique, pectorale et vulnéraire.

COMPOSITION CHIMIQUE: Acides organiques; anthocyanes; huile essentielle riche

en salicylate de méthyle; mucilages; principes amers; tanins; quercétine, silice; oligo-éléments rares: cuivre, or, argent.

UTILISATIONS: La sommité fleurie se cueille en plein soleil en mai, au début de la floraison (une sommité sur quatre pour préserver l'espèce). S'utilise fraîche en décoction rapide à raison de 2 à 5 fleurs par tasse d'eau; séchée en infusion, seule ou mélangée à d'autres fleurs pectorales (voir encadré).

Elle est également utile en compresses pour favoriser la cicatrisation des brûlures ou des plaies. On peut en faire de la teinture-mère avec des fleurs broyées dans le double d'alcool à 40 %. Laisser reposer un mois, filtrer et consommer au compte-gouttes, aux doses habituelles ou selon l'âge (2 à 10 gouttes pour les enfants de moins de 10 ans dans de l'eau chaude pour neutraliser l'alcool) et l'affection à traiter. On l'emploie aussi en douche vaginale, après ébullition, contre les leucorrhées.



TISANE PECTORALE SAUVAGE QUÉBÉCOISE



Antennaire
Brunelle
Lierre terrestre
Mauve musquée ou négligée
Tussilage
Rose
Violette

Rassembler à parts égales ces fleurs cueillies au bon moment, puis séchées, mélangées et conservées ensemble dans un bocal au placard.

Prendre en infusion contre la bronchite, la toux, la constipation, la fièvre et la nervosité, entre les repas de préférence. Par tasse de 250 ml d'eau bouillie, utilisez 1 c. à thé pour un enfant dès 3 ans; 1 c. à soupe pour l'adulte.

EFFETS SUBLIS: Avec son aspect duveteux et sa grâce de patte de chaton, l'antennaire est la proche cousine de l'immortelle *Anaphalis margaritacea* qui fleurit en fin d'été, avec des effets, des indications et des composants similaires, parfaite pour reconforter, régénérer les muqueuses et adoucir les petits irritants de l'existence.

ARALIE

Famille des Araliacées



NOM LATIN: *Aralia nudicaulis*.

NOMS POPULAIRES: Chassepareille, salsepareille, oskar.

NOMS ANGLAIS: *American nard*, *wild sarsaparilla*, *bear root*, *rabbit root*, *two spirits*.

NOMS AUTOCHTONES: *Sagogsek* (abénaki), *uapushuminan* (innu), *waposogibi* (cri).

HABITAT: Lisière des forêts mixtes à l'humus riche du sud du Québec.

DESCRIPTION: Sous-arbrisseau vivace de 30 à 60 cm de haut. L'aralie vit en grandes colonies reliées par des rhizomes brunâtres parfois longs de centaines de mètres. Tiges divisées en trois folioles de 7 à 9 feuilles. Celle du centre est garnie de trois ombelles avec fleurettes blanches devenant des fruits bleus très foncés, au goût sucré et aromatique. L'aralie est monoïque, et seuls les plants

femelles d'au moins cinq ans portent des fleurs et des graines, soit un plant mature sur 20. Le rhizome est charnu, fibreux et blanchâtre; des nœuds relient ensemble les plants d'une colonie qui peut compter jusqu'à 100 individus pouvant vivre jusqu'à 100 ans, voire 200 ans!

NOTE: Sa cousine proche est la grande salsepareille, *Aralia racemosa*, au port et à la grappe fructifère plus imposants (voir photo). Sa racine servait à fabriquer la *root beer* ou racinette. Il existe aussi une variété très courante dans les tourbières plus calcaires et nordiques: l'aralie hispide (*Aralia hispida*), à la racine moins charnue, mais aux tiges fructifères rougeâtres plus denses, fines, nombreuses et fructueuses. Les salsepareilles méditerranéenne *Smilax aspera* (aux vertus similaires) et tropicale *Smilax sarsaparilla* (purgative) ont en commun le nom populaire de l'aralie, mais pas la famille, puisqu'elles sont des Smilacacées.

RÉCOLTE: Pour préserver l'espèce et la colonie, ne jamais cueillir ni couper les rhizomes des deux côtés du plant, et ne pas couper le rhizome central, père de la colonie, surtout si les tiges qui en sont issues portent des fruits. Attention : on peut confondre les jeunes plants avec de jeunes frênes ou, pire, de l'herbe à puce (*Rhus radicans*).

HISTORIQUE: Selon le frère Marie-Victorin, l'aralie, cousine proche du ginseng, mais beaucoup plus répandue, était l'un des remèdes fondamentaux de la médecine populaire autochtone. Plusieurs tribus en consommaient le rhizome simplement mâché ou bouilli, comme tonique avant les grands déplacements saisonniers, mais aussi pour se donner du courage et de l'énergie avant les batailles et même comme aliment de survie. Elles faisaient des décoctions avec les feuilles contre les refroidissements et comme sudorifique. Sous forme de cataplasme, elle était aussi employée contre les infections et les maladies de la peau. Les Iroquois l'auraient révéérée comme une personne importante au prénom d'Oskar.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Adaptogène, anti-infectieuse, aphrodisiaque, astringente, dépurative, fébrifuge, ocytocique, tonique, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE: Acide diterpénique; bêta-sitostérol; enzymes protéolytiques; ginsé-

nosides; huile essentielle; saponines pro-œstrogéniques; mucilages; tanins; éléments prébiotiques.

UTILISATIONS: On peut ajouter les très jeunes feuilles à une salade ou à un potage. On peut faire des gelées ou des teintures-mères avec les fruits et bien sûr les rhizomes. En post-partum, en convalescence ou après une grande fatigue, en cas d'infection virale et de maladies de peau chroniques, faire des décoctions avec 3 à 5 g par 250 ml d'eau du rhizome, à boire quotidiennement. La cure peut durer jusqu'à un mois. Son goût boisé est sucré, et elle a un effet légèrement anesthésiant. La décoction des **rameaux** et des **feuilles** (frais, 10 g par litre) est plutôt diurétique. Pour cette raison, et pour ses effets stimulants, évitez d'en consommer le soir. Le rhizome est actuellement étudié pour ses potentielles vertus contre le cancer de l'utérus.

MISE EN GARDE: Évitez d'en consommer en cas d'hypertension. L'aralie est contre-indiquée chez les enfants et les jeunes pré-pubères, et surtout chez les femmes enceintes en raison des éléments pro-stéroïdiens qu'elle contient.

EFFETS SUBTILS: Selon les lois de la morphopsychologie, la salsepareille symbolise la force et l'endurance, mais aussi la générosité et la solidarité, comme bien des plantes et des peuples indigènes.

ANECDOTE: Isabelle Falardeau, alias La Métisse, témoigne de sa guérison après un grave effondrement nerveux, entre autres grâce aux décoctions de racines d'*Aralia nudicaulis* sur une période assez longue mais salutaire. Dans son ouvrage sur les fleurs, elle lui consacre pas moins de 20 pages!

ASCLÉPIADE

Famille des Asclépiadacées



NOMS LATINS: *Asclepias syriaca*, *A. incarnata* ou *A. cornuti*, anciennement nommée *Vincetoxicum virginiana* (*Vincetoxicum* signifie «qui supprime les toxines»).

NOMS POPULAIRES: Chanvre américain, chanvre de Stadaconé, cotonnière, étoffe royale, soyer, herbe à la ouate, petits cochons, petits oiseaux.

NOMS ANGLAIS: *Milkweed*, *silkweed*, *wild cotton*, *virginian swallow-wort*.

NOM ALGONQUIN: *Wysauke*.

HABITAT: Terrains ensoleillés peu fertiles et sablonneux, friches et prairies peu riches.

NOTE: À cause du nom générique, ne pas confondre avec *Asclepias tuberosa*, l'asclépiade tubéreuse, sa cousine indigène du sud des États-Unis, petite plante pectorale orangée, facile à cultiver ici, que beaucoup d'insectes adorent, dont les papillons monarques.

Il existe une autre variété proche, *Asclepias quadrifolia*, qui pousse dans des écosystèmes plus humides, et aussi *Asclepias incarnata*, plante indigène encore plus rare des zones humides. Très peu répandue et documentée; éviter de la cueillir, se contenter de l'admirer.

CULTURE: Les bénéfices de sa culture sont fort évidents, car elle est supérieure à d'autres fourrages, sans compter qu'on n'a pas encore suffisamment exploré ses vertus gastronomiques et médicinales. Par ailleurs, ses racines, qui peuvent atteindre 3 m de profondeur, aident à protéger le sol contre l'érosion et même à absorber certains métaux lourds.

On la cultive aux États-Unis et désormais dans une dizaine d'entreprises agricoles québécoises pour les propriétés isolantes thermiques des soies de ses graines. Ses fruits charnus recèlent 200 graines en soie qui donnent 788 fibres et un fil de 5000 m de soie, une fois brossé et mis en rouleaux!



Il existe au Québec environ 100 nouvelles cultures d'asclépiades, en croissance fulgurante ces dernières années. Au moment d'écrire ces lignes, notre seule usine de transformation manque déjà de matière première tellement la demande est grande, malgré une première année de production de 50 tonnes de fibres.

Certains rêvent de constituer, par des champs fleuris d'asclépiades – l'hôte principale des larves de monarque – reliés entre eux, une route de la soie qui irait de l'État de Michoacán, au Mexique, où les monarques passent l'hiver, jusqu'à nos champs reflouris du Québec. Marqués par un déclin de leur population depuis 50 ans, ces papillons en auraient bien besoin!

DESCRIPTION : L'asclépiade syriacque est une plante annuelle haute de 100 à 150 cm, dont la tige exsude un latex blanc. Feuilles oblongues vert moyen, pâles sur le dessous, fleurs en ombelles fleurissant au soleil de juillet, aux corolles couleur bois de rose au parfum très suave. Chaque fruit est une gousse charnue de 200 graines pourvues d'autant de soies blanches! Malgré son nom d'espèce, «syriacque», confusion de Jacques Philippe Cornut, botaniste du début de la colonie, c'est l'une des rares plantes indigènes qui se sont répandues dans les friches humides du sud du Canada et du nord des États-Unis, partout où on la laisse se multiplier. L'asclépiade syriacque est vivace et peut produire des centaines de graines par gousse durant 10 ans.



HISTORIQUE : De tout temps, les Autochtones utilisaient les aigrettes mûres comme un coton en pansements hémostatiques, couches pour bébés, serviettes hygiéniques, bourre d'oreiller ou du berceau en écorce de bouleau, sans oublier le colmatage des tipis et des maisons-longues. Dès leur arrivée, les colons ont imité les Autochtones et ont mangé cette plante cuite à la vapeur, l'ont utilisée aussi comme du coton et en ont fait des mèches de chandelle.

Marc Lescarbot (1670-1641), avocat érudit, écrivain et botaniste amateur, s'est intéressé le premier au potentiel textile de l'asclépiade et il a même tenté des cultures en France, mais elle se complait bien mieux dans les contrées américaines. Plus tard, des Hollandais et des Anglais se sont aussi penchés sur son potentiel textile unique.

Dès 1700, le premier médecin et botaniste de la colonie, Michel Sarrazin, atteste qu'on en recueillait le nectar pour en faire du sucre, et il tente de convaincre le roi Louis XIV d'en cultiver dans ses jardins. En herboristerie traditionnelle et chez les Éclectiques, on a utilisé pendant des siècles le suc des jeunes gousses d'asclépiades pour ses effets anti-tachycardie (à condition de ne pas être sous médication hypotensive). À étudier et à doser adéquatement aujourd'hui.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Toute la plante est antiseptique, calmante, dépurative, diurétique, euphorisante, fébrifuge, laxative et virucide. Sa racine est antilithiasique et diurétique. Son latex est antiseptique, antiviral et cicatrisant.

COMPOSITION CHIMIQUE : Fibres, sucres simples et complexes; latex contenant de l'asclépione, de la cardine (un glycoside cardio-dépresseur); principes amers; tanins; acides gras oméga-3 dans les graines; une huile essentielle complexe, surtout dans la fleur épanouie.



UTILISATIONS : En quantité raisonnable, au maximum 10 pousses par personne, on peut la consommer à plusieurs stades : la **jeune pousse** comme une asperge ; le **bouton floral** non épanoui et les **fruits** d'un beau vert tendre (avant la formation des aigrettes), idéalement cuits en deux eaux à la vapeur pour neutraliser les lactones trop laxatives (voir encadré). J'ai moi-même consommé à plusieurs reprises des boutons floraux d'asclépiade, cuits à l'étouffée, puis sautés, seuls et en omelette, sans ressentir aucun malaise : tout dépend de la dose, comme disait Paracelse.

Son **latex**, exsudant de la tige et dont on a même tiré du caoutchouc, est un puissant antiseptique et un cicatrisant, une sorte de diachylon à appliquer directement et à répétition sur la plaie ou la verrue. Sa **fibre** aiderait, mieux que le coton, par la douceur et le pouvoir absorbant de ses soies, les traitements d'urgence des grands brûlés.

Sa fleur au parfum très suave est calmante et euphorisante, à prendre en interne en très petite dose, car très purgative, en élixir floral ou en teinture-mère. Un jour, on pourra peut-être concentrer son parfum si singulier.

MISES EN GARDE : À forte dose, l'asclépiade peut diminuer sérieusement le rythme cardiaque, devenir abortive, purgative et vomitive.

Les chenilles des monarques se gavent du suc des fruits, en sont saturées, et j'ai déjà vu

une petite fille couverte de marques brunes, la peau irritée par le contact avec ce suc.

AUTRES USAGES : L'asclépiade intéresse aussi les environmentalistes et les industriels, car elle peut absorber jusqu'à 15 fois son volume en hydrocarbures. L'industrie automobile serait aussi intéressée par les capacités isolantes et d'absorption de ce matériau léger.

MARINADE DE COCOTES D'ASCLÉPIADE



70 g ou 30 fruits cueillis à la mi-septembre (avec des gants)
200 ml d'eau
200 ml de vinaigre de cidre de pomme bio local
Sel de mer gris, au goût

Faire blanchir 3-4 minutes une première fois les fruits. Jeter ou donner l'eau aux plantes, recommencer une autre fois (pour diluer le latex trop purgatif). Bien égoutter. Dans un pot Mason stérilisé, mettre les fruits bien tassés, les couvrir de vinaigre. Saler. Laisser mariner un mois et consommer dans les trois mois avec une salade ou une entrée. Pour l'originalité, le goût et la douce texture.

ASTERS

Famille des Astéracées



Aster de Nouvelle-Angleterre

NOMS LATINS: Aster ou *Symphyotrichum* spp. (*Symphyotrichum* est le nouveau nom de l'espèce), *A. umbellatus*, *A. puniceus*, *A. cordifolius*, *A. novae-angliae* et ssp.

NOM ANGLAIS: *Asters*.

HABITAT: Terrains vagues et friches ensoleillées au sol pauvre.

DESCRIPTION: Plantes vivaces aux longues tiges, feuilles lancéolées de tailles variées, fleurs jaunes au cœur des capitules, hermaphrodites, nombreux rayons allant du blanc crème au violet soutenu, selon l'espèce. Bractées collantes. Racines fasciculées. Dans cette famille riche de 300 espèces, une moitié sont indigènes de l'Amérique du Nord, dont une trentaine du Québec.

HISTORIQUE: Les chamanes des Meskwakis et des Potawatomis faisaient des *smudges*, ou fumigations, avec, entre autres, l'aster des bois à grandes feuilles (*A. macrophyllus*) pour les patients inconscients ou atteints de fièvres aiguës; et ils en faisaient boire des décoctions pour les soulager. Les Cherokees des plaines ont utilisé les fleurs en compresses contre les infections des yeux et de la peau, et les Shakers des États-Unis, contre les maladies de peau éruptives et les méfaits de l'herbe à puce. Les Sœurs de la Providence employaient les décoctions de racines contre les fièvres, surtout celles qui attaquent les muscles et les articulations.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Anti-infectieux, anti-inflammatoire, antioxydant, antiviral, diurétique, fébrifuge, hypotenseur, immunostimulant, sudorifique, tonique.



Aster à ombelles

COMPOSITION CHIMIQUE: Fleurs surtout: anthocyanes, chlorophylle, vitamines A et C. Dans les fleurs et surtout dans les racines: huile essentielle riche en germacrone, alpha-cadinol et alpha-humulène.

UTILISATIONS: Employer surtout en décoction rapide ou en élixir floral. Les **racines**, après rinçage, se sèchent bien et se boivent en macération, en décoction brève qu'on peut également appliquer sur les plaies suppurantes. Les **fleurs**, cueillies juste avant l'éclosion, ou les racines à l'automne, se prêtent bien à la préparation de la teinture-mère hydro-alcoolique. Les abeilles et bien d'autres insectes adorent les asters pour leur nectar, d'autant plus que c'est l'une des dernières plantes de l'été à fleurir. Malgré leur beauté, évitez d'en faire des bouquets, car les asters se fanent très rapidement.

Peu d'asters ont été analysés chimiquement. Ici, encore une fois, il faut surtout se fier aux traditions empiriques millénaires. Tous les asters sont sans danger, mais leur goût assez rébarbatif, leur courte floraison et leur puissance font qu'on ne les prend qu'en cure assez brève. Au terme de ses recherches, le biologiste Fabien Girard la préconiserait en interne, comme fortifiant du système immunitaire.

EFFETS SUBTILS: Danièle Laberge, formidable herboriste d'ici, dit que l'élixir floral d'aster amplifie les qualités de la nature féminine, même chez les hommes. L'aster aide aussi à manifester de la ténacité, à être authentique et même à dépasser la peur de la mort. C'est d'ailleurs une fleur couramment offerte en pot pour garnir les tombes à la Toussaint.



Aster ponceau

AUBÉPINE

Famille des Rosacées



DESCRIPTION: Arbre de petite taille, de 2 à 10 mètres, à tronc lisse et gris chez le sujet jeune, à écailles verdâtres chez l'adulte. Ses feuilles alternes sont lobées et dentelées. Disposées en corymbes aplatis, les fleurs sont formées de cinq pétales blancs aux étamines roses. Elles dégagent une odeur capiteuse à la fin mai. Les fruits rouges disposés en grappes contiennent cinq graines souvent disséminées par les oiseaux et les petits mammifères, qui en sont friands. L'aubépine se distingue aussi par ses longues épines solitaires le long des tiges, ce qui la protège de ses nombreux prédateurs, dont les vaches et les chevreuils.

CULTURE: On connaît environ 1000 espèces d'aubépines dans le monde, dont 800 en Amérique du Nord, et seuls les experts peuvent les identifier avec précision. Si la plupart sont sauvages, on cultive certaines variétés sans épines pour leurs qualités ornementales (haies décoratives). Les aubépines adultes peuvent atteindre 12 mètres de hauteur et vivre deux siècles et plus, ne demandent que peu d'entretien, à part le nettoyage des nids de chenille au printemps et une certaine vigilance devant la mineuse des feuilles et les aphides, des acariens mangeurs de feuilles.

NOMS LATINS: *Crataegus* (du grec *kratos*, dur, à cause de la dureté de son bois) *acutiloba*, *flabellata*, *oxyacantha*, *monogyna*, *punctata* et ssp.

NOMS POPULAIRES: Aubépin, bois de mai, bonnet de nuit, bouquet de mariée, buisson blanc, épine fleurie, herbe tranquille, ripipi, senellier, valériane du cœur.

NOMS ANGLAIS: *Hawthorn*, *cheese tree*, *fair tree*, *mayblossom*, *maytree*, *white thorn*.

HABITAT: Parfois encore plantée en bocage comme barrière autour des pâturages, on la trouve à l'état sauvage dans les prairies abandonnées, les anciennes friches, à la lisière des bois et le long des berges des ruisseaux de tout l'hémisphère Nord tempéré.





HISTORIQUE : Les Premières Nations employaient les aiguilles comme hameçons et pour coudre les abris et les fourrures. Les Cherokees utilisaient fleurs, feuilles et fruits en décoction pour fortifier le cœur des enfants et des vieillards faibles. Samuel Thomson, célèbre médecin éclectique, l'administrait à tous ses patients cardiaques. Toutes les tribus se nourrissaient de ses fruits lors des famines et des migrations saisonnières. L'aubépine a figuré au codex américain durant des siècles. De 1956 à 1982, des biochimistes et des chercheurs allemands, russes et français confirment successivement ses effets bénéfiques sur l'appareil cardiovasculaire, attribuables aux flavonoïdes qu'elle contient.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Anti-diarrhéique, antispasmodique, astringente, calmante, euphorisante, fébrifuge, hypotensive, nutritive, reconstituante, trophorestaurateur cardiaque, vasodilatatrice.

COMPOSITION CHIMIQUE : Fleurs et fruits : autour de 25 flavonoïdes dont les plus actifs sont l'hyperoside, la quercétine et la vitexine, sans oublier un rhamnoside salicylé ; des pro-anthocyanidines antioxydants. Fruits seulement : vitamine C ; amidons ; sucres ; mucilages ; polyphénols. Écorce : coumarine ; cratégine et oxyacanthine.

UTILISATIONS : Les **bourgeons** en gemmothérapie, à raison de 10 par 250 ml d'eau en décoction rapide, contre les palpitations. Les **fleurs** combattent l'anxiété, l'insuffisance cardiaque et les crises d'hyperthyroïdie (2 sommités infusées dans 250 ml d'eau, 3 fois par jour entre les repas). Les **feuilles** fraîches (1 c. à soupe par 250 ml d'eau en décoction) ou séchées (1 c. à thé en infusion) contre les bouffées de chaleur. Les **fruits** mangés crus, sans les noyaux, 50 g à la fois ou 15 g séchés en décoction ou en compote, de 2 à 3 fois par jour contre la fatigue, la faiblesse générale et la diarrhée. Bourgeons, fleurs, feuilles et fruits peuvent aussi être préparés en teinture-mère selon la recette habituelle (voir p. 50) et consommés 3 fois par jour à la dose habituelle (de 7 à 21 gouttes) entre les repas. En hiver, on peut hacher les **jeunes rameaux** pour en faire une décoction fébrifuge et anticoagulante, en cas de fièvre ou de crise d'angine (1 c. à thé par tasse et bouillie 5 minutes), en boire 3 fois par jour entre les repas, de 3 à 10 jours d'affilée selon le cas à traiter. D'après les Chinois, les baies d'aubépine cuites ramollissent même les « vieilles charnues » et les arêtes de poisson !

EFFETS SUBLIS : Selon une vieille croyance celtique, porter sur soi un rameau d'aubépine éloigne le chagrin et attire la joie, la fertilité et même le succès à la pêche. À vérifier...

AULNE

Famille des Bétulacées

NOMS LATINS: *Alnus rugosa* var. *americana*, *A. crispa*.

NOMS POPULAIRES: Aunet, anois, bergne, quinquina indigène, vergne, verne.

NOMS ANGLAIS: *Rough alder*, *fever bush*, *green alder*.

NOM INNU: *Atushpi*.



HABITAT: Bord des rivières, marécages, lieux humides et ensoleillés en général, où l'aulne fait office d'arbre pionnier, un des rares de l'hémisphère Nord à aimer vivre les pieds dans l'eau.

DESCRIPTION: Arbrisseau de 3 à 6 mètres fait de plusieurs troncs recouverts d'une écorce grisâtre comportant des lenticelles ou des verrucosités jaunes. Les chatons mâles, jaunâtres et

pendants, apparaissent avant les feuilles ovoïdes rugueuses et nervurées. Les fleurs femelles, brun foncé et ovoïdes, sont groupées, se lignifient et persistent sur l'arbre toute l'année. Comme il est monoïque, il faut des individus des deux sexes pour assurer sa reproduction.

HISTORIQUE: Les branches feuillues des aulnes aidaient à recouvrir les huttes de sudation, et plusieurs peuples autochtones les employaient pour s'asperger le corps quand la vapeur des roches était trop chaude. Ils utilisaient aussi son bois pour fumer les viandes et les poissons afin de prolonger leur conservation. Plusieurs tribus en faisaient manger les jeunes feuilles ou les fruits cuits aux enfants et aux aînés qui manquaient d'appétit ou en cas de famine.

Les Premières Nations puis les colons en tiraient une couleur jaune vif pour teindre étoffes, fourrures et paniers. La médecine populaire l'utilisait comme cicatrisant contre diverses affections de la peau et aussi en compresses pour tarir le lait des nourrices épuisées.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Altératif, antifongique, antigalactagogue, anti-inflammatoire, antiseptique, astringent, cicatrisant, diurétique, fébrifuge, fortifiant, hémostatique, hypoglycémiant, insectifuge, laxatif, nutritif, ophtalmique, parasiticide, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Bourgeons, chatons et fruits: hormones pro-hypophysaires; protéines; acide salicylique; anthraquinones; caroténoïdes et acides gras. Écorce interne et racines: flavonoïdes; alnuline et émodyne; tanins. Feuilles: mucilages, protéines et tanins. Huiles essentielles dans tout l'arbuste.



Une récente étude de l'Université de Montréal, faite en collaboration avec les Cris et d'autres chercheurs canadiens, montre que l'aulne peut contribuer à moduler le diabète et l'obésité.

UTILISATIONS : On peut utiliser les jeunes **feuilles** fraîches en décoction rapide à raison de 2 feuilles par tasse, 2 fois par jour, en boisson ou en gargarisme en cas de maux de gorge. Des cataplasmes de feuilles ébouillantées et hachées, appliqués sur les seins, atténuent les montées de lait trop fréquentes et soignent les gerçures. Les feuilles fraîches dans les souliers soulagent les pieds endoloris par une longue marche.

L'**écorce** de l'aulne, cueillie tôt au printemps, doit être séchée quelques jours puis bouillie à raison de 5 g par tasse, 3 fois par jour, en usage interne contre la constipation sévère, les fièvres infectieuses et rhumatismales, ou en triple dose du liquide en compresses locales contre les abcès, les furoncles, les plaies infectées et même la gale. Faire une décoction des **rameaux** bouillis avec de l'ail à feu doux 10 minutes dans l'eau, laisser refroidir et ajouter du vinaigre. Ce liquide antifongique, antiseptique et bactéricide peut s'utiliser en lotion contre les poux, sur les plaies infectées, les champignons et l'eczéma, et même en lavement contre les parasitoses intestinales ou en injection contre les vaginites à levures. Utiliser

régulièrement l'aulne en dernier rinçage avec un quart de la proportion en vinaigre de cidre de pomme et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie préalablement diluée dans le vinaigre chasserait les poux des cheveux des enfants (se garde 72 heures au réfrigérateur pour les traitements prolongés ou répétés jusqu'à 15 jours).

AUTRES UTILISATIONS : Le bois de l'aulne, très léger mais résistant, a servi à faire des sabots et des ustensiles de cuisine, et même des pilotis et des rames, car il est presque imputrescible. Son bois fragmenté, aussi appelé BRF, est un des meilleurs paillis-engrais à donner aux autres arbres et à utiliser en permaculture.

ASSAISONNEMENT AU POIVRE DES DUNES



50 g de sel de mer gris breton
5 g de poivre de Cayenne en poudre
50 g de chatons mâles d'aulne crispé
cueillis en juillet ou en août, séchés
2 semaines

Broyer les chatons et le sel au mortier et dans un robot. Bien mélanger au poivre. Verser dans un petit pot à épices. Utiliser pour assaisonner toutes sortes de plats protéinés fades. Sublime les goûts, active la digestion et l'énergie.

EFFETS SUBTILS : La psychothérapie par les arbres recommande aux bilieux, aux colériques et aux autres enragés chroniques d'aller régulièrement s'aérer l'esprit dans les aulnaies. L'aulne raviverait un sentiment de confiance et d'enthousiasme juvénile, typiques de la nature de ces solides pionniers fertilisants.

BLEUET

Famille des Éricacées



NOM LATIN: *Vaccinium myrtilloides*.

NOMS POPULAIRES: Myrtille, airelle, brim-belle, pourriot, raisin des bois, teint-vin, vaciet.

NOMS ANGLAIS: *Blueberry, bilberry, huckleberry, whortleberry.*

NOM INNU: *Inniminan.*

HABITAT: Terres acides et humides, brûlis et friches, coupes à blanc et marais asséchés des régions nordiques marécageuses ou montagneuses.

DESCRIPTION: Sous-arbrisseau de 30 à 40 cm aux multiples rameaux pubescents et à feuilles oblongues, vert clair et dentelées sur le pourtour. Ses racines brunes, denses et épaisses sont traçantes et parfois très étendues. Les fleurs glomérules en forme de clochette blanc-rose apparaissent tôt au printemps. Les baies bleu foncé et pruinées, contenant de multiples petites graines orangées, sont mûres en juin ou en juillet selon les régions.

CULTURE: La variété *Vaccinium myrtilloides* produit les plus petites baies, mais aussi les plus savoureuses, la plus répandue chez nous.

Cela dit, on sélectionne et produit de nombreux cultivars pour obtenir des arbustes plus grands et des baies plus grosses, et l'on choisit de plus en plus les variétés *V. angustifolium* ou *V. corymbosum* pour les cultures intensives. Au Lac-Saint-Jean et dans l'est du Québec, on pratique la culture contrôlée en milieu naturel et on obtient jusqu'à 50 000 kilos de fruits par hectare les meilleures années! Le bleuet demande une terre meuble, bien drainée, acide et sablonneuse, et une exposition bien ensoleillée, à l'abri des gelées printanières. On peut le reproduire par bouturage ou par drageonnage et il faut bien arroser les jeunes plants, surtout en période de maturation, durant les grandes chaleurs de l'été. L'enrichir d'humus après sa production permet de lui fournir de bonnes réserves pour l'année suivante.

HISTORIQUE: Pour assurer leurs réserves de vitamines pour l'hiver, les Autochtones conservaient les bleuets en les incorporant au pemmican : séchés en plaques et mélangés avec la viande séchée et d'autres baies. Ils préparaient également le «fromage de bleuets» en les faisant mijoter pendant 10 heures. Cette pâte de fruits concentrée pouvait se conserver durant deux ans, mais servait surtout de dessert l'hiver. Les chamanes amérindiens faisaient respirer la fumée des fleurs à ceux qui souffraient d'accès de folie délirante, et les femmes ajoutaient des racines de bleuets à leurs décoctions pour faciliter l'accouchement. Les Premières Nations des forêts et des marais du Nord leur doivent leur vue perçante, même la nuit. Lors de la Seconde Guerre mondiale, les pilotes de la Royal Air Force ont bénéficié des vertus ophtalmo-régénérantes des myrtilles pour mieux distinguer leurs cibles.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antibiotique, anti-diarrhéique, antioxydant, antiseptique,

astrigent, diurétique, hypoglycémiant, ophtalmique, régénérant, reminéralisant, tonique, vulnéraire.

COMPOSITION CHIMIQUE: Fruits: anthocyanidines, anthocyanines et polyphénols: myrtilline; bioflavonoïdes; quercétine; glucose et fructose; vitamines A, B, C; minéraux: chrome, cuivre, magnésium, manganèse, zinc; acides organiques: acides benzoïque, citrique, férulique, malique, succinique, oxalique et vanillique; hyperoside; tanins. Feuilles: anthocyanidines, anthocyanines: arbutine, myrtilline et néomyrtilline, chlorophylle, glutathion, tanins. Racines: cellulose, huile essentielle complexe contenant du méthyl-salicylate, de l'acétate de bornyle, du cinéol, du myrténol et de la pulégone.

=====

D'après une étude clinique comparative effectuée en 2001 à l'Université Tufts (près de Boston), la myrtille serait, avec le sureau et l'aronie noire, le fruit aux plus grands pouvoirs antioxydants. Il pourrait donc prévenir des cancers, la sénilité et le vieillissement en général. La variété championne est notre indigène sauvage: le petit bleuets québécois!

=====

UTILISATIONS: Les **feuilles** des bleuets sont alcalinisantes, antiseptiques urinaires et intestinales. Cueillies au printemps, on peut les boire fraîches, en décoction, ou séchées, en tisane, à raison de 1 c. à thé par 250 ml d'eau, plusieurs fois par jour et plusieurs jours d'affilée. Les **fruits** mûrs donnent leurs qualités optimales quand on les croque sur le plant, mais il faut bien les mastiquer, surtout en cas d'intestin irritable. Il serait prudent de les laver, car de nombreux animaux les visitent, dont des mouches, des parasites et

des tiques qui peuvent y déposer des œufs. On les conserve en gelées, en jus ou en liqueurs. La congélation préserve relativement bien les propriétés des fruits.

La **racine** est particulièrement antiseptique et astringente, qualités intéressantes pour lutter contre les diverses infections bactériennes de la peau, les diarrhées et l'inflammation chronique de l'intestin. Après macération prolongée, préparer une décoction (20 g de racines par litre d'eau) et la boire dans la journée à petites gorgées. On peut aussi l'appliquer en compresse ou en lotion en usage externe. Les décoctions de racines ont aussi des effets hypoglycémiant et protecteurs vasculaires fort précieux dans le contrôle du diabète.

TEINTURE SPAGYRIQUE HOLISTIQUE



200 g de bleuets mûrs
50 g de feuilles de bleuet
20 g de racines de bleuet
750 ml de gin ou de vodka

Lorsque les baies sont mûres (juillet), les cueillir, effeuiller les rameaux, les broyer au robot avec l'alcool. Ensuite, hacher finement les feuilles et les racines brossées, puis les ajouter au mélange. Laisser macérer le tout pendant une lune, agiter régulièrement et filtrer. Consommer de 10 à 20 gouttes à la fois, de 2 à 3 fois par jour selon l'âge de la personne et le problème à traiter. Cette recomposition du bleuet protège spécifiquement le système vasculaire sanguin, désinfecte les muqueuses digestives, diminue le glucose sanguin et protège les tissus cérébraux contre la dégénérescence précoce.

L'APPROCHE SPAGYRIQUE

L'utilisation du « totem » complet de la plante s'inspire de l'approche dite spagyrique qui préconise l'utilisation de toutes les parties de la plante (ici : feuilles, racines, baies) pour s'adresser à toutes les parties du corps en même temps. Un alchimiste ajouterait les cendres du plant complet et éventuellement son élixir floral fait avec les fleurs épanouies, évidemment !

EFFETS SUBTILS : L'élixir de fleurs de bleuet réveille la mémoire des choses anciennes profondément enfouies dans notre subconscient, et il nous aide à les comprendre pour faciliter notre évolution vers le meilleur de nous-mêmes.



BOULEAU JAUNE

Famille des Bétulacées



◆ HUILE ESSENTIELLE

NOMS LATINS: *Betula alleghaniensis* (du nom de la rivière Allegheny, qui signifie «belle rivière» dans la langue des Delawareans) ou *B. lenta*.

NOMS POPULAIRES: Bouleau jaune, merisier.

NOM ANGLAIS: *Yellow birch*.

NOMS AUTOCHTONES: *Wikwas*, *ozawatik* (algonquin), *winen* (innu), *wins* (abénaki).

HABITAT: Sols riches, profonds, humides des érablières mixtes, bien abritées des vents, du sud-est du Québec et du nord-est des États-Unis.

DESCRIPTION: Le plus grand des bouleaux de l'est du Canada peut atteindre 30 m de hauteur, 60 cm de diamètre, et l'âge vénérable de 300 ans. Comme le bouleau blanc, et environ un mois après les érables, le bouleau jaune produit une sève sucrée au goût de thé des bois grâce au salicylate de méthyle. Ses feuilles ovoïdes et finement dentées ont un pétiole lui aussi très aromatique. Son écorce caractéristique, brun rougeâtre quand il est tout jeune, s'effiloche en filaments argentés devenant cuivrés avec l'âge. Chacun des nombreux chatons mâles peut générer cinq millions de grains de pollen!

Le bouleau jaune est l'arbre emblématique du Québec depuis le 17 novembre 1993, mais aussi un parfait symbole de l'interdépendance des espèces et de l'importance de la protection de la nature sauvage (voir l'encadré sur le chaga). Je ne peux passer sous silence ici le formidable ouvrage de mon biologiste favori, Michel Leboeuf, *Paroles d'un bouleau jaune*, qui explique magnifiquement ces choses par sa prose écolo-poétique!

HISTORIQUE: Les premiers colons l'appelaient à tort «merisier» parce que le grain de son bois et ses feuilles ressemblent à ceux d'un cerisier sauvage européen, en plus jaunâtre néanmoins. De nombreuses tribus autochtones, ainsi que les colons du Québec, l'utilisaient en tisane anti-inflammatoire contre les douleurs articulaires dues à l'excès de travail, au grand âge et aux hivers rigoureux.



Le salicylate de méthyle est commun à la gaulthérie (thé des bois) et au bouleau noir (*Betula nigra*), mais néanmoins plus concentré dans l'huile essentielle de bouleau jaune. On utilise ce composé volatil comme parfum et arôme alimentaire sous le nom de Wintergreen. Le salicylate de méthyle se transforme dans l'organisme en acide salicylique (l'ingrédient actif de l'aspirine). Il est analgésique, anti-inflammatoire, antipyrétique, antirhumatismal, antinévralgique, carminatif, allergène, contre-irritant. Son effet de réchauffement local (par activation de la circulation périphérique) déluge les toxines. Cette substance peut être toxique si on l'absorbe isolément ou en grande quantité, ayant évolué pour conférer une défense insectifuge et anti-herbivore aux plantes.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antalgique, anti-inflammatoire, antispasmodique, déodorisant, dépuratif sanguin, diurétique, tonique. Son huile essentielle est puissamment analgésique.



COMPOSITION CHIMIQUE : Potassium ; polyols (sucres variés) ; salicylates divers dont le salicylate de méthyle extrait du tronc et des rameaux par distillation.

UTILISATIONS : Le plus simple est de faire des décoctions des **rameaux terminaux** (coupés au sécateur après les bourgeons axillaires pour ne pas nuire à l'arbre) bouillis quelques minutes. Boire de 1 à 3 tasses par jour sur un estomac vide en cure d'une semaine pour combattre les inflammations et la stase urinaires. On recommande de diluer l'huile essentielle dans une huile végétale, voire florale, comme le millepertuis ou la gaulthérie aux principes actifs similaires.

On trouve aussi sur le marché de l'eau de bouleau jaune en bouteille, de la «bière» de bouleau (une boisson gazeuse à base de sève pure) et même du sirop de bouleau jaune, très coûteux, car 160 litres de sève sont nécessaires pour produire un seul litre de sirop.

MISE EN GARDE : À éviter si l'on prend de l'aspirine, des anticoagulants, ou si l'on souffre d'une lésion hépatique ou rénale aiguë.

AUTRES USAGES : Placages d'**ébénisterie**. Son écorce efflochée est un allume-feu efficace même sous la pluie. Les Autochtones en fabriquaient des objets utilitaires et rituels : bâtons de marche, de tambour ou de parole, manuscrits (bois de déroulage).

CHAGA (*Inonotus obliquus*)

Le chaga, un étrange champignon indigène polypore noir au cœur orange, pousse uniquement sur les bouleaux blancs et jaunes matures. Il contient énormément d'éléments antioxydants (bétuline, acide bétulinique, bêta-glucanes, polyphénols, superoxydes dismutases, etc.), de nombreux minéraux (potassium, zinc et baryum) et des phytostérols immunomodulateurs. Depuis le XV^e siècle au Japon et en Russie, on traite plusieurs maladies avec le chaga, dont les cancers, le psoriasis et l'arthrite. La mode actuelle du chaga, présenté comme une panacée, fait qu'on le commercialise à toutes les sauces : jus, kombucha, poudres, cafés, desserts, épices. L'appât du profit et des méthodes de cueillette douteuses font qu'il se raréfie dans les forêts et qu'il coûte plus cher. Mais au-delà de sa cueillette, sa survie est intimement liée à celle de nos populations de bouleaux adultes.



CANNEBERGE

Famille des *Éricacées*

NOM LATIN : *Vaccinium macrocarpon*.

NOMS POPULAIRES : Ataca ou atoca (d'origine autochtone), baie de grue, graine, pomme de pré, vaccinium à gros fruits.

NOMS ANGLAIS : *Cranberry* (de *crane* : «grue»), *American cranberry*, *red berry*.

HABITAT : Tourbières acides et marécages ouverts du centre du Canada et du nord-est des États-Unis.

DESCRIPTION : Plante vivace rampante à fines tiges ramifiées, petites feuilles coriaces au court pétiole. Fleurettes roses à long pédicelle fleurissant en début d'été. Fruits rouges luisants, mûrs à l'automne. Il en existe trois variétés en Amérique, dont *Vaccinium oxycoccos*, aux fruits plus petits, blanchâtres et tachetés, et l'airelle, ou vigne d'Ida (*Vaccinium vitis-idaea*), encore plus répandue au nord.



HISTORIQUE : Les premiers peuples cueillaient les canneberges depuis des millénaires pour soigner autant les reins en interne que les plaies infectées au moyen de cataplasmes. Ils les ajoutaient aussi au pemmican pour les conserver plus longtemps, et ils en teignaient parfois leurs tissus et leurs fourrures.

CULTURE : Le jus de canneberge est devenu extrêmement populaire dans le monde entier à cause de ses vertus antiseptiques urinaires. Il y a près de 1000 producteurs de canneberges en Amérique du Nord. On voit d'ailleurs se multiplier les atocatières, souvent au détriment des tourbières originelles biodiversifiées, déjà si menacées.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Alcalinisante, antioxydante, antiseptique, astringente, bactéricide, cholagogue, cicatrisante, diurétique, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Acides organiques: acides benzoïque, ursolique et oxalique; resvératrol; flavonoïdes: arbutine, anthocyanes, quercétine; principes amers; tanins; vitamines A et C; minéraux: calcium, fer, potassium, phosphore; oméga-3.

UTILISATIONS: Très acides et amères, les canneberges gagnent à être transformées en décoctions, confitures, gelées ou jus souvent adoucis au miel ou au sirop d'érable. L'idéal est de faire bouillir les **fruits** entiers, frais ou décongelés, et d'en boire le jus ou la décoction, ce qui soignera bien une cystite en une semaine, à condition d'en boire au moins un litre par jour. Les preuves sont indéniables: la canneberge empêche l'adhésion des bactéries nocives sur les parois de la vessie, voire de la prostate. Les jus concentrés sans sucre, conjugués à la busserole ou à la chimaphile, soignent bien les infections urinaires. Le jus ou l'extrait pur de canneberge, dilué ou non, peut aussi servir de rince-bouche contre la plaque dentaire et les gingivites, et il peut aider à combattre les ulcères buccaux et gastriques. En application locale, le jus de canneberge est un éclaircissant pour la peau et peut atténuer les taches pigmentaires.

Les canneberges s'harmonisent bien avec les desserts (gâteaux, muffins, tartes, etc.) pour les colorer et y ajouter une acidité bénéfique, à condition de les adoucir avec un sucre idéalement certifié biologique, du miel ou du sirop d'érable. On peut aussi les déshydrater et les mélanger à des noix comme aliment énergétique pour les randonnées.

MISE EN GARDE: Éviter les forts dosages et les cures prolongées si l'on a déjà souffert de calculs rénaux à oxalates ou si l'on prend régulièrement des anticoagulants.



PURÉE ACIDULÉE PRO-REINS



2 tasses ou un sac de 300 g de
canneberges fraîches
100 ml d'eau filtrée
½ tasse ou 125 ml de sirop d'érable

Dans une casserole couverte, faire mijoter à feu doux les canneberges et l'eau. Après 10 minutes, ajouter le sirop d'érable, remuer et laisser refroidir. Verser dans un pot de verre et entreposer au réfrigérateur.

Cette tartinaade saine est délicieuse dans du yogourt nature ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson bouillis. En plus d'être agréable au palais, elle alcalinise le sang et est bénéfique pour les reins et la vessie!

EFFETS SUTILS: On gagnerait à expérimenter les vertus et la psyché de la fleur de canneberge en élixir floral. Cette fleur faite d'une fine dentelle stylisée donne un fruit lumineux et vigoureux. Elle évoque les vertus du pardon par-delà l'amertume acide, laissant place à la confiance et à la santé retrouvée, autant physique que psychique.

CHÊNE ROUGE

Famille des Fagacées



NOM LATIN: *Quercus rubra* (du celtique *quer*, «bon», et *cuez*, «arbre»).

NOMS POPULAIRES: Chêne (du celtique *chen*, «beau»), quesne, roi des forêts.

NOMS ANGLAIS: *Northern red oak*, *gospel tree*, *tanners bark*.

HABITAT: Clairières ouvertes, versants ensoleillés et lisières dégagées des forêts de feuillus à l'humus riche. Pousse dans le sud du Québec et le sud-est du Canada. Le chêne blanc était le plus répandu jusqu'au XVIII^e siècle, mais il fut exporté massivement vers l'Europe. Le chêne rouge est désormais le plus abondant. On trouve au

Québec, en populations plus restreintes, les variétés *Quercus alba*, *bicolor*, *macrocarpa* et ssp.

DESCRIPTION: Arbre imposant pouvant atteindre 30 m de hauteur et 2 m de diamètre, et vivre jusqu'à 300 ans. Son écorce est grisâtre et lisse, son bois est brun pâle, dur et à grains serrés. Ses fleurs mâles sont constituées de nombreux chatons jaune pâle tombants. Les feuilles sont divisées en 7 à 9 lobes acuminés. Le fruit est un gland lisse, brun caramel à maturité, serti d'une cupule sculptée d'écaillés brun rougeâtre qui recouvre le tiers du fruit. Un chêne sain de 25 ans peut produire jusqu'à 25 000 glands. Ses racines sont très étendues.



HISTORIQUE: Arbre à palabres nordique, le chêne est sacré pour bien des peuples des zones tempérées et il fut souvent un lieu de rassemblement pour les débats, les rituels et les cérémonies. Les Premières Nations, comme les Européens avec les variétés de la même famille, utilisaient l'écorce en décoction contre les hémorragies, les diarrhées et les plaies diverses. Les Autochtones des plaines du Sud utilisaient cette écorce contre le goitre et en cataplasme comme astringent et antiseptique sur les plaies suintantes. Ils pilaient le cambium pour stopper les hémorragies urinaires et intestinales. En période de famine, certains peuples auraient fait des bouillies nutritives avec les glands torréfiés.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, antiallergique, antiasthmatique, antibactérien, anti-diarrhéique, antifongique, antigrippal antihistaminique, antioxydant, antiseptique, antitumoral, antiviral, aphrodisiaque, astringent, émoullient, fébrifuge, fortifiant, hémostatique, hépato-protecteur et cholérétique, nutritif.

NOTE: La médecine traditionnelle chinoise affirme que le chêne fortifie l'estomac, les intestins et la rate.

COMPOSITION CHIMIQUE: Écorce: acides catéchique, ellagique et gallique; scyllitol; quercétine; lignine; minéraux: calcium, potassium; tanins. Feuilles: mucilages; chlorophylle; vitamines A, C, E. Glands: amidons; ellagitanins; lignines et autres sucres; oxalates; acides gras essentiels; protéines.



UTILISATIONS : On macère les **bourgeons** hâtifs dans l'alcool et la moitié de glycérine. Les **fleurs mâles** en décoction ou en teinture auraient des effets aphrodisiaques, surtout chez les hommes. Les **jeunes feuilles** peuvent être consommées en salade ou ajoutées à une soupe ou à une potée. Les **feuilles matures**, avant qu'elles soient piquées, seront séchées pour les tisanes de l'hiver. Leur décoction est bénéfique pour toutes les muqueuses, des poumons aux reins et aux intestins. On ramasse les **glands mûrs** avant qu'ils soient piqués par les vers ou grignotés par les écureuils, mais il faut les faire griller avant de les manger. À la fin de l'hiver, à la montée de la sève, on coupe au sécateur les **rameaux terminaux**, pour l'écorce et l'**aubier**, à boire en décoction ou en infusion à raison d'une poignée (20 g) grossièrement hachée par litre d'eau.



CAFÉ DE GLANDS



Glands de chêne
Poêle et pot

Cueillir les glands non piqués à maturité, les décortiquer et les faire sécher une semaine après les avoir hachés et recouverts d'un coton à fromage. Les moulinner finement au moulin à café. Achever le séchage en les grillant rapidement à la poêle sèche. Conserver la farine dans un bocal en verre. Le café de glands se prépare comme un café infusé dans une cafetière à piston de type Bodum (1 c. à thé par tasse) pour profiter au maximum de ses propriétés astringentes, toniques et reminéralisantes. Des compresses ou des douches de cette décoction grillée tiède combattent les infections anales ou vaginales, les leucorrhées, les hémorroïdes et toutes les suppurations anormales de la peau.

VARIANTE : Ajouter la moitié d'une racine de pissenlit pilée et grillée pour sa douceur et ses effets draineurs hépato-rénaux complémentaires.

MISE EN GARDE : Une trop grande absorption d'écorce de chêne entraîne de graves problèmes de constipation. Éviter de la faire cuire dans une casserole en fonte, car le fer rend les tanins toxiques pour les reins.

EFFETS SUBTILS : Selon le D^r Edward Bach (1886–1936), le chêne en élixir floral aide à pondérer les excès de ceux qui luttent sans cesse pour mieux performer et qui, même malades et surmenés, ne savent pas s'arrêter.

CHIMAPHILE À OMBELLES

Famille des *Éricacées*

NOM LATIN : *Chimaphila umbellata*.

NOM POPULAIRE : *Pipsissewa*.

NOMS ANGLAIS : *Ground holly, prince's pine, spotted wintergreen*.

HABITAT : Forêts et lisières sèches et acides du Nord-Est américain, mais aussi de distribution circumboréale.

DESCRIPTION : Plante vivace à feuilles verticillées, cirées, oblongues et légèrement dentelées. Tige centrale à fleurs blanc-rosé, en ombelles à cinq sépales, au pistil et aux anthères bordeaux. Aime pousser en colonies et est assez adaptable, même en ville, dans un terreau adéquat.

HISTORIQUE : Partout où elle poussait, les Autochtones l'utilisaient, souvent à la place de la busserole, plus rare, pour ses effets antiseptiques urinaires. Et ils la mélangeaient souvent au tabac sacré. À leur suite, les Éclectiques et les Shakers l'utilisaient contre les infections des reins et de la vessie, les problèmes articulaires et inflammatoires en général. Durant la terrible guerre de Sécession américaine, on la donnait en décoction aux soldats atteints de fièvre typhoïde.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Anti-inflammatoire, antiseptique urinaire et topique, astringente, diurétique, fébrifuge, régénérante.

COMPOSITION CHIMIQUE : Acide ursolique; bêta-sitostérol; glucosides: arbutine, isoarbutine, chimaphilline, quercétine, rénifoline; naphtaquinones; salicylate de méthyle; tanins.



MISE EN GARDE : Comme plusieurs puissantes plantes antiseptiques et anti-inflammatoires, ne pas la combiner avec des anticoagulants, du fer concentré ni des acides forts. À forte dose, elle peut irriter les estomacs fragiles.

UTILISATIONS : Feuilles, tiges et fleurs en décoction lente (1 plant par 250 ml d'eau), sinon en teinture-mère, aux doses habituelles (voir p. 50). Cures brèves d'au plus 10 jours pour régler les problèmes aigus et ponctuels des reins et de la vessie enflammée. Michael Tierra, grand herboriste clinicien américain, recommande la chimaphile en synergie avec la guimauve et la réglisse pour nettoyer et renforcer les reins et la vessie, mais aussi la rate et le cœur, souvent hypothéqués en même temps.

EFFETS SUBTILS : L'éllixir floral de ses fleurettes blanc cassé, si mignonnes et odorantes, évoque la douceur, la fragilité, mais aussi la force dans la simplicité.

CLAYTONIE DE CAROLINE

Famille des Montiacées



❖ PLANTE RARE

NOM LATIN: *Claytonia caroliniana* (du nom du botaniste et médecin américain John Clayton).

NOMS ANGLAIS: *Spring beauty, northern spring beauty, wide-leaved spring beauty, Indian potato, fairy spud, miner's lettuce.*

NOM IROQUOIS: Meeautikwaeaugpineeg.

HABITAT: Érablières mixtes et riches du sud-est du Québec et du nord-est de l'Amérique.

DESCRIPTION: Petite plante printanière (floraison éphémère entre fin avril et mi-mai) à feuilles succulentes, oblongues et lancéolées. Fleurs à cinq délicats pétales blancs ou rosés, veinés de rose foncé, en grappes terminales au bout de longs pédicelles. Petites capsules se redressant après la floraison, contenant de 3 à 6 graines se projetant à une très grande distance. Les graines prennent deux ans à germer (10 % y parviennent). Racines renflées blanchâtres appelées « cormes ». Les journées chaudes, surtout dans les colonies, son parfum très intense est enivrant, suave et sucré.

Sa texture est douce et gluante, ses feuilles et ses racines ont un goût terreux. Sa cousine, la claytonie de Virginie (*Claytonia virginica*), se distingue par ses fleurettes plus pâles et ses feuilles plus étroites.

HISTORIQUE: Les Iroquois et bien d'autres tribus indigènes consommaient largement la claytonie comme une des rares premières sources de vitamines. Ils recherchaient particulièrement les racines ou les cormes en période de famine. Ils en donnaient, écrasées en bouillie, aux enfants épileptiques, et comme contraceptif aux jeunes femmes. Au Kentucky, on l'appelait la «laitue des mineurs» car, tôt au printemps, les gens consommaient les plants entiers, cormes comprises, sautés avec du lard, comme source de vitamines.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antiscorbutique, antispasmodique, cicatrisante, contraceptive, émolliente, euphorisante, laxative, nutritive.



COMPOSITION CHIMIQUE: Amidons; anthocyanes; mucilages; vitamines A et C; minéraux: calcium, potassium, silice; pro-progestérone.

UTILISATIONS: Sans besoin d'un apport en vitamines tiré de la seule nature sauvage, se contenter des effluves subtils et délicats de cette plante rare, ou d'une simple photo. En situation de survie, en grignoter les fleurettes, les feuilles et les petits tubercules crus ou sautés à la poêle, sans exagérer, car la claytonie est laxative à forte dose. En faire une teinture-mère hydro-alcoolique, à prendre en petite quantité en cas de crise nerveuse intense.

EFFETS SUBTILS: Préparer un élixir floral en très petite quantité pour ranimer en soi la candeur et l'espoir de l'enfant émerveillé devant les nouveautés du monde à découvrir.

INSOLITE: Le grand poète Gaston Miron lui consacre trois vers intrigants dans son *Homme rapaillé*:

*le délire grêle dans les espaces
de ma tête
claytonies petites blanches claytonies
de mai
pourquoi vous au fond de la folie
mouvante*

CLINTONIE BORÉALE

Famille des Liliacées



NOMS LATINS : *Clintonia borealis*, *Convallaria borealis* ou *Dracæna borealis* (nom dédié à DeWitt Clinton, maire de New York et gouverneur de l'État de New York au début du XIX^e siècle).

NOMS POPULAIRES : Lis du Nord, poison à couleuvre.

NOMS ANGLAIS : *Bluebead lily*, *bearplum*, *hounds tongue*, *northern lily*, *scurvy grass*, *poison berry*, *wild corn*.

NOMS AUTOCHTONES : *Gînose'wîbûg* (ojibwé), *sestedomanuk*, *skaskataminask* (atikamek), *atâpukuat* (innu).

HABITAT : Sols riches des forêts matures mixtes (où les feuillus prédominent) du sud du Québec.

DESCRIPTION : Après deux ans de germination de la graine, la clintonie produit de 2 à 5 petites feuilles très vertes et luisantes, enroulées et en rosettes, qui deviennent grandes et charnues. Apparaissent à la mi-mai de 2 à 8 fleurettes jaune pâle disposées en ombelles à longues étamines au bout d'une longue hampe centrale. Ses fruits d'un bleu vif métallique, au nombre de 2 à 8, sont tendres, un peu amers et pourvus d'une unique graine coriace. La plante se reproduit essentiellement par ses rhizomes. Une colonie de 10 m² peut contenir des centaines de plants reliés par un rhizome autocloné et avoir un siècle d'âge.

RÉCOLTE : Voici une autre plante des bois à croissance très lente, qui met une dizaine d'années à fleurir. Ne la cueillir qu'en état d'urgence.

HISTORIQUE: Depuis des millénaires, Hurons et Micmacs utilisaient les feuilles broyées en cataplasme contre les brûlures, les infections, les morsures de chien et de serpent. Sa feuille aqueuse au goût de concombre servait d'aliment de survie. Les Iroquois en faisaient des décoctions pour ralentir le cœur et stabiliser le diabète. Plusieurs sages-femmes préparaient le rhizome en décoction pour faciliter l'accouchement.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Calmante, cicatrisante, diurétique, émolliente, fébrifuge, hypoglycémiant, hypotensive, insectifuge, nutritive, progestérone-like, rafraîchissante.

COMPOSITION CHIMIQUE: Les feuilles contiennent de la chlorophylle, des vitamines A et C et des mucilages. Le rhizome contient de la diosgénine, précurseur des hormones surrénaliennes et sexuelles, dont le campestérol, le bêta-sitostérol et le spirastanol; des clintoniosides alpha et bêta; des triterpènes comme l'alpha et la bêta-amyrine; ainsi que du taraxastérol.

UTILISATIONS: Si vous êtes perdu en forêt et que vous avez faim et soif, mâchez-en quelques **feuilles** fraîches. S'en frotter pour prévenir et adoucir les piqûres de moustique. Lorsque les feuilles sont plus développées et coriaces, en faire une décoction à boire contre la fatigue ou pour traiter les infections des muqueuses ou de la peau. Sa teinture-mère dans l'alcool peut être utilisée en cas de manque de désir sexuel et pour faciliter l'accouchement – sous la supervision d'une sage-femme ou d'une accompagnante qui connaît bien les plantes.

MISE EN GARDE: Éviter de consommer le fruit et les graines, potentiellement toxiques, du moins très laxatifs.

INSOLITE: Beaucoup d'animaux aiment la clintonie: les bourdons la pollinisent avec délice, les chevreuils la broutent, les ours en déterrent les rhizomes, même les chiens et les serpents, empoisonnés par un crapaud par exemple, se frottent sur elle pour se soigner.

CONCENTRÉ APHRODISIAQUE



250 ml d'alcool à 94 degrés

250 ml d'eau distillée

5 plants complets de clintonie en fleur
(mai), cueillis uniquement dans une
colonie où elle abonde

Rincer les plantes, brosser les racines.
Assécher 2-3 heures sur un tissu propre.
Broyer au robot avec l'alcool et l'eau.
Étiqueter et dater. Filtrer après un mois.
Diluer de 30 à 40 gouttes à la fois dans
un bon jus ou de l'eau, 2 à 3 fois par jour
avant les repas, pour équilibrer les
hormones et réactiver les sens.



COMPTONIE VOYAGEUSE

Famille des Myricacées



HABITAT : La comptonie voyageuse pousse en abondance dans les milieux acides des forêts nordiques et dans des terrains sablonneux : clairières, chemins de passage, anciens pâturages et bois éclaircis. Elle ne tolère pas l'ombre et colonise les forêts brûlées et les sites de coupe à blanc. Ses racines recèlent des principes fixateurs d'azote qui enrichissent le sol. On la trouve souvent en association avec le pin gris ou en compagnie du bleuet. Malgré son taux en antioxydants plus élevé que ce dernier, la comptonie est malheureusement souvent arrosée de défoliant pour privilégier la culture du bleuet.

DESCRIPTION : Arbuste haut jusqu'à 75 cm, aux longues feuilles très découpées, vert neutre dessus, blanchâtres dessous, parsemées de glandes résinifères. Les chatons staminés puis pistillés apparaissent à l'aisselle des pétioles. Pourvue de longs rhizomes, elle dégage un parfum suave de miel et de résine. Son goût est amer et astringent.

◆ HUILE ESSENTIELLE

NOMS LATINS : *Comptonia peregrina* ou *Comptonia asplenifolia* (du nom de Henry Compton, évêque de Londres de 1675 à 1713), parfois *Myrica asplenifolia*.

NOMS POPULAIRES : Fougère odorante, nard des pinèdes, bois-sent-bon, piment royal.

NOMS ANGLAIS : *Sweet fern, fern bush, fern gale.*

Dans sa *Flore laurentienne*, le frère Marie-Victorin dit à propos de la comptonie voyageuse : « L'odeur balsamique de cet arbuste est l'un des charmes qui corrigent la tristesse des grands brûlés sablonneux du Nord. »

HISTORIQUE : Les Premières Nations du Nord ajoutaient les feuilles de la comptonie voyageuse aux poissons et aux plats mijotés, autant pour le goût que pour améliorer la digestibilité des viandes parfois peu fraîches.



Elles employaient aussi cette plante comme antalgique contre les piqûres, les plaies infectées et les névralgies; contre les fièvres, les leucorrhées et les diarrhées; et pour soigner les rhumatismes et les hémorragies internes. Certains colons en plantaient comme insectifuge autour de leur potager. Chez plusieurs peuples autochtones, les chatons brûlés furent et sont toujours utilisés comme encens avant les prières et les invocations. Chez les Chippewas, on brûlait feuilles et fruits séchés pour attirer les bons esprits et faire fuir les mauvais.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Altérative, antalgique, antifongique, anti-inflammatoire, astringente, déodorante, dépurative (sang), digestive, expectorante, fébrifuge, hémostatique, insectifuge, parasiticide, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE: Feuilles et chatons: vitamine C; minéraux; principes amers, tanins; huile essentielle riche en sesquiterpènes 48 %: bêta-caryophyllène, bêta-sélinène, cadinène; monoterpènes 23 %: myrcène, gamma-terpinène, paracymène; oxydes 9 %: 1,8-cinéoles; monoterpénols 4 %: linalol, terpinène.

UTILISATIONS: On consomme la comptonie voyageuse en tisane pour ses vertus tonifiantes et dépuratives. Le **racine** soulage les rhumatismes et les inflammations, alors que les **fruits** et l'**écorce** servent à préparer une boisson tonique et astringente. Une décoction d'une grande **feuille** par tasse d'eau, bouillie 3 minutes, diminue la diarrhée et les douleurs intestinales. On peut en faire des lavements contre les parasitoses ou des douches vaginales contre les leucorrhées. Les feuilles fraîches, placées dans le fond des paniers, favorisent la conservation des fruits.

Ses **fruits** sont intéressants dans les sauces, les soupes et les plats de viande sauvage ou de poisson gras. On peut aussi en faire une gelée au goût particulier. On emploie les **feuilles** ou les **chatons** bien dosés comme aromates dans une potée, une soupe ou de la viande mijotée. On peut aussi en parfumer les confitures et les salades de fruits.

Son huile essentielle assainit et cicatrise. L'hydrolat pur de comptonie voyageuse, calmant, antiseptique et cicatrisant, fait un excellent rince-bouche pour traiter les maux de dents, la gingivite et les aphtes. En vaporisation, il convient aux peaux sensibles et mixtes à tendance grasse. Insectifuge et

rafraîchissant, il est sans danger pour les enfants et les animaux.

On le préconise pour traiter grosseurs et furoncles aux nœuds lymphatiques. Pour soigner les lésions bénignes de la peau, on combine l'hydrolat à celui du myrique baumier dans une dilution à 50 % ou 70 % d'eau en compresse. En interne, on peut en prendre sans danger jusqu'à 60 ml par jour dans de l'eau en combinaison avec tout autre traitement. Il existe plusieurs cas connus de vaches guéries d'une tumeur pour avoir brouté de la comptonie.

MISE EN GARDE : En raison de sa haute teneur en huile essentielle, la comptonie ne doit pas être consommée en interne par les femmes enceintes ou sur le point de le devenir.

AUTRES USAGES : Séchée et glissée dans de fines poches de tissu, la comptonie parfume la lingerie et éloigne les mites. Le feuillage odorant est un répulsif naturel et traditionnel, utilisé par les campeurs pour éloigner les insectes piqueurs.

CULTURE : Une société pharmaceutique prévoit d'installer une plantation intensive en Écosse pour en tirer une huile essentielle pour les peaux sensibles et acnéiques. Les composés allélopathiques de cette espèce la rendent potentiellement intéressante pour le développement de bio-herbicides.

ONGUENT RÉPULSIF ET RÉGÉNÉRANT



Feuilles de comptonie récoltées au soleil, séchées 3 jours, hachées menu
Graisse d'ours, d'oise ou beurre de coco biologique

Mélanger les feuilles au double du volume de corps gras. Dans une petite casserole en pyrex ou en céramique, faire mijoter 20 minutes à feu doux. Laisser macérer 3 heures. Chauffer à nouveau. Filtrer avec un coton à fromage ou une gaze et couler dans de petits pots de verre ambré.

Pour des effets analgésique et insectifuge accrus, ajouter 10 gouttes d'huile essentielle par pot de 50 ml. Appliquer 2 fois par jour sur une plaie, une piqûre, ou comme répulsif contre les insectes piqueurs. Cette pommade soulage aussi les entorses, les foulures et les dermatites causées par l'herbe à puce.

EFFETS SUBTILS : L'huile essentielle de comptonie reconnecte l'individu avec le ciel et la terre. Appliquer sur le troisième œil, le plexus solaire et la plante des pieds. Certains colons en portaient sur eux pour attirer l'amour.

CORNOUILLER

Famille des Cornacées



NOMS LATINS : *Cornus alternifolia* et *C. sericea*, anciennement *stolonifera*.

NOMS POPULAIRES : Bois de calumet, cornier, hart rouge, osier rouge.

NOMS ANGLAIS : *Cornel*, *dogwood*, *dogberry*, *hound-tree*.

NOM INNU : *Mikuapemak*.

HABITAT : Lieux humides, bord des rivières et lisière des forêts, où il aime pousser en plein soleil, souvent seul de son espèce.

DESCRIPTION : Arbuste de 1 à 3 m à l'écorce rougeâtre et aux feuilles ovées et acuminées aux extrémités, très nervurées. Fleurs blanc

crème en cymes denses et aplaties apparaissant en juin. Fruits charnus bleu noirâtre, pruinés, amers et douceâtres, serts d'une grosse graine osseuse. La plante se reproduit naturellement d'elle-même par marcottage ou par ses stolons. Les cornouillers en général font de solides haies ornementales, esthétiques même en hiver. De plus, leurs feuilles nourrissent les herbivores et leurs graines, les oiseaux.

HISTORIQUE : Les cornouillers ont servi de fébrifuge puissant aux indigènes et aux colons, bien avant la découverte du quinquina. Plus tard, sa décoction a sauvé bien des civils et des militaires des fièvres épidémiques. Les Sœurs de la Charité en donnaient jusqu'à 60 g par litre en cas de fièvre aiguë à l'hôpital de la

Providence. Elles administraient aussi des lavements à base de la même décoction, pour ses effets vermifuges. Les Amérindiens utilisaient ses feuilles et son écorce dans leur tabac sacré (*kinnikinick*) lors des rituels du calumet de paix. Les colons anglais faisaient une pommade parasiticide avec l'écorce mijotée dans du gras animal.

Des tribus du sud des États-Unis, reconnues pour leurs dents très blanches, mâchaient ses rameaux qui servaient à la fois de brosse à dents et de fil dentaire. Les premiers colons américains ont même extrait de ses graines une huile comestible qui servait aussi pour l'éclairage.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antifongique, antiseptique, dépuratif sanguin, fébrifuge, hypotenseur, insectifuge, laxatif, parasiticide, sédatif, tonique, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE: Écorce : anthraquinones; cellulose; cornine; verbénaline; acide gallique; pigments colorants; principes amers; tanins. Baies: acides cornique et gallique; anthocyanines; principes amers; résine. Graines: huile fixe (30 %); protéines; fibres.

UTILISATIONS: Dans un lieu venté, sécher à l'ombre les **jeunes rameaux** rouges du cornouiller, liés en minces bouquets, pendant au moins deux mois; ensuite, les découper et les mettre dans des pots. Préparer une décoction de 1 c. à soupe par tasse d'eau contre les fièvres aiguës et boire jusqu'à 4 tasses par jour à partir de l'âge de 10 ans. Chez le petit enfant, ajouter la même décoction dans un petit bain pour faire baisser la fièvre. Le même breuvage, en interne, sert de cure dépurative du sang et de la peau.

Les fleurs auraient des effets semblables à ceux de la camomille: calmants, laxatifs et

fébrifuges, à raison de 1 c. à thé par tasse en infusion. Les baies ont un goût amer désagréable et les graines sont des laxatifs drastiques. On peut tout de même extraire le jus des fruits, antioxydant et tonique, et le boire, dilué, dans une boisson plus agréable, ou avec du miel. Sinon, en faire une teinture au brandy comme les habitants du sud des États-Unis.

MISE EN GARDE: Comme pour le nerprun et d'autres arbustes, il faut éviter d'utiliser l'écorce fraîche en interne sous peine de graves dérangements intestinaux.



DENTAIRE

Famille des Brassicacées

❖ PLANTE MENACÉE

NOMS LATINS: *Dentaria diphylla* ou *Cardamine diphylla*, *C. laciniata*, *C. concatenata* et ssp.

NOMS POPULAIRES: Cardamine, carcajou, snicroute.

NOMS ANGLAIS: *Crinkleroot*, *pepper root*, *toothwort*, *toothackeroot*, *two-leaved toothwort*.

HABITAT: Lisière des érablières mixtes à humus riche et humide du sud-est du Canada et du nord-est des États-Unis.

DESCRIPTION: Plante à deux folioles à trois feuilles vert tendre, opposées. Tiges centrales pourvues d'une sommité en grappe terminale à multiples fleurs blanches à quatre pétales. Rhizome ocre, charnu et segmenté.

RÉCOLTE: À cause de la cueillette abusive dont elle a été l'objet dans les siècles passés, de l'urbanisation, du cheptel accru de chevreuils qui en raffolent, la dentaire est devenue rare et a été classée au Québec dans les espèces indigènes menacées. La cueillir très parcimonieusement, les feuilles sur les plants non fleuris de préférence.





HISTORIQUE : Les Algonquins du Québec la mâchaient telle quelle ou faisaient des décoctions avec le rhizome pour dégager les sinus et soulager les maux de gorge et de tête. Les Iroquois la consommaient en cure pour diminuer les palpitations et même l'ardeur amoureuse excessive des hommes, mais aussi pour augmenter la lactation des nourrices. Au sud, les Delaware la prenaient contre les scrofules, les furoncles et les maladies vénériennes. Les Cherokees la consommaient grillée, comme condiment avec le gibier.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antiscorbutique, antiseptique, aphrodisiaque, bactéricide, cholagogue, dépurative, galactagogue, révéulsive, tonique, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE : Feuilles: chlorophylle, magnésium; vitamines A et C, sulfophanes. Dans la racine essentiellement: miné-

raux, dont le soufre et le calcium; glucosides; huile essentielle résineuse; saponines.

UTILISATIONS : Dans la seconde quinzaine de mai, on peut cueillir quelques **feuilles**, les rincer et les intégrer à une salade. En cas de céphalée, de laryngite ou de sinusite, cueillir la **racine** fraîche, la rincer et la mâcher. En dose excessive (3 g de racine), elle peut être vomitive. En présence d'une grande colonie, on peut en faire un concentré macéré avec la moitié du volume de vinaigre de cidre. Consommée parcimonieusement (de 10 à 20 gouttes dans 100 ml d'eau, 3 fois par jour avant les repas), la dentaire dissout les mucus, combat les virus et soulage bien des irritations.

EFFETS SUBTILS : Ses fleurettes en croix, qui apparaissent souvent autour de Pâques, évoquent le soulagement du pardon et de ses grâces partagées.

ÉPINETTE NOIRE

Famille des Pinacées



◆ HUILE ESSENTIELLE

NOM LATIN: *Picea mariana*.

NOM POPULAIRE: Épicéa marial.

NOM ANGLAIS: *Black spruce*.

NOMS AUTOCHTONES: *Ts'ivii* (gwitch-in du Yukon), *Inahtkw* (cri), *ushkathik* (innu).

HABITAT: Conifère typique de la grande forêt boréale, il pousse en peuplements denses le long de la limite sud de la toundra et jusque dans les zones humides de la forêt canadienne de l'Est.

DESCRIPTION: Grâce à son tronc sombre et à sa flèche mince, plus fournie vers le haut, on reconnaît de loin ce conifère élancé qui peut

culminer à 25 mètres. Son écorce est brun rougeâtre, gris-noir avec l'âge. Ses courtes aiguilles piquantes sont vert bleuté. Au printemps, ses jeunes cônes femelles sont rouges et tendres, et ses petites cocottes peuvent rester durant des décennies au bout de ses branches. Fait intéressant, les feux de forêt font éclater les cocottes et contribuent à repeupler la forêt. Son parfum est subtil, chaud et résineux.

HISTORIQUE: Sa gomme a longtemps servi à coller les canoës, les tentes, les meubles, les tissus et les fourrures. Les Autochtones du Yukon faisaient des cures avec la sève d'épinette au printemps pour nettoyer leur sang, mais aussi pour cicatriser les ulcères internes et les plaies. En cas de famine, durant les migrations de chasse, ils mangeaient le cambium des branches du bas ou des racines. Le capitaine Cook et son équipage, lors de leur

troisième voyage en Amérique, furent les premiers à fabriquer de la bière d'épinette avec les décoctions fermentées d'aiguilles combinées à de la levure et à du sirop d'érable, puis à du sucre. Cette boisson servait à prévenir le scorbut. Les colons français les ont ensuite imités pendant quatre siècles.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antifongique, antihistaminique, anti-inflammatoire, antispasmodique, cortisone-like, hypoglycémiant, immunostimulante, mucolytique, pectoral, régulatrice de la thyroïde, du cœur et des surrénales, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Aiguilles : vitamine C; mucilages; huile essentielle riche en monoterpènes 55 % : alpha-pinène, camphène, myrcène, carène, limonène; esters terpéniques 30 % : acétate de bornyle.

UTILISATIONS: Les **jeunes pousses** du printemps, hachées finement, peuvent être ajoutées à une salade ou à une soupe. On peut aussi en faire une décoction rapide pour combattre une bronchite ou fortifier le système immunitaire. Le reste de l'année, faire bouillir 1 c. à soupe d'aiguilles par tasse. Mâcher la gomme d'épinette soulage abcès, aphtes et gingivites.

Son huile essentielle est intéressante en friction du front et de la nuque en cas d'allergie et de congestion des sinus. En appliquer à la hauteur des glandes surrénales redonne de l'énergie et peut diminuer les bouffées de chaleur. Un kilo d'aiguilles donne environ 10 ml d'huile essentielle.

AUTRES USAGES: C'est la matière ligneuse de l'épinette noire qui fut et reste la plus utilisée pour faire de la pâte à papier et du bois de charpente.

TEINTURE-MÈRE RÉÉQUILIBRANTE



Jeunes pousses et cônelets du printemps (mai) d'épinette noire
Le double de volume de gin canadien

Hacher finement au robot pousses et cônelets, incorporer dans l'alcool. Couler dans un pot de verre ambré et entreposer à l'abri de la lumière. Agiter le tout 2-3 fois par semaine, filtrer au bout d'un mois. Consommer en cure de 1 à 2 mois : de 10 à 30 gouttes, 3 fois par jour, contre les allergies, les infections urinaires, les bouffées de chaleur et le manque d'énergie.

EFFETS SUBLIS: Aide à vaincre ses peurs et à redonner confiance en soi. Procure l'énergie et la force de s'adapter ou de changer pour le mieux.

ÉRABLE

Famille des Acéracées



NOM LATIN: *Acer saccharum*.

NOMS POPULAIRES: Érable à sucre, arable, plaine.

NOM ANGLAIS: *Maple tree*.

HABITAT: L'érable à sucre pousse le long de la chaîne des Appalaches, du sud du fleuve Saint-Laurent jusque dans le Maine, aux États-Unis. Il croît dans des forêts humides, fraîches, mais ensoleillées et bien drainées. Il apprécie la compagnie d'espèces comme les frênes, les bouleaux, les caryers, les tilleuls ou les ostryers. Une érablière saine recèle une grande partie des espèces indigènes du sud-est du Québec et du Canada.

L'érable en tant qu'espèce est devenu l'emblème officiel du Canada, et au moins une des 10 espèces indigènes du pays pousse dans chaque province. Au Québec, grâce à une loi spéciale, l'érable préserve de l'abattage aveugle les forêts du sud de la province et ainsi tout le riche écosystème qu'abrite une érablière biodiversifiée.

DESCRIPTION: L'érable à sucre peut mesurer jusqu'à 35 m. L'écorce est grise et lisse chez le sujet jeune, ravinée de longues crêtes verticales irrégulières chez le sujet âgé, qui peut vivre 200 ans. Son bois est dur, lourd, jaune pâle, avec de petites mouchetures et des ondulations.

Ses feuilles sont simples, opposées et munies d'un long pétiole. Elles sont découpées de 3 à 5 lobes à dents obtuses et à sinus arrondis, glabres, vert jaunâtre dessus, plus claires dessous. Les fleurs sont disposées en corymbes sur un long pédoncule jaune-vert, terminales, et elles apparaissent avant les feuilles. Les fruits sont des disamares rougeâtres à deux ailes et à deux graines; une sur deux germera au printemps suivant, et seules 2 % survivront.



CULTURE: Il existe une centaine de variétés d'érables dans l'hémisphère Nord, la plupart faciles à reproduire à partir des graines germées tombées l'année précédente. L'érable craint les pluies et les terrains trop acides, un insecte nommé phytopte et la pollution en général, qui fragilise son système immunitaire et le rend vulnérable à toutes sortes de maladies.

HISTORIQUE: Les Autochtones fabriquaient leurs lances et leurs piques avec ce bois très dur. En période de famine, ils réduisaient l'écorce interne en poudre et s'en servaient

comme d'une farine. Ce sont eux qui, bien avant l'arrivée des premiers colons, ont découvert l'intérêt nutritif des jeunes pousses et graines d'érable, et les qualités gustatives de l'eau d'érable. Ils ont aussi inspiré les colons à amender leurs terres avec de la cendre d'érable, extrêmement riche en potassium.

Le « temps des sucres », comme on l'appelle ici, est la première activité agricole extérieure de l'année et signale l'arrivée du printemps. Le Québec fournit 70 % du sirop d'érable mondial, soit des centaines de millions de litres chaque année! Avec des systèmes de tubulures aspirantes en plastique (traitées au formaldéhyde), la production du sirop relève de moins en moins du folklore, mais heureusement il existe du sirop artisanal certifié bio.

Dans le précieux liquide, des chercheurs de l'Université Laval ont identifié un composé antioxydant puissant et anti-inflammatoire qu'ils ont baptisé « québécois »!

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Alcalinisant, anti-inflammatoire, fébrifuge, laxatif, nutritif, prébiotique, purgatif, régénérant, tonique, vulnéraire.

COMPOSITION CHIMIQUE: Bois et écorce: amidons; lignine; cellulose; minéraux: calcium, potassium, magnésium, silice, tanins. Eau d'érable: Acides organiques: abcessique, citrique, fumarique, formique, malique et phaséique; sucres prébiotiques: glucose, mannose, saccharose; traces de minéraux. Feuilles: chlorophylle et autres pigments; mucilages; hormones de croissance. Graines: acides gras et stérols; protéines; hormones pro-progestérone.

UTILISATIONS: En hiver, on peut récolter les **feuilles** et les **rameaux terminaux** qu'on taille pour en faire une décoction alcalinisante et reminéralisante, à raison de 5 g par tasse en cure de 3 tasses par jour durant 3 semaines. Au printemps, on incise délicatement le tronc avec une chignole et on fixe dans le trou un petit chalumeau en métal ou en plastique auquel on suspend un seau à anse pour recueillir l'eau d'érable qui coule abondamment lors du dégel. On peut boire cette eau légèrement sucrée et rafraîchissante en cure laxative et purgative de fin d'hiver, mais il est sage de se limiter à un verre avant chaque repas au risque d'un lessivage intestinal drastique. Le sirop d'érable est le concentré de cette eau évaporée par des procédés de plus en plus sophistiqués, qui concentrent les sucres mais diminuent les arômes subtils (selon la méthode artisanale, il fallait 40 litres de sève pour faire un litre de sirop; maintenant, il en suffit de 10).



Les acériculteurs fabriquent de nombreux sous-produits délicieux à base de sirop d'érable: beurre, bonbons, chocolats, liqueurs, vin, vinaigre, et ces douceurs sont maintenant bien connues de par le monde. Hors de nos frontières, ce sont là des produits de luxe, rares et coûteux.



LIMONADE DU CARÈME



2 l d'eau pure
200 ml de sirop d'érable ambré
2 citrons pressés
2 g (½ c. à thé) de poivre de Cayenne
ou 30 gouttes de teinture-mère de Cayenne

Ce breuvage dépuratif et énergisant peut être consommé en cure de 3 à 10 jours, plus particulièrement lors d'un jeûne supervisé par un thérapeute compétent, à répartir selon les besoins énergétiques tout au long de la journée. Cette recette provient d'un médecin et naturopathe américain, le D^r Stanley Burroughs, ayant à son actif de nombreuses guérisons par des cures végétales diverses.

AUTRES USAGES: L'érable donne un bois dur, lisse et uni, qui sert depuis des siècles à fabriquer meubles et planchers. Autrefois, on en faisait même des rails pour les trains!

EFFETS SUBTILS: Une croyance amérindienne dit qu'il est bon de s'étendre sous le feuillage généreux d'un bel érable âgé pour se remettre d'un choc ou d'une grande frayeur.

ÉRYTHRONE

Famille des Liliacées



❖ PLANTE RARE

NOM LATIN: *Erythronium americanum*.

NOMS POPULAIRES: Érythron d'Amérique, ail doux, langue de serpent.

NOMS ANGLAIS: *Adder's tong, amber bell, dog tooth, trout lily, fawn lily.*

HABITAT: Érablières mixtes à l'humus riche du sud du Québec et de l'est du Canada



DESCRIPTION: Plante vivace à bulbes, haute tout au plus de 32 cm, possédant deux grandes feuilles opposées luisantes, vert pâle, tachetées de beige et de pourpre. Floraison printanière d'un mois. Fleurs jaune vif en clochettes à trois pétales et à trois sépales. Héliophile, ses fleurs se ferment le soir et ne s'ouvrent qu'au soleil. Comme l'ail des bois, sa germination prend deux ans, et il faut 10 ans pour que la plante donne ses premières fleurs et graines. On l'appelle ail doux à tort, car l'érythron a un goût bien différent de l'ail des bois, mais, outre ses taches claires, ses feuilles lui ressemblent.

CULTURE: L'érythron est difficile à cultiver hors de son milieu. Ne pas cueillir ses racines ni la transplanter, sauf si c'est pour la sauver de la destruction de son écosystème.

HISTORIQUE: Comme c'est une des premières plantes à surgir au printemps, les Premières Nations, puis les colons, la mangeaient telle quelle, ou ajoutée aux soupes et aux ragoûts en fin de cuisson. Les Iroquoises utilisaient ses feuilles comme contraceptif. Les colons

envoyaient même paître à la lisière des bois leurs bovins qui en raffolaient, mais elle pouvait causer des avortements chez les femelles gravides. Les Éclectiques utilisaient ses bulbes en décoction concentrée comme substitut de la colchicine (diurétique et anti-inflammatoire), pas toujours aisée à trouver autrefois.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antiseptique, bactéricide, cicatrisante, émolliente, hypotensive, laxative, pectorale, révulsive ou rubéfiante, purgative et vomitive à forte dose.

COMPOSITION CHIMIQUE: Fibres; mucilages; substance antibiotique; azote; minéraux: phosphore, potassium et sodium; vitamines A et C; alcaloïde similaire à la colchicine; œstrogènes (surtout dans les bulbes).



UTILISATIONS: Au printemps, dans le sud du Québec, on trouve ses **feuilles** et ses **fleurs** fraîches dans certains buffets rustiques et marchés, parfois en trop grande quantité vu son statut précaire. On peut les faire mariner dans le vinaigre, parfois combinées à l'ail des bois. On l'applique fraîchement écrasée en cataplasme sur une brûlure, une plaie, un furoncle ou un durillon. En saison, en faire une pommade émolliente combinée à une plante plus bactéricide ou aromatique, par exemple la savoyane ou l'asaret. En cure ponctuelle, c'est un laxatif très efficace.

SALADE ÉPHÉMÈRE DÉPURATIVE DE MAI



10 jeunes feuilles tendres d'érable
3-4 feuilles de dentaire
3-4 feuilles d'ail des bois
20 feuilles et fleurs d'érythroné
20 feuilles et fleurs de claytonie
Huile de noisette et vinaigre de cidre
au goût

Rincer les végétaux et essorer. Mélanger le tout, en gardant pour décorer les fleurettes de l'érythroné et de la claytonie. Régalez-vous avec une petite portion et beaucoup de gratitude!

EFFETS SUBTILS: La fleur d'érythroné représente la fraîcheur primesautière du renouveau. Elle nous aide à accepter le fait que, comme l'enfance, les moments les plus heureux sont éphémères. Elle nous enseigne à échapper à la frénésie du quotidien en élevant nos priorités par la contemplation attentive. On peut en faire un élixir floral, ou simplement la prendre en photo de très près, en plein soleil, et méditer sur ses messages rassurants en l'admirant.

FOIN D'ODEUR

Famille des Poacées



◆ HUILE ESSENTIELLE

NOMS LATINS : *Hierochloa odorata* (du grec *hieros*, « sacré », et *khlôê*, « herbe ») en Amérique, ou *Anthoxanthum nitens*, ou *A. odorata*.

NOMS POPULAIRES : Avoine odorante, herbe aux bisons, herbe sacrée, flouve, cheveux de la terre-mère, houlque.

NOMS ANGLAIS : *Sweet grass*, *Indian grass*, *vanilla grass*.

NOM ALGONQUIN : *Wiinsgashk*.

HABITAT : Le long des battures du fleuve et dans les zones humides, le long des ruisseaux et des rivières sains. Ces poacées aromatiques comptent une vingtaine d'espèces dans le monde.

DESCRIPTION : Longues tiges typiques de cette famille, avec épis terminaux et épillets aux fleurettes bivalves blond-beige et aux stigmatés velus. Feuilles aciculées coupantes portant des rhizomes blanchâtres traçants.

HISTORIQUE : La plupart des tribus du Canada et des États-Unis (Lakotas, Omahas, Ojibwés,

Pawnees, Poncas et Sioux) l'intègrent dans leurs cérémonies spirituelles et en brûlent sous forme de tresse rituelle en signe de gratitude pour la Terre-Mère. C'est une des herbes sacrées que les chefs spirituels transportent dans leur sac à médecine. Plusieurs tribus des plaines américaines l'employaient en décoction contre la toux, les hémorragies utérines, et en compresse contre les irritations oculaires. Certains peuples en faisaient des colliers et des bracelets. Les Malécites et les Micmacs en faisaient des tapis et des paniers. Les Kiowas en bourraient les oreillers et les matelas.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Anticoagulant, antifongique, antioxydant, antiseptique, calmant, dépuratif, diurétique, euphorisant, lithotritique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Sucres simples, doubles et complexes; dihydrocoumarine; huile essentielle riche en benzopyrène, daphnétine et vanilline.

UTILISATIONS: Pour les encens rituels, on fait d'abord sécher les **tiges feuillues** pendant quelques heures avant de les réhydrater pour les tresser en nattes serrées qui restent odorantes durant deux ou trois ans. Bien sèches, on en fait brûler l'extrémité pour désodoriser un espace, mais aussi en début de prière ou de méditation. Fraîchement cueillies avant la floraison, **tiges** et **feuilles** en décoction combattent la grippe, le rhume, la sinusite obstructive et les rhinites allergiques. Cette plante est dissolvante et dépurative; on peut en boire en cure pour favoriser la dissolution des calculs urinaires et liquéfier le sang. On l'applique en cataplasme contre les infections bénignes et les gerçures. Son huile essentielle est difficile à trouver et très coûteuse. Sur le marché, on trouve beaucoup d'extraits dilués dans l'alcool ou des concentrés de synthèse.

MISE EN GARDE: Comme le foin d'odeur contient beaucoup de coumarine, ne pas en consommer si l'on prend des anticoagulants et si l'on a le sang très fluide. On se limite à des cures brèves, car il peut aussi affecter le métabolisme hépatique.

AUTRES USAGES: En Pologne, on en parfume la vodka, dont la célèbre **Żubrówka**. Ailleurs, on en intègre dans les parfums, les bonbons, les boissons gazeuses, la bière et les mélanges d'herbes à fumer. On le cultive aussi dans les bandes riveraines pour contrer l'érosion des sols.

EFFETS SUBTILS: Considéré comme une plante féminine qui favorise la douceur et la réceptivité, le foin d'odeur inaugure la plupart des rituels sacrés des Autochtones, pour pacifier l'esprit et unifier l'assemblée, tout en reliant les participants à la Terre-Mère.



FRAMBOISE NOIRE

Famille des Rosacées

NOM LATIN: *Rubus canadensis*.

NOMS POPULAIRES: Ambre, ronce du Canada.

NOMS ANGLAIS: *Black raspberry, hindberry, raspbis.*

HABITAT: Brûlis, friches, tourbières, lieux de coupe récente, lisière des bois de tout le sud du Québec, sols meubles et profonds, légèrement acides.

DESCRIPTION: Arbuste buissonnant haut de 1 à 2 m, fait de nombreux rameaux gris pâle dressés à la base et arqués aux extrémités, mais glabres. Ils deviennent plus ligneux et brun foncé la deuxième année. Les feuilles sont alternes et disposées en trois folioles ovales et dentelées, leur lobe est vert sur le dessus, blanchâtre et légèrement velu sur le dessous. Les fleurs à cinq pétales et sépales réguliers sont disposées en grappes blanches, denses, fixées à l'aisselle des feuilles de l'année précédente. Les fruits sont violet foncé, noirs à maturité, faits d'amas de drupéoles (plusieurs dizaines par fruit collées autour d'un réceptacle blanc, doux et conique). Ils sont mûrs vers la fin juillet, après les framboises roses et bien avant les mûres.

CULTURE: Les framboisiers aiment l'ombre légère et les sols humides. Transplanter les jeunes plants d'un an pour les espacer de 1 à 2 m et bien biner la terre autour. Comme le framboisier noir est très invasif et se reproduit par turions à partir de sa souche vivace, il est



bon, l'automne, de tailler sévèrement les tiges qui ont porté des fruits. Les insectes pollinisateurs, dont les abeilles domestiques, placés dans une framboisière au bon moment augmentent de 75 % la taille et le nombre des fruits. Avant la cueillette, il est bon de fixer les branches à des fils de fer tendus sur des piquets, et éventuellement de tendre un filet par-dessus les fruits pour éloigner les prédateurs ailés ou griffus.

HISTORIQUE: Les membres de la tribu des Lenapes (ou Delawares) employaient les feuilles du framboisier noir contre la diarrhée. Ils guettaient de près la maturation des fruits pour les cueillir avant que les ours et les oiseaux les dévorent. Un article paru en 1941 dans le célèbre journal médical anglais *The Lancet* cite la présence, dans les feuilles de framboisier, d'un principe relaxant utérin utile en cas de nausées sévères, de contractions prématurées et de spasmes infructueux lors

de l'accouchement, en réalité un usage reconnu depuis des millénaires par la plupart des traditions empiriques en périnatalité de la planète. Très peu étudié, le framboisier noir, même s'il est plus rare, a des effets similaires.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antiscorbutique, antiseptique, anti-inflammatoire, antioxydante (plus que le bleuet et la framboise rose), astringente, dépurative, diurétique, émolliente, fébrifuge, lipotropique, ocytocique, ophtalmique, rafraîchissante, régénérante, relaxante parasymphatique, reminéralisante, tonique de la circulation et de l'utérus.

COMPOSITION CHIMIQUE: Feuilles: acides organiques, cellulose, flavonoïdes (surtout dans les feuilles de première année), fragrance, minéraux, tanins. Fruits: acides citrique, ellagique, malique et salicylique; fibres; flavonoïdes: anthocyanes; polyphénols; sucres dont le lévulose; vitamines A, B, E; fer. Graines: cellulose; fragarine; huile polyinsaturée.

UTILISATIONS: On peut manger en salade les **très jeunes feuilles** cueillies avant la floraison ou les ajouter à un potage, plus spécifiquement celles des tiges de la première année, plus savoureuses et riches en principes émollients, donc plus douces pour les muqueuses du tube digestif. Les feuilles de la deuxième année, plus riches en minéraux et en tanins, sont bénéfiques en cas de relâchement des tissus et même contre l'ostéoporose. Les feuilles de framboisier peuvent servir de plante-tampon dans bien des mélanges contre des problèmes aussi divers que la colite ulcéreuse, la diarrhée, la gastrite, l'entérite, l'énurésie, les lésions gynécologiques, l'arthrite, le rachitisme et l'ostéoporose. Les consommer fraîches ou séchées, en cure ponctuelle de 10 à 30 jours d'affilée par saison, à raison de 3 folioles par 500 ml d'eau, en tisane ou en décoction.

Avec de l'alcool ou du vinaigre coupé d'eau distillée, on peut en faire des lotions contre la peau grasse et l'eczéma. Le framboisier est aussi efficace en bain de siège contre les hémorroïdes et les leucorrhées, en doublant la quantité de feuilles et en faisant une décoction d'au moins 10 minutes. Les fruits se cueillent bien mûrs et se mangent tels quels, en mastiquant bien les petites graines parfois irritantes pour les intestins fragiles, mais riches en anthocyanines immunostimulantes. On peut aussi les faire macérer dans du vin, du vinaigre ou de l'eau-de-vie pour en faire une alcoolature agréable et tonique. Les gourmets et les mamans en feront des confitures, des tartines, des gelées et des sirops très appréciés, surtout en hiver.

MISE EN GARDE: Si les feuilles de framboisier sont un bon antiacide, régénérant et antioxydant, précieux contre les malaises transitoires de la grossesse, il est préférable de ne pas en consommer aveuglément et constamment durant la gestation. Il faut les utiliser ponctuellement et selon le bon sens, car elles peuvent, à forte dose, entraîner la constipation et la déshydratation. À une étape intermédiaire entre la cueillette et le séchage mal fait, les feuilles peuvent aussi générer une toxine dangereuse.

INSOLITE: On ne trouve pas les feuilles du framboisier noir dans le commerce; par contre, on trouve des gelées et des confitures. Bon exemple de l'ignorance actuelle des trésors canadiens de la nature, le framboisier noir est souvent considéré comme de la «fardoche» et est rasé par les débroussaillieuses avant qu'il puisse donner ses fruits. Dommage! Quant au framboisier commun (*Rubus idaeus*), plus courant dans le commerce, choisissez des feuilles cueillies au Québec dans l'année, et non de la poussière de feuilles de Hongrie à l'âge indéterminé!

FRÊNE BLANC

Famille des Oléacées



❖ ESPÈCE MENACÉE

NOM LATIN: *Fraxinus americana*, le plus répandu en Amérique du Nord.

NOMS POPULAIRES: Arbre des centenaires, arbre à regrets, frasne, frenne, frêne élevé, langue d'oiseau, frêne blanc.

NOMS ANGLAIS: *American ash, common ash, weening ash, white ash.*

HABITAT: Lisière des bois, friches d'anciens pâturages riches, toujours dans des terrains humides mais ensoleillés.

DESCRIPTION: Arbre au tronc droit et élancé, de 15 à 40 m, généralement gris clair et lisse quand il est jeune, foncé et crevassé quand il est adulte. Les rameaux noueux, foncés et trapus sont concentrés dans la couronne de l'arbre et sont munis de longs pétioles et de 9 à 15 folioles ovales et opposées. Les fleurs pourpres dispo-

sées en panicule apparaissent au début du printemps, avant les feuilles. Les fruits sont des samares allongées et planes pourvues d'une aile membraneuse, serties de deux graines, dont une seule est fertile à partir de sa 25^e année environ. Un seul frêne sain peut produire 100 000 graines et vivre 200 ans! Il existe une soixantaine d'essences de frênes dans le monde, mais nous avons choisi de décrire notre frêne indigène le plus répandu, hélas en danger de mort!

L'AGRILE OU LA TERREUR DES FRÊNES

Un insecte ravageur venu d'Asie, l'agrile du frêne (*Agrilus planipennis*), adore cet arbre. Les adultes en grignotent les feuilles, et les larves (300 œufs par femelle) se délectent de sa sève en creusant des galeries dans le cambium, vital pour l'arbre, ce qui le tue en deux ou trois ans. Plusieurs traitements sont à l'étude, dont les insecticides, les pièges à phéromones et l'injection d'azadirachtine (huile de graines de margousier) dans l'écorce. Hélas, des centaines de milliers de frênes, dont de magnifiques adultes, ont été abattus ces dernières années dans la province. À Montréal en 2019, on a défrayé les traitements des sujets adultes les moins atteints. Ceux qui sont condamnés sont remplacés par des chênes, des érables, des tilleuls ou des ginkgos bilobés.

CULTURE: Les frênes se multiplient assez facilement par semis, greffage ou transplantation. Surtout en climat froid, il est sage de transplanter l'arbuste entre l'âge de 3 et 5 ans, lorsqu'il a atteint 2 m. Choisissez un endroit

humide mais bien dégagé et prévoyez un espace libre d'au moins 20 m². Méfiez-vous des petits rongeurs et des herbivores qui apprécient son écorce et son feuillage jeune.

HISTORIQUE: Dans le chamanisme nordique, le frêne est associé au squelette humain, les branches et la racines étant d'aspect et de dimension similaires au corps humain. Les Iroquois utilisaient la décoction d'écorce comme laxatif et celle des racines contre les plaies et les morsures de serpent. Les Meskwakis employaient les rameaux bouillis contre les poux, les piqûres de moustique, et en compresse pour soulager les plaies infectées. Chez plusieurs peuples indigènes nordiques, le frêne est réputé pour augmenter la puissance sexuelle: on consommait les graines grillées accompagnées d'une prière de désenvoûtement pour «dénouer l'aiguillette» et se défaire du mauvais sort qui entravait la fertilité.

D'ailleurs, le frêne attire des centaines d'espèces d'insectes, par exemple la cantharide (un coléoptère), dont on tire un puissant aphrodisiaque, employé autrefois par le marquis de Sade...

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, anti-infectieux, anti-inflammatoire, anti-urique, aphrodisiaque, diurétique, fébrifuge, laxatif, nutritif, reminéralisant, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Écorce et sève: sucres (50 %): mannose et ses dérivés (50 %), glucose, lévulose; glucosides: fraxine et quercitrine; huile essentielle avec composés phénoliques: holosides et secoiridoïdes; minéraux. Feuilles: acides organiques; chlorophylle; coumarine; fraxine; quercitrine; protéines; mucilages; minéraux: calcium, potassium, manganèse et cuivre. Graines: huiles polyinsaturées; phytostérols; principes amers.





UTILISATIONS: La décoction de **bois** de frêne (5 g par 200 ml d'eau) est un excellent antiacide et dépuratif sanguin. Les **feuilles** peuvent se manger en salade, au printemps, mais sachez qu'elles sont diurétiques, doucement laxatives et dépuratives. On peut les consommer en tisane ou en faire une teinture-mère pour des cures d'hiver, selon la méthode et la posologie habituelles. Les **fruits** et leurs

graines s'utilisent en décoction, en teinture-mère (les graines écorcées et grillées au four ou à la poêle sèche) ou en condiment comme tonique général et comme précurseurs de la spermatogenèse en particulier.

TISANE ANTI-INFLAMMATOIRE DES MORMONS



1 l d'eau
10 g de feuilles de frêne et 5 g de feuilles de peuplier baumier, récoltées au printemps et bien séchées
3 sommités fleuries de verge d'or, cueillies en août, en début de floraison, fraîches ou bien séchées

Faire une décoction lente ou une infusion de 5 minutes. Bien filtrer. Boire chaud ou froid avec un peu de citron ou de vinaigre de cidre, et du sirop d'érable ambré. Prendre 3 tasses par jour, avant les repas, pendant 1 mois, contre les douleurs articulaires et musculaires, et pour drainer les reins et la vessie en douceur. À boire le jour de préférence, car très diurétique.

AUTRES USAGES: Le bois du frêne est, après le chêne et l'ostryer, le plus dur, dense et calorifique. Outre ses qualités combustibles, il a servi à la fabrication des skis et des manches de nombreux outils (bêches, haches, marteaux, pelles).

INSOLITE: Selon les Autochtones des plaines américaines, les feuilles de frêne en décoction sont un puissant contrepoison en cas de morsures de serpent, en particulier contre les crotales. Ils portent toujours un morceau de son bois sur eux, car ils ont observé que les serpents ne s'approchent jamais des frênes.

GAULTHÉRIE

Famille des *Éricacées*

◆ HUILE ESSENTIELLE

NOM LATIN: *Gaultheria procumbens* (du nom de Jean-François Gaultier [ou Gaulthier], botaniste et médecin du roi Louis XIV).

NOM POPULAIRE: Thé des bois.

NOMS ANGLAIS: *Wintergreen, boxberry, checkerberry, teaberry.*

NOM INNU: *Pinneminamish.*

HABITAT: Sols pauvres, acides et sablonneux de l'est de l'Amérique du Nord, du Saguenay à la Caroline du Sud.

DESCRIPTION: Plante vivace à feuilles persistantes très lustrées, ovoïdes, vert foncé. Racines traçantes d'où émergent des tiges érigées rougeâtres. Fleurs souvent en duo, à

corolles cylindriques en clochettes blanc-rose et tombantes cachées sous les feuilles. Fruits globuleux rouge vif, comestibles, légèrement farineux, sucrés.

CULTURE: En sol acide à humus riche et léger, semi-ombragé. Se transplante en automne ou au printemps dans un milieu similaire. Son huile essentielle est fabriquée seulement au Canada et exportée dans le monde entier. Depuis 30 ans, on trouve souvent sa variante synthétique dans les liniments commerciaux, mais les molécules actives sont moins efficaces, voire irritantes.

HISTORIQUE: Les Autochtones du nord de l'Amérique en faisaient un grand usage : contre la mauvaise haleine, en anti-infectieux contre la grippe, en analgésique local sous forme de cataplasmes ou de compresses.

PARTIES UTILISÉES: Feuilles, avant la floraison (avril à juin), ou toute l'année en cas de nécessité; fleurs en juin (selon le relief); fruits mûrs l'automne, même très tard.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, antalgique, anticoagulante, anti-inflammatoire, antiseptique, astringente, déodorante, diurétique, digestive, emménagogue, fébrifuge, pectorale.

COMPOSITION CHIMIQUE: Huile essentielle riche en acide méthylsalicylique, gaulthérine, gaulthérolène, ursone; esters terpéniques: salicylate de méthyle; traces: aldéhydes terpéniques; phénols méthyl-éthers; arsine, arbutine, éricoline, vanilline; acide caféique; tanins catéchiques.





PETIT THÉ (*Chiogenes hispida*)

Nom innu : *Pileuminan*.

Son cousin proche, aussi nommé *Gaultheria hispida*, fut jadis employé contre le cancer. Les anglophones d'Amérique l'appelaient *cancer wintergreen* et le disaient efficace contre les tumeurs bénignes ou malignes de la peau, des intestins et de l'utérus. Il est moins documenté, mais il a des composants et des propriétés très similaires à ceux du thé des bois.

Également de la famille des Éricacées, le petit thé est une plante rampante à longues tiges pourvues de petites feuilles brillantes, acuminées, alternes. Ses fruits comestibles sont blancs et tendres. Il préfère les habitats plus humides des forêts mixtes, voire les zones marécageuses des tourbières.

UTILISATIONS : Les thés des bois (gaulthérie et petit thé), riches en huiles essentielles, se prêtent bien à la confection d'onguents à base de corps gras. Plusieurs de leurs principes actifs sont aussi hydrosolubles, donc efficaces en décoction (à raison de 1 c. à thé ou 3 g de feuilles par tasse). On peut sécher ces plantes pour les infusions hors saison. On a souvent substitué à l'huile essentielle de thé des bois celle du bouleau jaune pour ses composants et ses effets similaires, mais non identiques.

Les **feuilles** de petit thé ont des effets hypoglycémiantes et protecteurs vasculaires fort précieux en cas de diabète. La teinture-mère (25 % de feuilles et 75 % d'alcool à 40 degrés) se prend en cure de 10 à 15 gouttes, 3 fois par jour avant les repas. Contre les douleurs articulaires et musculaires, on met des **feuilles** broyées dans une pochette de tissu qu'on ajoute au bain ou qu'on utilise en compresse localisée. Son huile essentielle est indiquée pour une pénétration tissulaire rapide, importante en cas de douleurs aiguës du cœur et des autres muscles striés. L'huile végétale en est un excellent solvant et tampon. L'hydro-lat de gaulthérie peut être vaporisé sur les



points de douleur, contre les crampes et les spasmes, ou même directement dans la bouche, pour contrer la mauvaise haleine, voire sur les aisselles comme antiseptique et déodorant. En homéopathie, on recommande *Gaultheria* contre la gastrite, les névralgies, la sciatique et les douleurs musculaires aiguës.

MISE EN GARDE : Avant tout des analgésiques topiques, leurs huiles essentielles sont réservées à l'usage externe. Cures brèves de tisanes et/ou de teinture-mère à l'interne, car leurs cétones à forte dose les rendent indigestes et peuvent même causer des troubles rénaux ou hépatiques.

AUTRES USAGES : On incorpore l'huile essentielle en très petite quantité comme composant aromatique dans les bonbons (ex. : «papparmane» rose), gommages à mâcher, dentifrices et rince-bouches.

EFFETS SUTILS : En Europe du Nord, cette petite plante persistante même l'hiver est devenue un symbole d'éternité dont on garnit

les tombes des trépassés à la Toussaint. Elle aide à faire son deuil, à réparer les traumatismes, à refaire circuler l'énergie et à ranimer l'espoir.

HUILE DES BOIS ANTIDOULEURS



150 ml d'huile de sésame non grillé,
certifiée bio
20 g de feuilles de gaulthérie broyées
10 ml d'huile essentielle (HE) de thé
des bois
15 ml d'HE de menthe du Canada
10 ml d'HE de clou de girofle

Incorporer les feuilles de gaulthérie dans l'huile de sésame et laisser macérer un mois. Filtrer avec de la gaze et ajouter les HE. Masser ou faire des compresses avec cette huile en cas de névralgies, de névrites, de douleurs musculaires et/ou articulaires.



GINSENG À CINQ FOLIOLES

Famille des Araliacées



❖ ESPÈCE MENACÉE

Monographie de Denis Gref, botaniste amateur, passionné de plantes médicinales indigènes menacées.

NOM LATIN: *Panax quinquefolius* Linnaeus (du grec *Pan*, «tout», et *akos*, «remède»).

NOMS POPULAIRES: Ginseng à cinq folioles, ginseng nord-américain, racine de vie.

NOMS ANGLAIS: *American ginseng, anchi, Canadian ginseng, five-fingers, man's health, North American ginseng, plant of life, red berry, root of immortality, Tartar root.*

NOMS AUTOCHTONES: *Garentaquiring* (anishinabé), *garentoquen* (iroquois).

HABITAT: Les sols riches et fertiles des vieilles forêts nobles de feuillus: érablières à caryers cordiformes, à noyers cendrés, à bouleaux jaunes ou à tilleuls d'Amérique. Cette plante forestière pousse bien dans des sols bien drainés de pH 5,5 à 6, en milieu frais et bien aéré qui lui procure de 75 à 80 % d'ombre. Elle affectionne la terre légère, riche en calcium et en azote, et une exposition au sud.

Certaines plantes l'accompagnent souvent: l'arisème petit-prêcheur, l'asaret, l'adiante, l'actée bleue ou à gros pédicelles, la smilacine à grappes et le botryche de Virginie. Le Québec est à l'extrême limite nord-est de son aire de distribution.

Les fruits sont souvent mangés par les chevreuils, les petits mammifères et les dindeons sauvages, même avant leur maturité. Actuellement, dans une colonie de ginseng

sauvage non protégée, on évalue que sur 200 graines produites, une seule deviendra un plant mature et reproducteur. De là est née l'idée d'élaborer un système de protection des tiges fructifères, système qui a augmenté le taux de survie des graines de 98 %! Dans les conditions actuelles, en milieu sauvage, j'estime qu'il faut plus de 600 plants pour avoir une colonie viable.

Le ginseng sauvage a fait l'objet d'une surexploitation éhontée qui a amené ses populations au bord de la disparition. J'ai eu la chance de travailler bénévolement dans deux beaux projets de conservation du ginseng, dont un dans un parc national, et cela m'a permis de mieux comprendre les difficultés qu'éprouve cette merveilleuse plante pour s'établir et se perpétuer.



DESCRIPTION: Plante herbacée vivace d'une hauteur de 20 à 75 cm. Un plant mature typique est âgé d'environ 20 ans et possède quatre divisions pétiolées à cinq folioles. Selon son âge, la hampe fructifère peut donner de 1 à 40 baies écarlates, lustrées, qui contiennent chacune de une à trois graines. Le ginseng sauvage peut vivre plus de 60 ans, les cicatrices du collet, à la jonction de la racine

et de la tige, révélant son grand âge. Sa racine beige, au goût à la fois amer et sucré, est pivotante. Les plants très âgés présentent exceptionnellement deux fourches évoquant la physiologie humaine.

CULTURE: Cette plante exigeante aime les lieux ni trop secs, ni trop humides, ni trop ensoleillés, ni trop ombragés, ni trop argileux. Le sol idéal est un loam ou un terreau sableux. La reproduction se fait par les graines produites uniquement par les plants matures et nécessitant de 18 à 22 mois de dormance avant de germer, avec une période naturelle de froid, puis de chaleur suivie d'une autre période de froid.

HISTORIQUE: Les racines ont été utilisées par la plupart des tribus autochtones en tant que complément alimentaire et tonique général. Les Sénécas, par exemple, les consommaient en tisane pour combattre la fatigue, stimuler l'énergie, améliorer le système immunitaire et favoriser les fonctions du foie et des poumons. Un chamane ojibwé prescrivait le ginseng contre les graves troubles digestifs et les douleurs musculaires. Les Muskogees l'appliquaient en pansement hémostatique et en décoction pour combattre les infections et les fièvres aiguës. Les Meskwakis des Grands Lacs le prenaient comme tonique général et aphrodisiaque.

En 1704, le D^r Michel Sarrazin, médecin du roi en Nouvelle-France et naturaliste, qui s'intéressait beaucoup à l'identification des nouvelles plantes, découvrit le ginseng au Québec. Il lui donna le nom d'*Aureliana humilis canadensis* et rapporta la plante à Paris, où elle fut identifiée comme la sœur du ginseng asiatique (*Panax ginseng*). En 1716, le jésuite Joseph-François Lafitau, amateur de botanique, en repéra une grande colonie dans les forêts des environs de Ville-Marie (Montréal).



En 1718, en grand secret, les jésuites exportèrent les premières racines séchées en Chine, où la plante, plus prisée que l'or, pouvait atteindre 60 fois le prix qu'en proposaient ici les marchands! À cette époque, elles étaient toutes récoltées par les Iroquois. Peu après, on fonda la Compagnie des Indes pour développer les exportations vers la Chine, en passant par le port français de La Rochelle.

Pendant 35 ans, la racine fut abondamment cueillie par les colons et les Autochtones dans toutes les forêts de la Nouvelle-France et exportée en Chine, dans des bateaux à voiles remplis à pleine capacité. En 1753, la valeur des exportations chuta dramatiquement à cause de la mauvaise qualité des racines, mal séchées et mal entreposées, récoltées sans égard à leur grosseur ni à leur stade de croissance. Ainsi, dès 1754, il n'y avait plus aucun commerce possible avec la Chine. D'ailleurs, le ginseng avait pratiquement disparu du Canada et du nord-est des États-Unis à cause de la cueillette abusive. Près de trois siècles plus tard, notre ginseng indigène ne s'en est toujours pas remis: extrêmement rare à l'état sauvage, il est menacé de disparition totale.

PANACÉE RARE

Notre ginseng à cinq folioles est protégé par une loi depuis 1988 au Canada et il a été désigné comme « espèce menacée et vulnérable » au Québec en 2001. On trouve néanmoins du ginseng canadien en vrac dans les herboristeries chinoises. Les Asiatiques, qui s'en servent depuis plus de 3000 ans, soutiennent que cette racine de vie, leur fortifiant par excellence, est le meilleur ami de la santé. Il existe aussi des capsules antigrippales, distribuées dans les grandes chaînes de pharmacies. Dans les deux cas, il s'agit de ginseng cultivé en Ontario, et non de notre ginseng sauvage!

PARTIES UTILISÉES : On ne devrait jamais récolter la racine avant le mois de septembre ni avant l'âge de 6 ans si l'on veut bénéficier de ses principes actifs et de ses propriétés médicinales.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Adaptogène, anti-angiogénique (inhibe la vascularisation des tumeurs), antioxydant, antiseptique,

antitumoral, aphrodisiaque, dépuratif, hypocholestérolémiant, immunostimulant, lipotropique (diminue le mauvais cholestérol), stimulant cérébral, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Plus de 200 ingrédients actifs, surtout concentrés dans les racines: 80 % de saponines et 10 % de ginsénosides; acides aminés essentiels; lipides; enzymes et de nombreux minéraux et oligo-éléments dont: aluminium, calcium, cobalt, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, silice, vanadium et zinc; vitamines B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₈, B₉, B₁₂, C, E; protopanaxadiol; œstrogènes: œstriol et œstrone; acides gras essentiels; polysaccharides: amidons, glycanes, oligosaccharides.



UTILISATIONS: Le ginseng aide à lutter contre l'épuisement et les infections bactériennes et virales. Il semble aussi accroître la longévité. Pour tonifier le système immunitaire, faire une décoction avec ½ c. à thé par tasse d'eau de **racines séchées** coupées en morceaux. Porter à ébullition et laisser infuser 10 minutes. Ne pas dépasser deux tasses, de préférence le jour, étant donné ses effets toniques.

En cure plus concentrée, pour tonifier les surrénales et même prévenir les infections hivernales, faire bouillir 40 g de racine sèche dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes et filtrer

(sucre avec du miel). Prendre une tasse à jeun le matin et en milieu d'après-midi pendant 2 à 4 semaines.

On peut tout simplement mâcher, en l'insalivant et en la ramollissant dans ses bajoues, une tranche de racine fraîche pour augmenter son énergie et stimuler l'immunité par les surrénales. Pour en faire une teinture-mère, utiliser une **racine fraîche** âgée d'au moins 6 ans, râpée ou broyée au robot ou au couteau. Immerger dans le double d'alcool à 40 degrés coupé d'une moitié d'eau distillée. Filtrer après un mois.

MISE EN GARDE: Ne pas prendre de ginseng avec des anticoagulants ni avec du café, car cela pourrait occasionner des palpitations cardiaques et de l'insomnie. Les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle, les femmes enceintes ou allaitantes et les individus de moins de 16 ans devraient tout simplement s'en abstenir.

EFFETS SUBTILS: D'après Michael Tierra, grand herboriste spécialiste de la médecine traditionnelle chinoise, notre ginseng américain serait le meilleur pour les femmes, car il fortifie le yin. Adaptogène, généreux et résilient comme elles, il augmenterait leur ardeur, leur vitalité et leurs capacités créatives et reproductrices.



GINSENG À TROIS FOLIOLES

Famille des Araliacées



❖ ESPÈCE MENACÉE

NOM LATIN: *Panax trifolius*.

NOM POPULAIRE: Petit ginseng.

NOM ANGLAIS: *Dwarf ginseng*.

HABITAT: Les érablières riches du sud du Québec.

DESCRIPTION: Plante vivace de 5 à 20 cm de hauteur, à trois folioles, mal connue car peu étudiée du fait de sa brève existence visible (sous terre, elle peut vivre des années, mais elle n'apparaît hors sol qu'un mois par an environ). Elle fait partie du petit nombre d'espèces végétales dont les sujets mâles peuvent se changer en sujets femelles, et vice-versa. Le petit ginseng fleurit tôt au printemps, en mai. Sa hampe florale est composée de plusieurs

jolies fleurs blanches très délicates. Le fruit triangulaire est jaune verdâtre. Son goût est similaire à celui du ginseng à cinq folioles (voir précédemment).

RÉCOLTE: Ne pas cueillir, sauf en cas d'urgence (effondrement énergétique), car lui aussi est en danger de disparaître.

HISTORIQUE: Les Autochtones consommaient la plante entière comme tonique immunitaire et nerveux, avant d'entreprendre les migrations du printemps.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Adaptogène, antihistaminique, anti-inflammatoire, cholagogue, pectoral, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Composants similaires à ceux de *Panax quinquefolius* (voir page 131).

IMMORTELLE SAUVAGE

Famille des Astéracées



NOMS LATINS: *Anaphalis margaritacea* ou *Antennaria margaritacea*.

NOMS POPULAIRES: Anaphale perlée, bouton blanc, bouton d'argent, fleur de paille, cotonnière, herbe de mortelle, sauge des femmes.

NOMS ANGLAIS: *Pearly everlasting*, *lady's tobacco*.

NOMS AUTOCHTONES: *Uapukun* (innu), *wabikoni* (cri).

HABITAT: L'immortelle sauvage, plante vivace, pousse en Abitibi, dans les Laurentides et le Témiscouata, ainsi que dans plusieurs sols similaires des États-Unis, jusqu'en Alaska. Elle se propage à l'aide de rhizomes rampants et d'une grande abondance de semences, formant de véritables colonies. Au Québec, on l'admire sur les vastes surfaces de bois brûlé

ou coupé, car elle se propage souvent après les feux. Elle aime le plein soleil comme l'ombre légère, exigeant toutefois un sol calcaire et bien drainé.

DESCRIPTION: Fleur hermaphrodite fixée au bout d'une tige garnie de nombreuses rangées de bractées et de fines feuilles alternes, argentées et veloutées. Ses fleurs blanc perle, staminées, apparaissant en août en capitules parcheminés ont une petite touffe jaune au centre, qui brunit après la pollinisation. Son parfum rappelle le miel et la résine chaude. Sa texture est duveteuse et fibreuse.

CULTURE: On peut la multiplier par division des racines au printemps, plus facilement que par semis.

HISTORIQUE: Les Premières Nations l'utilisaient comme remède de premier soin contre les diarrhées aiguës et les bronchites tenaces. Elle leur servait aussi de coton hémostatique, de cicatrisant des brûlures et de remède équivalent à l'arnica (appliqué rapidement sur les ecchymoses et les blessures). Les tribus des plaines s'en servaient avec succès contre les morsures du serpent à sonnette. Ils en ajoutaient comme adjuvant au tabac sacré cérémoniel, en mâchaient telle quelle contre les ulcères de la bouche et les infections de la gorge, et en faisaient des tisanes, mêlée à la molène, pour combattre l'asthme. Les Cheyennes s'en frottaient le corps avant les batailles et en faisaient brûler, comme la sauge, pour se purifier et attirer les esprits alliés. Plusieurs guérisseurs, dont les sages-femmes, s'en frottaient les mains pour se purifier

avant de toucher à leurs patientes. Certaines tribus, comme les Chumash, en faisaient des soupes coupe-faim durant leurs migrations. Les anciens colons français en mettaient dans leurs lainages à entreposer l'été pour éloigner les mites, et dans leurs oreillers pour sa douceur, son parfum doux, et pour éloigner la vermine. Plusieurs en aromatisaient leur bagosse (eau-de-vie maison).

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antalgique, antiacide, anti-inflammatoire, antiseptique, astringente, cholérétique, cicatrisante, dépurative, émétique, fébrifuge, fongicide, hémostatique, parasiticide, pectorale, purifiante, réulsive, sédative, vulnérable.

COMPOSITION CHIMIQUE : Fleurs et feuilles: acétate et salicylate de méthyle; flavonoïdes dont la quercétine; huile essentielle riche en gamma-curcumène; principes amers; tanins; minéraux (calcium, silice); oligo-éléments.

UTILISATIONS : On récolte la **partie aérienne** de la plante juste avant sa floraison complète, alors que les fleurs sont encore compactes et blanches et commencent tout juste à dévoiler leur centre jaune. On les fait sécher en bouquets suspendus la tête en bas dans un lieu obscur et bien ventilé. On utilise conjointement **fleurs, tiges** et **feuilles**. À très forte dose (une poignée ou 10 g de fleurs par 250 ml d'eau), elle agit comme contrepoison et vomitif en cas d'intoxication alimentaire.

Les **fleurs** fraîches ou séchées, en inhalation, en décoction ou en tisane, calmeront le système nerveux trop agité – hyperactivité, migraine, spasmes. On peut en préparer des tisanes (1 capitule par tasse) pour soulager l'amygdalite, la bronchite et la toux. En cataplasme ou en lotion, on utilise la même préparation contre les adénites, les bleus et les hématomes, les brûlures et les infections

mineures de la peau, voire contre les rides, un peu comme l'hélichryse importée. D'après le D' Charles F. Millspaugh (1854–1923), l'infusion refroidie est vermifuge, combat la diarrhée et soigne la leucorrhée en douche vaginale. Une expérience faite par des herboristes mormons aux États-Unis révèle que l'immortelle sauvage est un bon remède contre la mélancolie liée aux troubles bipolaires. En tisane ou en brève décoction fraîche, elle favorise la concentration mentale.

AUTRES USAGES : On tire de l'immortelle sauvage une teinture qui, selon les mordants et les combinaisons, produit des couleurs allant du jaune clair au doré.

COUSSINET HYPNOTIQUE ET EUPHORISANT



Tissu doux mais résistant, cousu en une petite poche
50 % de fleurs d'immortelle séchées
30 % de feuilles de comptonie voyageuse
20 % de foin d'odeur séché

Bourrer la petite poche de ces plantes mélangées. Recoudre. La glisser dans l'oreiller pour mieux dormir et faire des rêves lumineux imprégnés de la chaleur de l'été. En cas de dépression saisonnière ou chronique, on peut y coudre un velcro et la fixer sous un chapeau à porter le jour.

EFFETS SUTILS : Sous forme d'élixir de fleur, l'immortelle réveille les souvenirs réprimés de l'enfance, augmente l'estime de soi et attire l'énergie positive. Elle protège du mal, porte chance et symbolise l'attachement et la fidélité.

LAPORTÉE

Famille des Urticacées



NOMS LATINS : *Laportea canadensis* ou *Urtica divaricata* L. (du nom du naturaliste français Francis de Laporte de Castelnau).

NOMS POPULAIRES : Ortie des bois, ortie du Canada, laportée canadienne.

NOM ANGLAIS : *Canadian wood nettle.*

HABITAT : Forêts laurentienne et appalachienne, dans l'humus riche des érablières, au bord des ruisseaux clairs.

DESCRIPTION : Plante vivace de 50 à 75 cm poussant en colonies serrées. Tiges pétiolées et grandes feuilles dentelées, alternes, nervurées, très piquantes. Autofertile; fleurs mâles

en cinq sépales et étamines, bas; fleurs femelles en cymes à quatre pétales supérieurs. Fruits en akènes plats.

HISTORIQUE : Les Iroquois l'employaient pour provoquer l'accouchement, et les Meskwakis prenaient la racine comme diurétique, fébrifuge, et même contre la tuberculose. On a trouvé en Ohio des étoffes autochtones faites de laportée (les fibres de cette plante, tissées avec ses tiges, font une étoffe très solide), datant d'un millénaire.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Adaptogène, antihistaminique, anti-inflammatoire, aphrodisiaque, dépurative, diurétique, emménagogue, fébrifuge, hémostatique, tonique des surrénales.



COMPOSITION CHIMIQUE: Acide formique; alcaloïdes; chlorophylle; tanins; triterpènes; protéines; minéraux: calcium, fer, magnésium, cuivre, cobalt, silice et zinc; saponines; vitamines A, B, C, D et K.

UTILISATIONS: Cueillir les **pousses terminales** avec des gants et un sécateur pour assurer sa pérennité.

Simplement frottée à l'état frais, elle pique, certes, mais elle réchauffe aussi les extrémités en activant la circulation et elle soulage les douleurs arthritiques. En cas de démangeaisons dues à son contact, se frotter avec des feuilles d'impatiente ou de plantain. La cuisson, même rapide, neutralise ses poils urticants.

Comme apport alimentaire dépuratif et tonique du printemps, consommer les jeunes pousses en jus vert, en potage, en trempette, ou cuites à la vapeur. En cure ponctuelle, sous forme de décoction fraîche mais rapide (2-3 minutes d'ébullition), ou séchée en infusion, à raison de 1 litre par jour, elle soulage les allergies, la fatigue, les maladies de peau chroniques et l'urticaire, la cystite, la néphrite et la prostatite.

AUTRES USAGES: Ses fibres sont 50 fois plus résistantes que le coton sous forme de cordage, de tissu, d'isolant, de papier. Au XIX^e siècle, les Allemands ont créé une variété hybride avec de l'ortie dioïque. Et notre laportée (exportée) est utilisée comme base pour tisser des étoffes résistantes et durables.

TREMPETTE VERTE PIQUANTE



1 tasse bien serrée de pousses fraîches de laportée (cueillies avec des gants)
2 échalotes vertes
2 gousses d'ail
½ tasse (120 ml) de crème sure ou de crème de soya
Huile d'olive
Sel et poivre au goût

Passer les ingrédients au robot. Servir avec des crudités ou des chips de maïs.

INSOLITE: Une cousine très proche de la nôtre, *Laportea crenulata*, a été très étudiée au Bangladesh. Sa racine contiendrait des principes bactéricides efficaces contre la salmonelle, les streptocoques et *E. coli*; et elle aurait de puissants effets répulsifs contre les insectes piqueurs.



LÉDON DU GROENLAND

Famille des *Éricacées*

◆ HUILE ESSENTIELLE

NOMS LATINS: *Ledum groenlandicum* ou *L. palustre*, plus récemment rebaptisé *Rhododendron groenlandicum* ou *R. palustre*. Il existe aussi un petit lédon, plus nordique, aux feuilles plus petites: *Rhododendron tomentosum* ou *subarcticum*.

NOMS POPULAIRES: Abe d'hiver, bois de savane, casse-tête, thé du Labrador, thé des marais, thé velouté, vert d'hiver.

NOMS ANGLAIS: *Labrador tea*, *marsh tea*, *swamp tea*, *wild rosemary*.

NOMS AUTOCHTONES: *Jabak* (abénaki), *wissabagak*, *moskogobok* (algonquin), *kachichepukw*, *mamizhibakuk* (cri), *ikuta*, *mammaittuqutik* (innu), *muckigobug* (ojibwé).

HABITAT: Tourbières et marais riches en minéraux de tout l'hémisphère Nord.

En deux siècles à peine, on a asséché plus des deux tiers des tourbières de la planète, surtout dans le nord de l'Amérique et de l'Europe. Les conditions très particulières des marais millénaires saturés d'acidité, de tourbe et de minéraux étant très difficiles à reproduire artificiellement, le meilleur choix pour assurer la pérennité de leurs espèces végétales est de les cueillir parcimonieusement et de protéger les tourbières naturelles qui restent.



DESCRIPTION: Arbuste de 50 à 120 cm à plusieurs branches divisées, aux rameaux brun orangé tomenteux et aux feuilles alternes, oblongues et aux rebords enroulés. Elles sont vert moyen sur le dessus, argentées dessous chez les jeunes de l'année, orangées et velues dessous chez les feuilles inférieures et plus âgées. Elles sont douces de texture, amères et astringentes au goût. Les fleurs apparaissent en mai-juin, selon les régions, regroupées à l'aiselle des feuilles; elles ont cinq pétales blancs délicats, dégagent un parfum capiteux, chaud et résineux, et sont riches en nectar mellifère.

MISE EN GARDE: Il ne faut absolument pas confondre le lédon avec le kalmia des marais (*Kalmia angustifolia*), aux feuilles plus pâles et sans poils, aux fleurs fuchsia, qui pousse souvent près de lui et qui est très toxique!

HISTORIQUE: Les premiers peuples d'Amérique l'utilisaient couramment comme analgésique, particulièrement chez les femmes juste avant l'accouchement. Les Haïdas de la côte Ouest faisaient des décoctions des jeunes feuilles contre les maux de gorge et les fièvres. Ils en mettaient des branches dans leurs réserves de maïs, entre les fourrures et dans la literie, pour éloigner la vermine. Plusieurs tribus autochtones pulvérisaient les feuilles imputrescibles du lédon et les aspiraient par le nez pour stopper les saignements, mais aussi contre les maux de tête. Comme les autres variétés des zones de tourbière (*Ledum* ou *Rhododendron palustre* et *L. latifolium*), le lédon du Groenland était un remède contre les maladies d'hiver typiques des régions nordiques froides et humides. On l'utilisait aussi comme pectoral et prophylactique de la tuberculose et des fièvres épidémiques. En Russie, le lédon fait partie de la pharmacopée officielle; on le prescrit dans les dispensaires contre les maladies pulmonaires en particulier. En Allemagne, on l'ajoutait à la bière pendant la fermentation pour en augmenter ses effets stupéfiants. Pendant la guerre de Sécession, aux États-Unis, les miliciens autonomistes exilés de leurs foyers en buvaient comme substitut du thé, pour chasser la mélancolie des longues soirées solitaires et faire de beaux rêves.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, antibiotique, anti-diarrhéique, antiscorbutique, antiseptique, astringent, calmant, cholagogue, cicatrisant, digestif, euphorisant, expectorant, fébrifuge, hypnotique, hypoglycémiant, hypotenseur, insectifuge, ocytocique, parasiticide.

NOTES: Grâce à la chromatographie gazeuse utilisée en aromathérapie, on redécouvre avec étonnement les immenses propriétés assainissantes de cet arbuste palustre. Les recherches confirment ses bienfaits régula-

teurs de la glycémie, donc antidiabétiques. Il diminue les triglycérides et les risques de stéatose hépatique («maladie du foie gras»).

COMPOSITION CHIMIQUE: Acides gallique et valérique; alcool; alcaloïdes (2 %); acides organiques: arbutine, catéchines et épicatechines, éricoline, grayanotoxine, quercétine, fraxine; huile essentielle très complexe contenant des monoterpènes (67 %): alpha et bêta-pinène, sabinène, gamma-terpinène, limonène; sesquiterpènes (24 %): alpha et bêta-sélinène, germacrène, sélinadiène; monoterpénols (2,5 %): terpinène 1 et 4, alpha-terpinéol; aldéhydes terpéniques (2 %); sesquiterpénols: lédol; esters terpéniques: acétate et butyrate de bornyle; cétones monoterpéniques (ou monoterpénones) et sesquiterpénols: germacrone; des minéraux: calcium, magnésium, sodium; un tanin très particulier: l'acide leditanique; et de la vitamine C, surtout dans les jeunes feuilles.



UTILISATIONS: On cueille les **fleurs** au début de la floraison et on peut les manger crues, telles quelles, ou dans une salade. Elles sont calmantes, antiseptiques et pectorales. On peut les incorporer à du beurre fondu au bain-marie pour en faire une tartina aromatique originale et thérapeutique que les herboristes russes utilisaient aussi en pommade contre les démangeaisons, les plaies diverses et les rhumatismes.

On récolte les **feuilles** parcimonieusement aux extrémités supérieures, au stade du duvet blanc, les jours secs de juillet, après la floraison; ensuite on les étale en une couche mince dans un lieu sombre et aéré. Au bout d'une semaine, on peut les empoter. Bien ventiler cet espace, car les vapeurs d'une grande quantité de feuilles peuvent être stupéfiantes. On peut les utiliser fraîches en décoction rapide (1 c. à thé par tasse), maximum 3 par jour, sauf en cas de fièvre ou de douleurs aiguës, alors que l'on peut en boire jusqu'à 6 tasses à intervalles de 2 heures. On peut aussi utiliser ce liquide en lotion pour la peau ou les cheveux, contre les dermatoses suintantes, les mycoses et les parasitoses diverses. La solution pratique pour la conservation à long terme, par exemple pour l'hiver, et en dose plus concentrée, est toujours la teinture-mère, préparée avec une certaine quantité de jeunes feuilles bien tassées auxquelles on ajoute le double d'alcool à 40 %.

On peut diluer 10 % d'huile essentielle de lédon dans une huile végétale (ex. : de chanvre ou de carthame) et l'appliquer sur les zones douloureuses en cas de spasmes, de crampes, et même dans la région du foie et de la vésicule pour aider à les drainer. Son hydrolat a un arôme unique, boisé et sucré, calmant et rassurant. Il se prête bien à la vaporisation sur un oreiller ou sur un canapé à l'heure de la détente, de la méditation ou du repos, même pour les enfants. À cause de son goût résineux, on s'y intéresse aussi en gastronomie ou pour aromatiser la bière, et en cosmétologie pour ses effets antioxydants et astringents. On étudie aussi son huile essentielle pour en faire un insecticide puissant.

MISE EN GARDE: Le lédon pouvant ralentir les battements cardiaques, il ne convient pas aux personnes hypotendues, sous barbituriques ou hypotenseurs chimiques.



TISANE PECTORALE DU SOLSTICE D'ÉTÉ



6 parties de jeunes feuilles de lédon
2 parties de pousses de pruche
2 parties de pétales de rose

Mélanger ces plantes séchées et préparez-en au fur et à mesure pendant la journée, car il vaut mieux consommer cette tisane chaude et fraîchement infusée, surtout en cas de bronchite ou de grippe d'origine intestinale ou de nature virale, à la dose de 1 c. à thé du mélange par tasse, infusé une dizaine de minutes, de 4 à 6 tasses par jour, entre les repas de préférence. Outre sa capacité à combattre les micro-organismes indésirables, cette tisane a pour effet d'assainir les mucus pathogènes et de régénérer les muqueuses protectrices du tube digestif et des poumons.

EFFETS SUBTILS: Le lédon calme, appelle la douceur, le pardon, la réparation, et il induit des rêves révélateurs. Le lédon brûlé ou fumé nous libérerait autant des mauvaises pensées que des présences indésirables: des fantômes ou des parasites imaginaires ou réels. Plusieurs peuples autochtones l'ajoutaient au tabac de la pipe sacrée et en faisaient des fumigations autour des malades. Tout cela activé par les bonnes intentions, des paroles, des chants et des prières.

LIS DU CANADA

Famille des Liliacées



❖ **ESPÈCE VULNÉRABLE**

NOM LATIN: *Lilium canadense*.

NOMS POPULAIRES: Belle d'un jour, lis, lis d'un jour.

NOM ANGLAIS: Day lily.

HABITAT: Alluvions riches des fossés et des rivières saines. Hélas, de plus en rare au Québec et dans l'est du Canada.

DESCRIPTION: Cette belle plante se repère grâce à sa tige proéminente de 50 cm à 2 m, mais surtout par ses hampes de fleurs multiples en clochettes penchées, d'un beau jaune orangé, aux sépales-pétales couverts de taches

foncées plus ou moins nombreuses. Au cœur des fleurs, on remarque les étamines et les anthères proéminentes chargées de pollen brun-orangé. Son parfum est discret, sa texture douce et mucilagineuse, son goût légèrement sucré. Les feuilles oblongues sont striées et verticillées. Son rhizome charnu est serti de bulbes multiples qui sèchent chaque automne, puis de nouveaux chapelets les remplacent.

CULTURE: Pour protéger cette espèce rare, ne la cueillez pas dans son milieu naturel, mais achetez plutôt des bulbes dans une bonne pépinière.

RÉCOLTE: Il vaut mieux se contenter d'admirer cette espèce vulnérable et de réserver sa cueillette et son utilisation à des cas de stricte

nécessité. Pour ses indications et ses usages, on peut lui substituer l'hémérocalce orange, sa cousine exotique beaucoup plus répandue. Un autre cousin proche, le lis orangé (*Lilium philadelphicum*), qu'on distingue par sa fleur unique terminale, est également indigène au Nord-Est de l'Amérique. On le trouve lui aussi le long des cours d'eau, repérable par sa vive teinte rouge-orangé.

HISTORIQUE : La plupart des tribus d'Amérique consommaient les fleurs de lis, crues l'été, ou les appliquaient, écrasées, pour guérir les plaies et les furoncles. En période de famine ou lors des migrations d'automne, elles en consommaient les bulbes bouillis ou grillés. Certaines tribus côtières du Pacifique utilisaient couramment les lis comme des légumes dans leurs bouillons de viande ou de poisson. En Amérique, comme partout où poussent les lis, apothicaires et cosméticiens faisaient des pommades à partir de macérations de fleurs contre les rides, les taches brunes, et pour blanchir la peau des dames de la haute société. En Chine, on consomme depuis toujours les fleurs séchées en tisane contre la bronchite et la constipation. Les pèlerins du chemin de Compostelle faisaient et font encore des cataplasmes de fleurs d'hémérocalce, qu'ils laissaient toute la nuit sur leurs pieds endoloris, pour repartir, guéris, au petit matin. Par déférence pour la France, le Québec a longtemps eu comme symbole floral le lis blanc (*Lilium candidum*), et de ce fait, il était la seule province qui n'avait pas choisi une plante indigène pour emblème. On y remédia en 1999, en lui préférant l'iris versicolore.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antirides, astringent, calmant, cicatrisant, laxatif, nutritif, régénérant, vulnérable.

COMPOSITION CHIMIQUE : Fleurs : anthocyanines; bore; fer; cellulose; liliostérols; mucilages; pectine. Rhizomes : tout ce qui précède, plus des amidons.

UTILISATIONS : On peut croquer une **fleur** crue ou à peine bouillie ou en garnir les salades, ou boire une infusion de pétales frais ou séchés contre la constipation, l'hyperacidité et les ulcères buccaux ou digestifs. En externe, on peut appliquer les **pétales** ou les **rhizomes** écrasés ou ramollis à la vapeur sur une brûlure, une plaie ou un furoncle en changeant le cataplasme au moins 3 fois par jour. Pour obtenir une bonne lotion tonique, astringente et blanchissante à appliquer sur le visage avant le coucher, immerger les pétales dans de l'alcool ou du vinaigre durant un mois, puis filtrer et couper de moitié avec de l'eau distillée.

Pour le séchage, on place les fleurs sur des treillis en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas. On les sèche à basse température, dans un lieu offrant une bonne ventilation.



EFFETS SUBTILS : D'après Terry Willard, célèbre herboriste canadien, l'élixir de lis rouge calmerait la colère des hommes narcissiques. Le lis jaune du Canada, quant à lui, aiderait à vaincre le découragement et le laisser-aller. Aussi, il stimulerait plutôt la féminité en nous, alliant la force à la fertilité.

LOBÉLIE ENFLÉE

Famille des Campanulacées



Lobélie enflée

NOM LATIN: *Lobelia inflata* et spp. (du nom du botaniste hollandais Mathias de Lobel).

NOMS POPULAIRES: Lobèle, lobélie brûlante, lobélie enflée, tabac indien, tabac sauvage.

NOMS ANGLAIS: *Lobelia*, asthma weed, bladderpod, emetic herb, eyebright, Indian tobacco, pukeweed.

HABITAT: Friches, prairies sèches, clairières, pâturages pauvres, lisière des forêts, bord des chemins de passage.

DESCRIPTION: Herbacée annuelle à tige dressée de 40 à 80 cm de hauteur, pourvue de feuilles alternes. Les nombreuses fleurs, bleu pâle, sont serties de cinq étamines soudées, bleu foncé. Les fruits sont des capsules enflées qui contiennent jusqu'à 500 minuscules graines brunes.

NOTE: Au Québec, on trouve aussi la magnifique *Lobelia cardinalis*, trop rare pour être cueillie, et, aux États-Unis, *L. spicata* et *L. siphilitica*, aux effets similaires à notre lobélie enflée, mais moins puissants.

La lobélie enflée est relativement répandue dans les friches ensoleillées mais riches en azote. La lobélie cardinale se limite aux tourbières et aux bords des ruisseaux clairs.

CULTURE: On peut cultiver la lobélie enflée à partir de graines vendues dans les centres de jardinage spécialisés dans les plantes indigènes.



Lobélie cardinale

HISTORIQUE: Les Shoshones l'utilisaient comme vomitif en cas d'empoisonnement alimentaire, et les Pentagouets, comme contre-poison en cas d'absorption d'alcaloïdes toxiques. À petite dose, elle leur servait aussi à soigner les maladies vénériennes, et ils la fumaient pour ses effets broncho-dilatateurs.

et relaxants. Les Quakers de la Nouvelle-Angleterre furent les premiers à exporter en Angleterre des paquets de lobélie séchée pour traiter l'asthme, les convulsions et les empoisonnements. Rapidement, les apothicaires l'ont cultivée. Le D^r Samuel Thompson, à la tête du mouvement des Éclectiques, l'a popularisée en soignant avec succès des malades des bronches et des nerfs.

La lobélie a figuré dans le codex américain de 1820 à 1960. On la trouve dans de nombreuses recettes de cataplasmes, de lavements, de liniments, d'huiles, de pilules et de teintures-mères. En 1949, on l'utilisait même en injection pour ranimer les personnes en choc vagal, voire en catalepsie, les nouveau-nés et les vieillards en apnée, ainsi qu'en cas de suffocation ou d'empoisonnement par des alcaloïdes. Aux États-Unis, on l'avait même incorporée à des gommes à mâcher pour sevrer les fumeurs.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antiépileptique (diminue la gravité et la fréquence des crises), antihistaminique, antispasmodique, bronchodilatatrice, diurétique, émétique, emménagogue, expectorante, nervine, ocytocique, relaxante, révulsive, sudorifique, vomitive.

Elle a aussi la faculté de sevrer les fumeurs de nicotine, mais seul un thérapeute expérimenté peut établir une procédure personnalisée, efficace et sûre.

COMPOSITION CHIMIQUE: 14 alcaloïdes; résine; acides chélidonique et lobélique; huile essentielle; vitamines A et C; acides gras essentiels; minéraux.

UTILISATIONS: La méthode idéale est de faire une teinture-mère des **parties aériennes** de la lobélie (cueillies fin août-début septembre par temps ensoleillé), préparée dans du vinaigre de cidre de pomme. Broyer au robot-mélangeur 1 partie de plante pour 4 parties de vinaigre. Verser dans un pot de verre, étiqueter. Filtrer soigneusement au bout d'un mois.

Ajouter 1 à 3 gouttes à une infusion antispasmodique ou pectorale, ou encore dans un jus de fruits, car son goût amer et piquant est plutôt rébarbatif. Il est sage de la combiner à des plantes aromatiques plus douces et complémentaires. En prendre 1 à 3 gouttes par jour, selon le problème à traiter, sous la supervision d'un herboriste-thérapeute pouvant la doser. En cas de spasmes musculaires, on peut faire une compresse de teinture-mère pure de lobélie (vinaigre ou alcool).

EFFETS SUTILS: Cette petite plante d'apparence banale, mais d'une puissance indéniable, nous aide autant à nous débarrasser de ce qui nous encombre qu'à nous enseigner le pouvoir régénérateur d'une petite semence vecteur de grands changements.

LYCOPE

Famille des Lamiacées



CULTURE: Se reproduit facilement par les racines et les stolons, invasive comme la menthe dans un terrain adéquat, très humide, gorgé d'eau saine.

HISTORIQUE: Les variétés d'Europe, très similaires, étaient utilisées par les médecins herboristes anglais contre les hémorragies et les toux sanguinolentes dues à la tuberculose. Chez les Éclectiques américains, on affirmait que le lycopode avait des vertus antidiabétiques et un effet tonocardiaque similaire à la digitale. Notre brillant biologiste du Lac-Saint-Jean, Fabien Girard, affirme y avoir mesuré un haut taux de manganèse, bénéfique pour le pancréas. L'herboriste français Christophe Bernard le conseille contre l'hyperthyroïdie, l'angoisse et les palpitations qui y sont souvent associées.

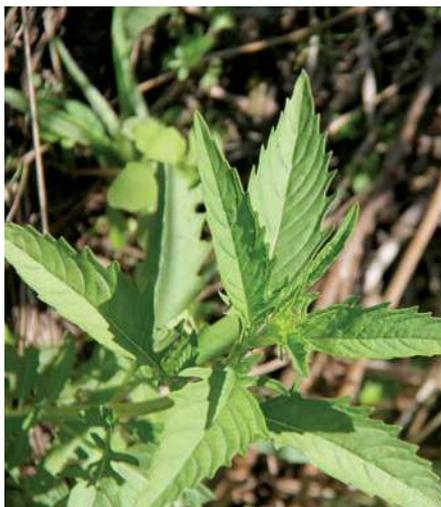
NOMS LATINS: *Lycopus americanus*, *L. uniflorus*, *L. macrophyllus*, *L. virginiana*.

NOMS POPULAIRES: Lycopode, pied de loup, fausse menthe.

NOMS ANGLAIS: Bugle weed, gypsy weed, water horehound.

HABITAT: Zones très humides, lisière des bois, friches grasses, bord des lacs et des ruisseaux propres.

DESCRIPTION: Petite plante de 20 à 30 cm, tige carrée, feuilles très dentelées, fleurettes blanches ou rose pâle glomérulées, bulbilles blanc cassé, collées sur les racines peu profondes.





PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antiseptique, antispasmodique, calmant, hémostatique, hypoglycémiant, hypotenseur, hypothyroïdien, minéralisant, tonocardiaque.

COMPOSITION CHIMIQUE: Principes amers (10-20 %); tanins; huile essentielle riche en limonène et en cadinène; grande concentration en calcium, en manganèse, en fer et en cuivre.

UTILISATIONS: On utilise toutes les parties aériennes (tige, fleurs et feuilles) cueillies au début de la floraison, en août. Contre la nervosité excessive, l'hyperthyroïdie et les palpitations, utiliser idéalement un plant entier frais en décoction (1 plant par 250 ml d'eau) ou séché en infusion. L'employer en teinture-mère pour des traitements prolongés et hors saison. Avec sa saveur unique (amère, un peu

piquante et subtilement mentholée), on peut utiliser le lycope comme assaisonnement et l'ajouter aux potages et aux ragoûts.

EFFETS SUBLIS: Malgré une apparence fragile, le lycope incarne la résilience et la solidité. Ses bulbillés racinaires gonflables lui assurent la durabilité et la résurrection à chaque printemps.

INFUSION POLY-APAISANTE



1 L d'eau distillée

Plantes bien séchées,
chacune cueillie en son temps:

- 5 g de lycope uniflore entier
- 5 g d'avoine fleurie
- 3 g de fleurs d'achillée
- 3 g de fleurs de mauve
- 2 g de racine de valériane

Immerger le mélange de plantes séchées dans l'eau fraîchement bouillie et laisser infuser 10 minutes. Boire tout au long de la journée, idéalement avant les repas sur un estomac vide, pour calmer l'hyperthyroïdie, l'hypertension, les palpitations, l'angoisse et l'hyperactivité mentale, tout en favorisant l'enracinement.

Comme les plantes sont rarement prêtes à cueillir en même temps, la décoction des plantes fraîches, aussi valable, est toutefois plus difficile à réaliser. On peut également utiliser des teintures-mères, chacune préparée au moment de cueillette approprié, pour un effet similaire.

LYCOPODE

Famille des Lycopodiacées



NOM LATIN : *Lycopodium clavatum*. Dans les forêts et les tourbières nordiques, poussent plusieurs variétés de lycopodes: *L. innovatum*, *L. inundatum*, *L. annotinum*, *L. lucidulum*, *L. obscurum* ou *Huperzia* et ssp.

NOMS POPULAIRES : Courants verts, herbe aux massues, cornes de cerf, griffes ou pieds de loup, soufre végétal.

NOMS ANGLAIS : Clubmoss, staghorn.

NOMS AUTOCHTONES : *Kakuauan* (innu), *Pashinaahaakwan* (cri).

HABITAT : Les lycopodes croissent dans les zones forestières nordiques mais relativement tempérées du monde entier, les sols acides et humides des anciennes forêts de conifères.

DESCRIPTION : Le lycopode pousse en colonies denses où les individus sont reliés par les rhizomes et les stolons. Il produit des tiges vert foncé, brillantes, aux minuscules feuilles étroites et recourbées. Hermaphrodite, la tige fertile arbore un épi double sporangé (un plant sur 10), aux étamines collées sur un strobile cylindrique libérant une poudre jaune riche en soufre.

HISTORIQUE : Plante parmi les plus anciennes, classée dans l'ordre des Ptéridophytes (végétaux antérieurs aux plantes à fleurs), elle est apparue il y a 400 millions d'années. Les lycopodes étaient alors semblables à des arbres de 40 m. Utilisée par toutes les tribus nordiques anciennes, et plus récemment par les Sœurs hospitalières, sa poudre servait d'antiseptique et de cicatrisant, autant sur les fesses des bébés que sur les plaies de guerre ou de lit. Les Innus utilisaient cette plante contre la fatigue et les fièvres causées par un foie surchargé. Les guérisseuses du Québec l'employaient comme antidouleurs en la plaçant directement sur le ventre en cas de crampes menstruelles, ou enroulée autour des mollets. À cause de sa concentration en soufre, très inflammable, les sorciers s'en servaient pour produire des effets pyrotechniques spectaculaires. Cette poudre magique a servi de flash au début de la photographie, et a été souvent utilisée au théâtre et au cinéma.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antidiabétique, antiseptique, antispasmodique, carminatif, cicatrisant, cholagogue et cholérétique, diurétique, fébrifuge, gluco-régulateur, hémostatique, lithotritique, styptique.

NOTE: Le Lycopode brillant (*Huperzia lucidula*, autrefois *Lycopodium lucidulum*) est à l'étude pour contrer les méfaits de la maladie d'Alzheimer.

COMPOSITION CHIMIQUE: Minéraux: cuivre, silice, soufre; chlorophylle; cellulose; un alcaloïde, la lycopodine; flavonoïdes; triterpènes.

UTILISATIONS: De mai à septembre, cueillir **tiges et stolons** pour usage immédiat (frais, tels quels) contre les crampes intestinales et menstruelles. (Un jour, un homme des bois m'a d'ailleurs instantanément soulagée et séduite grâce au lycopode!) On cueille les **tiges sporifères** juste avant la fructification, quand le pollen commence à se relâcher, et on les glisse dans de petits sacs en papier résistants, tête en bas, dans un lieu sec. Après une semaine, secouer les plants dans leur sac, recueillir la poudre et la mettre dans de petits pots, à l'abri de la lumière. Attention: très riche en phosphore et en électricité statique, voire magnétique, donc inflammable. Utiliser pure sur les plaies suppurantes, ou mêlée à de l'argile ou à du talc

pour faire un masque ou un cataplasme contre les boutons, les furoncles et les dermatoses.

On peut faire une cure de lycopode d'une dizaine de jours en décoction de 1 c. à soupe rase de **tiges feuillues** par 250 ml d'eau, à raison de 3 tasses par jour avant les repas, pour assainir le foie et fluidifier la bile. On peut aussi faire de la teinture-mère, suivant la méthode habituelle (voir p. 50), avec les **feuilles** d'été ou les **spores** d'automne, et l'utiliser en interne en décoction fraîche (2 g par 250 ml d'eau) pour soigner le foie et les céphalées, ou en compresse contre les muscles tendus. On peut aussi faire sécher les tiges feuillues pour en rembourrer des coussins, faits d'un tissu doux et résistant, à placer sur le siège des douleurs, de la nuque aux mollets.

AUTRES USAGES: Aujourd'hui encore, la poudre des spores sert d'agent antiagglomérant pour les comprimés et les gélules, ou de fluidifiant pour les gants de caoutchouc ou de latex et les préservatifs.

INSOLITE: En homéopathie, on recommande *Lycopodium* aux personnes trop timides, voire refoulées, enclines à s'écraser devant les autres en pensant leur plaire, mais au prix d'un reniement. Il soulagerait aussi l'anxiété, le trac et même l'hydrophobie (peur de l'eau).



MÉLÈZE

Famille des Pinacées

◆ HUILE ESSENTIELLE

NOM LATIN : *Larix laricina*.

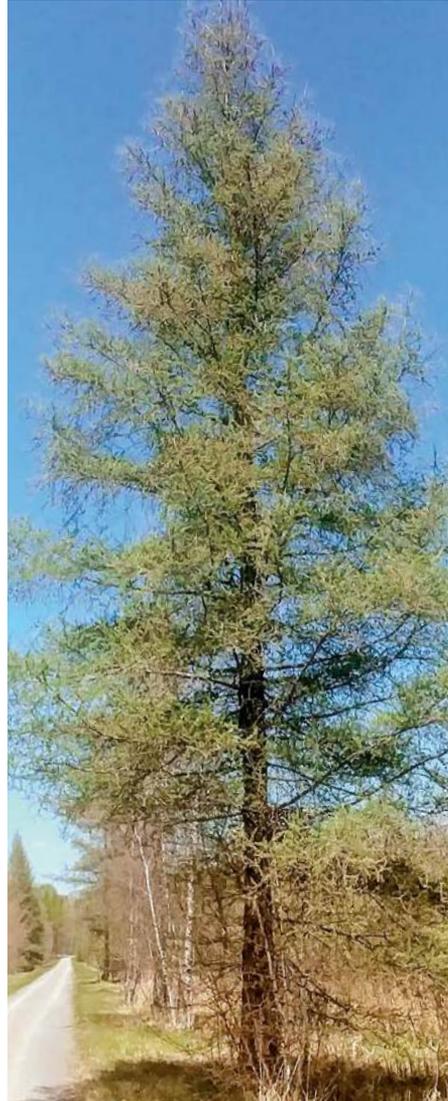
NOMS POPULAIRES : Épinette rouge, mélèze d'Amérique, tamarac, violon.

NOMS ANGLAIS : *American larch, juniper, hackmatack, tamarack.*

NOM CRI : *Watnagan.*

HABITAT : Le mélèze s'adapte à divers reliefs : on le trouve à la lisière des forêts humides et dans les tourbières du Canada, où il prospère et se reproduit facilement de lui-même, par les graines des cônes femelles. La chute des aiguilles en automne acidifie mais assainit le sol par compostage naturel assez rapide. Le mélèze est très résistant aux écarts de température, mais exige de l'air pur et de la lumière pour croître en beauté.

DESCRIPTION : Le mélèze est un arbre au port droit et élancé, qui peut atteindre 25 m et vivre 150 ans. Son écorce, plutôt lisse et grise quand il est jeune, devient rougeâtre et écailleuse à l'âge adulte. Il produit ses fleurs tôt au printemps sous forme de jolis cônelets rose-rouge qui deviendront des cônes brun pâle, longs de 1 à 2 cm, faits de 20 écailles lisses. Autour du mois d'août et de la dixième année de l'arbre, les graines s'échappent des cônes qui éclatent ; il peut en produire 175 000 par kilo de cônes ! Ses feuilles d'un beau vert clair sont des aiguilles tendres, aplaties sur le dessus et réunies en faisceaux denses de 15 à 60 aiguilles qui jaunissent l'automne, puis tombent assez rapidement.



HISTORIQUE : Avec ses jolies « cocottes » roses couvrant l'arbre au printemps, le mélèze représente, aux yeux des Autochtones du Nord, la joie du renouveau, mais aussi la lune et la féminité fertile. Partout où il pousse, les Autochtones utilisaient ses aiguilles fraîches et son écorce contre les fièvres et les infections de la peau et des poumons. Ils se servaient aussi des racines pour coudre ensemble les écorces de bouleau de leurs canoës.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Analgésique, antiacide, antibiotique, anti-inflammatoire, calmant, cicatrisant, dépuratif, digestif, diurétique, hypoglycémiant, immunostimulant, laxatif, pectoral, prébiotique, régénérant intestinal, vulnéraire.

COMPOSITION CHIMIQUE : Écorce: arabino-galactane; acide succinique; bétuline, coniférine, larixine; tanins; minéraux: calcium, potassium, silice. Résine et aiguilles: huile essentielle riche en monoterpènes: alpha et bêta-pinène, 3-carène, limonène, camphène; ester terpénique: acétate de bornyle.

NOTE : On a récemment découvert un alcaloïde antioxydant unique, typique du mélèze nordique, l'acide awashishinique, nommé ainsi en l'honneur de Sam Awashish, bienfaiteur reconnu dans sa communauté crie.

UTILISATIONS : L'été, on peut inciser les troncs adultes avec une chignole pour recueillir la **résine** claire. La filtrer tout simplement avec de la gaze et la transvaser dans de petits



flacons pour en faire des pommades antiseptiques contre les blessures et les coupures. On peut aussi la laisser sécher et en absorber une boulette de 1 g pour soigner une toux opiniâtre, une infection urinaire ou une maladie de peau chronique.



Les **aiguilles** du printemps, riches en vitamines et en hormones de croissance, peuvent se boire en tisane de 1 c. à thé par tasse, plusieurs fois par jour, ou même se manger telles quelles ou incorporées à une salade ou à un bouillon.

L'utilisation la plus répandue du mélèze consiste toutefois à recueillir l'écorce (des rameaux terminaux du bas, pour ne pas nuire à l'arbre) pour l'employer fraîche, en décoction, ou séchée, en tisane, seule ou non, comme dans la recette ci-contre.

Son **huile essentielle** diluée à 10 % dans de l'huile végétale, ou diffusée pure dans un nébuliseur, diminue le stress, les crampes, les douleurs et les tensions nerveuses.

AUTRES USAGES : On a fait des bateaux, des poteaux et des traverses de chemin de fer avec le mélèze, puisque son bois résiste à l'humidité et aux champignons.

BOUILLON D'ÉCORCES ALCALINISANT



2 l d'eau pure
40 g de rameaux de mélèze
30 g de rameaux d'érable
20 g de rameaux de chêne

Faire macérer les écorces durant la nuit. Le matin, laisser mijoter le tout 10 minutes, puis refroidir et filtrer. Boire chaud et à petites gorgées dans la journée. Cette macération-décoction, bue chaque jour pendant au moins 3 jours et jusqu'à 3 semaines, peut aider grandement à soulager plusieurs affections : hyperacidité de l'estomac, douleurs arthritiques, bronchites persistantes, maladies de peau chroniques comme l'eczéma et le psoriasis (pour lesquelles on peut aussi l'appliquer en compresse localisée). Grâce à leur teneur en minéraux, en huiles essentielles et en tanins, ces arbres combinés peuvent reminéraliser un organisme miné par l'hyperacidité liée à la génétique, aux carences alimentaires et au stress.

EFFETS SUBTILS : D'après le D^r Edward Bach, l'élixir de fleurettes pourpres du mélèze aide les personnes souffrant d'un complexe d'infériorité. Il ranime la confiance en soi, la conscience de ses propres qualités et le sens de la beauté de la vie.

MENTHE DU CANADA

Famille des Lamiacées



◆ HUILE ESSENTIELLE

NOMS LATINS: *Mentha canadensis* sp. *borealis* ou *M. arvensis* et sp.

NOMS POPULAIRES: Baume, herbe de cœur, menthe des champs, papparmane.

NOMS ANGLAIS: *American mint*, *corn mint*.

HABITAT: Il existe une trentaine d'espèces de menthes originelles dans les zones tempérée et boréale, mais des milliers de variantes ont été créées ou se sont reproduites par hybridation. Quant à la menthe du Canada, elle croît partout en Amérique du Nord, surtout dans les prairies humides et le long des cours d'eau non pollués. Elle fleurit en juillet et se reproduit surtout par ses rhizomes.

DESCRIPTION: La menthe du Canada, seule menthe indigène à notre pays, est garnie de minuscules fleurs verticillées en épis, aux corolles en entonnoir mauve pâle. Son goût est un peu amer, ses effets, rafraîchissants et astringents, et sa texture, veloutée. Ses feuilles oblongues, minces et opposées sont très dentelées. Toute la plante est couverte de poils saturés d'huile essentielle, appelés trichomes sécréteurs, qui lui confèrent son parfum aromatique et vivifiant.

HISTORIQUE: Les Premières Nations mangeaient ou buvaient la menthe en tisane contre les indigestions, les nausées, les flatulences, les fièvres et les maux de tête. Ils en saupoudraient, séchée, sur les fruits pour éloigner les mouches, et dans leurs paillasses contre les autres insectes. Les Têtes-Plates du Montana en appliquaient sur les dents douloureuses et en faisaient des tisanes contre la grippe et la toux.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, antispasmodique, aphrodisiaque, cholagogue, déodorante, digestive, insectifuge, parasiticide, rafraîchissante, répulsive, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Flavonoïdes : menthoside, lutéine; minéraux : calcium, phosphore et potassium; pectine; tanins; vitamines A et C; huile essentielle riche en cétones monoterpéniques (ou monoterpénones) 50 % : d-carvone, dihydrocarvone, menthone, pulégone; monoterpènes : limonène; sesquiterpènes : bêta-caryophyllène, alpha-élémane; familles en petites quantités : monoterpénols, sesquiterpénols, esters terpéniques, oxydes terpéniques.

UTILISATIONS : La méthode d'ingestion la plus simple est de mâcher une petite **sommité fraîche** pour ses effets digestifs, mais aussi en cas d'haleine chargée. On peut en mettre quelques branches fleuries sous un chapeau en cas de maux de tête, ou autour de la ceinture pour faciliter la digestion ou soulager les maux de ventre, ou en mettre dans les souliers pour rafraîchir les pieds, avant ou après une longue marche. Une huile analgésique issue des branches de menthe fleurie macérées pendant un mois dans le double de volume d'huile (d'arachide, d'olive ou de ricin), puis filtrée, pourra servir en massage ou en cataplasme sur les zones affligées. Les tisanes des sommités de menthe douce facilitent la digestion, activent la sécrétion biliaire, donnent de l'énergie et diminuent la température corporelle et l'excès d'acidité.

Utiliser la décoction de menthe en rince-cheveux après un shampoing pour traiter les cheveux gras. Les **branches** de menthe

disposées dans les placards et sur le rebord des fenêtres éloignent aussi les cochenilles et les mites.

L'**huile essentielle** de menthe des champs, sans aucun menthol, est moins allergène, hypertensive, réfrigérante et tonique que sa cousine, la menthe poivre (*M. piperita*). Celle qu'on trouve dans le commerce provient le plus souvent du Népal où sa cousine proche pousse abondamment. On emploie cette huile essentielle diluée dans de l'huile végétale (1 partie pour 4) contre les céphalées, les hématomes et les crampes musculaires, même pure sur l'abdomen, chez l'adulte, contre les spasmes intestinaux aigus. On vaporise son hydrolat sur la peau ou dans la bouche comme antiseptique, digestif et tonique. Il soulage les hématomes et inhibe la sudation excessive.

EFFETS SUBTILS : La menthe affûterait l'esprit et clarifierait les idées, ramenant chaque chose à sa place, en temps et lieu. Elle modérerait les excès et les chaleurs de tout ordre.



MITCHELLA

Famille des Rubiacées



NOM LATIN: *Mitchella repens* (du nom du botaniste américain du XVIII^e siècle, John Mitchell).

NOM POPULAIRE: Pain de perdrix.

NOMS ANGLAIS: Partridge-berry, deer-berry, one-berry, squaw-vine.

HABITAT: Lisière des vieilles forêts de feuillus mixtes, riches et humides.

DESCRIPTION: Plante à tige rampante, à feuilles luisantes, opposées, vert franc. Fleurettes blanches cruciformes au parfum très suave et aux pétales couverts de poils. Les fruits sont des drupes rouge vif l'automne, persistant parfois tout l'hiver.

HISTORIQUE: Les Autochtones l'utilisaient pour faciliter l'accouchement. On la trouve dans la *Materia medica* des Éclectiques qui, à la suite des Premières Nations, la recommandaient les dernières semaines de la grossesse pour tonifier l'utérus et éviter l'éclampsie.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antiseptique, antispasmodique, astringente, cicatrisante, diurétique, emménagogue, ocytotique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Alcaloïdes; arbutine; dextrine et autres glucides; minéraux; mucilages; principes amers; résine; tanins; saponines.

UTILISATIONS: Les personnes sujettes à l'hyperacidité et aux diarrhées prendront des décoctions de quelques minutes des **parties aériennes** (1 c. à soupe des feuilles et des tiges par 250 ml d'eau). En boire 3 tasses par jour avant les repas pour renforcer les muqueuses de l'intestin et de la vessie. En compresse, elle facilite la guérison des conjonctivites et des plaies en général. En fin de grossesse, se limiter à 1 tasse le midi, infusée avec 1 c. à thé de framboisier et autant de fleurs de tilleul.

Régulatrice des règles et antiseptique urinaire, la teinture-mère des **tiges** et des **feuilles** doit macérer une lune dans le double d'alcool à 40 %, puis être filtrée. Prendre 10 à 15 gouttes 3 fois par jour dans l'eau, en cure de 3 à 7 jours (à éviter en cas de grossesse à cause de l'alcool). Les petites **baies** rouge vif ont une texture douce et une saveur sucrée. Cueillir en petite quantité pour en laisser aux oiseaux et aux petits rongeurs qui seront affamés en hiver.

EFFETS SUTILS: Les fleurs de mitchella, comme celles de nombreuses plantes forestières, sont éphémères. Il faut rendre souvent visite à cette plante pour la voir épanouie au cœur de l'été. Toute petite, au ras du sol, elle exhale néanmoins un parfum extrêmement suave. Elle aiderait les personnes très timides qui cachent des qualités et des dons rares. Se coucher près d'elle, l'observer, la humer ou absorber son élixir aiderait ces gens à se faire confiance et à s'épanouir.

MONARDE

Famille des Lamiacées



Monarde didyma



Monarde Croftway

- ❖ ESPÈCE MENACÉE
- 💧 HUILE ESSENTIELLE

NOM LATIN: *Monarda fistulosa* (du nom du médecin et herboriste espagnol du XVI^e siècle, Nicolas Monardes).

NOMS POPULAIRES: Bergamote sauvage, monarde d'Amérique, plumes d'Indien, thé indien, thé d'Oswego, thé de Pennsylvanie.

NOMS ANGLAIS: *Horsemint, bergamot, bee balm, oswego tea.*

HABITAT: La monarde apprécie les pentes sèches des collines et l'orée des bois clairs. Native d'Amérique du Nord, elle compte une quinzaine d'espèces répandues de l'Atlantique au Pacifique, des Grands Lacs au golfe du Mexique. Chez nous, on trouve *Monarda fistulosa* dans le comté de Deux-Montagnes.

Elle s'est croisée à l'état sauvage et au jardin avec *M. didyma* (plus présente dans l'ouest du Canada et dans le sud des États-Unis), donnant naissance à une kyrielle d'hybrides. La spectaculaire *M. punctata* est rare, voire menacée dans la province.

DESCRIPTION: La monarde fistuleuse, discrète et rare, est haute de 10 à 30 cm. Elle porte des feuilles vert pâle, velues, et des fleurettes couleur lavande délavée.



CULTURE: On peut semer les graines à l'automne, mais on obtient de meilleurs résultats en divisant les racines. On choisira un endroit bien ventilé et on laissera assez d'espace entre les plants pour éviter le mildiou. Une division s'impose tous les quatre ans environ.



HISTORIQUE: Les Iroquois du sud du lac Ontario l'utilisaient contre les empoisonnements alimentaires et les parasites intestinaux. Les Cherokees la buvaient en tisane contre la fièvre, les maux de tête et l'agitation nerveuse. Ils faisaient aussi des cataplasmes et un onguent anti-inflammatoire et anti-poux avec des têtes de monarde mijotées dans de la graisse d'ours. L'histoire dit qu'après le Boston Tea Party, en 1773, lorsque des cargaisons de thé furent jetées dans l'océan en signe de révolte politique contre le Parlement britannique, les colons américains auraient substitué la tisane de monarde au thé.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, antibiotique, antifongique, anti-inflammatoire, antispasmodique, calmante, carminative, digestive, diurétique, emménagogue, euphorisante, fébrifuge, parasiticide, rubéfiante, stomachique, tonique amer, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE: Anthocyanes; huile essentielle riche en carvacrol, géraniol, limonène, linalol et thymol; minéraux: magnésium, cuivre, fer; tanins; principes amers.

UTILISATIONS: La monarde est bénéfique comme simulant gastrique, contre l'aérophagie, l'indigestion, les gaz et même les vers intestinaux. À jeun, on mâche lentement, chaque jour, de 1 à 5 **fleurs** (sans les pétales, trop amers), telles quelles, cueillies juste avant leur éclosion complète. Les **parties aériennes** se consomment en tisane joliment colorée, à raison de quelques fleurettes par tasse d'eau à peine frémissante, ou même en infusion solaire. On peut en faire, pour l'hiver, une teinture-mère dans l'alcool ou le vinaigre (1 partie de plantes pour 2 parties de liquide). Puisque beaucoup de ses principes actifs sont liposolubles, on peut l'incorporer dans un corps gras pour faire une lotion médicamenteuse, une huile ou un onguent contre l'eczéma, la gale, le pied d'athlète ou les rhumatismes. Inhaler la vapeur des sommités ébouillantées aide à dégager les sinus.

On récolte les **fleurs** de monarde après plusieurs jours de beau temps, lorsque la rosée a disparu. On les dispose dans un séchoir bien ventilé jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches, sinon elles moisiraient facilement. Dans l'eau du bain ou en compresse, elles apaisent les dermatites et les piqûres d'insecte. Ajoutées à l'alimentation des gros animaux, elles aident à prévenir les infections urinaires. Elles font merveille sur les salades vertes ou de fruits, les fromages, les grains et les légumes variés. On les mêle avec du beurre ou du vinaigre pour les colorer et les aromatiser d'un goût vivifiant de thym atténué.

EFFETS SUBLIS: L'aspect de la monarde fistuleuse évoque la fantaisie, l'audace et la joie de vivre. La monarde didyme est plus discrète et secrète; sa modestie, combinée à de l'amertume, assainit les vieilles blessures tout en adoucissant le quotidien.

MYRIQUE BAUMIER

Famille des Myricacées



◆ HUILE ESSENTIELLE

NOM LATIN: *Myrica gale*.

NOMS POPULAIRES: Bois-sent-bon, arbre à suif, myrte des marais, piment royal.

NOMS ANGLAIS: Bayberry, candle berry, tallow shrub, sweet gale, wax myrtle.

NOMS INUITS: *Urkiapik* ou *urpirak*.

HABITAT: Bord des lacs et des étangs sablonneux, souvent à proximité des aulnes.

CULTURE: Cultivé en haies anti-érosion.

DESCRIPTION: Arbuste touffu dioïque, haut d'environ 1 m 50 au maximum. Rameaux brun-roux à feuilles bleutées oblancéolées à pointes

dentelées. Fleurs en chatons avec des étamines blond doré. Racines en bulbilles contenant des principes fixateurs d'azote qui enrichissent les sols. Petits fruits en drupes brun-noir, enrobées d'une cire à l'odeur suave, à dominante résineuse.

HISTORIQUE: Les Cris utilisaient le myrique comme amorce à la pêche. Les Ojibwés, eux, employaient les fruits résineux pour leurs propriétés abortives et ils en faisaient une teinture dorée pour le corps et les fourrures. Les Potéouatamis l'ajoutaient au fromage de bleuets (voir p. 89) pour freiner sa fermentation, mais l'employaient aussi comme encens sacré et comme insectifuge. Les Nuxalk de la Colombie-Britannique l'emploient depuis longtemps comme anti-gonorrhée et puissant diurétique en cas de rétention d'eau. Les rameaux entraient dans la confection traditionnelle des

bouquets de mariage royaux. Depuis le Moyen Âge, dans les marais nordiques européens où il pousse aussi, on l'emploie comme adjuvant dans la bière, dont la fameuse Gageleer belge. Dans l'*Encyclopédie* de Diderot, le médecin, pharmacien et chimiste français Gabriel François Venel mentionne que les Flamands mettaient du myrique baumier dans leurs paillasses «pour écarter les punaises».

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antiseptique, antioxydant, bactéricide, désodorant, diurétique, emménagogue, insectifuge, ocytocique, parasiticide.



COMPOSITION CHIMIQUE: Flavonoïdes; acides gallique et myricinique; principes amers; tanins; huile essentielle très complexe (surtout dans les fruits) comprenant des monoterpènes 62 %: myrcène, limonène, alpha-phellandrène, paracymène, alpha-pinène; des sesquiterpènes 15 %: bêta-caryophyllène, germacrène; des cétones monoterpéniques (ou monoterpénones) 4 %; des sesquiterpénols 4 % et des oxydes terpéniques: 1,8-cinéole.

UTILISATIONS: Faire des décoctions antiseptiques avec les **branches feuillues** et s'en garargiser contre le mal de gorge. En boire une

tasse à jeun en cas d'intoxication alimentaire mineure et en cure en cas de parasitose. L'appliquer en compresse sur la peau en cas d'acné, d'abcès ou d'eczéma. D'ailleurs, plusieurs entreprises s'intéressent à lui pour ses propriétés antiseptiques et l'expérimentent dans des crèmes dermatologiques. En faire de la teinture-mère dans le double de son volume d'alcool à 40 degrés. On filtre au bout d'un mois et l'on en prend 10 à 20 gouttes dans un peu d'eau en cas d'insomnie.

Pour une meilleure absorption des principes liposolubles, dont l'huile essentielle, en frictionner quelques gouttes sur la nuque, le sommet du crâne et même sur le troisième œil si l'on est porté à trop penser. Son hydrolat, qui convient même aux enfants, est hypnotique quand il est vaporisé sur l'oreiller. Sur la peau, il est antifongique et cicatrisant.

MISE EN GARDE: Se limiter à des usages ponctuels et à des cures brèves. À éviter en cas de grossesse, d'hypertension, d'ulcères et de constipation chronique.

AUTRES USAGES: Le feuillage odorant est un répulsif naturel utilisé depuis longtemps par les campeurs et les trappeurs pour éloigner les insectes piqueurs. Les composés allélopathiques de cette espèce la rendent potentiellement intéressante pour le développement de bio-herbicides non toxiques.

EFFETS SUTILS: Le myrique est toujours employé comme encens purificateur et en fumigations dans les cérémonies autochtones. On le boit aussi en décoction ou en tisane le soir pour générer des rêves ou parfois des cauchemars significatifs qui révèlent des indices sur les nouveaux chemins à suivre. Une entreprise algonquaine de l'Ontario produit une tisane, Rêves Lucides, faite de myrique baumier.

NOISETIER À LONG BEC

Famille des Bétulacées



NOM LATIN : *Corylus cornuta*.

NOMS POPULAIRES : Avelinier, coudrier.

NOMS ANGLAIS : Hazelnut, filbert nut.

NOM INNU : *Pakanahtik*.

HABITAT : Les noisetiers poussent à la lisière des jeunes forêts, dans les sols humides mais non détrempés, partout dans l'hémisphère Nord, en zone tempérée, avec des variations d'espèces locales. Quant au noisetier à long bec, il préfère les lisières de l'érablière à bouleau jaune.

DESCRIPTION : Le noisetier est un arbuste buissonnant à couronne large et touffue, qui peut atteindre 6 m. Ses tiges sont brunes et flexibles. Ses feuilles alternes ovoïdes, plus larges à la base, sont légèrement velues et dentelées sur le pourtour, pointues aux extrémités. Les chatons mâles, qui apparaissent tôt au printemps, sont jaunâtres, longs et pendants. Les fleurs femelles, petites, ont des pistils rouges. Les noisettes, collées par trois dans un involucre vert clair poilu, sont en forme de bouteille à long bec (comme son nom l'indique), chacune enrobée dans une coque vert clair, brune à maturité.



Il existe une quinzaine d'espèces originelles de noisetiers dans le monde, *Corylus americana* et *C. cornuta* étant typiques de l'Amérique du Nord. Quoiqu'elles soient petites et difficiles à extraire, les noisettes indigènes sont parmi les plus savoureuses. Il faut les laisser sécher avant de les sortir de leurs coques pourvues de piquants. Idéalement, on les met dans un sac de jute et on les fracasse à coups de maillet. Les écureuils en sont très friands.

CULTURE: Le noisetier est cultivé depuis des millénaires, combiné à d'autres arbustes dans les haies bordantes. On le redécouvre comme solution simple contre l'érosion et comme reminéralisant du sol. Il se reproduit de plusieurs manières: par semis de sa graine germée, par boutures, par greffage et même par marcottage. Le noisetier craint le gel et tolère l'ombre légère, mais ses fruits auront moins de chances d'être vermoulus s'il est au soleil. Bien guetter le stade de maturation des fruits, car les petits rongeurs auront tôt fait de les repérer avant

vous. Les couvrir d'un filet est une bonne idée. Un noisetier sain produit, dès l'âge de quatre ans, de 10 à 20 kilos de noisettes par récolte. Un bon pépiniériste saura vous aider à choisir les espèces adaptées à votre latitude.

HISTORIQUE: Les noisetiers sont parmi les arbres à noix les plus anciens de la planète; on en a trouvé dans des sites de fouille tout juste postérieurs à la dernière glaciation. Les premiers peuples se dépêchaient de cueillir les noisettes mûres avant que les écureuils les dérober. Ils faisaient une décoction des rameaux terminaux contre les malaises cardiaques et ils les combinaient à ceux du cornouiller pour soigner les infections des yeux. Les Cherokees en préparaient des décoctions contre les fièvres et les crises d'urticaire. Les rameaux du noisetier, outre les baguettes des mages et celles des sourciers, ont servi à fabriquer des flèches, des treillis, des cerceaux pour les tonneaux, du charbon de bois et même des crayons de fusain. La coutume d'utiliser une branche de noisetier taillée en

fourche pour détecter de l'eau souterraine remonte aux anciens Celtes, qui utilisaient même cette méthode pour repérer des gisements métalliques et des objets perdus ou enterrés par des voleurs. Au Québec, les sourciers emploient toujours le noisetier pour repérer les veines d'eau. Au-delà du don, souvent transmis par filiation, aucun raisonnement scientifique n'a pu encore expliquer le succès de cette pratique.

PARTIES UTILISÉES: Bois, bourgeons, chatons mâles, feuilles, fruits.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Alcalinisant, antiseptique, aphrodisiaque, astringent, calmant, cicatrisant, fébrifuge, hydratant, lubrifiant, nutritif, vasoconstricteur.

COMPOSITION CHIMIQUE: Feuilles et rameaux: bétuline; salicylate de méthyle; chlorophylle; mucilages; tanins. Fruits: protéines; phytostérols; 63 % de lipides totaux dont 79 % de monoinsaturés, 12 % de polys et 9 % de saturés; tous les minéraux; vitamines A, B, C, F.

UTILISATIONS: L'écorce en décoction soulagerait les fièvres intermittentes de la malaria et de la typhoïde (1 c. à thé pour 250 ml d'eau, 3 fois par jour). Les **chatons mâles** étaient réputés fébrifuges, mais ils aidaient surtout à maigrir (3 chatons par tasse, 3 fois par jour en infusion). À l'instar des Iroquois, on commercialise désormais les rameaux séchés pour en faire des colliers de dentition et pour soulager les maux dus aux poussées dentaires des tout-petits. Les **feuilles** bouillies ou en tisane (25 g par litre d'eau) peuvent se boire en cure dépurative du sang et contre les maladies séborrhéiques de la peau, les hémorroïdes et les varices. La décoction concentrée peut aussi s'utiliser en application locale contre ces mêmes problèmes, y compris les ulcères vari-

queux. Les **noisettes** elles-mêmes sont très nutritives (683 calories par 100 g) et doivent se manger seules ou en collation avec des fruits. Leur huile au goût très fin peut s'utiliser comme hydratant efficace contre les peaux sèches et en huile à salade dans une bonne vinaigrette. Son haut taux de gras monoinsaturés permet même les cuissons légères et rapides. La gemmothérapie préconise l'extrait des **bourgeons** du noisetier contre l'emphyse chronique en particulier et contre la sclérose pulmonaire en général.

HUILE ANTIRIDES DE LUXE



250 ml d'huile de noisettes fraîche et bio

5 ml d'huile essentielle de lavande

3 ml d'huile essentielle de géranium

2 ml d'huile essentielle d'ylang-ylang

Mélanger ces ingrédients dans un flacon en verre ambré, étiqueté et daté.

Utilisez cette huile en onction douce sur la peau du visage ou du corps entier, le soir après le bain, pour réhydrater en beauté une peau sèche et tirée. Cette huile est aussi antiseptique et hypotensive. Appliquée partout, sauf sur les muqueuses, elle peut même être aphrodisiaque!

EFFETS SUBTILS: On dit que le noisetier est en résonance électromagnétique avec l'eau du sous-sol et l'humidité de l'atmosphère. Je n'en doute pas: ma tige de coudrier, achetée à l'île aux Coudres et fixée à un mât sur le pas de ma porte, a prédit le temps infailliblement pendant 10 ans: relevée quand il ferait beau; tendue vers le sol quand il pleuvrait!

NOYER CENDRÉ

Famille des Juglandacées



NOM LATIN: *Juglans cinerea*.

NOMS POPULAIRES: Arbre au sommeil, calottier, gland de Jupiter, goguier, naguier.

NOMS ANGLAIS: *Walnut, jupiternut, tree of evil.*

HABITAT : Les noyers nord-américains (*Juglans cinerea* et *J. nigra*) poussent près de la lisière des forêts de feuillus, en pleine lumière, dans des sols fertiles.

DESCRIPTION : Cet arbre au tronc élancé et à la couronne faite de grosses branches étalées peut atteindre 30 m et vivre 300 ans. Son écorce adulte est grise, très crevassée, aux côtes entrecroisées. Ses feuilles caduques

alternes (de 11 à 17 folioles) sont ovoïdes, épaisses et enduites d'une résine collante et aromatique. Ses fruits sont des drupes ovales constituées d'un épais péricarpe vert clair, nommé «brou», qui enrobe une coquille brun clair marquée de crêtes pointues. Celle-ci contient une amande bilobée, faite d'un seul cerneau blond doré oléagineux, au goût délicieux à maturité.

CULTURE : Les noyers aiment les terrains relativement riches en azote, bien drainés, acides. On peut les multiplier en repiquant les petits plants démarrés en serre, en prenant soin de les espacer de 15 m en prévision de leur développement futur. À cause de la pollinisation croisée due au décalage des floraisons mâles et femelles, il faut planter plusieurs spécimens

en rangées espacées ; pour une production commerciale, il faut pratiquer le greffage d'espèces croisées. Cet arbre est menacé par le chancre du noyer causé par un champignon fatal, *Sirococcus clavigignenti*. Heureusement, les producteurs de noix du Québec ont généré des hybrides résistant à ce fléau.

HISTORIQUE : Les Premières Nations appréciaient la délicieuse saveur et la valeur nutritive des noix, cueillies et soustraites à la vue des écureuils et des rats laveurs pendant deux mois pour les laisser mûrir. Les Éclectiques américains et la naturopathe canadienne Hulda Clark (décédée en 2009) affirmaient que les parasites seraient une des causes majeures de toutes nos maladies et que le brou vert du noyer constituerait un des meilleurs parasitocides que la nature ait à nous offrir. Le brou du noyer noir (*Juglans nigra*), arbre autrefois rare au Québec mais désormais souvent planté, serait encore plus puissant à cet effet. D'après Paracelse, les cerneaux de noix guériraient les maladies issues du cerveau, dont l'épilepsie, la folie et même la sottise!

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antiseptique, apéritif, aphrodisiaque, dépuratif sanguin et lymphatique, digestif, fongicide, nutritif, parasiticide, régénérant, tonique, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE : Feuilles et brou : acides organiques, flavonoïdes, juglone, huile essentielle, vitamines C et E, naphthoquinones, tanins. Noix : lipides totaux : 62 %, dont 65 % en polyinsaturés, 24 % en monoinsaturés et 11 % en saturés, vitamines B et E, phytostérols, protéines.

UTILISATIONS : Cueillies au printemps avant l'apparition des fruits, les **feuilles** peuvent s'utiliser fraîches en décoction, à raison de

20 g par litre d'eau, bue dans la journée, entre les repas, contre les maladies de peau chroniques, les levures et les parasites invasifs et externes, et contre les indigestions chroniques dues à l'hyperacidité. Cette décoction en double dose peut servir à fabriquer des lotions ou même des lavements ou des douches vaginales contre les mêmes problèmes, mais dans certains cas, le **brou** (coque externe des noix), à dose similaire, est encore plus efficace.





Les **noix** elles-mêmes, plus digestes quand on les consomme fraîches, mais plus riches en gras essentiels quand elles ont vieilli trois mois, favoriseraient la production d'hormones sexuelles, donc la fertilité, stimuleraient la repousse des cheveux et le fonctionnement du cerveau en général. Comme tous les gras concentrés sont sujets au rancissement, consommer les noix fraîchement extraites de leur coquille ou les conserver au congélateur. Conserver au frais l'**huile de noix** du commerce (vérifier la date de péremption), au goût très fin dans les salades et un bon hydratant pour la peau.

AUTRES USAGES : Les feuilles du noyer, placées à des endroits stratégiques, comme les caves ou les celliers, éloignent les insectes ravageurs et même les acariens. Disposées dans le lieu de repos favori des chats et des chiens, elles repoussent les puces. Très prisé et durable, le bois du noyer au beau grain veiné sert à fabriquer des meubles luxueux.

EFFETS SUBTILS : L'éllixir de fleurs de noyer du D^r Edward Bach aide à prendre des décisions éclairées en période d'incertitude. Observer un noyer adulte, manger ses fruits et porter sur soi des noix favorise l'équilibre mental, replace l'esprit dans le corps et aide à se situer correctement entre ciel et terre.

TEINTURE-MÈRE ANTIFONGIQUE



750 ml de Brandy
25 g de brou de noyer
25 g de feuilles fraîches de noyer
20 g de feuilles fraîches de lycopode
10 g de rhizome séché d'acore

Hacher d'abord les brous, plus coriaces. Ensuite, broyer au mélangeur tous les ingrédients (brous, feuilles, rhizomes). Mettre en pot et laisser macérer le mélange durant un mois en agitant régulièrement. Filtrer soigneusement et consommer en cure parasiticide, 1 c. à thé (5 ml) diluée dans de l'eau, 3 fois par jour, avant les repas, 10 jours avant la pleine lune, 3 mois de suite, contre les parasites intestinaux et éventuellement en lotion externe. En lavement ou en douche vaginale contre les affections fongiques ou les vers, diluer 1 c. à soupe de cette TM par 250 ml d'eau bouillie.



NYMPHÉA

Famille des Nymphéacées



Nymphaea odorata

NOMS LATINS: *Nymphaea odorata* et *N. tuberosa*.

NOMS POPULAIRES: Nymphéa, lis d'eau, nénuphar (à tort), magnolia d'eau.

NOMS ANGLAIS: *Water lily, fragrant water-lily, sweet-scented white water-lily, beaver root.*

HABITAT: Étangs, lacs et rivières sains.

MISE EN GARDE: Choisissez bien vos lieux de cueillette, car les plantes aquatiques absorbent et filtrent les toxines ambiantes. Sinon, se contenter de les admirer et de les photographier quand elles sont écloses, le plus souvent de l'aube à midi les jours ensoleillés.

DESCRIPTION: Plantes aquatiques vivaces aux grandes feuilles rondes flottantes, purpurines et mucilagineuses sur le dessous. Elles sont pourvues de longues tiges; leurs racelles s'ancrent au fond des étangs, des lacs et des cours d'eau. Les fleurs sont blanches ou rose pâle; leur parfum, herbacé, sucré et subtil (surtout *N. odorata*). Elles arborent de nombreux pétales disposés en couches en étoiles, insérés dans des carpelles aux nombreuses étamines jaunes. Le nymphéa se multiplie par ses graines, très convoitées, et par ses rhizomes qui peuvent voyager sous l'eau.

NOTE: Même s'ils sont de la même famille et qu'ils se ressemblent, nénuphar et nymphéa ont des fleurs différentes. Celle du nénuphar jaune (*Nuphar microphylla* ou *variegatum*) se distingue facilement de celle, blanche, de

Nymphaea odorata, ou de celle, blanche ou rose, de *N. tuberosa*. Ne pas confondre les stolons flottants des nymphéas avec ceux de l'iris ou d'autres plantes potentiellement irritantes!

HISTORIQUE : Plusieurs tribus autochtones consommaient ses fleurs en décoction pour soigner abcès, ulcères et congestions pulmonaires. Les Ojibwés en mangeaient les boutons floraux au sortir de l'hiver comme source de vitamine C et d'antioxydants. En Europe, on employait l'espèce proche contre les maladies vénériennes, et ses tiges séchées et broyées pour calmer les appétits sexuels trop intenses. En homéopathie, par d'étranges paradoxes, on conseillait *Nymphaea* contre l'incontinence urinaire et sexuelle masculine.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Anaphrodisiaque, anti-inflammatoire, antiscorbutique, astringent, calmant, fébrifuge, hémostatique, nutritif, pectoral.

COMPOSITION CHIMIQUE : Feuilles: fibres; lignanes; mucilages; alcaloïde: nymphéine; vitamine C. Fleurs riches en huile essentielle contenant des aldéhydes aromatiques, des

anthocyanes et des flavonoïdes; un glucoside cardiotonique: la nymphaline; des alcaloïdes calmants et anaphrodisiaques: la nupharine et la nymphaine.

UTILISATIONS: Fleurs et tiges, apaisantes, calmantes et antispasmodiques, peuvent être séchées ou préparées fraîches en teintures-mères, moitié alcool à 90 % et moitié eau. On mange les jeunes **feuilles** après les avoir fait bouillir. Les **rhizomes**, aux effets laxatifs doux et relaxants, sont coriaces et amers, même cuits, mais ils sont nutritifs. Les fleurs bien rincées peuvent occasionnellement garnir une salade.

EFFETS SUTILS : Les jolies fleurs bien rincées peuvent se boire en tisane solaire: fraîchement cueillies et disposées dans l'eau au zénith, dans un récipient de verre clair. Cette tisane favorise le calme intérieur et l'ouverture de la conscience. Le nymphéa représente l'abandon total aux forces célestes et il facilite l'ouverture du chakra coronal. L'absolue et l'huile essentielle du nymphéa et du lotus aideraient à oublier ses soucis et à élever sa conscience. Ils sont très coûteux, mais l'eau florale, ou hydrolat, est abordable.



Nymphaea firecrest



PEUPLIER BAUMIER

Famille des Salicacées



NOM LATIN: *Populus balsamifera*.

NOMS POPULAIRES: Liard, baumier du Canada, peuplier de Gilead.

NOMS ANGLAIS: *Aspen*, *balsam poplar*, *cottonwood*, *Gilead poplar*.

HABITAT: Les zones humides jusqu'à la limite nord de la forêt boréale, mais aussi les brûlis et les friches où il est une des premières espèces colonisatrices. Les peupliers aiment vivre les pieds dans l'eau et la tête au soleil. La propension de cette famille (40 espèces) à pousser en peuplements denses en fait la plus répandue

sur la planète et l'une des plus anciennes. Par ignorance et agacement devant les aigrettes duveteuses des graines femelles, on coupe impunément cet arbre si délicieusement aromatique et, qui plus est, puissamment bactéricide. Certains relient même la fragilisation des colonies d'abeilles à la quasi-absence de ces peupliers pourvoyeurs du meilleur antibiotique qui soit! Les peupliers sont sensibles aux pucerons, que l'on repère par des galles renflées fixées sur le pétiole des feuilles souvent marquées de taches grises d'une mineuse (un parasite) en fin d'été. Le peuplier baumier, le plus résistant de tous aux maladies, s'hybride parfois avec le peuplier deltoïde.



DESCRIPTION: Grand arbre qui peut atteindre 30 m en 40 ans, son âge maximal. Silhouette élancée ou fastigiée autour d'un tronc gris foncé, tacheté avec l'âge. Les feuilles sont cordiformes, quatre fois plus longues que larges et légèrement dentelées, vert mat, mais plus pâles, rougeâtres et veloutées dessous. Au début de leur croissance, tôt au printemps, apparaît une glande nectarifère qui devient un bourgeon glabre brun rougeâtre, très collant et aromatique. Les fleurs femelles forment de longues grappes de graines entourées de duvet blanchâtre.

HISTORIQUE: En cas de famine, les Premières Nations en mâchaient parfois l'écorce interne, l'hiver. Les guérisseurs et les guérisseuses

confectionnaient un onguent cicatrisant avec les bourgeons macérés dans la graisse d'oie ou d'ours. L'onguent de peuplier baumier est utilisé depuis quatre siècles dans la plupart des pharmacopées contre toutes sortes de maladies de peau. Son sirop combat les affections pulmonaires. Le charbon de son bois est encore utilisé aujourd'hui dans la plupart des services d'urgence du monde comme contrepoison et aussi comme digestif commun, surtout en France.

Une étude récente effectuée par des savants canadiens, en coopération avec des populations et des guérisseurs cris, a prouvé que l'écorce du peuplier baumier peut stabiliser le glucose et les triglycérides, et qu'un traitement suivi aide à stabiliser le poids et le taux de sucre.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Absorbant, analgésique, antibiotique, anticoagulant, antiseptique, béchique, carminatif, cicatrisant, digestif, diurétique, expectorant, fébrifuge, laxatif, lipotropique, mucolytique, tonique, vulnéraire.

COMPOSITION CHIMIQUE: Flavonoïdes : populine, salicine ; cire ; minéraux ; résine riche en huile essentielle contenant du caryophyllène et de l'humulène ; tanins.

UTILISATIONS: Son charbon, résultat du **bois** brûlé à haute température, dont on fait une poudre végétale, est utile en cas d'intoxication chimique aiguë et en usage plus courant contre les flatulences (de 1 à 10 c. à soupe à la fois, diluées dans l'eau, selon la cause). Les **bourgeons** du peuplier, surtout ceux du baumier, le plus concentré en résine, sont cueillis dès leur apparition, au printemps. On peut les mettre à sécher pendant deux semaines, ou les broyer dans le double de vin, de vinaigre ou d'alcool, les laisser macérer un mois et les filtrer pour obtenir une teinture-mère

puissamment bactéricide et même antivirale. La **résine** des peupliers baumiers est l'ingrédient principal de la propolis, une résine aromatique accumulée par les abeilles au printemps pour protéger la ruche des maladies et un puissant antibiotique pour les humains qui en absorbent en cure prolongée de 10 à 30 jours. Les **bourgeons** sont aussi préconisés en gemmothérapie, dans une dixième dilution de la teinture-mère alcoolisée, contre l'athérosclérose, l'hypercholestérolémie, et pour faciliter la perte de poids.

AUTRES USAGES : Le bois de peuplier sert à fabriquer des allumettes, du contre-plaqué aggloméré, des cageots et des jouets.

EFFETS SUBTILS : L'éllixir des fleurs femelles cotonneuses du peuplier baumier soutient particulièrement les personnes hypersensibles qui ont subi des traumatismes de nature sexuelle et qui craignent les rapports intimes. Ils aident à faire confiance à l'autre et à se reconnecter sur l'énergie sexuelle nimbée de tendresse, qui génère et nourrit le cycle de la vie.

ONGUENT POPULAIRE SIMPLE



50 g de bourgeons de peuplier baumier
du printemps
250 ml d'huile d'olive de première
pression à froid
50 g de cire d'abeille pure
7 pots de verre brun de 50 ml

Broyer brièvement au robot les bourgeons avec l'huile. Laisser macérer un mois durant dans un bocal en verre, à l'abri de la lumière. Filtrer soigneusement avec du coton à fromage. Faire fondre la cire dans une petite casserole ou au bain-marie, ajouter l'huile filtrée en remuant soigneusement pour dissoudre la cire. Verser dans les petits pots et attendre que la préparation se soit figée avant de visser les bouchons. Étiqueter et entreposer au sec. Utiliser l'onguent dans l'année contre les infections diverses de la peau, des plaies mal guéries, en passant par les hémorroïdes, l'eczéma et le psoriasis.



PHYTOLAQUE

Famille des *Phytolaccacées*



NOM LATIN: *Phytolacca americana*.

NOMS POPULAIRES: Raisin d'Amérique, morelle à grappes, arbre à laque, faux vin, vinier.

NOMS ANGLAIS: Pokeweed, poke root, crowberry, pigeon berry, cancer root, American Nightshade.

NOMS AUTOCHTONES: Cokan, poka (algonquin), kokum (innu).

HABITAT: Lisière des bois et prairies, dans des sols riches et ensoleillés. Des 24 espèces répertoriées, celle-ci est la seule typique d'Amérique du Nord.

DESCRIPTION: Très grande plante (de 1 à 3 m) aux tiges creuses et aux grandes feuilles pétiolées, obovées et pointues. Petites fleurs blanches en grappes terminales, devenant des baies noires et brillantes.

HISTORIQUE: Les tribus indigènes d'Amérique ont largement utilisé les racines de la phyto-laque, voire les baies, comme émétique ou vomitif et/ou comme purgatif après une intoxication alimentaire. Toutefois, seuls les hommes-médecine ou les femmes-médecine savaient doser le produit pour ne pas atteindre le seuil toxique. Au printemps, ils en mangeaient les jeunes pousses cuites. Ils utilisaient aussi la plante contre les fièvres intenses et les douleurs articulaires, et même contre les maladies vénériennes, dont la gonorrhée importée par les Blancs. Ils se servaient aussi des baies pour leurs peintures cérémonielles du visage. Les médecins éclectiques ont inscrit dans le codex américain tous ces emplois de la phyto-laque: cataplasme, décoction, teinture-mère, onguent, sirop et vin médicinal. On l'ajoutait aussi au vin pour en augmenter la couleur et la valeur.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Altératif, anti-inflammatoire, antioxydant, émétique, fébrifuge, laxatif, protéolytique, révulsif, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE: Plus concentrés dans la racine: acide phytolaccique; histamine; lectines; GABA; potassium; saponines; tanins; phytolaccagénine; huile fixe; résine. Baies: anthocyanes; acides malique et oxalique; phytostérols; iode et fer; sucres simples et complexes.

UTILISATIONS: L'été, on consomme les **fruits** frais mâchés, à raison de 4 à 5 baies pour un adulte, comme laxatif ou purgatif. Recracher les graines qui contiennent les toxines. En cas d'empoisonnement alimentaire, on peut risquer le double, mais s'attendre à une tempête intérieure, parfois moins redoutable que le poison d'origine. Les baies de la phytolaque, en faibles doses répétées de teinture-mère ou écrasées en cataplasme local, ont été employées contre certains cancers du sein et autres lymphomes, en traitement complémentaire,

évidemment! La **racine** en décoction ou en teinture-mère, diluée et appliquée en cataplasme, soignerait l'acné sévère, la furonculose, voire la gale. Sa racine en teinture, prise à dose personnalisée, soulagerait beaucoup les méfaits de la maladie de Lyme.

MISE EN GARDE: 1 c. à thé de racine ou 10 baies mâchées provoquent vasodilatation, rougissement, dilatation des pupilles, nausées, hallucinations, vertiges et vomissements. Avant d'en absorber, consulter un(e) herboriste expert(e)!

EFFETS SUBLILS: En homéopathie, on conseille *Phytolacca* en cas de dégoût, de nausée, voire de délire fébrile et psychotique, ou pour évacuer de la colère longtemps refoulée. Son empreinte, même infime quand elle est diluée dans les granules, vous rendra votre lustre après une bonne purge!



PIMBINA

Famille des Caprifoliacées



NOMS LATINS : *Viburnum trifolium* au Canada; *V. opulus* en Europe.

NOMS POPULAIRES : Boule-de-neige, écorce-des-crampes, quatre-saisons-des-bois, mademoiselle-Marie-derrière-l'hôpital, pimbina.

NOMS ANGLAIS : *Black haw, crampbark, highbush cranberry, dog rowan, nannyberry, squawbush.*

NOM ALGONQUIN : *Mibiminak.*

HABITAT : Lisière des bois humides de feuillus, bord des lacs et des rivières.

DESCRIPTION : Arbuste de 2 à 4 m à multiples branches aux feuilles trilobées et palmées. Les fleurs sont doubles, blanc crème; celles du pourtour sont cruciformes et stériles, celles du centre sont plus denses et plus petites. Les fruits, au bout de longs pétiotes, sont des baies rouge vif, très acides, mûres en septembre. Elles contiennent une graine unique et aplatie.

HISTORIQUE : Les Cheyennes des plaines l'utilisaient pour traiter l'épilepsie, les tremblements et la nervosité extrême. La plupart des sages-femmes en donnaient aux femmes qui avaient des contractions prématurées et

pour moduler un accouchement trop douloureux. On l'administrait aussi aux jeunes filles aux menstruations difficiles, d'où l'un de ses surnoms anglais que tout le monde saisissait : *squawbush*. Les Autochtones de l'Ouest canadien léguaient à leurs descendants de petits peuplements de viorne pimbina, essentielle à leur survie, l'hiver, grâce à la vitamine C qu'elle contient, et ils conservaient ses fruits séchés dans des coffrets de cèdre, à l'abri des insectes. On utilisait les rameaux souples de certaines viornes pour en faire des paniers.

Ce sont les Éclectiques qui ont réhabilité ce merveilleux arbuste, toujours très utilisé et recommandé par les herboristes nord-américains. Les Russes aiment tellement les viornes qu'ils en plantent partout dans leurs

parcs et leurs jardins et qu'ils lui ont donné des noms tendres de petites filles, Kalina ou Kalinuschka. Ils en cultivent commercialement, pour usage médicinal, et utilisent souvent les fruits acidulés dans la cuisine ou pour en faire de l'eau-de-vie. Les Québécois de la campagne en faisaient des gelées, des ketchups ou des chutneys ; l'odeur dégagée durant la cuisson repoussait bien des nez fins!

PARTIES UTILISÉES : Écorce, fleurs, fruits.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Analgésique, antiscorbutique, antiseptique, antispasmodique, astringent, calmant, cholagogue et cholérétique, digestif, diurétique, laxatif, nutritif, sédatif, tonocardiaque, tonique utérin.



COMPOSITION CHIMIQUE : Écorce : flavonoïdes : arbutine, catéchine, scopoline, viburnine; minéraux : calcium et magnésium; principes amers; tanins. Fruits : acides acétique, ascorbique, formique, oxalique et ursolique; salicine; vitamines A, C et K.

UTILISATIONS : L'écorce recueillie en automne ou au printemps, en coupant au sécateur les rameaux du pimbina, se consomme en décoction (3 c. à thé ou 15 g d'écorce fraîche par litre d'eau) bues à petites gorgées dans la journée. Contre les crampes menstruelles, on peut y ajouter du framboisier, de la sauge ou de la réglisse; en cas de contractions prématurées, de l'agripaume ou de l'actée à grappes; contre les rhumatismes et les spasmes nerveux, des fleurs de sureau ou de tilleul. On peut aussi en faire des compresses ou verser la décoction dans le bain, et bien sûr fabriquer une teinture-mère avec l'écorce hachée finement et immergée dans le double d'alcool, qui sera ici un meilleur solvant que le vin ou le vinaigre.

Avec les **baies**, cueillies par une journée ensoleillée après les premières gelées, on peut fabriquer des vins médicinaux ou les faire macérer dans du vin blanc ou du vinaigre de cidre de pomme. Ces procédés augmenteront les vertus antiseptiques, cholagogues et laxatives de la plante. Toutefois, leur acidité ne convient pas forcément aux personnes maigres et frileuses (l'excès d'acidité ronge les bases alcalines, voire les graisses et les muscles, en activant, entre autres, le flux biliaire) ni bien sûr à celles qui souffrent d'hyperacidité. Cuites rapidement et adoucies au miel pour en faire un sirop qu'on diluera à volonté dans de l'eau, les baies rafraîchissent, stimulent les papilles gustatives et nettoient le sang et les muqueuses en douceur.



DÉCOCTION ANTI-INFLAMMATOIRE

10 g d'écorce fraîche de viorne
5 g de pousses séchées de sapin
5 g de fleurs séchées de sureau
1 l d'eau

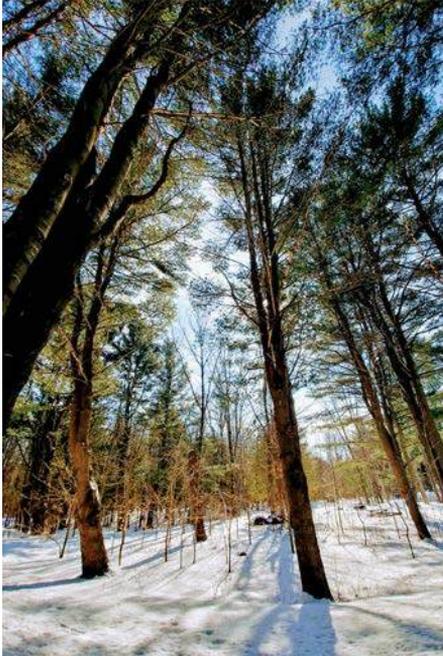
Faire bouillir l'écorce 5 minutes à feu doux. Ajouter fleurs et pousses, et transvaser dans une théière ou une tisanière. Laisser macérer. Filtrer au fur et à mesure et boire entre les repas pendant la journée. Ce mélange soulage les douleurs articulaires et les spasmes des muscles lisses de l'utérus et des intestins, et il diminue les palpitations cardiaques. Il est souverain contre les malaises prémenstruels et les crises de rhumatisme.

MISE EN GARDE : À éviter au moment de l'accouchement ou si l'on prend des hypotenseurs.

INSOLITE : Les esclavagistes du sud des États-Unis forçaient les femmes noires qu'ils soupçonnaient d'être enceintes à boire de la décoction de viorne en début de grossesse pour annuler l'effet des herbes abortives qu'elles prenaient et ainsi agrandir leur réservoir de main-d'œuvre!

PIN BLANC

Famille des Pinacées



HABITAT : En peuplements mixtes, avec des feuillus, où il domine par sa taille, car il recherche la lumière.

DESCRIPTION : Le pin blanc peut atteindre 30 m de hauteur, 10 m de diamètre, et vivre 300 ans. Sa cime irrégulière est formée de plusieurs branches robustes et perpendiculaires au tronc; à maturité, les deux tiers inférieurs du tronc sont plutôt dégarnis. L'écorce est lisse et grise chez le sujet jeune; ensuite, brun grisâtre et ravinée de crêtes écailleuses assez profondes. Ses feuilles sont des aiguilles persistantes qui vivent de 1 à 4 ans. Elles sont effilées, longues de 5 à 15 cm et réunies par cinq en faisceaux. Les bourgeons sont grêles, pointus et faits d'écailles imbriquées, brun rougeâtre. Les cônes femelles sont cylindriques, longitudinaux, vert clair à bruns, faits de 50 à 80 écailles imbriquées en spirale. La chute et la dispersion des graines à maturité sont assurées par le vent, mais aussi par les granivores. Parfois, on observe une germination spontanée, sur place.

◆ HUILE ESSENTIELLE

NOM LATIN : *Pinus strobus*.

NOMS POPULAIRES : Grand pin, pin blanc, pin de Lord, pin de Weymouth, pinéastre, pin sauvage.

NOMS ANGLAIS : *Great pine, eastern white pine.*

NOMS AUTOCHTONES : *Annedda* (iroquois), *kohah'sis* (abénaki), *guow* (micmac), *zhinwak* (ojibwé), *ohen'taka* ou *ohneda* (mohawk).





CULTURE: Les pins croissent rapidement dans de bonnes conditions, soit un maximum d'espace et de lumière, ce qui les rend beaucoup moins vulnérables aux charançons qui déforment le tronc en s'infiltrant par les extrémités des pousses. Le pin blanc fut en partie décimé par la rouille vésiculeuse (causée par un champignon, *Cronartium ribicola*) transmise par les arbustes de la famille du groseillier dont il faut éviter la présence si l'on désire implanter une belle colonie.

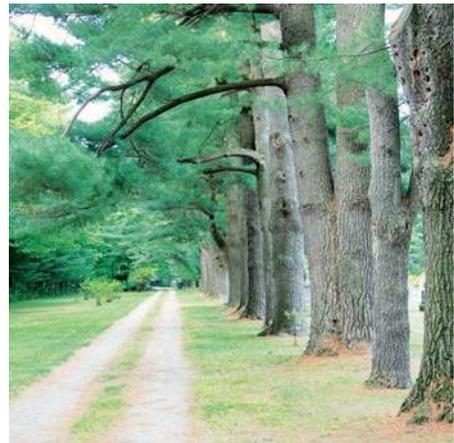
Le pin vit en symbiose avec un champignon, *Laccaria bicolor*, qui lui fournit le quart de son azote en tuant les insectes de son écorce. En échange, l'arbre fournit du carbone pur au champignon.

HISTORIQUE: D'après les recherches de Berthier Plante, c'est le pin blanc, cité, entre autres, dans les *Voyages au Canada* de Jacques Cartier, qui a sauvé du scorbut l'équipage de ce dernier. À Stadaconé (Québec), le chef Iroquois Domagaya leur préparait des décoctions. Quant aux Premières Nations

d'Amérique, elles buvaient des infusions d'aiguilles comme source de vitamines et bouillon pectoral, elles mangeaient les amandes des graines et utilisaient la gomme comme scellant pour les canoës et les tipis. En Nouvelle-France, la coupe intensive a décimé en 50 ans les trois quarts de la population des pins blancs.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antifongique, anti-inflammatoire, antioxydant, antispasmodique, bactéricide, calmant, immunostimulant, laxatif, pectoral, tonique nerveux, sexuel et surrénalien.

COMPOSITION CHIMIQUE: Écorce: acides organiques, anthocyanes, coumarine, glucosides, flavones et flavonoïdes, lignanes, resvératrol. Aiguilles et résine riches en huile essentielle contenant: des monoterpènes 62 %: myrcène, limonène, alpha-phellandène, paracymène, alpha-pinène; des sesquiterpènes 15 %: bêta-caryophyllène et germacrène; de la vitamine C; des principes amers, des minéraux (calcium surtout); des phytostérols; des tanins.



Actuellement, on extrait de l'écorce du pin maritime américain une microsubstance, le pycnogénol, vendue à prix d'or parce qu'on dit qu'il s'agit du plus puissant anti-inflammatoire et antioxydant. On en tire aussi des stérolines immunomodulatrices, très coûteuses mais efficaces contre des maladies chroniques (lupus, arthrite rhumatoïde, fibromyalgie, maladie de Crohn, allergies, etc.) par ailleurs difficiles à traiter.

UTILISATIONS: On peut utiliser les **aiguilles** persistantes du pin toute l'année durant, à condition qu'elles soient uniformément vertes et non affectées par la rouille. On peut en faire des fumigations dans le foyer ou à la poêle pour assainir une maison où séjourne un malade contagieux. Une décoction d'une poignée d'aiguilles par litre d'eau bouillie quelques minutes peut servir à faire des bains de pieds contre la sudation excessive et malodorante, mais aussi contre le pied d'athlète et les onychomycoses (champignons des ongles). Fraîchement broyées, les aiguilles peuvent aussi macérer dans l'huile d'olive.

La **résine** fraîche peut être appliquée sur une plaie pour la désinfecter. On peut aussi en consommer, 1 g à la fois, en cas de problème pulmonaire chronique, sur une base régulière si on la digère bien et que l'on ne souffre pas d'affection intestinale chronique, car elle accélère le transit intestinal. Il existe encore sur le marché plusieurs sirops composés qui contiennent de la résine de pin, ou térébenthine, reconnue pour ses vertus antiseptiques et mucolytiques (fluidification du mucus).

EFFETS SUTILS: L'éllixir de pin (*Pine*) du D^r Edward Bach soigne les gens qui ont tendance à s'accabler et à se culpabiliser devant les malheurs inévitables. Ils apprennent ainsi à se pardonner et à avancer avec plus de légèreté dans la vie.



TISANE PECTORALE PRINTANIÈRE



1 l d'eau
50 g de bourgeons de pin
20 g de fleurs d'antennaire
10 g de fleurs et de feuilles de lierre
terrestre

Si l'on emploie des plantes séchées, et non fraîches, diminuer de moitié les quantités. Contre les gripes et les affections pulmonaires qui produisent beaucoup de mucus et présentent des risques de surinfection, boire sur un estomac vide ce mélange bouilli ou infusé, de 3 à 4 tasses par jour, à raison de 1 c. à thé par tasse, en cure de 3 à 10 jours.

PRUCHE

Famille des Pinacées



❖ ESPÈCE RARE

💧 HUILE ESSENTIELLE

NOM LATIN : *Tsuga canadensis*.

NOMS POPULAIRES : Pruche de l'Est, sapinette du Canada.

NOMS ANGLAIS : *Eastern hemlock, Canadian hemlock.*

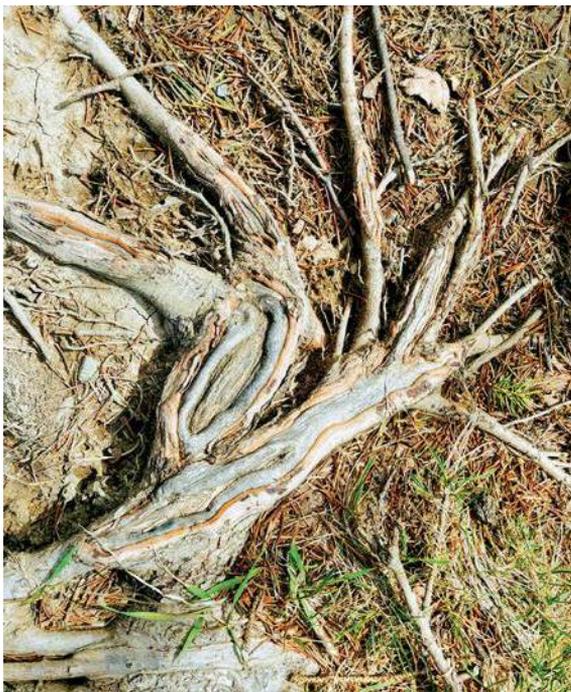
NOMS AUTOCHTONES : *Alnisedi* (abénaki), *kakagiwine* (algonkin), *ksiusk* (malécite).

HABITAT : La pruche aime les sols rocailloux, humides et frais des bois mixtes du sud et de l'est du Canada. Nos chères vieilles pruches se font hélas de plus en plus rares, car leur habitat se rétrécit, et elles se reproduisent difficilement et lentement. Il importe donc d'en cueillir en très petite quantité.

DESCRIPTION : Conifère majestueux de large envergure à croissance lente, qui peut atteindre 30 m et vivre 500 ans. Ses racines sont traçantes à la surface du sol, donc vulnérables au piétinement. Son écorce est rougeâtre quand elle est jeune, gris-brun pourvue de crêtes profondes à l'état adulte. Ses aiguilles courtes, gris pâle dessous, se chevauchent et tombent facilement dès que l'on coupe ses branches.

HISTORIQUE : La pruche a longtemps servi d'apport en vitamine C et de remède antigrippal l'hiver chez les premiers peuples de la forêt canadienne du Sud-Est. Lors des pires famines, ils en mangeaient l'aubier et mâchaient les radicelles pelées. Hélas, sa grande richesse en tanins a contribué à sa quasi-éradication, car on l'utilisait pour tanner les peaux de castor et autres fourrures précieuses expédiées ensuite vers l'Europe des conquérants. On a fabriqué des planchers, des traverses de quai et des poutres de grange avec son bois nouveau, très solide et hydrofuge, mais aussi des guitares et des violons.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Adaptogène, analgésique, anti-inflammatoire, antioxydante, apaisante, calmante, expectorante, mucolytique, nervine, réconfortante, régénérante.



COMPOSITION CHIMIQUE : Aiguilles et jeunes pousses surtout : vitamine C ; huile essentielle riche en monoterpènes : acétate de bornyle, camphène, alpha et bêta-pinènes. Écorce et racines : amidons, cellulose, tanins.

UTILISATIONS : Le plus simple est de préparer des décoctions avec les **rameaux** frais : 5 g par tasse d'eau bouillie pour un adulte ou un adolescent ; 1 g pour un enfant de 5 à 10 ans. D'un goût délicieux, la pruche soulage les symptômes des bronchites et des gripes ainsi que la nervosité excessive. Si l'on vit loin des forêts, on peut en faire sécher des branches basses, récoltées avec gratitude, parcimonie et respect.

Sa **résine** (recueillie telle quelle, sur l'arbre, puis mâchée ou diluée dans de l'alcool puis de l'eau) est antiseptique, utile contre les

infections de la peau et des systèmes digestif, urinaire et respiratoire.

On peut faire une décoction de couleur orangée avec l'écorce interne en la faisant bouillir brièvement, puis macérer longtemps, et l'on obtient une boue gélatineuse régénérant les muqueuses en cas d'ulcères, de diarrhée ou de toux spasmodique. Consommer telle quelle à la cuillère (1 c. à soupe [ou 1 c. à thé chez les enfants de moins de 7 ans], jusqu'à 3 fois par jour). Son **huile essentielle** est de plus en plus coûteuse et rare, mais aide à soigner les poumons et le moral affligé par les chagrins ou la mélancolie. On peut la diluer dans 80 % d'huile végétale (amande, chanvre, noisette) pour soulager les poumons encombrés, ou s'en servir pour faire des massages contre les spasmes musculaires.

REISHI CANADIEN (*Ganoderma tsugæ*)

Le reishi canadien est un champignon saprophyte très prisé dans le milieu des produits naturels. En forme de coquillage de couleur bordeaux, luisant, c'est un puissant reconstituant des organes vitaux chargés de sang : foie, reins, surrénales, voire les poumons. On le dit adaptogène, car il aide le corps à se réadapter, à nourrir et à réparer les organes affaiblis. On peut l'utiliser en décoction, en teinture-mère hydro-alcoolique, voire en capsule ou en poudre.

Le reishi contient : polysaccharides (hydrosolubles); triterpénoïdes (liposolubles); bêta-glucanes; hétéro-bêta-glucanes, mannogalactolucanes; ganodérans; acides ganodérique et ganodérénique; arabinoxylanes; glycoprotéines; ergostérols. Note : le mycélium du reishi serait cinq fois plus actif que sa tête, mais plus difficile à extraire.

Notre chère pruche de l'Est, quand elle est très âgée, révèle ce champignon qui bourgeonne tardivement sur son tronc, car il ne pousse que sur des sujets quasi agonisants. Protégeons donc son habitat et reproduisons en priorité ce conifère du sud du Québec, de plus en plus rare, mais si agréable, utile et généreux !

EFFETS SUBTILS : Mikaël Zayat, aromathérapeute québécois né en Égypte, qui fait autorité depuis 50 ans, affirme que l'huile essentielle, voire la simple présence de la pruche, nous rassérène et nous aide à abandonner ce qui nous tourmente, telle une mère attentive et réconfortante.



RHODIOLA

Famille des Crassulacées



NOMS LATINS : *Rhodiola rosea* ou *R. integrifolia* (du grec *rhodon*, «rose», dont le rhizome coupé a une odeur proche de la rose).

NOMS POPULAIRES : Rhodiola rose, orpin rose, rhodiola rougeâtre, racine arctique, racine d'or.

NOMS ANGLAIS : *Arctic root, roseroot, golden root, goldroot.*

NOMS INUITS : *Tullirunak* ou *utsukammat.*

HABITAT : Régions nordiques circumboréales, en milieu côtier, de préférence entre les rochers de la toundra sèche. Se cultive étonnamment assez facilement dans le Sud canadien.

DESCRIPTION : Herbacée dioïque vivace de 30 à 40 cm de hauteur, aux feuilles opposées oblongues, vert foncé, aux fleurs en cymes

terminales faites de dizaines de fleurettes, jaunes chez les mâles, roses chez les femelles. Les fruits brun orangé produisent des graines enrobées dans des follicules dressés. Racines en rhizomes courts mais charnus, sertis de folioles obovées au collet.

HISTORIQUE : Les peuples nordiques, des Béotuks aux Vikings, en mâchaient la racine avant les longues expéditions migratoires saisonnières pour se donner de l'énergie. Les empereurs de Chine envoyaient des délégations en cueillir dans les montagnes sibériennes. Les guérisseurs ukrainiens fabriquent toujours une teinture-mère du rhizome dans la vodka et le prennent comme cordial. Un prince de ce pays, grand amoureux, en consommait régulièrement comme aphrodisiaque. Les Norvégiens l'ajoutaient à leurs recettes de bière, et les Russes, aux breuvages toniques de leurs athlètes.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Adaptogène, antiseptique, antioxydant, aphrodisiaque, emménagogue, euphorisant, immunostimulant, laxatif, rafraîchissant, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE : Feuilles et fleurs : vitamines A et C ; proanthocyanidines : acides gallique et chlorogénique ; kaempférol et quercétine ; mucilages. Racine : surtout des glycosides, dont la rosine, rosarine, rosavine, rosiridine ; tyrosol ; oligo-éléments.

UTILISATIONS : Manger les **feuilles** fraîches comme aliment de survie et source de vitamines au printemps est une pratique courante dans le Grand Nord. Réserver les fleurs pour garnir les salades ou pour fabriquer des remèdes plus subtils, mais utiliser avec parcimonie pour permettre aux graines de s'épanouir. La **racine** se cueille en automne et l'on en fait des décoctions, à raison de ½ c. à thé

pour 500 ml d'eau bouillie. Elle se sèche et se garde jusqu'à 2 ans ; en teinture-mère dans le double d'alcool, et filtrée ensuite, on peut la conserver pendant 4 ans. À cause de ses effets toniques, la prendre de préférence le matin ou le midi, avant les repas. On trouve souvent le rhodiola, réputé adaptogène, antistress et stimulant cérébral, en capsules ou en comprimés, combiné à d'autres plantes ou substances nervines aux effets complémentaires (cordyceps, ginseng, scutellaire) ou aux vitamines du groupe B, 5-HTP ou L-théanine.

Selon des recherches récentes, le rhodiola augmenterait la dopamine et la sérotonine et diminuerait la dépression, entre autres en inhibant la monoamine oxydase (MAO).

EFFETS SUBTILS : L'éllixir floral de rhodiola ou la contemplation de sa fleur épanouie nous aiderait à pardonner aux autres, à nous pardonner, à dépasser les rancunes insolubles qui nous rongent inutilement, et à poursuivre notre chemin, allégés.



RHODODENDRON DU CANADA

Famille des *Éricacées*

NOMS LATINS : *Rhododendron canadense*, *R. maximum* ou *Hymenantes maxima* (du grec *rhodon*, «rose», et *dendron*, «arbre»).

NOM POPULAIRE : Rhodora.

NOM ANGLAIS : *Great rhododendron*.

On a récemment changé le nom du lédon du Groenland (voir p. 137) pour *Rhododendron groenlandicum*, à ne pas confondre avec *R. canadense*. Il existe 1000 variétés de rhododendrons dans le monde, mais seulement trois espèces de lédons.

HABITAT : Sols acides et humides, tourbières, bétulaies à caryer. Il croît des rives du Saint-Laurent jusqu'au Labrador. D'autres variétés poussent dans la plupart des montagnes élevées de l'hémisphère Nord. Hélas, l'assèchement des zones humides, l'urbanisation, la convoitise inconsciente de ceux qui le déterrent et les pesticides qui tuent les bourdons femelles, ses rares pollinisateurs, ont sérieusement hypothéqué sa reproduction naturelle.

DESCRIPTION : Arbuste de 50 cm à 1 m aux multiples tiges brunes ramifiées. Les fleurs rose fuchsia, en glomérules aux corolles irrégulières, à 20 longues étamines fines, apparaissent avant les feuilles. Feuilles oblongues aux contours ciliés, face interne parsemée de poils roux. Racines traçantes.





HISTORIQUE : Notre rhododendron est peu documenté, mais les Premières Nations, dont les Inuits, l'ont souvent utilisé contre les névralgies, les crises d'hystérie et les spasmes nerveux. Les Cherokees l'utilisaient en décoction et en compresse contre les douleurs articulaires, et en dose très mesurée contre les palpitations cardiaques. Son cousin, *Rhododendron anthopogon*, est l'emblème floral du Népal. Les guérisseurs, là-bas, l'emploient comme cholagogue et tonique amer, contre les névralgies aussi. Ils brûlent ses feuilles en encens et offrent ses fleurs à leurs icônes. Son huile essentielle, appelée *sunpati*, serait un remède contre bien des douleurs psychiques et physiques. Souvent utilisée comme note de tête dans les parfums les plus coûteux.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Analgésique, anti-inflammatoire, antispasmodique, antiviral, calmant, cholagogue, diurétique, euphorisant, expectorant, hypotenseur, sédatif.

COMPOSITION CHIMIQUE : Dans toute la plante, les feuilles surtout: principes amers; glycoside: arbutine; flavonoïdes: kaempférol; scopolétole; alcaloïdes: andromédotoxines; tanins. Dans l'huile essentielle: des monoterpènes dont 35 % à 65 % de pinène, limonène et bêta-ocimène; des sesquiterpènes dont alpha-murolène et bêta-caryophyllène; des esters.

UTILISATIONS : On consomme ses **fleurs** en très petites quantités, 2 corolles à la fois en infusion. **Feuilles** toujours en décoction, jamais crues, 3 au maximum par tasse. On prend la teinture-mère des feuilles à faible dose ($\frac{1}{4}$ de plante pour $\frac{3}{4}$ d'alcool), consommée à la goutte mais répétée 3 fois par jour en cas de douleurs inflammatoires. Son huile essentielle, utilisée en externe, 1 ou 2 gouttes comme parfum, ou diluée dans 95 % d'huile végétale contre les névralgies (huile macérée de lavande ou de millepertuis), inhiberait, grâce à ses monoterpènes, les facteurs inflammatoires causant les douleurs.

Le rhododendron est une plante de purification. Un plant dans la maison nettoie l'atmosphère des fumées, des formaldéhydes et des autres polluants, y compris le tabac.

MISE EN GARDE : Toxicité réelle en dose excessive, soit à plus de 2 g des parties aériennes par dose. Symptômes: salivation intense, larmolement, écoulement nasal, douleurs abdominales et vomissements. Les chats et les petits enfants ne doivent surtout pas en ingérer.

EFFETS SUBTILS : La fleur épanouie de rhododendron, sa contemplation, même en photo, et son élixir, bien sûr, évoquent l'espoir et la joie du renouveau après de longues périodes d'austérité et de reflux.

ROSES

Famille des Rosacées



◆ HUILE ESSENTIELLE

NOMS LATINS: *Rosa* spp. *Rosa acicularis*, *R. blanda*, *R. carolina*, *R. nitida*, *R. palustris* et *R. virginiana* sont les roses indigènes les plus répandues au Canada.

NOMS POPULAIRES: Cocquart, fleur de Marie, reine des fleurs, rosier inerme.

NOM ANGLAIS: *Wild roses.*

HABITAT: Les roses bénéfiques sur les plans alimentaire et médicinal sont *Rosa blanda* et

R. palustris indigènes, sinon *R. rugosa* et *R. eglanteria* naturalisées. Ces dernières affectionnent les pâturages éclairés. On en trouve partout où on les laisse encore pousser au Québec. Elles apprécient le plein soleil et un sol humide, riche, sain, profond et bien drainé. Mettre des plantes répulsives (ail, menthe pouliot, tanaisie, etc.) à ses côtés peut éloigner ses pires parasites.

DESCRIPTION: Les roses sauvages arborent des fleurs solitaires aux couleurs différentes selon l'espèce, allant du blanc au fuchsia, en passant par toutes les nuances de rose. Elles

peuvent être pourvues de 5 à 30 pétales disposés en rosace. Leur parfum est plus ou moins suave et intense selon la variété. Leur goût est plutôt neutre, entre le doux et l'astringent, et la texture est mucilagineuse et veloutée. La pulpe est acidulée. Éviter de mastiquer les graines, qui contiennent des poils irritants.

HISTORIQUE: Les premiers peuples consommèrent les pétales des fleurs, tels quels, au printemps. Ils les utilisaient aussi en pansement hémostatique en cas d'éraflure, de coupure ou de blessure. L'hiver, ils ajoutaient la pulpe des fruits séchés au pemmican, avec la viande séchée. Les belles de tous les peuples se sont servies des pétales de rose pour se laver le corps et les cheveux, parfois en simple friction avec de l'eau. On a pu les ajouter à des racines moussantes ou à de la graisse d'ours pour soigner la peau endommagée par le soleil ou par le froid de l'hiver. Dès le X^e siècle, les sages-femmes employaient de l'eau de rose comme astringent après l'accouchement, avant qu'on lui substitue l'hamamélis.

Les Babyloniens furent les premiers à distiller les roses pour en faire de précieux extraits, de l'huile essentielle, et ils utilisaient l'eau de rose dans la cuisine et pour les soins d'hygiène. Les chapelets, aussi appelés rosaires, étaient jadis faits de fruits de rose séchés.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, antioxydante, antispasmodique, aphrodisiaque, astringente, emménagogue, euphorisante, expectorante, fortifiante, hypoglycémiant, immunostimulante, laxative, nervine, ophtalmique, régénérante, sédative, stomachique, tonique cardiaque et circulatoire, vulnéraire.

COMPOSITION CHIMIQUE: Fleurs: acide galique; bêta-carotène; anthocyanines; alcool phényléthylrique; aldéhydes; flavonoïdes (cyanine, quercétine, rutine); huile essentielle très complexe avec variantes selon les espèces (damascénone, citronellol, eugénol, géraniol, menthone, nérol, rhodinol); mucilages; tanins (plus élevés dans les feuilles et les racines). Surtout dans le fruit: bioflavonoïdes; vitamines A, B, C; plusieurs minéraux, protéines. Graines: huile fixe riche en acides linoléique, malique et palmitique; vitamine E. Racines: acide euscaphique, tanins.

UTILISATIONS: La décoction de **fruits** mûrs (2 par tasse d'eau bouillie), et souvent gelés ou séchés, aident depuis longtemps à traiter la grippe et les infections rénales. La teinture-mère est tout aussi efficace: 1 partie de plantes pour 2 parties d'alcool, macérée, puis bien filtrée.

Les **pétales** fraîchement cueillis (jusqu'à 20) peuvent être mâchés tels quels contre les aphtes, les ulcères et les maux de gorge. On peut aussi les boire en infusion ou s'en gargariser, car, doucement laxatifs, ils régénèrent les muqueuses intestinales et même pulmonaires. En les laissant macérer dans de l'huile d'olive pendant une lune, puis en ajoutant de la cire d'abeille fondue au liquide filtré, on obtient l'équivalent du fameux cérat de Galien (la pommade qui aurait été conçue par le fameux médecin grec du II^e siècle), utile contre les blessures, les coupures et la couperose. La rose est la plus fine fleur de

l'aromathérapie, et sa suavité est très coûteuse, car il faut environ 300 kg de roses pour produire 100 ml d'huile essentielle! L'essence de rose de Damas, la plus connue, est souvent diluée dans une huile fixe; elle est reconnue comme aphrodisiaque, euphorisante et neurotonique, et ce, depuis 5000 ans.

On récolte les roses après que la rosée s'est évaporée, alors qu'elles viennent de s'épanouir. Prenez garde aux abeilles en cueillant les fleurs. Si l'on doit faire sécher les roses à l'air libre, les prendre plutôt au stade du bouton. Les pétales de rose séchent bien sur les claies d'un séchoir bien ventilé, à basse température pour en préserver les effluves.



UTILISATIONS NON MÉDICINALES: Les roses sont très populaires en cosmétologie: on en fait des crèmes et des lotions pour donner de l'éclat à la peau, la rendre plus souple et douce, et pour soulager les coups de soleil. Les roses séchées, pétales ou boutons, contribuent à la qualité olfactive et visuelle des pots-pourris. Confitures, gelées, sirops, loukoums: on emploie la rose dans la cuisine de nombreux pays, particulièrement en Orient, dans les confiseries. L'eau de rose, son hydrolat, figure dans de nombreuses recettes et sert de tonique pour les peaux grasses et les pores dilatés. Ne dit-on pas: avoir un teint de rose?

CÉRAT ROSAT POLYVALENT



1 tasse (250 ml) remplie de pétales de rose bien tassés
375 ml d'huile de tournesol bio locale
125 ml d'huile de chanvre bio
50 ml de cire d'abeille fondue

Laisser macérer une journée dans les huiles les pétales de rose cueillis au soleil. Ensuite, faire mijoter doucement le tout pendant 30 minutes à basse température. Laisser macérer deux heures. Filtrer dans un coton à fromage. Réchauffer l'huile et ajouter la cire à fondre. Couler dans des pots de verre ambré. Laisser refroidir. Étiqueter et conserver au frais. Utiliser dans les six mois. Excellente crème contre les rougeurs, hydratante et régénérante.

EFFETS SUBTILS: En absolue ou huile essentielle, mais aussi sous forme d'élixir de fleurs, la rose augmente la confiance, réduit la timidité et le sentiment de culpabilité. Elle aide à s'ouvrir à l'amour et à ramener la joie au cœur en facilitant l'ouverture du chakra du cœur. En médecine chinoise, on dit que la rose fait circuler le *Chi*, nettoie et harmonise le sang, tout en activant le foie et la rate.



RUDBECKIE

Famille des Astéracées



NOM LATIN : *Rudbeckia hirta* (du nom d'Olof Rudbeck, anatomiste et botaniste suédois, fondateur du Jardin botanique d'Uppsala).

NOMS POPULAIRES : Marguerite jaune, rudbeckie hérissée.

NOMS ANGLAIS : *Black eyed Susan, black Samson, wild niggerhead.*

HABITAT : Friches, prairies ensoleillées du sud du Canada et du nord des États-Unis. Sa cousine, la rudbeckie laciniée (*Rudbeckia laciniata*), est similaire, à part son cœur verdâtre, mais elle est désormais beaucoup plus rare et pousse près des cours d'eau claire. Les deux espèces sont de

proches parentes de la célèbre échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*), autrefois nommée «rudbeckie» (originaire des plaines américaines et vendue depuis des siècles, ici et en Europe, en teinture-mère pour stimuler le système immunitaire), mais qui ne s'est jamais échappée des cultures au Québec.

DESCRIPTION : Fleur de plein été, remarquable par le contraste de sa corolle noire ligulée et de une à deux dizaines de pétales jaune vif. Dans les meilleures conditions, elle est vivace, mais elle peut être annuelle ou bisannuelle. Sa longue tige velue, haute de 1 m, est garnie de feuilles allongées, elliptiques et tomenteuses.

HISTORIQUE: Les Cherokees utilisaient sa décoction en compresse contre les infections, les piqûres et les morsures de serpent. Les Iroquois préparaient ses racines en décoction contre les parasites intestinaux; les Potéouatamis, contre les refroidissements et les fièvres saisonnières, et les Menominee, comme diurétiques. Les Éclectiques, puis les mennonites, la conseillaient contre les plaies fétides des maladies de peau ou vénériennes, ou pour se débarrasser de poisons. Ils l'employaient autant en décoction qu'en compresse contre les suppurations.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, diurétique, euphorisante, fébrifuge, immunostimulante, parasiticide.

COMPOSITION CHIMIQUE: Fleurs: anthocyanes; acide chlorogénique. Racines: tanins; principes amers.

UTILISATIONS: Fleurs en décoction (2 capitules par tasse) ou en teinture-mère contre la dépression et la tristesse (1 partie de fleurs pour 2 parties d'alcool). Le plant entier, racines comprises, est légèrement analgésique, immunostimulant et mucolytique. En raison de son goût amer et métallique, on la combinera avec une pousse de conifère ou de la menthe, aux effets complémentaires.

EFFETS SUBTILS: Notre rudbeckie commune aide les personnes arborant un air jovial, mais cachant une profonde tristesse souvent causée par un traumatisme grave. L'éllixir aide à exprimer sa peine et à chasser les fantômes qui brouillent sa nature profonde et qui ôtent la joie de vivre et d'être soi.



SABOT-DE-LA-VIERGE

Famille des Orchidacées



Sabot de la vierge

❖ ESPÈCE VULNÉRABLE

NOM LATIN: *Cypripedium acaule*.

NOMS POPULAIRES: Petite poche, sabot de Vénus, soulier de Notre-Dame, soulier de Vénus.

NOMS ANGLAIS: *American valerian, lady's slipper, mocassin flower, nerve root, squirrel shoes.*

HABITAT: Tourbières et lisière des forêts de conifères plutôt acides, de la baie James jusqu'en Virginie, où il croît en colonies serrées. C'est une plante vulnérable en raison de la destruction de ses habitats, surtout dans le sud du pays, en zone urbanisée. Il existe au Québec trois autres orchidacées similaires: les cyripèdes jaune (*Cypripedium calceolus*), royal (*C. reginae*) et à tête de bélier (*C. arietinum*), beaucoup plus rares.

DESCRIPTION: Plante vivace à croissance très lente, qui peut mettre 10 ans pour fleurir! Elle arbore de grandes feuilles opposées et lignées, et une fleur unique au bout d'une longue tige. La fleur possède trois sépales et pétales; celui du milieu, rose pâle veiné de pourpre, en forme de sac fendu en son milieu, devient un piège pour les insectes qui doivent se frotter aux étamines pour s'en échapper. La racine, fine, s'étend sur un vaste périmètre, cohabitant avec un mycorhize particulier. Le fruit est une capsule courbe et dressée qui contient des milliers de graines dont seulement 5 % sont viables dans les meilleures conditions.

HISTORIQUE: Pendant des siècles, partout où poussait le cyripède en Amérique du Nord, des tribus indigènes (Abénakis, Cherokees, Iroquois, Cheyennes, etc.) ont utilisé son rhizome pour ses effets calmants, mais aussi

comme aphrodisiaque. Les Éclectiques américains, de Rafinesque à Thomson, le préconisaient contre tous les déséquilibres neuroendocriniens, mais surtout féminins, et contre les crises d'épilepsie et la neurasthénie en général. Les Sœurs de la Charité le disaient efficace contre les céphalées d'origine nerveuse ou ophtalmique, mais aussi contre l'hystérie, terme passe-partout souvent attribué aux femmes, hélas!

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antispasmodique, aphrodisiaque, calmant, euphorisant, nervin, sédatif.



Cypripède soulier



COMPOSITION CHIMIQUE: Racine, surtout: huile grasse; amidons; acides gallique et tanique; alcaloïdes.

UTILISATIONS: Macération-décoction de la **racine** de la plante cueillie l'automne (après les graines ressemées), à raison de 1 g par 250 ml d'eau; en boire 3 fois par jour avant les repas. Teinture-mère hydro-alcoolique de la racine fraîche de printemps ou d'automne (25 % de la racine dans 50 % d'alcool à 94 degrés [grade SAQ] et 25 % d'eau distillée), à préparer en très petite quantité, étant donné la rareté de la plante. Pour masquer son odeur déplaisante et son goût amer, diluer dans du jus de fruits. Mieux encore: en faire un élixir floral, un midi au soleil, au faite de sa floraison; 3 **fleurs** suffisent pour produire un petit bocal d'élixir-mère à couper après filtration avec un alcool fort biologique. Comme pour toutes les plantes éphémères et rares de nos forêts menacées, on peut se contenter d'en faire une belle photo et de méditer en l'admirant.

EFFETS SUBTILS: Son indéniable aspect d'organe de réserve mâle indique qu'elle a un effet régulateur neuroendocrinien. Le célèbre herboriste canadien Terry Willard a écrit que le sabot-de-la-vierge «spiritualise et enracine la sexualité».

SANGUINAIRE DU CANADA

Famille des Papavéracées



❖ ESPÈCE VULNÉRABLE

NOM LATIN: *Sanguinaria canadensis*.

NOMS POPULAIRES: Sangdragon, pauson, prieuse.

NOMS ANGLAIS: *Bloodroot, Indian paint, red puccoon, tetterwort.*

HABITAT: Seule de son genre au pays, elle apprécie les érablières mixtes, riches, du sud-est du Canada.

DESCRIPTION: Petite plante vivace à grande feuille solitaire, cordée et lobée, très échan-crée, engainant une fleur blanche, arborant de 8 à 16 pétales blancs. Fruit en capsule oblongue qui renferme de nombreuses graines dont une faible proportion sont fertiles. Rhizome charnu

exsudant un suc rouge. La sanguinaire est héliotrope (ses fleurs se tournent vers le soleil) et se ferme au crépuscule. Sa floraison printanière ne dure qu'une dizaine de jours.

CUEILLETTE: Étant donné son statut d'espèce vulnérable, ne la cueillir et ne l'utiliser qu'en cas de grande nécessité.

HISTORIQUE: Partout où elle poussait, les Premières Nations l'employaient pour teindre les paniers et les fourrures; et les femmes s'en servaient pour les maquillages rituels. Les guerriers s'en faisaient des peintures de guerre et y trempaient même leurs tomahawks. Les Éclectiques l'employaient comme cholagogue, combinée à la racine de pissenlit, comme antispasmodique en faible dose, et en concentration plus élevée, assortie à la lobélie, comme vomitif. Comme ses cousins les

pavots, bien dosée par des guérisseurs ou des herboristes d'expérience, elle a des effets sédatifs, voire psychotropes. En médecine populaire, dans les campagnes québécoises, combinée à l'écorce de cerisier et de mélèze, elle a longtemps été utilisée comme pectoral contre les maladies respiratoires (des êtres humains, mais aussi des chevaux!).

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antibiotique, antifongique, antiseptique, parasiticide, pectorale, protéolytique, révulsive, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE : De puissants alcaloïdes : berbérine, chélidonine, porphyroxine et sanguinarine; flavonoïdes; principes amers; résine.

UTILISATIONS : Mâché tel quel, le **rhizome** est terriblement amer. Antiseptique à faible dose, il est toutefois irritant au contact de la bouche, donc se limiter à une toute petite tranche et à une cure de 3 jours en cas d'ulcères de la bouche ou de l'estomac. En externe, on l'applique, fraîchement écrasé, sur les verrues. Étant surtout soluble dans l'alcool, on le prend en teinture-mère, en externe contre les verrues génitales, et en interne, à la goutte et dilué dans de l'eau ou du jus, judicieusement dosé par un(e) expert(e) contre les affections virales, des bronchites aux gripes rebelles.



MISE EN GARDE : La sanguinaire est un puissant déprimeur du système nerveux central; il convient donc de l'utiliser à très faible dose en interne.



AUTRES USAGES : En homéopathie, elle traite les bouffées de chaleur, les rougeurs et les migraines dues à la surchauffe du foie.

EFFETS SUTILS : Danièle Laberge, mon herboriste favorite, écrit que l'élixir floral de la sanguinaire, alias la prieuse, aide à mettre de l'ordre dans sa tête et dans sa vie. Elle apporte clarté d'esprit et précision dans ce qui n'empêche ni la gratitude ni la révérence. Elle augmenterait même les facultés d'apprentissage et de mémorisation.

SAPIN BAUMIER

Famille des Pinacées



◆ HUILE ESSENTIELLE

NOM LATIN: *Abies balsamea* en Amérique.

NOMS POPULAIRES: Baume du Canada, sapin de Noël.

NOMS ANGLAIS: *Balsam fir, Christmas tree.*

NOMS INUITS: *Innasht* ou *alnasht.*

HABITAT: Sols acides, profonds et riches en matière organique des forêts et des zones humides de l'est du Canada. Le sapin peut supporter des conditions extrêmes.

DESCRIPTION: Le sapin baumier peut atteindre 20 m. Son tronc gris argenté est garni de vésicules remplies de résine jaunâtre, collante et très aromatique. Les rameaux sont garnis d'aiguilles plates gris-vert, mais le baumier produit aussi, au printemps, des pousses vert clair. Les fruits, des cônes allongés fixés aux extrémités supérieures de l'arbre, sont verts au départ, puis deviennent bruns à maturité. Leurs écailles munies d'une graine se détachent alors en laissant sur l'arbre leur axe central, qui peut y rester plus d'une année.

CULTURE: Avec les semences des sujets sains, qui se détachent de l'arbre adulte en octobre,

on peut produire des plants sous serre, ou par marcottage des branches basses, avant de transplanter le jeune sujet en milieu plus ouvert pour favoriser sa croissance. Le sapin peut survivre dans des terres sablonneuses ou calcaires, mais pour atteindre sa taille optimale il lui faut de la lumière, de l'air pur et une humidité constante. Il craint surtout les gels tardifs et la chaleur intense, mais aussi la tordeuse des bourgeons de l'épinette (*Choristoneura fumiferana*), qui l'affecte plus qu'elle n'affecte l'épinette elle-même, et le puceron lanigère (*Adelges picea*).

HISTORIQUE : Les Premières Nations vénéraient le sapin, ressource précieuse dans plusieurs aspects de leur quotidien, mais aussi l'hôte d'un puissant esprit de la forêt. Les Germains du début de notre ère vénéraient aussi les sapins, puisqu'ils constituaient l'habitat préféré du dieu Vogesus (d'après lequel on a nommé ultérieurement mes Vosges natales). C'est à ce culte, surtout perpétué en Alsace, qu'on doit la tradition d'exposer un sapin dans nos maisons à Noël, auquel nous soumettons nos vœux pour l'année à venir. Le premier sapin de Noël aurait été dressé en 1539 dans la cathédrale de Strasbourg.

Le mode de vie des Amérindiens réservait de nombreux usages au sapin : l'écorce servait à se chauffer, à tanner les peaux, à élaborer des décoctions contre la fièvre, les ulcères et les plaies ; la résine servait de sparadrap hémostatique et antiseptique de premiers soins ; et, comme dans les montagnes européennes, ses jeunes pousses entraient dans les préparations pectorales et antiscorbutiques, indispensables à la fin des rigoureux hivers, quand les réserves de crudités étaient épuisées.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Analgésique, antibiotique, anti-inflammatoire, antiseptique, antispasmodique, antisudorifique, antiviral,

calmant, cholagogue, diurétique, insectifuge, laxatif, pectoral, révulsif, tonique glandulaire, nerveux et immunitaire.

COMPOSITION CHIMIQUE : Écorce : acides abiétique et succinique ; bétuline ; cellulose ; lignine ; phytostérols ; minéraux ; tanins. Aiguilles : cire ; pectine ; pigments colorants ; vitamine C ; hormones pro-surréaliennes ; mucilages. Huile essentielle dans toutes les parties, mais surtout dans les aiguilles et la résine : monoterpènes 85 % : alpha et bêta-pinène, camphène, delta-3-carène, limonène, myrcène ; esters 6 % : acétate de bornyle ; sesquiterpènes 4 % : alpha-humulène, bêta-phellandrène.

Deux biologistes québécois ont récemment découvert que l'alpha-humulène, présente dans le sapin, aurait des propriétés antitumorales.

UTILISATIONS : L'écorce du sapin en décoction (1 c. à soupe par tasse d'eau), en interne, est antiseptique, astringente et diurétique. En externe, au double de la dose, elle désinfecte les éruptions et les plaies. Les **jeunes pousses**, plus digestes que les aiguilles matures trop riches en terpènes, sont avant tout antiscorbutiques, laxatives et toniques. Boire les jeunes pousses, 3 par tasse en décoction rapide, 3 fois par jour, quelques jours d'affilée, contre la constipation, la grippe et la fatigue générale. La décoction faite avec les **branches du bas de l'arbre**, garnies de leurs aiguilles bien sûr, bouillies 5 minutes (200 g dans 4 l d'eau), s'ajoute à un bain pour calmer les nerfs ou les douleurs rhumatismales. La **gomme** de sapin pure, excellent pectoral et mucolytique, peut se recueillir telle quelle en piquant les poches résinifères de l'écorce. On peut aussi mastiquer son exsudat séché, qui colle moins aux dents, à raison d'une boulette ou sous sa forme commercialisée, en capsules de 1 g environ, de 2 à 3 par jour.

La gomme de sapin accompagne bien un sevrage du tabac ou du cannabis en ramonant littéralement les parois des poumons du mucus carbonisé, tout en nettoyant le sang et la lymphe. Il est bon d'associer à cette cure une prise de charbon activé de peuplier pour débarrasser plus rapidement le sang des alcaloïdes (1 g de gomme de sapin, le matin et le midi, et 2 g de charbon activé le soir, pendant 10 à 30 jours).



La gomme de sapin et son huile essentielle, connue dans le commerce sous le nom d'«extraits purs de baume du Canada», sont reconnues pour leur qualité supérieure. L'**huile essentielle** s'utilise plutôt en externe, diluée à 20 % dans une bonne huile végétale, contre les douleurs et les névralgies localisées; et, occasionnellement, pure, en friction sur les surrénales en cas d'épuisement, de choc nerveux ou d'impuissance passagère. Pure aussi dans un diffuseur pour assainir l'atmosphère, ou en

fumigation-inhalation dans de l'eau bouillie (la tête recouverte d'une serviette, vous pourrez ainsi désengorger les poumons et les sinus).

MIEL SAPINESQUE



500 g de miel crémeux local
200 g de pousses de sapin cueillies
début juin

Cueillir et laisser sécher les pousses 2-3 jours. Les mélanger au miel chauffé au bain-marie. Laisser macérer 1 mois. Réchauffer pour liquéfier. Filtrer. Couler dans un joli pot, étiqueter. En ajouter 1 c. à soupe dans les tisanes ou prendre 1 c. à soupe pure en cas de mal de gorge, d'asthme, de bronchite, de rhume, de grippe ou de sinusite.

Il existe encore de nos jours dans le commerce des spécialités à base de pousses de gomme ou de pousses de sapin, par exemple les bonbons des Vosges en forme de sapin, les sirops Lambert et Fortin, et celui des Sœurs hospitalières. Le bois du sapin a longtemps été utilisé pour fabriquer des cercueils, des meubles et des portes, et aussi pour la pâte à papier. On utilise la gomme de sapin la plus pure dans les instruments optiques de précision, les ordinateurs; et les terpènes, isolés de l'huile essentielle de sapin, servent toujours de diluant à peinture et à vernis.

INSOLITE: L'expression québécoise «se faire passer un sapin» signifie «se faire rouler». En effet, autrefois, on pouvait vous fourguer du bois de sapin pour la construction, au lieu de l'épinette ou du pin, espèces plus nobles.

SARRACÉNIE POURPRE

Famille des Sarracéniacées



❖ ESPÈCE RARE

NOM LATIN: *Sarracenia purpurea* (du nom de Michel Sarrazin, herboriste et médecin mort en 1734).

NOMS POPULAIRES: Calumette, capote de lac, herbe aux crapauds, petits cochons, oreille de cochon, cochon de plaine, coupe du chasseur, herbe crapaud, plat de bière, pipe sauvage, sabot.

NOMS ANGLAIS: *Purple pitcher plant, Adam's cup, huntsman's cap, fisherman's basket, Indian cup, side-saddle flower, flytrap, frog's trousers, trumpet pitcher.*

NOMS AUTOCHTONES: *Aygodash* (cri), *allicatache* (innu), *makikiotache* (algonquin), *Mkoqewik* (micmac).

HABITAT: Bord de rivières et tourbières, du sud du Québec au Grand Nord. Emblème floral de Terre-Neuve, la sarracénie figure sur la liste de la CITES (Convention sur le commerce international des espèces de faune et de flore sauvages menacées d'extinction). Relativement abondante dans nos vieilles forêts de conifères.

DESCRIPTION: Plante carnivore remarquable par ses étranges feuilles en forme de cornets ouverts, veinées de rouge et couvertes de poils (trichomes) à l'intérieur. Au centre surgissent une tige proéminente et une fleur pourpre solitaire aux pétales recourbés sur le style.

RÉCOLTE: Menacée partout au même titre que ses habitats, elle est protégée dans plusieurs États américains. Dans le sud du Québec, bords

de rivière et tourbières saines sont de plus en plus rares et souvent pollués. Bien choisir son lieu de cueillette et ne prélever que le nécessaire (une collerette par plant ; et un plant sur 20). Ne pas déterrer les plantes pour la culture, sauf si on veut la sauver de la destruction sur un chantier de construction. Les acheter dans une pépinière homologuée.

CULTURE : Pour la reproduire, se contenter de ses graines recueillies l'automne et semées au printemps dans un sol sableux, tourbeux et acide. Les graines bien arrosées prennent un mois à germer. Toujours tenir le sol humide et garder dans de la sphaigne.



HISTORIQUE : Le supérieur de la mission huronne de 1638 à 1645, le jésuite Jérôme Lalemant, rapporte qu'un ancêtre serait apparu en rêve à un guérisseur huron pour lui dire de traiter la petite vérole avec la sarracénie, alors que les Blancs ne connaissaient aucun remède contre cette maladie. Les guérisseurs cris utilisent depuis longtemps ses feuilles ou ses pétioles en décoction pour contrer les méfaits circulatoires du diabète et pour ses qualités hépato et neuroprotectrices, récemment prouvées par une étude de l'Université de Montréal menée avec des tradipraticiens cris. Les Autochtones se sont aussi servis des cônes de la plante comme récipients pour les baies et les graines ou pour la cuisson, comme jouets pour les enfants, etc.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antioxydante, antiseptique, astringente, cicatrisante, digestive, expectorante, hémostatique, hypoglycémiant, protéolytique.

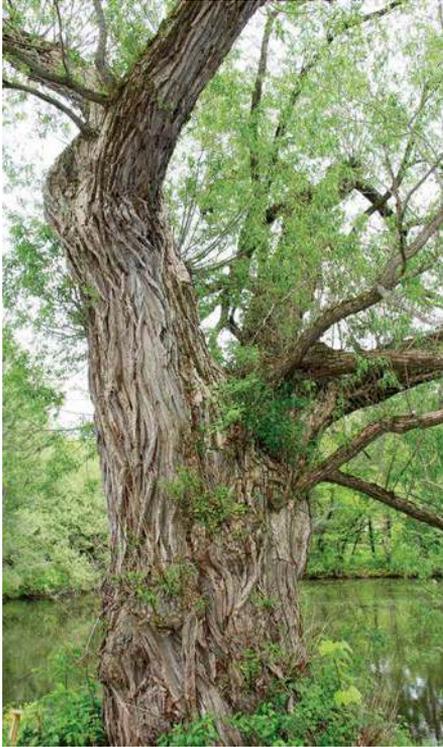
COMPOSITION CHIMIQUE : Feuilles et fleurs : acide sarracénique, anthocyanes ; quercétine ; sarracénine ; enzymes protéolytiques ; cellulose ; tanins. Racine : sarapin.

UTILISATIONS : Le plus simple est de préparer des décoctions brèves avec les feuilles, ou les collerettes, après rinçage minutieux, car la sarracénie est avant tout une plante carnivore et un piège à insectes. Boire la décoction entre les repas, entre autres pour abaisser la glycémie, apaiser les fièvres, soutenir le foie et le pancréas. La décoction très concentrée, appliquée en compresse, peut arrêter les hémorragies et assainir les plaies infectées.

EFFETS SUBTILS : Sa vigoureuse fleur pourpre aux pétales penchés nous incite à tenir bon, à rester centrés et enracinés dans nos fondements et à nous concentrer sur l'essence de notre être pour fructifier en toute confiance.

SAULES

Famille des Salicacées



NOMS LATINS : *Salix fragilis*, *S. arctica*, *S. discolor*, *S. nigra*, *S. amygdaloides* et ssp. (du celtique *Sal*, «proche», et *lis*, «eau»).

NOMS POPULAIRES : Aubier, chaton, chasse-douleur, minou, osier, sandre, sausse, vinsier.

NOMS ANGLAIS : *Dwarf willow*, *pussy willow*.

NOM INUIT : *Uapileumitshimaktik*.

HABITAT : Les saules poussent essentiellement dans les lieux humides (eau douce courante ou stagnante), un peu partout dans l'hémisphère Nord. Il existe environ 200 variétés de saules dans le monde, dont la moitié vivent en Amérique du Nord. Onze sont indigènes au Québec. En Amérique du Nord, on rencontre surtout *Salix fragilis*, *discolor*, *nigra* et *purpurea*, qui s'hybrident souvent. Les saules arctiques, très nordiques, sont parmi les rares arbustes de la toundra.

CULTURE : Le moyen le plus simple de multiplier un saule est de tailler un bout de rameau d'un sujet sain, juste avant un entre-nœud, et de le planter dans une terre humide et meuble riche en humus, au tout début du printemps, en pot et sous serre pour accélérer le processus, avant de le transplanter dans un lieu très humide et ensoleillé. Prendre soin de l'éloigner de la maison, parce que ses racines très invasives peuvent infiltrer les conduites d'eau. Les saules sont de merveilleux arbres pour assécher un terrain trop humide, contrer l'érosion et même nettoyer le sol et l'eau de leurs métaux lourds. Ils ont une croissance rapide et un port élégant, surtout s'ils sont bien taillés dans les premières années. Les saules sont vulnérables à la brûlure du saule, à la livrée des forêts et à plusieurs insectes provoquant des galles.

DESCRIPTION : *Salix fragilis* peut atteindre de 20 à 30 m et vivre 100 ans. Son écorce très épaisse montre de profondes crêtes verticales. Tôt au printemps, il produit des chatons doux et grisâtres puis, chez les fleurs mâles, du pollen jaune et, chez les femelles,

des chatons pendants vert clair très poilus. Les feuilles sont étroites, lancéolées, au pourtour dentelé, vert moyen sur le dessus, plus pâles dessous. Les rameaux de l'année, vert clair et souples, foncent et deviennent cassants en vieillissant, surtout chez cette espèce, d'où son nom de saule «fragile».



HISTORIQUE: Les décoctions de rameaux de saule étaient utilisées comme analgésiques et fébrifuges depuis le début de notre ère par les Autochtones d'ici et d'ailleurs dans le monde. Les Cherokees l'utilisaient en décoction contre la fièvre, la laryngite et la diarrhée. Les Iroquois en faisaient des compresses contre les plaies et, en interne, des décoctions contre les ulcères de la bouche et du rectum. Partout où pousse cet arbre, les peuples proches de la nature en ont fait des objets utilitaires: paniers, jouets et œuvres artisanales. Ses rameaux flexibles mais résistants sont utilisés dans la structure des tentes de sudation autochtones.

Le saule fut un arbre-totem féminin pour plusieurs peuples anciens, consacré successivement aux déesses Héra, Artémis, Cérés, Circé, Déméter et Perséphone comme sym-

bole de fertilité, de mort et de renaissance perpétuelle. Le saule pleureur (*Salix babylonica*) est aussi un symbole de grande sensibilité et même de tristesse, surtout chez les femmes. Durant l'Inquisition, on associait le saule aux sorcières qui s'en servaient, disait-on, pour fabriquer leurs balais magiques, ou qui s'y dissimulaient pour en ressortir sous forme de belles jeunes filles ou de chats noirs.

En 1829, un pharmacien français isole le principal composé actif de l'arbre, la salicine, qui deviendra quelques années plus tard l'acide acétylsalicylique (aspirine) de Bayer et ses dérivés, les médicaments les plus vendus dans le monde. On en fabrique aussi, par de simples macérations de jeunes pousses dans l'eau, des concentrés économiques d'hormones de croissance et d'enracinement destinés à la culture.

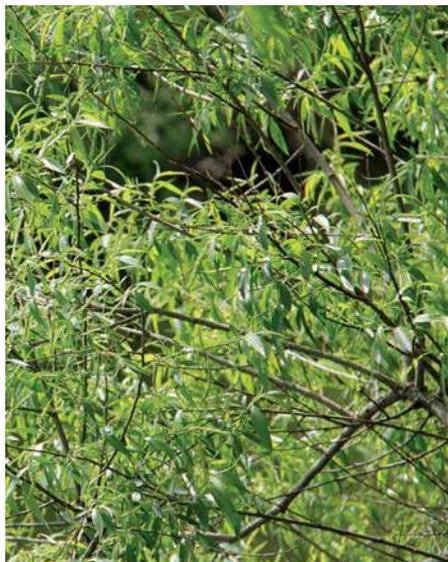
PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Analgésique, anaphrodisiaque, anticoagulant, antifongique, anti-inflammatoire, antiseptique, antispasmodique, astringent, calmant, diurétique, fébrifuge, hémostatique, hypnotique, sédatif, tonocardiaque, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE: Concentrés dans l'écorce interne et en quantités moindres dans les feuilles: glycosides phénoliques: picéine, triadine, et surtout salicine dont on a isolé l'acide salicylique; coumarines; flavonoïdes dont quercétine et rutine; tanins; un facteur pro-œstrogénique; minéraux dont calcium, magnésium, potassium, zinc et sélénium.

UTILISATIONS: Le saule est l'un des plus puissants calmants des douleurs des muscles lisses, d'origine pelvienne surtout, mais aussi du système nerveux en général. Les **chatons** peuvent se boire en décoction ou en tisane (3 chatons par tasse) pour modérer les

pulsions sexuelles des hommes, mais aussi les douleurs pelviennes des femmes. Les **feuilles** et l'écorce bouillie peuvent s'utiliser en bain contre les douleurs de toutes sortes (une poignée pour 2 l d'eau), ou en compresse ou en lotion contre les maladies de peau à champignons ou les surinfections bactériennes. Efficaces en douche vaginale contre les candidoses et en lavement contre les colites diarrhéiques. En teinture-mère, l'écorce a des effets antispasmodiques et analgésiques. Le vinaigre de cidre ou un bon vin blanc acidulé bio constituent les meilleurs solvants pour les acides organiques du saule.

MISE EN GARDE: Toujours se limiter à des cures ponctuelles. Le saule est, comme l'aspirine, un éclaircissant du sang bien connu, recommandé même par les cardiologues comme préventif des infarctus – toutefois incompatible avec la prise d'anticoagulants et d'anti-inflammatoires synthétiques.



CONCENTRÉ CHASSE-DOULEURS



500 ml de vinaigre de cidre de pomme bio

100 g d'écorce de rameaux de saule du printemps

Cueillir les rameaux juste avant le bourgeonnement printanier et découper grossièrement au hachoir ou avec un bon robot. Recouvrir du vinaigre dans un bocal de verre fermé avec un couvercle de plastique et laisser macérer 1 mois dans un placard. Filtrer soigneusement. Consommer avant les repas à raison de 2-3 ml à la fois, dilué dans un demi-verre d'eau, pour dissoudre les cristaux d'acide urique ou les minéraux insolubles responsables des douleurs articulaires ou rénales, ou en cas de migraines, de névralgies ou d'insomnies.

EFFETS SUBTILS: Le saule nous enseignerait la souplesse, la résilience et le pardon. D'après le D' Edward Bach, l'élixir de fleurs de saule aide à dissoudre l'amertume et la tristesse pour les remplacer par la joie sans cause qui nous habite quand nous la laissons jaillir en nous. Fini, le saule pleureur!

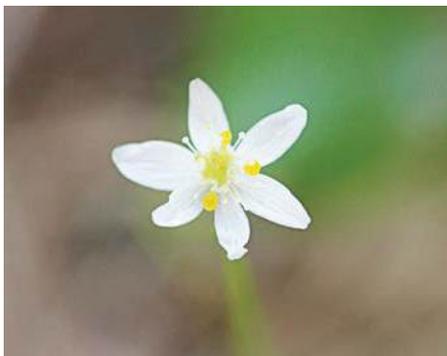
SAVOYANE

Famille des Renonculacées



NOM LATIN: *Coptis groenlandica*.

NOMS POPULAIRES: Fil d'or, sabouillane, sibouillane, tisavoyanne, tisawanne, attis-saoueian (du micmac *tissahouianne*: « qui teint les peaux »).



NOM ANGLAIS: *Goldthread*.

NOMS AUTOCHTONES: *Uishaushkamik* (inuktitut), *tissahouianne*, *thysaouyarde* (micmac).

HABITAT: Relativement abondante dans nos dernières vieilles forêts acides et humides de conifères, à l'humus épais.

DESCRIPTION: Petite plante vivace à trois feuilles luisantes au bout d'un long pétiole. Fleurettes blanches éphémères, quatre à sept pétales et sépales. Nombreuses racines dorées grêles.

HISTORIQUE: Plusieurs tribus s'en servaient pour teindre les peaux, entre autres raisons pour leur conservation par asepsie. Les Mic-macs utilisaient la racine pour teindre bijoux,

objets artisanaux, étoffes et jouets. Autrefois, au Cap-Breton, une tribu aurait guéri du scorbut un équipage entier grâce à la savoyane. Les Innus employaient en gargarisme ou en compresse des décoctions des racines pour traiter les infections des orifices de la tête : bouche, gorge, nez et oreilles. La savoyane a figuré au codex américain, de 1830 à 1860, comme puissant antiseptique buccal et tonique amer.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antiscorbutique, antiseptique, cholagogue, fébrifuge, tonique amer, sédative, stomachique.

COMPOSITION CHIMIQUE : Alcaloïdes isoquinoléiques : berbérine, coptine ; amidons ; tanins.

UTILISATIONS : À cause de la minutie nécessaire pour les trier, les racines de savoyane coûtent très cher le gramme. On les cueille

idéalement à l'automne, quand leurs principes actifs sont au maximum. Le plus simple est de mâcher des racines fraîches avant les repas, 3 fois par jour, contre les ulcères de la bouche, de la gorge ou de l'estomac. On peut en confectionner une teinture-mère avec 1 partie de racines hachées, 1 partie d'alcool à 90 % et 1 partie d'eau distillée. La savoyane est souvent utilisée comme un substitut de l'hydraste du Canada (*Hydrastis canadensis*), dont elle possède les composants et les vertus bactéricides et antivirales.

EFFETS SUBTILS : Gracile et émouvante, la fleurette stylisée de la savoyane, épanouie en mai, nous rappelle les grâces éphémères de la vie. Au-delà de ses racines dorées, ses feuilles, vertes même sous la neige, sont des allégories des phases d'apprentissage de l'existence.



SCUTELLAIRE

Famille des Lamiacées

◆ HUILE ESSENTIELLE

NOMS LATINS: *Scutellaria lateriflora* ou *parvula* (du latin *scutella*, «écu», «petit bouclier», à cause de sa forme).

NOMS POPULAIRES: Scutellaire américaine, scutellaire bleue, fleur casquée.



NOMS ANGLAIS: *Skullcap*, *mad dog skullcap*.

HABITAT: Pâturages, champs humides, fossés, rive des rivières et des étangs sains. *Scutellaria lateriflora* est la plus répandue, mais *S. parvula* ou *epilobifolia* lui ressemble par ses propriétés. Ne pas la confondre avec les *Mimulus* sp. qui poussent dans les mêmes écosystèmes et qui lui ressemble beaucoup, quoique de plus grande taille.

DESCRIPTION: Ses fleurs sont d'un beau bleu-mauve, parfois roses ou blanches, en paires d'un seul côté, à l'aisselle des feuilles. Elles sont de forme tubulaire, couvertes de poils minuscules et terminées par deux lèvres, la plus protubérante du côté inférieur. Leur parfum est pratiquement indécélable, leur texture, douce, leur goût, peu amer et sucré. Ses feuilles aciculées, dentelées et opposées sont fixées sur la tige carrée. Il en existe une centaine de variétés en Amérique du Nord. *S. lateriflora* et *S. baicalensis* sont les plus étudiées pour leurs vertus médicinales.

HISTORIQUE: Chez plusieurs tribus autochtones, la scutellaire faisait partie des «herbes de la lune» qui aidaient les femmes à se calmer et à se purifier pendant leur isolement dans la tente menstruelle. Les Éclectiques comme les Cherokees l'utilisaient contre les fièvres des marécages. À l'Université de Tomsk, en Russie, on emploie *S. baicalensis* depuis au moins un siècle contre les désordres cardiaques et nerveux, la migraine, l'hystérie et l'insomnie. Au XIX^e siècle, au Québec, les Sœurs de la Providence disaient que la scutellaire faisait merveille contre les maladies nerveuses chroniques.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Antiépileptique, antihistaminique, anti-inflammatoire, antispasmodique, astringente, calmante, contrepoison, emménagogue, euphorisante, fébrifuge, hypnotique, hypotensive, immunostimulante, nervine, ocytocique, tonocardiaque.

Fort populaire auprès des herboristes américains et chinois, la scutellaire est une plante nervine très puissante, tant en interne qu'en externe. On étudie actuellement ses effets sur l'épilepsie et sur les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

COMPOSITION CHIMIQUE: Près de 300 principes actifs! Albumine, quinones et enzymes, glucosides de type iridoïde (albidoside, baicaline, scabidoside, scutellaroside); flavonoïdes: globularine et scutellarine; plusieurs saponines; éléments antifongiques dont la clérodine; huile essentielle et principes amers. Racines: oroxyline (un neuroprotecteur potentiel).

UTILISATIONS: Préparer une infusion légère avec les **sommités fleuries** fraîches, au début de la floraison. On peut la faire sécher pour

usage subséquent, mais on fabrique préférentiellement la teinture-mère avec la plante fraîche (1 partie de plante pour 2 parties d'alcool). Appliquée sur les muscles, elle aide à diminuer les douleurs nerveuses de tous les types (névralgies, migraines et autres spasmes). En interne, elle diminue l'anxiété, les phobies et la nervosité excessive, et elle entraîne une détente physiologique et émotionnelle en activant la production d'endorphines. On la conseille contre les inflammations chroniques, les crises d'épilepsie et la fibromyalgie. Plusieurs herboristes nord-américains l'utilisent comme plante de sevrage du tabac, des autres alcaloïdes et des psychotropes en général. On l'utilise en périnatalité pour évacuer le placenta et pour lutter contre la dépression post-partum.

MISE EN GARDE: S'en abstenir durant la grossesse, surtout au début, ou si l'on prend de l'Antabuse (sevrage d'alcool) ou des immunosuppresseurs.

EFFETS SUBTILS: Son élixir de fleurs apaise l'anxiété. D'après Danièle Laberge, appliqué à la hauteur de l'épiphyse, entre les yeux, cet élixir augmenterait les facultés de guérison psychique.

SORBIER

Famille des Rosacées



NOMS LATINS: *Sorbus aucuparia*, *S. decora*, *Pyrus americana*.

NOMS POPULAIRES: Cormier, maska, maskouabina.

NOM ANGLAIS: *American mountain-ash*.

NOMS AUTOCHTONES: *Mashkuminan* (innu), *akashi* (inuktitut).

HABITAT: Lieux dégagés et ensoleillés, lisière des forêts de conifères, jusqu'à la limite boréale. Collines et montagnes, friches et terres incultes. Il en existe six variétés sur notre territoire.

DESCRIPTION: Arbre d'au plus 10 m à écorce grise, écailleuse et fragmentée à la base. Feuilles caduques, composées-pennées, fixées au pétiole central; de 9 à 17 folioles acuminées et lancéolées, vert clair, nervurées et

légèrement dentelées sur le pourtour. Les fleurs, blanc crème, à cinq pétales sont disposées en cymes denses. Les fruits sont des baies globuleuses jaunes, orange ou rouge vif à maturité, regroupés en infrutescences terminales très denses et fournies. Le sorbier met une dizaine d'années pour donner des fleurs et des fruits, les plus rouges étant les moins acides.

CULTURE: Très facile à reproduire à partir de la graine mise en terre dès l'automne ou par transplantation des rejets qui entourent souvent l'arbre en milieu sauvage. La taille varie selon l'espèce, le sorbier de Sitka (*S. sitchensis*) étant le plus petit et le sorbier décoratif (*S. decora*), le plus esthétique. Il faut le tailler au début du printemps, dans ses jeunes années, pour lui donner la forme désirée. Les sorbiers sont vulnérables à deux maladies : la brûlure bactérienne et la rouille des feuilles. Si vous voulez consommer les

fruits, protégez-les avec un filet, sinon les oiseaux pourraient les dévorer rapidement, parfois en une seule journée!

HISTORIQUE: Plusieurs tribus d'ici utilisaient les fruits en compote contre le scorbut et comme vermifuge, parfois avec le pemmican (viande et baies séchées). Les Algonquins préparaient une décoction tonique avec les rameaux combinés à de la gaulthérie et à de l'épinette blanche. Pline l'Ancien a écrit : « Les sorbes font du bien à l'estomac et arrêtent les diarrhées. » Chez les anciens Finnois, le sorbier était dédié à Akka, leur déesse-mère; les Grecs le consacrèrent plus tard à Ouranos, le Ciel, et les Germains, à Donnar, dieu du tonnerre. Plusieurs cercles sacrés des rituels chamaniques nordiques sont toujours accompagnés de sorbiers. Dans les îles écossaises, selon la tradition celtique, on utilise toujours le sorbier à l'intérieur et autour de la maison pour éloigner les mauvais esprits et attirer les bons.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antiscorbutique, anti-inflammatoire, astringent, cholagogue, dépuratif, diurétique, émollient, fébrifuge, hypoglycémiant, nutritif, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE : Acides citrique et malique, sorbique et parasorbique; anthocyanines: sorbine, sorbite; bêta-carotène; principes amers; vitamine C; sucres dont le sorbose; pectine; tanins.

UTILISATIONS : Les **fleurs** du sorbier, cueillies au printemps, se boivent en décoction rapide (1 sommité fleurie pour 3 tasses d'eau) contre la bronchite, la toux et même les attaques de suffocation comme l'asthme et l'emphysème. En sécher ou en faire une teinture-mère est une bonne idée. On peut manger les **fruits** frais (sorbes), cueillis après les premières gelées d'automne, ce qui active le mûrissement et rend les fruits plus digestes. Pour un usage ponctuel comme antigrippal ou antiseptique de la gorge en cas d'enrouement, il est plus agréable d'en faire une compote ou une décoction adoucie au miel. Comme ces baies sont amères et cholagogues, se limiter à une dizaine à la fois.

On peut aussi conserver les fruits en les séchant, étalés sur une claie ou broyés et épépinés, avant de les plonger dans l'alcool qu'on filtrera au bout d'un mois et qu'on pourra prendre au compte-gouttes en cas de grippe et même comme source de vitamine C aux effets alcalinisant et antiseptique. La teinture-mère diluée est intéressante en usage externe contre les champignons ou les plaies infectées (1 c. à thé dans 1 tasse d'eau), mais aussi en cas d'inflammation des muqueuses, comme la gastro-entérite ou même la cystite (10-15 gouttes par 100 ml d'eau, 3 fois par jour et de 3 à 10 jours).

COMPOTE ANTI-INFECTIEUSE



200 g de sorbes
100 g de figues séchées
50 ml d'eau

Cueillir les sorbes après les premières gelées, laisser tremper 20 minutes dans leur volume d'eau avec les figues séchées coupées en petits morceaux. Ensuite, cuire à feu très doux.

Pour une consistance plus fluide, passer au robot. Cette compote permet de se débarrasser des mucus lors d'une grippe; elle est aussi doucement laxative, dépurative du sang et même permise aux diabétiques de type 2.

Elle se consomme pure, à la cuillère (3 c. à soupe maximum par jour), ou diluée dans du yogourt nature, à jeun, avant les repas, et se garde une semaine au réfrigérateur.

AUTRES USAGES : On extrait du sorbier le sorbitol, un édulcorant qui n'a pas d'incidence sur la glycémie et qui convient donc aux diabétiques comme succédané du sucre. En homéopathie, on utilise *Sorbus* contre la pression interne de l'œil, ou glaucome; et, en ophthalmologie, on injecte son extrait près des yeux pour la même indication.

INSOLITE : Après les premières gelées, on peut être témoin de saouleries collectives de mésanges qui s'enivrent en vidant un arbre complet de ses fruits fermentés. Elles en perdent même leur radar et viennent s'écraser contre les baies vitrées.

SUREAU NOIR

Famille des Adoxacées



NOM LATIN : *Sambucus canadensis*.

NOMS POPULAIRES : Arbre des fées, arbre de Judas, canon, pétards, prince des décombres, sirop blanc, sureau noir, suseau, susier, sogon, sus, suin, vanille du pauvre. (D'après l'écrivain français Bernard Bertrand, le sureau compterait près de 400 surnoms!)

NOMS ANGLAIS : *Elder, black elder, Canadian elder.*

HABITAT : Le sureau noir du Canada est originaire du sud-est du Canada et du nord-est des États-Unis. Il affectionne les endroits humides, particulièrement les berges des étangs, des rivières et des ruisseaux, et les terres riches en azote, près des étables.

DESCRIPTION : Arbuste de 3 à 5 m pourvu de longues tiges creuses très feuillées, aux sommités fleuries blanc crème disposées en corymbes denses, constitués eux-mêmes de nombreuses minuscules fleurettes. Ces der-

nières sont pétiolées et composées de cinq pétales réguliers sertis de longues étamines. Leur parfum de vanille acidulée est intense, leur goût, herbeux et légèrement salé, et leur texture, douce, un peu granuleuse et poudreuse. Les feuilles, lancéolées et impaires, ainsi que les tiges creuses et grises sont potentiellement toxiques. Par contre, les fruits en grappes tombantes garnies de drupes mauves très foncées sont très thérapeutiques.

HISTORIQUE : Les Autochtones l'appelaient l'« arbre à musique », car ils faisaient des flûtes de ses tiges évidées. Ils se peignaient le visage avec ses baies avant les rituels ou les faisaient sécher pour ajouter au pemmican. Les guérisseurs en conseillaient la décoction contre les douleurs articulaires. Les premiers colons en faisaient du vin ou des tartes. Le sureau est l'arbuste auquel on attribue le plus de propriétés magiques. On a cru qu'un sureau planté près de sa demeure éloignerait la foudre et le mauvais sort et attirerait de bonnes fées dans ses branches et ses racines.





PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Anticoagulant, antifongique, anti-inflammatoire, antioxydant puissant, antiviral, dépuratif, diurétique, fébrifuge, lipotropique, sudorifique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Fleurs: coumarine; huile essentielle riche en acides phénolique et valérianique, vanilline et triterpènes; glycosides; mucilages; tanins. Fruits: flavonoïdes dont la rutine, la quercétine et la sambucine; mucilages, phytostérols; vitamines A et C; potassium.

UTILISATIONS: Dans la plupart des magasins de produits naturels, on trouve des cures de nettoyage faites avec du sureau. L'infusion de **fleurs** fraîches de sureau noir, cueillies début juillet au Québec, outre son goût délicieux, est un puissant diurétique particulièrement efficace pour évacuer l'acide urique présent dans les cas d'arthrite, les bursites et la goutte. C'est par ailleurs un excellent draineur lym-

phatique, qui aide à combattre l'obésité et la cellulite (cure de 3 mois minimum après nettoyage du foie). En prévision de l'hiver, faire une teinture-mère avec les fleurs fraîches. Ou bien les faire sécher pour en préparer des infusions diurétiques ou fébrifuges. Une tradition anglaise conseille le lait de fleurs de sureau (un mélange de poudre de lait et d'infusion de fleurs fraîches) pour faire disparaître les taches brunes ou de rousseur. Un collyre composé d'une infusion légère et fraîchement préparée de ces fleurs soulage les yeux rouges et irrités. On peut faire un excellent champagne de sureau avec les fleurs.

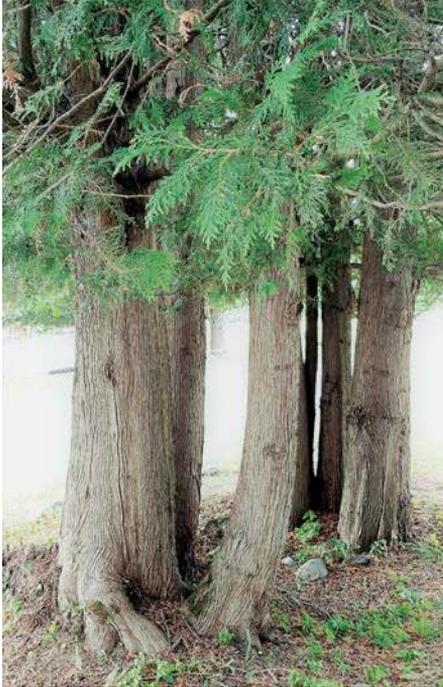
Pour accentuer le goût et la couleur d'un vin médiocre, y ajouter le jus des **fruits** de sureau. On peut aussi élaborer un sirop ou une liqueur avec ces fruits. Attention: l'absorption massive de fruits crus provoque des crampes, la diarrhée et/ou des vomissements. Par conséquent, faire bouillir, cuire ou fermenter les fruits crus pour neutraliser les glycosides cyanogènes qu'ils contiennent. Se limiter à des cures ponctuelles.

EFFETS SUBTILS: Sous forme d'élixir de fleurs, le sureau stimule la régénération naturelle du corps. Il calme l'agressivité et facilite le pardon. Il aide les personnes trop sérieuses et explosives, promptes aux colères brutales.



THUYA

Famille des Cupressacées



HABITAT : Lieux humides, marécages et tourbières bien drainées du sud-est du Canada et du nord-est des États-Unis, en pleine lumière.

DESCRIPTION : Le thuya peut atteindre 15 à 20 m de hauteur et vivre jusqu'à 1000 ans. Ses feuilles sont persistantes, opposées, en forme de petites squames imbriquées. Ses minuscules fleurs jaunâtres et terminales donnent des cônes ovoïdes formés de 8 à 12 écailles. Les graines sont ailées, petites et aplaties. Son écorce, au départ brun foncé, lisse et mince, devient cannelée, grise, et se défait en lanières minces et fibreuses avec l'âge. Les premiers colons appelaient cet arbre «cèdre», à tort, à cause de sa similitude avec le cèdre du Liban (*Cedrus libani*), qui atteint 40 m de hauteur, ou avec le cèdre rouge de l'Ouest (*Thuja plicata*), qui peut atteindre 80 m de hauteur et 10 m de diamètre.

HISTORIQUE : Les Premières Nations du sud-est du Canada l'appelaient *annedda*, ou «arbre de vie», pour sa résistance, sa durabilité et ses nombreuses utilités. Le thuya était une précieuse source de vitamine C durant les longs hivers, et la plupart des tribus l'utilisaient aussi comme encens pour éloigner les miasmes des maladies, lesquelles étaient dues, selon les Autochtones, aux mauvais esprits. Ceux-ci se servaient aussi du thuya pour se purifier avant les saunas: ils en couvraient le sol et en faisaient des balais pour asperger les pierres (qu'ils appelaient les «grands-pères»). Ils en buvaient en décoction pour préserver ou recouvrer la santé; ils en faisaient des onguents, avec de la graisse d'ours ou d'oise, contre les foulures, les blessures et les muscles endoloris. Sous l'influence des Éclectiques et des premiers

◆ HUILE ESSENTIELLE

NOM LATIN : *Thuja occidentalis*.

NOMS POPULAIRES : Annedda, arbre de vie, balai, cèdre blanc, thuyer, thuya du Canada.

NOMS ANGLAIS : *White cedar, American arbor vitæ, tree of life.*

NOMS AUTOCHTONES : *Massishk* (inuktitut), *môlôdagw* (abénaki), *massishku* (inuktitut), *kizek* (algonquin).

peuples, le thuya a figuré au codex pharmaceutique américain durant un siècle. On le conseillait contre la fièvre, la goutte, les règles douloureuses et les vers intestinaux. Certaines recherches le désignent comme un des remèdes prometteurs contre le cancer, celui de l'utérus en particulier (causé par les condylomes).

PARTIES UTILISÉES : Jeunes pousses au printemps; aiguilles l'été; écorce et rameaux au printemps et en automne.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Analgésique, antifongique, anti-inflammatoire, antiscorbutique, antiseptique, antiviral, cholagogue, coricide, désodorant, diurétique, fébrifuge, emménagogue, insectifuge, laxatif, parasiticide, pectoral, tonique, vermifuge.



COMPOSITION CHIMIQUE : Lignine, flavonoïdes; glucosides; mucilages; tanins; vitamine C et beaucoup d'huile essentielle contenant des cétones terpéniques (ou monoterpénones) 60 %: alpha et bêta-thujone, fenchone, isothujone, bornéone, pipéritone; des monoterpènes 8 %: sabinène, limonène; monoterpénols; esters terpéniques 4 %: acétate de bornyle; présence de sesquiterpènes et de sesquiterpénols (occidentalol, occidol).

UTILISATIONS : Dès l'apparition des **jeunes pousses** vert clair à l'extrémité des branches, on peut faire une cure pour nettoyer le foie et les intestins des toxines accumulées, et même pour évacuer certains parasites et levures indésirables logeant dans les replis des muqueuses. On prépare simplement une décoction avec un petit rameau (3 g par tasse), bouillie quelques minutes et bue 3 fois par jour, de 10 à 30 jours selon les effets. Une décoction trois fois plus concentrée s'applique sur les affections de la peau, comme l'eczéma, et traite les mycoses en général. Il est possible d'utiliser la décoction en douche vaginale contre la candidose. Les colons blancs, surtout les anglophones, l'employaient en lavement ou en injection anale, 3 jours d'affilée matin et soir, avec 10 jours d'écart pour évacuer les ascaris, les oxyures et leurs rejetons. Les **jeunes cocottes** du début de l'été, moins concentrées en thujone, peuvent se croquer telles quelles pour assainir les intestins, de 1 à 5 à la fois. Les **branches fraîches** en décoction rapide, en cataplasme ou incorporées à un bain de pieds diminuent les œdèmes.

AUTRES USAGES : Son écorce externe effilochée sert d'allume-feu, même sous la pluie, et d'isolant contre les entrées d'air glacé. Les branches de thuya, liées en petits bouquets, sont brûlées en encens contre les mauvaises odeurs et les bactéries aérobies en cas de maladie contagieuse.

Pour éloigner les mites, une pratique courante en Amérique du Nord consiste à remiser les lainages et les fourrures à la fin de l'hiver, dans des armoires ou des coffres en thuya, et de les recouvrir de ses branches enveloppées de papier de soie pour éviter les taches dues à l'huile essentielle.

Le bois lui-même, léger mais solide et résistant à l'humidité, a été employé de tout temps dans la construction des canoës. Au Québec et aux États-Unis, on en fait toujours des bardeaux pour couvrir les maisons et des piquets de clôture.

On extrait aussi des branches et du bois, par distillation, une huile essentielle très puissante et aromatique pour traiter verrues et parasitoses. En externe, la diluer dans 80 % d'huile végétale. Éviter en interne à cause de sa teneur en thujone, qui la rend emménagogue et convulsivante. À déconseiller aux épileptiques, aux femmes enceintes et aux jeunes enfants, sauf sous la supervision d'un aromathérapeute compétent.

L'hydrolat, beaucoup plus doux, purifie, nettoie, protège et aide à repousser les insectes et les micro-organismes indésirables, y compris les puces et les tiques. Vaporiser dans l'air, sur la peau, l'oreiller, voire sur le pelage d'un animal.

En homéopathie, *Thuja* est utilisé comme draineur de base avant tout autre traitement dépuratif de fond, et contre les excroissances indésirables de la peau.

EFFETS SUBTILS : Sous plusieurs aspects, même en haie bordante, le thuya protège notre territoire : autour et à l'intérieur de la maison, à l'intérieur et autour de notre corps. De plus, il préserve notre esprit des pensées négatives et des attaques psychiques de nos ennemis. Brûler ses rameaux noués ensemble purifierait tout nouvel espace où l'on emménage, au même titre que la sauge de l'Arizona.



CÉRAT PURIFICATEUR



- 50 g d'extrémités de jeunes pousses de thuya
- 250 ml de bonne huile d'olive pressée à froid
- 50 g de cire d'abeille pure
- 6 pots de 50 ml en verre teinté ou 3 pots de 100 ml

Laisser mijoter les feuilles de thuya hachées dans l'huile pendant 30 minutes à feu très doux et à couvert (attention à l'huile sur le feu!). Retirer du feu et laisser macérer une nuit. Remettre sur le feu doux 10 minutes. Filtrer dans un coton à fromage ou un linge fin et ajouter la cire en petits morceaux jusqu'à ce qu'elle soit fondue, puis remuer. Verser dans les pots, laisser refroidir, fermer et étiqueter.

Ce cérat est utile contre les plaies infectées, les champignons, les cors, le psoriasis, les verrues, les rhumatismes. Il repousse même les insectes. Il se garde une semaine au réfrigérateur.

TIARELLE

Famille des Saxifragacées



NOMS LATINS: *Tiarella cordifolia* et *T. trifoliata* ou *polyphylla*.

NOMS POPULAIRES: Tiarelle en forme de cœur, tiarelle cordiforme.

NOMS ANGLAIS: *Coolwort*, *false miterwort*, *foamflower*, *heartleaf*.

HABITAT: Forêts de feuillus mixtes d'Amérique et d'Asie du Nord.

DESCRIPTION: Plante herbacée vivace à longues tiges pétiolées et à feuilles basilaires cordées, dentelées et poilues. Nombreuses fleurettes blanches (40!) à cinq pétales et dix étamines, regroupées en panicules dressées. Floraison printanière éphémère. Fruits en capsule bivalve, recouverte d'une membrane. Les tiarelles poussent en colonies, unies par les stolons.

CULTURE: Ne pas la déterrer; plutôt recueillir et ressemer ses graines mûres en fin d'été. On en trouve des versions colorées et hybridées dans plusieurs centres de jardinage.

HISTORIQUE: Les Éclectiques américains la mentionnent pour ses qualités antiseptiques et alcalinisantes, dont le fameux D^r Wooster Beach, au XIX^e siècle, qui la recommandait contre la rétention d'eau, l'urine trouble et rare, et contre la gonorrhée.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Alcalinisante, astringente, bactéricide, carminative, diurétique, lithotritique, rafraîchissante, tonique.

COMPOSITION CHIMIQUE: Minéraux, mucilages, tanins.

UTILISATIONS: Grignoter les **tiges** aqueuses au goût de concombre pour étancher la soif ou pour diminuer l'acidité des muqueuses et du sang. Toutes jeunes, **tiges** et **feuilles** hachées peuvent être ajoutées à une salade. Tout l'été, on peut en faire des décoctions pour combattre l'acidité stomacique (une petite poignée ou 20 g par litre d'eau). On peut faire une teinture-mère au goût de concombre en immergeant les feuilles séchées dans du vinaigre.

EFFETS SUBTILS: La jolie sommité fleurie, éphémère mais si délicate et odorante, nous dit de nous servir de notre esprit avec discernement et finesse. Elle aide autant à faire les meilleurs choix pour nous-mêmes qu'à communiquer harmonieusement avec les autres.

TRILLE ROUGE

Famille des Mélanthiacées



Trille rouge

NOM LATIN: *Trillium erectum*.

AUTRES ESPÈCES INDIGÈNES: *T. grandiflorum*, *fœtidum*, *pendulum*, *undulatum*, *rhomboideum*.

NOM POPULAIRE: Trille rouge.

NOMS ANGLAIS: *Bethroot*, *nose bleed*, *squaw flower*, *wakerobin*, *Indian shamrock*.

NOMS AUTOCHTONES: *Ojegenstah* (iroquois), *dzidziz* (abénaki).

HABITAT: Érablières mixtes et forêts riches du sud du Québec.



Trille ondulé

DESCRIPTION: Plante vivace de 20 à 30 cm selon la variété. Feuilles trifoliées, comme les fleurs terminales couleur bordeaux, à trois pétales et autant de petits sépales. Fruit unique, rond et rouge, brillant, devenant noir, à trois cellules et autant de graines. Le rhizome, qui montre des nœuds de croissance et un petit renflement, est typique de l'espèce. L'autre variété plutôt répandue au Québec (il y a 18 variétés nord-américaines) est blanche et nettement plus grande (surtout *Trillium giganteum*). Quant au trille ondulé (*T. undulatum*), plus petit, il arbore des fleurs blanches aux marges ondulées, pourvues en leur cœur d'un triple pistil rose-mauve. Le trille blanc est l'emblème floral de l'Ontario.

RÉCOLTE : La plupart des trilles, dont le rouge, prennent 10 ans à croître de la graine à la fleur ; donc, sauf en cas d'urgence, pas touche ! Au mieux, on peut recueillir et semer quelques graines dans un sol similaire et être patient. Ne jamais cueillir les fleurs pour en faire un bouquet, car elles sentent mauvais et se fanent rapidement. Mieux vaut les photographier ou en faire une très petite quantité d'élixir floral.

HISTORIQUE : Sa racine a été longtemps utilisée par les Premières Nations pour réguler les règles, adoucir la ménopause et activer les contractions de l'accouchement. La plante entière fut aussi employée en cataplasme pour soigner blessures, kystes et ulcérations. « Trille » vient du chiffre 3 en raison du nombre de feuilles et de pétales par tige. De ce fait, pour les premiers colons catholiques, il évoquait aussi la Trinité. Les Éclectiques le conseillaient contre les crises d'asthme et les autres problèmes pulmonaires graves avec crachements de sang, comme la tuberculose.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Anti-inflammatoire, antiseptique, aphrodisiaque, cicatrisant, emménagogue, hémostatique, ocytotique, vomitif.

COMPOSITION CHIMIQUE : Surtout dans les racines : une douzaine de stéroïdes progestéroniques ; un alcaloïde : la trilline ; un glucoside, des amidons, tanins, une résine.

PRÉCISION : D'après la grande botaniste Gisèle Lamoureux, c'est surtout le rhizome du trille blanc, le plus rare avec le trille ondulé, qui contiendrait un mélange de stéroïdes pro-cortisone et de diosgénine, mais aussi, hélas, des principes irritants, sternutatoires, vomitifs, voire pires...

UTILISATIONS : En cataplasme, la **tige** fraîche du trille rouge peut arrêter les saignements de nez, et la plante fraîche écrasée peut assainir une plaie et faire aboutir un furoncle. On emploie la **racine** en décoction (1 g par 250 ml d'eau) en dose ponctuelle, matin et soir, contre les gros malaises attribuables aux dérèglements hormonaux féminins. Peut faciliter l'accouchement, mais uniquement sous supervision d'une herboriste ou d'une sage-femme clinicienne. Plusieurs tribus l'utilisaient en cas de leucorrhée, de métrorragie, voire en post-partum. On peut faire une petite quantité de teinture-mère alcoolisée avec le rhizome du trille rouge ($\frac{3}{4}$ de rhizome écrasé pour $\frac{3}{4}$ d'alcool à 40 degrés), le plus répandu ; en cure brève d'un mois (10 gouttes 3 fois par jour) pour les affections des femmes et réguler leur cycle. En homéopathie, on conseille *Trillium* contre les pertes sanguines féminines.

EFFETS SUBTILS : D'après Kaminsky et Katz (voir la bibliographie), l'élixir et l'observation attentive du trille aident les êtres anxieux, trop calculateurs et isolés dans leur orgueil. Le trille favorise l'ouverture à l'autre, mais aussi aux forces terriennes vitales et aux forces supérieures.



Trille blanc

TRIPE DE ROCHE

Famille des Polypodiacées



❖ ESPÈCE RARE

NOM LATIN : *Polypodium virginianum*.

NOM POPULAIRE : Polypode de Virginie.

NOMS ANGLAIS : *Rock polypody, brake root.*

HABITAT : Croît sur les rochers des montagnes appalachiennes et montérégiennes, dans les érablières mixtes.

DESCRIPTION : Petite fougère à rhizome rampant soudé sur la feuille, une fronde à nervure libre. Elle est sertie de spores arrondies, brunes, collées sur les parties supérieures des feuilles. Le rhizome spongieux à nombreuses radicules est fait de multiples pieds, d'où son nom (polypode), reliant ensemble la colonie collée sur le rocher.

HISTORIQUE : Les Algonquins utilisaient la plante entière en décoction contre les troubles cardiaques. Plusieurs tribus l'employaient contre la fièvre, le mal de gorge, voire la bronchite et la pleurésie. Sa racine, comme celle de bien des fougères, était employée contre les vers intestinaux. Les anciens colons en faisaient le même usage et l'utilisaient couramment dans leur pharmacopée traditionnelle contre les calculs rénaux et les douleurs articulaires.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Anti-inflammatoire, cholagogue, dissolvante, diurétique, fébrifuge, laxative, pro-stéroïdienne, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE : Feuilles: cellulose; chlorophylle. Racine: salicylate de méthyle; sucres simples (dont l'osladine) et complexes; hormones pro-stéroïdiennes: ecdystérolone et ecdysone; minéraux; mucilages; tanins.

UTILISATIONS : La **plante entière** (2 feuilles et 1 racine bien lavée par 250 ml d'eau en décoction) est utilisée pour combattre les parasites intestinaux et les microcristaux dans la vessie. En cure de 2 à 3 tasses par jour pendant 1 semaine. On peut en faire une teinture-mère dans le double de volume d'alcool à 90 % coupé de 50 % d'eau distillée. Dans le commerce, on trouve la tripe de roche combinée à la racine de bardane sous forme de capsules pour assainir les reins, la vessie et les muqueuses.

EFFETS SUBLIS : Cette petite fougère opiniâtre nous enseigne l'endurance et nous ramène à des bases solides, tout en nous aidant à nous débarrasser de nos idées fixes cristallisées jusque dans nos articulations ou nos reins saturés.



VERGE D'OR

Famille des Astéracées



◆ HUILE ESSENTIELLE

NOMS LATINS : *Solidago canadensis*, *S. bicolor*, *S. graminifolia*, *S. flexicaulis*, *S. macrophylla* et spp. (du latin *solidare*, «réparer, régénérer»).

NOMS POPULAIRES : Gerbe d'or, herbe des Juifs, solidage, verge dorée.

NOM ANGLAIS : *Golden rod*.

HABITAT : La verge d'or est l'une des rares espèces de plantes nord-américaines qui ont envahi l'Europe et non l'inverse. Elle apprécie les sols légers et assez riches, les lieux ouverts, les

champs et les collines, les clairières des forêts sèches et les flancs de montagne. Elle s'adapte à tout sol bien drainé, sablonneux ou moyen.

DESCRIPTION : La verge d'or est une plante vivace de 30 à 100 cm selon l'espèce, formée de petits et nombreux capitules denses, jaune-or, regroupés en panicules unilatérales recourbées. Les fleurs sont ligulées et tubulées, comme chez la plupart des astéracées. Son parfum est suave et sucré ; son goût, amer et fruité ; sa texture, douce et cotonneuse. Les 125 espèces de verges d'or, toutes présentes en Amérique du Nord sauf une, et une centaine au Canada, sont assez difficiles à distinguer.

CULTURE : Elle préfère le plein soleil, mais s'acclimate à l'ombre légère. On la cultive sous les lignes électriques aériennes, car elle génère des enzymes qui empêchent de croître d'autres arbres et plantes qui menaceraient ces fils.

HISTORIQUE : Plusieurs tribus autochtones l'utilisaient contre les diarrhées, les fièvres et les insolations, les points de côté, et même en antidote à la morsure du serpent à sonnette (Cherokees). Olivier de Serres, agronome à l'époque d'Henri IV, la conseillait comme diurétique en interne et vulnéraire en externe. On a dit d'elle qu'elle «brise infailliblement les pierres dans la vessie». En cure, elle serait aphrodisiaque, surtout chez les hommes, dont en outre elle retarderait les troubles de la prostate et l'éjaculation. Réflexion grivoise pour ces messieurs : «Quand la verge dort trop, pensez à la verge d'or!»

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antifongique, antihistaminique, anti-inflammatoire, anti-septique, aphrodisiaque, astringente, cholagogue, diurétique, fébrifuge, laxative, lithotritique, pectorale, tonique, vulnéraire.

On la croit, à tort, responsable du rhume des foins. Au contraire, la verge d'or contient des éléments antihistaminiques, dont la quercitrine, et son pollen lourd, épais et presque visqueux n'est pas transporté par le vent. Les fleurs de l'herbe à poux, qui apparaissent en même temps que la verge d'or, sont plutôt à blâmer. Pollinisées par les insectes, les guêpes et les abeilles, les fleurs de la verge d'or nous donnent un des meilleurs miels de la fin de l'automne.



COMPOSITION CHIMIQUE : Acides phénolique, polygalique et salicylique; coumarine; flavonoïdes dont la quercétine; des glycosides et des hétérosides; une huile essentielle riche en sesquiterpènes 45 % : delta-germacrène, bêta-élémane, delta-cadinène, isolongifolène; monoterpènes 25-55 % : gamma-terpinènes, limonène, alpha-pinènes, bêta-myrcène, alpha-phellandrène; esters 3 % : acétate de bornyle, benzoates; monoterpénols 1 % ; inuline; saponines; principes amers; polysaccharides; solidago-galactanes; tanins; zéaxanthine.

UTILISATIONS : On récolte les **sommités** tout au début de la floraison et par beau temps, à la main pour une taille sélective des plus fraîches terminaisons. Pour un usage ultérieur, en externe surtout, contre les entorses et les plaies, on peut les faire sécher rapidement sur des claies, dans un endroit bien ventilé. Une cure de décoctions brèves de fleurs fraîches, au rythme de 3 par jour, à boire avant les repas, est fort bénéfique contre le mucus indésirable, les douleurs articulaires, les diarrhées, les cystites et les lithiases. Comme la verge d'or peut perdre beaucoup de ses propriétés au séchage, il est recommandé de faire une teinture-mère avec ses fleurs fraîches à peine épanouies. Contre les blessures hémorragiques ou infectées, on peut appliquer un cataplasme ou une compresse avec la décoction sur la zone affectée,

à changer plusieurs fois par jour. Sinon, faire une macération des fleurs séchées dans l'huile, puis un onguent ou un cérat cicatrisant.

En aromathérapie, son **huile essentielle** est considérée comme un puissant diurétique et anti-infectieux pour les reins et la vessie. On peut l'appliquer localement, à la hauteur de ces organes. Son hydrolat est aussi anti-inflammatoire et calmant, autant des douleurs articulaires que des battements cardiaques trop rapides. Appliquée dans la région hépatobiliaire, elle favorise le drainage en douceur. Préviend et soulage les réactions allergiques aux pollens de fin d'été.

Tinctoriales, les fleurs de la verge d'or servent à teindre la laine en jaune-orangé. On peut aussi faire une décoction des sommités fleuries pour rincer les cheveux après le shampooing, les faire briller, leur donner du corps et des reflets dorés chatoyants.

MISE EN GARDE : Éviter la verge d'or en début de grossesse et chez les hypertendus sous médication, à cause des fuites de potassium et de ses effets anticoagulants.

AUTRES USAGES : Les homéopathes tiennent *Solidago* en haute estime et le recommandent aussi souvent que *Thuja* comme draineur universel, particulièrement des voies urinaires.

EFFETS SUBTILS : Appliquée sur le plexus cardiaque, son huile essentielle apaiserait les émotions négatives et réchaufferait le cœur par sa puissante bienveillance. L'élixir de fleurs de verge d'or s'adresse à ceux qui ne savent pas qui ils sont et qui ont besoin de se conformer aux autres pour être aimés. Sa physiologie suggère l'harmonie de groupe, la communication juste et l'entraide, sans toutefois renier sa propre personnalité. La verge d'or draine, ensoleille, nettoie, répare et nous réconcilie avec les autres.

TEINTURE PURIFIANTE DE FIN D'ÉTÉ



Sommités fleuries en proportions
égales de :

Verge d'or

Eupatoire maculée ou pourpre
Gaillet (*Galium aparine* ou palustre)
Gin de qualité

Cueillir chacune de ces fleurs au zénith, avant leur éclosion totale. Broyer au pilon ou au robot dans le double du volume de gin. Mettre dans un pot de verre et s'assurer que les plantes sont bien recouvertes de gin. Fermer le pot et laisser macérer une lune à l'abri de la lumière. Filtrer soigneusement. Prendre en cure soutenue de 1 à 2 mois, à petites doses de 7 à 14 gouttes diluées dans l'eau avant les repas, en prévention des allergies saisonnières. Sert aussi comme draineur hépatique et rénal, particulièrement si l'on a une prédisposition aux lithiases ou aux problèmes rhumatismaux.



VERVEINE HASTÉE

Famille des Verbénacées



NOM LATIN : *Verbena hastata*.

NOMS POPULAIRES : Guérit-tout, herbe de tous les maux, herbe sacrée, herbe aux sorcières.

NOM ANGLAIS : *Blue vervain*.

HABITAT : Zones humides et bords des lacs et des rivières du sud du Québec et du nord des États-Unis.

DESCRIPTION : Plante vivace de 2 m à tige charnue et raide, divisée en nombreux faisceaux. Feuilles lancéolées, acuminées et dentelées. Ses petites fleurs mauve pâle en épis s'épanouissent alternativement. C'est une des rares verbénacées nordiques.

HISTORIQUE : Les Cherokees l'utilisaient contre la toux, la fièvre, les intoxications alimentaires et les crampes intestinales. Les Iroquois, et plus tard les Éclectiques et leurs adeptes, l'employaient comme émétique ou vomitif en cas d'empoisonnement alimentaire. La verveine hastée a été testée contre les fièvres épidémiques, dont la malaria, et même transplantée en Afrique avec succès.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antispasmodique, calmante, cholagogue, émétique, emménagogue, fongicide, nervine, ocytocique, tonique amer, vermifuge.

COMPOSITION CHIMIQUE : Iridoïdes : hastatoside, verbénaline ; glycosides : verbéline, verbascoside ; alcaloïdes ; flavonoïdes dont la lutéoline ; principes amers.

UTILISATIONS : Danièle Laberge, mon mentor en herboristerie, la qualifiait d'amère et de nervine, efficace même en cas de grave déséquilibre nerveux – de l'épuisement à l'épilepsie. À cause de sa terrible amertume, la combiner à une plante plus agréable et aux vertus connexes à celles recherchées (digestion : menthe des champs ; système nerveux : pruche ou rose ; etc.). On peut aussi en faire une teinture-mère dans l'alcool, à mélanger ensuite à du jus. La verveine aiderait à se sevrer de l'alcool, tout comme son amie des lieux humides, la scutellaire (voir plus haut). Avec la décoction de la plante fraîche, on peut faire des compresses contre les spasmes musculaires ou les infections à champignons. On peut même l'employer en cure ponctuelle, en lavement ou douche vaginale, contre les mycoses ou les parasites.

MISE EN GARDE : À éviter en cas de prise d'anticoagulants, de diarrhée chronique et durant la grossesse.

EFFETS SUBTILS : La signature morphopsychologique de la verveine hastée évoque la force et la résilience. Au-delà de l'amertume et des épreuves, vous vous redresserez avec fertés, riche de vos œuvres fertilisantes.

VINAIGRIER

Famille des Anacardiacées



NOMS LATINS: *Rhus typhina*, *R. glabra*, *R. hirta* (du grec *rhéô*, « couler », à cause du suc laiteux exsudant de ses rameaux).

NOMS POPULAIRES: Bois de velours, sumac amarante, sumac de Virginie, vinaigrier.

NOMS ANGLAIS: *Scarlet sumach*, *staghorn sumac*, *velvet sumach*, *vinegar tree*.

HABITAT: Friches ensoleillées, terrains sablonneux, secs et rocheux du sud-est du Canada. Cet arbre d'origine tropicale est de la même famille que l'anacardier, qui produit les noix de cajou, le pistachier et la très toxique herbe à puce (*Rhus radicans*). Le vinaigrier s'est remarquablement adapté aux pays nordiques, entre autres raisons à cause du réchauffement climatique, et il prolifère à l'état sauvage partout dans le sud du Canada.

DESCRIPTION: Haut de 3 à 4 m, le vinaigrier a un tronc plus ou moins penché et tortueux, et des branches irrégulières qui finissent en rameaux à l'aspect velouté du jeune bois de cerf. Vert foncé mat sur le dessus, plus pâles dessous, les feuilles, composées de 11 à 31 folioles alternes fixées sur une tige pubescente, sont acuminées et ont un pourtour dentelé. Les fleurs unisexuées sont regroupées en grappes vert-jaune. Les fruits, écartés à maturité, sont des baies poilues regroupées en grand nombre dans un cône dressé qui peut persister sur l'arbuste tout l'hiver, si les oiseaux épargnent les baies.

HISTORIQUE: Plusieurs tribus autochtones l'ajoutaient au *kinnikinick*, le tabac sacré des



rituels. Les Chippewas l'employaient en forte dose en décoction comme vomitif, et en boisson froide moins concentrée pour combattre la fièvre ou l'énurésie. Les colons en faisaient des décoctions ou des sirops antigrippaux en imitant les Autochtones. Les Éclectiques l'incluaient dans de puissants composés contre les maladies vénériennes, dont la gonorrhée. Au Québec aussi, le sirop de vinaigrier était un remède populaire contre le mal de gorge et la grippe. La limonade au vinaigrier (voir recette), pourpre et acidulée, a fait partie des breuvages traditionnels des journées chaudes de l'été à la campagne, remplaçant la citronnade. Sa concentration en tanins en faisait un produit de choix pour le tannage du cuir. Avant

la Seconde Guerre mondiale, l'État de Virginie produisait de 7000 à 8000 tonnes de vinaigriers par année pour cette industrie.

PARTIES UTILISÉES : Racines, feuilles, écorce, fruits.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES : Antioxydant, antiscorbutique, antiseptique, astringent, dépuratif, diurétique, hypnotique, immunostimulant, narcotique, rafraîchissant, tonique, virucide, vulnéraire.

COMPOSITION CHIMIQUE : **Écorce** et **racines** : acide gallique ; gallate de méthyle ; principes amers ; minéraux. Fruits : acides

ascorbique et malique; anthocyanines; malate de calcium; huiles fixes et volatiles; polyphénols; sucres simples et complexes; anthocyanines; vitamines A et C.

UTILISATIONS: Les **feuilles**, la **racine** et l'**écorce** des rameaux d'au moins deux ans se préparent en décoction rapide de 1 c. à soupe (15 g) par 250 ml d'eau, bouillis 5 minutes, et s'utilisent en compresse localisée en cas d'infection ou d'ulcération de la peau. Produit très efficace contre les prolapsus: abcès hémorroïdaux et autres protubérances déplaisantes. On l'utilise aussi en gargarisme contre les angines et les ulcères. Selon l'herboriste Maud Grieve (1858-1941), cette décoction serait un puissant antidote aux métaux lourds, spécialement le mercure. Les tanins, très concentrés dans l'écorce interne et les racines, absorbent les alcaloïdes comme la nicotine et la cocaïne. Ils accompagnent bien un traitement de sevrage en une cure limitée de 10 à 20 jours de décoction absorbée avant les repas, à condition de se limiter en interne à 1 c. à thé par tasse et d'y joindre un laxatif, comme le jus de prune ou l'écorce de bourdaine.

Les **fruits** eux-mêmes se cueillent bien rouges, avant les premiers gels. Bien inspecter le centre pour éviter ceux qui sont infestés de pucerons et de leurs larves. On peut croquer les baies telles quelles en se limitant à une dizaine à la fois, mais elles sont souveraines contre les inflammations et les mycoses de la bouche et de la gorge. Pour les sécher et en avoir tout l'hiver, il faut défaire la grappe, étaler les baies sur un treillis, les laisser deux semaines à l'ombre dans un lieu ventilé à l'abri des insectes, puis les conserver dans un bocal. On peut en faire un concentré liquide en les broyant, juste après la cueillette, dans le double d'alcool. Au bout d'un mois, filtrer soigneusement, ce qui, d'après Foster et Duke (voir bibliographie), en extrairait surtout les principes antibiotiques.

LIMONADE INDIENNE OU SUMACADE



1 l d'eau pure
4 têtes de vinaigrier mûres, fraîches,
ou 40 g de baies séchées
20 g de feuilles d'orme ou de chêne
rouge
10 g de pousses de sapin
Sirop d'érable ou miel au goût (facultatif)

Porter lentement à ébullition le mélange des plantes et bouillir doucement pendant 5 minutes. Laisser reposer au moins 15 minutes et filtrer soigneusement. Boire de 4 à 8 tasses dans la journée pour se soigner. Ajouter le sirop d'érable ou le miel pour les enfants et les fins palais. Après quelques heures au frigo, ce breuvage acidulé, d'un beau rouge éclatant, est un tonique immunitaire, un antiseptique des muqueuses et un germicide antibactérien. Il aide à combattre les infections saisonnières qui touchent la sphère O.R.L. et à assainir le système digestif (intoxication alimentaire, gastro-entérite).

INSOLITE: Le très sérieux botaniste américain Charles Millspaugh racontait que, à l'été 1879, alors qu'il herborisait dans le New Jersey, utilisant des feuilles du sumac comme chasse-mouches et étanchant sa soif avec ses baies, il avait rêvé trois nuits d'affilée qu'il volait au-dessus de New York et que ces images étaient d'un réalisme inexplicable!

VIOLETTE

Famille des *Violacées*



Viola sororia

NOM LATIN: *Viola* ssp.

NOMS POPULAIRES: Fleur de mars, jacée de printemps, violette du carême.

NOM ANGLAIS: *Sweet violet*.

HABITAT: Le genre *viola* comprend plus de 400 espèces qu'on trouve surtout dans les zones tempérées de l'hémisphère Nord, dont une quarantaine au Québec. Chaque habitat a sa violette et chacune choisit son milieu: forêt, orée des bois, fourré, prairie, bord de ruisseau, vallon, tourbière, marais, dune, terrain sableux, éboulis calcaire, etc. Heureuse à l'ombre ou là où la lumière est diffuse, elle peut aussi vivre en plein soleil, mais elle a besoin de beaucoup d'eau pour compenser, sinon ses feuilles jaunissent.

DESCRIPTION: Ses jolies fleurettes sont mauves, blanches ou jaunes, mais la violette violette (!) est l'espèce la plus répandue. Ces plantes croissent en colonies et se cachent souvent sous les feuilles pour ne pas se faner trop rapidement. La petite fleur solitaire terminale est formée de quatre pétales et d'un éperon inférieur, plus long et étroit. Tous les pétales sont légèrement recourbés vers l'arrière. Son cœur jaune-or, strié, est protégé par de longs filaments blancs. Son goût aromatique et sucré rappelle celui du thé des bois. Sa texture est douce.

HISTORIQUE: La plupart des premiers peuples consommaient les fleurs et les jeunes feuilles de violette comme première source de vitamines et de chlorophylle. Les Ojibwés utilisaient les décoctions des racines de violette pour tonifier et soigner la vessie. Dans le langage des fleurs, la violette représente l'affection et la dévotion.

INSOLITE: Lors de l'exil de Napoléon à l'île d'Elbe, ses supporters l'ont surnommé «caporal Violette», car il avait promis de revenir au printemps, «avec les violettes».

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES: Béchique, dépurative, émolliente, fébrifuge, immunostimulante, laxative, pectorale, régénérante, sudorifique, vermifuge, vulnéraire.

COMPOSITION CHIMIQUE: Parties aériennes: acide salicylique; alcaloïde (odoratine); anthocyanines (azulène, violarubine); glucoside phénolique; salicylate de méthyle; mucilages. Racines: saponines (myrosine, violine); sucres.

Une expérience menée en 1985 par le D^r G.M. Khattak prouve que, à quantité égale de salicylates, la violette est aussi efficace que l'aspirine contre la fièvre et la douleur, et ce, sans aucun effet indésirable.

UTILISATIONS : On profite de tous les bienfaits de la violette en mangeant ses **fleurs** fraîches, telles quelles, en se limitant à 1 fleur sur 20 dans la nature. Ses effets se font sentir aussi bien sur les muqueuses pulmonaires qu'intestinales. Hors saison, on peut la boire en tisane, seule ou combinée avec d'autres fleurs amies des poumons (mauve, molène, primevère). Le séchage de la violette est délicat. Il faut l'étaler en couches minces, **feuilles** et **fleurs** séparément : les feuilles tôt en saison ; les fleurs lorsqu'elles s'ouvrent. On les dispose sur des claies, dans un séchoir à l'abri de la lumière, où ventilation et chaleur sont constantes. Les feuilles en décoction ou en infusion ont des effets dépuratifs sanguins, lymphatiques et légèrement hypotenseurs. On concocte avec les fleurs (2 c. à soupe par tasse d'eau, de bouillon ou de crème) de délicieuses sauces, gelées, et d'inoubliables sirops. Les fleurs fraîches peuvent décorer à peu près tous les mets, dont les salades, particulièrement celles d'épinards crus. Le vinaigre de violette est joliment teinté et aromatique. À la maison, on se sert de la violette pour les soins de la peau et dans les bains. Pour des cheveux brillants et parfumés, un rinçage à la violette est tout indiqué. Le lait de violette (voir recette), simple à fabriquer, a fait ses preuves depuis des siècles pour éclaircir le teint.

AUTRES USAGES : En parfumerie, on obtient l'essence de violette, si prisée, à partir des feuilles et non des fleurs.



1. *Viola sororia* 2. *Viola blanda* 3. *Viola rotundifolia*
4. *Viola selkirkii*

DÉMAQUILLANT ÉCLAIRCISSANT



Une bonne poignée de fleurs de
violette fraîches*
Lait

Verser assez de lait bouilli encore chaud dans un pot pour recouvrir les fleurs. Laisser macérer plusieurs heures et filtrer. Transvaser dans une bouteille que l'on réfrigère. Appliquer soigneusement sur le visage matin et soir à l'aide d'une ouate ou d'un tampon de coton. Le lait de violette se conserve deux semaines au froid. Pour des traitements prolongés, on refait la recette deux fois par mois.

* Hors saison, on peut employer la moitié du volume des fleurettes bien séchées.

EFFETS SUBTILS : L'élixir floral et l'observation attentive de la violette vous rendent humble et néanmoins conscient de votre force. Elle symbolise l'amour-tendresse et clarifie les rapports humains et amoureux.

AUTRES PLANTES MÉDICINALES INDIGÈNES INCONTOURNABLES

Les plantes suivantes, que je ne pouvais passer sous silence, sont décrites de manière beaucoup plus élaborée dans mon best-seller toujours disponible, *Je me soigne avec les plantes sauvages* (Éditions de l'Homme, 2011). J'aurais voulu vous parler de plusieurs autres arbres et plantes médicinaux indigènes utiles, mais l'espace manque. Dans un prochain ouvrage, peut-être, qui sait?



ASARET *Asarum canadense*

❖ ESPÈCE VULNÉRABLE

Cette petite plante vivace aux feuilles en forme de cœur et aux fleurs pourpres en corolles possède un rhizome très aromatique dont on fait une teinture-mère ou une poudre. À cause de sa rareté, on la cueille très parcimonieusement. Elle contient des acides organiques rares, de l'allantoïne et une huile essentielle (asarone, méthyleugénol) au parfum unique. Employer seulement en cas d'urgence: empoisonnement, indigestion et infections aiguës.



BUSSESOLE *Arctostaphylos uva-ursi*

La busserole, aussi appelée « raisin d'ours », est une petite plante rampante poussant à la lisière des forêts humides et acides de l'est du Québec. Puissamment antiseptique grâce à ses flavonoïdes et à ses acides organiques. On consomme surtout ses feuilles en infusion ou en teinture-mère pour traiter les cystites, les néphrites et les autres infections péri-abdominales.



CAPILLAIRE *Adiantum pedatum*

❖ ESPÈCE VULNÉRABLE

Cette gracieuse fougère des bois, aussi nommée « cheveux de Vénus », doit être cueillie parcimonieusement du fait de sa rareté. C'est une douce pectorale riche en catéchines, en chlorophylle et en minéraux. On la consomme séchée, parfois mêlée avec un conifère pour conjuguer leurs vertus pectorales.



CERISIER TARDIF *Prunus serotina*

❖ PLANTE RARE

Les spécimens âgés sont désormais rares, car le bois rougeâtre du cerisier, utilisé en menuiserie et en herboristerie, est précieux. L'écorce et le pétiole sont anti-inflammatoires et diurétiques; à préparer en tisane, en sirop ou en teinture-mère dans l'alcool. Comme tous les cerisiers, ses fruits crus sont antioxydants et nutritifs. Attention: présence de cyanure dans les feuilles et les noyaux!



ÉPILOBE *Epilobium angustifolium*

Le grand épilobe enjolive nos fossés de ses belles frondes fuchsia à la fin de l'été. On peut consommer ses jeunes pousses comme des légumes, et la partie aérienne en décoction. L'épilobe contient de précieux flavonoïdes et mucilages régénérateurs. Son cousin, le petit épilobe (*E. parviflorum*), contribuerait à traiter le cancer de la prostate.



EUPATOIRES *Eupatorium maculatum* et *perfoliatum*

Ces plantes vigoureuses, duveteuses et couleur bois de rose bordent nos routes et nos fossés en fin d'été. On utilise toute la plante, y compris les racines, pour combattre la fièvre et assainir les reins.



ORME *Ulmus americana*

❖ PLANTE RARE

Hélas atteints d'une maladie, les spécimens adultes, en forme de parapluie, survivent mieux dans le Nord, où le froid inhibe ses parasites. L'écorce interne (aubier) et les feuilles, en décoction ou en poudre, soignent les blessures, les ulcères, les intestins et les poumons irrités.



TILLEUL AMÉRICAIN *Tilia americana*

Ce bel arbre pousse souvent en bouquets serrés. Ses feuilles cordées du printemps, bien plus grandes que celles des tilleuls européens, sont anti-inflammatoires. Les fleurs et les bractées épanouies, cueillies au solstice d'été, séchées et bues en tisane, sont calmantes, diurétiques et fébrifuges.

TABLEAU SYNTHÈSE DES SPÉCIFICITÉS DES VÉGÉTAUX INDIGÈNES DU QUÉBEC

LÉGENDE: HA : Hydrolat HE : Huile essentielle TM : Teinture-mère

PLANTES	MODES D'UTILISATION	INDICATIONS PRINCIPALES	COMPOSÉS PRINCIPAUX
ACORE <i>Acorus americanus</i>	Décoction, TM, HE, HA	Grippe, laryngite, indigestion, parasites	Asarone, sesquiterpènes
ACTÉE BLEUE <i>Caulophyllum thalictroides</i>	Élixir, décoction, TM	Accouchement, chaleurs, arthrite, spasmes	Glycosides, phytostérols, saponines
AIL DES BOIS <i>Allium tricoccum</i>	Alimentaire, cru, TM	Fatigue, parasites, dermatoses	Composés soufrés : disulfure d'allyle et thiosulfates
AMÉLANCHIER <i>Amelanchier lævis</i>	Fleurs : élixir, infusion Fruits : alimentaire	Dépression, immunité	Acides organiques, anthocyanes
ANCOLIE DU CANADA <i>Aquilegia canadensis</i>	Alimentaire, élixir, infusion, cataplasme, TM	Mélancolie, fièvre, teint terne, parasites	Glucosides, anthocyanes, alcaloïdes
ANGÉLIQUE POURPRE <i>Angelica atropurpurea</i>	Alimentaire (tige confite), décoction, tisane, HE, HA	Fatigue, ballonnements, aménorrhée, ménopause	Acides organiques, alpha et bêta-phellandrène, furocoumarines (angélicine)
ANTENNAIRE DU CANADA <i>Antennaria canadensis</i>	Décoction, infusion, élixir floral	Brûlure, coupure, bronchite, toux	Anthocyanes, mucilages, tanins
ARALIE <i>Aralia nudicaulis</i>	Décoction, TM	Apathie, épuisement, dermatoses, stérilité	Bêta-sitostérol, ginsénosides, saponines
ASCLÉPIADE <i>Asclepias syriaca</i>	Alimentaire, latex, bouillon, décoction, marinade, cataplasme	Constipation, maladies de peau, rétention d'eau	Acides gras, glycosides cardiotoniques, terpènes, mucilages

PLANTES	MODES D'UTILISATION	INDICATIONS PRINCIPALES	COMPOSÉS PRINCIPAUX
ASTERS <i>Aster</i> ou <i>Symphyotrichum</i> ssp.	Salade, élixir, décoction, infusion	Conjonctivite, fièvre, infections, mélancolie	Anthocyanes, cadinène, humulène, gémacrone
AUBÉPINE <i>Crataegus</i> ssp.	Élixir floral, infusion, décoction, TM	Chaleurs, palpitations, diarrhée, hyperthyroïdie, hypertension, mauvaise circulation sanguine	Bioflavonoïdes, proanthocyanidines, amidon
AULNE <i>Alnus rugosa</i> var. <i>americana</i> , <i>A. crispa</i>	Alimentaire, compresse, décoction, cataplasme, poudre, fourrage	Fatigue, chaleurs, troubles de croissance, champignons, parasites	Antraquinones, flavonoïdes, pro-hormones
BLEUET (MYRTILLE) <i>Vaccinium myrtilloides</i>	Alimentaire, jus, sirop, décoction, infusion	Diabète, diarrhée, vision floue, déséquilibres immunitaires	Arbutine, myrtilline, anthocyanes, vitamines
BOULEAU JAUNE <i>Betula alleghaniensis</i>	Sève, compresses, décoction, TM, HE, HA	Arthrite, douleurs, fatigue, épaissement du sang	Acides organiques, polyols, salicylate de méthyle, potassium
CANNEBERGE <i>Vaccinium macrocarpon</i>	Alimentaire : jus, sirop, gelée, purée, concentré, tisane, capsules	Cystite, colite, champignons, infections	Arbutine, acides organiques, resvératrol, vitamines A et C
CHÊNE <i>Quercus rubra</i>	Alimentaire, décoction, élixir floral, TM, lavements, capsules	Allergies, fatigue, impuissance, champignons, diarrhée	Acides organiques, amidon, quercétine, tanins
CHIMAPHILE À OMBELLES <i>Chimaphila umbellata</i>	Décoction, infusion, TM, cataplasme	Cystite, néphrite, plaies, diarrhée	Acide ursolique, bêta-sitostérol, flavonoïdes, salicylates, tanins

PLANTES	MODES D'UTILISATION	INDICATIONS PRINCIPALES	COMPOSÉS PRINCIPAUX
CLAYTONIE DE CAROLINE <i>Claytonia caroliniana</i>	Alimentaire, élixir floral, cataplasme, infusion, TM	Dépression, fatigue, furoncles, constipation	Anthocyanes, vitamines A et C, mucilages, pro-gestérone
CLINTONIE BORÉALE <i>Clintonia borealis</i>	Alimentaire, cataplasme, élixir, TM	Dermatoses, infections, piqûres	Bêta-sitostérol, pro-diosgénine, potassium
COMPTONIE VOYAGEUSE <i>Comptonia peregrina</i>	Décoction, encens, infusion, TM, HE, HA, poudre, épice, onguent	Infections, indigestion, parasites, hémorragies, piqûres	Oxydes, mono et sesquiterpènes, vitamine C, tanins
CORNOUILLER <i>Cornus alternifolia</i> ou <i>C. sericea</i>	Bains, décoction, compresses	Fièvre, dermatoses, parasites	Acides organiques, anthocyanes, résine, tanins
DENTAIRE <i>Dentaria diphylla</i> ou <i>Cardamine diphylla</i>	Alimentaire, cataplasme, TM	Abcès, acné, bronchite, fatigue	Chlorophylle, soufre, anthocyanes, vitamines
ÉPINETTE NOIRE <i>Picea mariana</i>	Alimentaire, décoction, infusion, HE, HA, onguent	Allergies, bronchite, chaleurs, infections des reins ou de la vessie, fatigue	Vitamine C, esters, monoterpènes, mucilages
ÉRABLE <i>Acer saccharum</i>	Sève, sirop, élixir, feuilles crues, infusion, décoction	Constipation, fatigue, colite, allergies	Acides organiques, sucres simples et doubles, québécol (polyphénol prébiotique)
ÉRYTHROME <i>Erythronium americanum</i>	Alimentaire, cataplasme, élixir, TM	Abcès, constipation, dépression	Alcaloïdes, vitamines A et C, mucilages
FOIN D'ODEUR <i>Hierochlœ odorata</i>	Décoction, infusion, encens, HE, HA	Infections, dépression, parasites	Coumarine, vanilline

PLANTES	MODES D'UTILISATION	INDICATIONS PRINCIPALES	COMPOSÉS PRINCIPAUX
FRAMBOISE NOIRE <i>Rubus canadensis</i>	Alimentaire, décoction, infusion, cataplasme	Acidité, déminéralisation, diarrhée, fracture, hypotension	Acides organiques, flavonoïdes, sucres, tanins
FRÊNE BLANC <i>Fraxinus americana</i>	Sève, élixir, infusion, décoction	Arthrite, œdème, néphrite	Fraxine et quercitrine, mannose, acides gras essentiels
GAULTHÉRIE <i>Gaultheria procumbens</i> Petit thé des bois <i>Chiogenes hispidula</i>	Alimentaire, décoction, infusion, TM, HE, HA	Arthrite, arthrose, douleurs neuromusculaires, mauvaise haleine	Acides organiques, gaulthérine, salicylate de méthyle
GINSENG À CINQ FOLIOLES <i>Panax quinquefolius</i> Linnaeus GINSENG À TROIS FOLIOLES <i>Panax trifolius</i>	Alimentaire, ampoules, gélules, bonbons, TM, décoction, infusion	Épuisement, grippe, impuissance, morosité, sénescence	Ginsénosides, protopanaxadiol, pro-œstrogènes
IMMORTELLE SAUVAGE <i>Anaphalis margaritacea</i>	Alimentaire, décoction, infusion, TM	Bronchite, brûlures, diarrhée, mites, plaies, rides	Flavonoïdes, salicylate de méthyle, tanins
LAPORTÉE <i>Laportea canadensis</i>	Alimentaire, décoction, infusion, TM	Anémie, allergies, fatigue, cystite, néphrite	Alcaloïdes, tanins, saponines, fibres, minéraux
LÉDON DU GROENLAND <i>Ledum groenlandicum</i> ou <i>Rhododendron groenlandicum</i>	Alimentaire, infusion, décoction, encens, HE, HA	Crampes, douleurs, infections, diarrhée, insomnie	Alcaloïdes, acides organiques, lédol, monoterpènes
LIS DU CANADA <i>Lilium canadense</i>	Alimentaire, cataplasme, élixir, TM	Abcès, constipation, peau sèche, rides	Anthocyanes, liliostérols, mucilages

PLANTES	MODES D'UTILISATION	INDICATIONS PRINCIPALES	COMPOSÉS PRINCIPAUX
LOBÉLIE ENFLÉE <i>Lobelia inflata</i>	Infusion, compresses, TM dans le vinaigre ou l'alcool, élixir (<i>L. cardinalis</i>)	Asthme, crampes, nervosité, palpitations	Acides organiques, alcaloïdes, résine
LYCOPE <i>Lycopus americanus</i> ou sp.	Alimentaire, décoction, infusion, TM	Angoisse, hyperthyroïdie, nervosité, palpitations	Cadinène, limonène, principes amers, minéraux
LYCOPODE <i>Lycopodium clavatum</i> et ssp.	Ornemental, homéopathie, TM, tisane, poudre	Crampes, douleurs, plaies, concentration, mémoire	Alcaloïdes (lycopodine), triterpènes, soufre, oligo-éléments
MÉLÈZE <i>Larix laricina</i>	Décoction, infusion, HE, HA, sève	Arthrite, bronchite, crampes, dermatoses, diabète, nervosité	Arabinogalactane, laricine, acide awashishinique
MENTHE DU CANADA <i>Mentha canadensis</i>	Alimentaire, décoction, tisane, déodorant, TM, HE, HA	Chaleurs, indigestion, fatigue, mauvaise haleine, spasmes	Flavonoïdes, menthone, monoterpénones
MITCHELLA <i>Mitchella repens</i>	Alimentaire, décoction, infusion, TM	Accouchement, arthrite, cystite, diarrhée	Alcaloïdes, arbutine, saponines
MONARDE FISTULEUSE <i>Monarda fistulosa</i>	Alimentaire, ornemental, décoction, infusion, HE, HA	Céphalées, fatigue, indigestion, infections	Anthocyanes, carvacrol, minéraux, principes amers
MYRIQUE BAUMIER <i>Myrica gale</i>	Alimentaire, encens, décoction, infusion, TM, HE, HA	Infections, diarrhée, champignons, parasites, plaies, répulsif à insectes	Glycosides, mono et sesquiterpènes, tanins
NOISETIER À LONG BEC <i>Corylus cornuta</i>	Alimentaire, baromètre, décoction, infusion, huile, onguent dermatologique	Arthrite, diarrhée, déshydratation	Acides gras mono-insaturés, bétuline, tanins

PLANTES	MODES D'UTILISATION	INDICATIONS PRINCIPALES	COMPOSÉS PRINCIPAUX
NOYER CENDRÉ <i>Juglans cinerea</i>	Alimentaire, décoction, infusion, TM, alcool	Concentration, champignons, sénescence, peau sèche	Huile essentielle, juglone, naphthoquinones, tanins
NYMPHÉA <i>Nymphaea odorata</i> et <i>N. tuberosa</i>	Méditation, élixir, décoction, TM	Agitation, dépression, rides	Alcaloïdes, glucosides, flavonoïdes
PEUPLIER BAUMIER <i>Populus balsamifera</i>	Bourgeons, résine, décoction feuilles, TM, alcool	Diabète, infections, grippe, virus	Flavonoïdes, populine, salicine, tanins
PHYTOLAQUE <i>Phytolacca americana</i>	Compresses, jus, décoction, pommade, TM	Infections, parasites, plaies, tumeurs	Phytolaccatoxine, phytolaccagénine, saponines, anthocyanes
PIMBINA <i>Viburnum trifolium</i>	Élixir floral, infusion, décoction, gelée	Arthrite, crampes menstruelles, diarrhée, hypoacidité	Acides organiques, flavonoïdes, tanins
PIN BLANC <i>Pinus strobus</i>	Bourgeons mâles, pollen, résine, décoction, infusion, sirop, HE, HA	Bronchite, douleurs articulaires, nervosité, immunité faible, scorbut	Glycosides, flavonoïdes, monoterpènes, resvératrol, vitamine C
PRUCHE <i>Tsuga canadensis</i>	Alimentaire, décoction, infusion, TM, HE, HA, sirop	Découragement, dépression, stress, bronchite, néphrite	Amidons, monoterpènes, tanins
RHODIOLA <i>Rhodiola rosea</i>	Bière, décoction, TM dans gin, gélules, élixir floral	Épuisement, infections récurrentes, frigidité, insomnie	Acides gallique et chlorogénique, kaempférol, quercétine, rosine, rosavine
RHODODENDRON DU CANADA <i>Rhododendron canadense</i>	Élixir, parfum, décoction, TM	Douleurs, hypertension, palpitations	Arbutine, alcaloïdes, glycosides

PLANTES	MODES D'UTILISATION	INDICATIONS PRINCIPALES	COMPOSÉS PRINCIPAUX
ROSES <i>Rosa acicularis, blanda, palustris</i> et ssp.	Alimentaire, élixir, HE, HA, gelée, infusion, TM, cérat, crèmes, parfums	Inflammations, couperose, ulcères, mélancolie, rides	Anthocyanes, acide gallique, bioflavonoïdes, damascénone, nérol, vitamine C
RUDBECKIE <i>Rudbeckia hirta</i>	Élixir, décoction, infusion, TM	Grippe, intoxications, tristesse	Anthocyanes, acides organiques, tanins
SABOT-DE-LA-VIERGE <i>Cypripedium acaule</i>	Élixir, TM, infusion	Agitation, épilepsie, SPM, prostatite, frigidité	Acides organiques et gras essentiels, alcaloïdes
SANGUINAIRE DU CANADA <i>Sanguinaria canadensis</i>	Élixir, maquillage, décoction, TM, rince-bouche	Bronchites, champignons, infections, tumeurs	Alcaloïdes (berbérine, sanguinarine), principes amers
SAPIN BAUMIER <i>Abies balsamea</i>	Alimentaire, décoction, HE, HA, infusion, sirop, onguents	Asthme, constipation, douleurs, nervosité, parasites	Mono et sesquiterpènes, vitamine C, acétate de bornyle
SARRACÉНИЕ POURPRE <i>Sarracenia purpurea</i>	Élixir, décoction, compresses	Allergies, grippe, champignons, dermatoses	Acides organiques, anthocyanes, enzymes protéolytiques
SAULES <i>Salix fragilis</i> et ssp.	Artisanat, élixir, décoction, infusion, comprimés, compresses	Céphalées, douleurs, infections, nervosité	Acide salicylique, principes amers, tanins
SAVOYANE <i>Coptis groenlandica</i>	Élixir, mâchée, décoction, TM	Abcès, infections, ulcères	Alcaloïdes (berbérine, coptine)
SCUTELLAIRE <i>Scutellaria lateriflora</i> ou <i>parvula</i>	Élixir floral, infusion, TM, capsules	Dépendances, fièvre, nervosité, tremblements	Flavonoïdes, iridoïdes, oroxyllyne
SORBIER <i>Sorbus aucuparia</i> ou <i>decora</i>	Alimentaire, décoction, infusion, élixir floral	Colite, fatigue, parasites	Acides sorbique et parasorbique, anthocyanes, principes amers

PLANTES	MODES D'UTILISATION	INDICATIONS PRINCIPALES	COMPOSÉS PRINCIPAUX
SUREAU NOIR <i>Sambucus canadensis</i>	Élixir floral, tisane, gelée, sirop, comprimés	Œdème, conjonctivite (fleurs), infections, virus (fruits)	Coumarine, flavonoïdes, glycosides, triterpènes
THUYA <i>Thuja occidentalis</i>	Décoction, infusion, gelée, HE, HA, encens	Infections, parasites, verrues	Cétones, terpènes, esters, mucilages
TIARELLE <i>Tiarella cordifolia</i>	Alimentaire, décoction, infusion, élixir floral, TM	Céphalées, cystite, rétention d'eau	Minéraux, mucilages, tanins
TRILLE <i>Trillium erectum</i>	Élixir floral, cataplasme, décoction, TM	Crampes, SPM, hémorragies, stérilité	Anthocyanes, pro-diosgénine
TRIPE DE ROCHE <i>Polypodium virginianum</i>	Décoction, cataplasme	Arthrite, œdème, prostatite	Salicylate de méthyle, osladine, hormones pro-stéroïdes
VERGE D'OR <i>Solidago virgaurea</i>	Élixir floral, décoction, tisane, cataplasme, HE, HA	Allergies, constipation, fièvre, lithiase rénale, prostatite	Acides organiques, coumarine, flavonoïdes, monoterpènes
VERVEINE HASTÉE <i>Verbena hastata</i>	Élixir floral, décoction, tisane, TM	Empoisonnement, infections, épuisement	Glycosides, iridoïdes, principes amers
VINAIGRIER <i>Rhus typhina</i>	Alimentaire, TM, décoction, teinture, sirop	Anémie, infections, fatigue, intoxication aux métaux lourds	Acides organiques, anthocyanines, principes amers, acides gras essentiels, vitamines A et C
VIOLETTE <i>Viola ssp.</i>	Alimentaire, infusion, sirop, élixir floral	Bronchite, empoisonnement alimentaire, infections, mélancolie	Alcaloïde (odoratine), anthocyanes (azulène, violarubine), glycosides



CHAPITRE 5

Plantes exotiques envahissantes : dangereuses ou non pour nos plantes indigènes ?

*Une mauvaise herbe est une plante dont
on n'a pas encore découvert les vertus.*

— RALPH WALDO EMERSON

L'herboriste tout-terrain que je suis, transplantée au Québec depuis quarante ans, constate année après année l'apparition d'envahisseurs végétaux. De nouvelles colonies de plantes (la plupart d'origine asiatique ou européenne), auparavant plutôt rares dans le sud du Québec, se multiplient désormais à une vitesse surprenante. Comment expliquer ce phénomène assez récent ? D'abord par le réchauffement climatique, mais aussi par la déforestation liée à l'urbanisation, l'appauvrissement des sols, l'acidification des pluies et la rupture de la chaîne alimentaire par de nouveaux animaux brouteurs.

Les espèces qui ont réussi à s'établir au Québec sont nommées « espèces exotiques envahissantes » (EEE). Une EEE est un végétal, un animal ou un micro-organisme (virus ou bactérie) introduit hors de son aire de répartition naturelle, et dont l'établissement ou la propagation constitue une menace pour l'environnement, l'économie ou la société. Le nerprun cathartique, l'herbe à poux et le myriophylle à épis, par exemple, sont ciblés par des campagnes d'éradication partout au pays.

La plupart des EEE, bien que menaçant d'autres plantes utiles, apportent aussi des bienfaits. Je me limite ici à présenter les plus utiles, mais aussi les plus dangereuses, par ordre d'apparition dans la saison.

Pour identifier les plantes, utilisez des guides reconnus, le Web et les sites spécialisés. Entrez les noms latins dans les moteurs de recherche, par exemple Google Images, ou, si possible, soumettez vos questions à des botanistes ou à des herboristes.

DES INDÉSIRABLES... UTILES



ANTHRISQUE SYLVESTRE

Anthriscus sylvestris

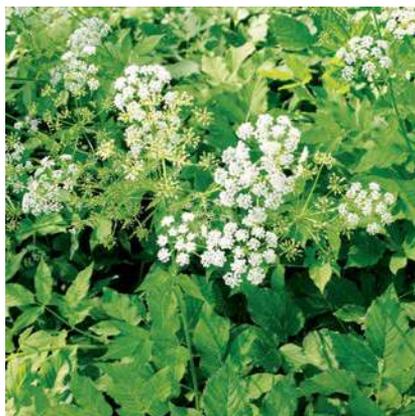
On l'appelle aussi «céleri sauvage» ou «persil sauvage». Dès le début juin, la belle dentelle de ses fleurs orne tous nos fossés. On peut en ajouter de petites quantités, hachées, dans les purées, les soupes, les salades et les tisanes.



CENTAURÉE JACÉE

Centaurea jacea

Elle pompe les ressources et la lumière d'autres plantes plus petites et non moins utiles (brunelle, lierre terrestre, pissenlit, etc.). Elle se répand désormais dans les friches et les prairies ensoleillées, grasses et humides. Ses pétales se mangent, et toute la plante donne une décoction un peu amère qui nettoie le foie ou les plaies suppurantes.



ÉGOPODE PODAGRAIRE OU HERBE-AUX-GOUTTEUX

Ægopodium podagraria

Oh! Combien on la maudit à la voir envahir tous les bords de routes, les pelouses, etc. La variété bigarrée (deux couleurs) est la plus coriace, mais la verte se défend bien. Le célèbre ethnobotaniste français François Couplan dit d'en mettre beaucoup dans nos potages et d'en faire des cures printanières pour aider nos reins encrassés de minéraux inorganiques. Presque impossible à éradiquer, on doit la déterrer et planter des arbustes vivaces à sa place, par exemple le chèvrefeuille, le sureau noir, la viorne.



LOTIER CORNICULÉ

Lotus corniculatus

L'été, cette petite légumineuse borde bien des chemins et des routes de l'Estrie. Le lotier apporte des nutriments azotés au sol et aime le gravier et la lumière vive. Ses fleurettes peuvent s'ajouter à la salade, se boire en tisane ou produire une teinture-mère contre l'anxiété et l'insomnie. Ne pas en abuser, car le lotier corniculé contient des traces de cyanure.



LYCHNIS

Lychnis alpina

Aussi nommée « fleur de coucou », cette jolie demoiselle aux pétales délicats de couleur fuchsia se déploie de plus en plus facilement dans les prairies humides de l'Estrie-Montérégie, dès la fin mai. La décoction de ses fleurs fraîches est euphorisante et sert de tonique nerveux.



MÉLILOT BLANC

Melilotus albus

Aussi nommé « trèfle d'odeur », il borde bien des routes et des chemins ensoleillés dès le mois de juillet, et il embaume tout autour de lui. Il contient des principes anticoagulants et soulage les varices et autres congestions de la lymphe. On l'utilise, séché, dans des sacs de tissu pour parfumer armoires et commodes. On l'emploie dans les desserts comme un substitut de la vanille.



NERPRUN BOURDAINE

Rhamnus frangula

Arbuste désormais maudit de tous les biologistes et écologistes, il envahit les lisières des jeunes forêts du sud du Québec, où il pousse à une vitesse fulgurante. Ce sont surtout les oiseaux qui disséminent les graines de ses baies noires et sucrées. Sa racine et ses fruits, qui constituent un des meilleurs laxatifs, pourraient soulager la constipation qui affecte tant de personnes en Amérique du Nord!



PHRAGMITE

Phragmites australis

Cette grande graminée, amenée subrepticement par bateau au début du XX^e siècle, a envahi beaucoup de bords de rivières, de ruisseaux et de routes du Québec. Hélas, il prend la place d'autres plantes, dont nos jolies quenouilles. Ses énormes rhizomes très tenaces le rendent difficile à éradiquer. Il faudrait lui trouver des utilités dans la construction, l'isolation, etc. Selon certaines analyses, le phragmite serait un épurateur de nos étangs, lacs et cours d'eau de plus en plus acides et pollués.



RENOUÉE DU JAPON

Reynoutria japonica

Ce bambou d'origine asiatique, aux racines extrêmement solides, croît et se multiplie rapidement. La renouée est difficile à éradiquer autrement qu'à l'aide d'une excavatrice et d'huile de coude de beaucoup de gens qui la maudissent. Toutefois, elle est bonne dans toutes ses parties. On peut manger ses jeunes pousses cuites à la vapeur. Ses fleurs tardives sont magnifiques, mellifères et odorantes. Ses longues racines charnues et très dures pourraient, en décoction ou en teinture-mère, soulager les symptômes de la maladie de Lyme. On vend souvent très cher la racine transformée sous le nom de resvératrol, ce polyphénol que la plante contient en plus grande concentration que le vin rouge.



DES PLANTES PLUS DÉRANGEANTES, VOIRE DANGEREUSES



BERCE DU CAUCASE

Heracleum mantegazzianum

Cette grande ombellifère russe est redoutable par sa fertilité, car elle produit des centaines de graines par plant. En outre, il est très difficile d'extirper totalement sa racine. Ses feuilles contiennent du psoralène, extrêmement caustique, qui produit taches, cloques et même brûlures jusqu'au troisième degré au moindre contact avec la peau. La berce se répand tout le long de la plaine laurentienne. C'est l'une des rares plantes dont le signalement est obligatoire. Au moins, dès sa floraison, elle est facile à repérer.



CICUTAIRE MACULÉE

Cicuta maculata

Parfois confondue avec la carotte sauvage, la cicutaire maculée a une tige couverte de taches pourpres et divisée en multiples ombelles grêles, différentes des paniers typiques de l'ancêtre de notre carotte domestique. Une seule c. à thé ou 2 g de ses feuilles, fleurs, ou encore moins de graines, peuvent vous paralyser et arrêter votre cœur de battre à jamais. C'est la plus toxique de nos plantes sauvages communes!



HERBE À POUX

Artemisia ambrosiifolia

Cette tenace astéracée envahit les friches et les bords des routes. En août, chaque plant peut produire des milliers de grains de pollen allergènes. Plusieurs municipalités en imposent l'arrachage systématique, sous peine d'amende.



HERBE À PUCE

Rhus radicans

Plante grimpante très caustique, se répandant par ses stolons. Elle peut être irritante au simple contact et causer des brûlures au troisième degré, suivies de cloques et de démangeaisons terribles. Laver la région touchée à grande eau savonneuse, y appliquer du bicarbonate de soude et de l'impatiète, du gel d'aloès ou du plantain broyé, qui atténuent les brûlures et activent la cicatrisation. Il en pousse des colonies vigoureuses au bord de nombreuses rivières du sud du Québec. Soyez vigilant!



VÉRÂTRE VERT

Veratrum viride

Aussi nommé « ellébore blanc » ou « tabac du diable », le vérâtre est l'une des premières plantes à surgir aux lisières des bois et le long des fossés, arborant ses grandes feuilles vert clair et lignées, visibles de loin. Tout dans la plante est toxique; elle est très riche en alcaloïdes dépresseurs du cœur et du système nerveux. Seuls les sorcières et les alchimistes expérimentés savent la doser sans danger. Toutefois, elle tue rarement, car on vomit bien avant.





CONCLUSION

Toute mon enfance et une partie de ma jeunesse passées dans les champs et les forêts vosgiennes de mon Alsace natale, et presque deux décennies de vie en ville, puis le retour dans ma chère Estrie encore relativement boisée m'ont enseigné l'importance vitale de la nature.

Néanmoins, pour l'ex-cancro que je suis, la ville, les bibliothèques, des études enfin intéressantes en phytothérapie ainsi que la découverte de personnes merveilleuses et de jardins magnifiques m'ont montré que nature, savoir et culture sont essentiels à l'humanité.

Fille de marginaux d'un petit village d'Alsace, je n'aurais jamais pensé que je parviendrais à écrire et à faire publier six livres! Celui-ci est un hommage à mon pays d'adoption et surtout à mes premières amours, car, outre ma famille, ma demeure est la nature sauvage, où qu'elle soit. La rédaction en fut ardue à cause d'un été particulièrement difficile pour plusieurs raisons, mais les escapades en forêt et dans les marais avec mon ami Denis Gref, l'auteur des photos qui ornent cet ouvrage, ont allégé mon travail.

Je souhaite que ce livre vous éclaire sur les utilités des offrandes végétales qui croissent dans votre environnement et sur les usages qu'en faisaient les premiers peuples d'ici, sans oublier les premiers colons, vos ancêtres de vieille souche.

Puissiez-vous être de plus en plus conscient de l'importance et de la précarité des végétaux, et faire votre part, vous aussi, pour les protéger et les pérenniser.

Un monde agréable, parfumé et vibrant ne serait ni possible ni viable sans le règne végétal!

Gratitude envers le Grand Manitou, les passeurs de savoir, les aînés et les guérisseurs de tout poil, et la Mère-Terre Tortue, notre seule demeure provisoire à tous! Honorons-les par nos dons, nos actes, nos paroles et nos pensées, et célébrons nos ancêtres et nos descendants déjà présents et à venir! Aho!

ANNY

GLOSSAIRE DES PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS DES PLANTES ET DES ARBRES INDIGÈNES

Les principales propriétés médicinales

Analgésique: calme les douleurs.

Acore, aubépine, aulne, bouleau jaune, chêne, épinette, frêne, gaulthérie, lédon, lobélie, menthe, noisetier, peuplier baumier, pin, sapin, saule, scutellaire, verveine hastée, viorne.

Antiscorbutique: prévient et soigne le scorbut, la carence en vitamine C.

Amélanchier, aubépine, bleuet, canneberge, dentaire, épinette, framboisier, frêne, mélèze, pimbina, pin blanc, sapin, saule, sorbier, sureau, vinaigrier.

Antiseptique: prévient et soigne les infections microbiennes.

Acore, ail des bois, asaret, asclépiade, canneberge, capillaire, chêne, chimaphile, comptonie, dentaire, épinette, gaulthérie, genévrier, ginseng, immortelle, laportée, lédon, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, noyer, peuplier baumier, pin blanc, pruche, roses, sanguinaire, sapin, savoyane, thuya, tiarelle.

Antispasmodique: diminue tensions et spasmes nerveux ou musculaires.

Actée, ancolie, angélique, antennaire, aralie, aster, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, chêne, chimaphile à ombelles, claytonie, framboise noire, gaulthérie, ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis, lobélie, lycoper, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, monarde, noisetier, nymphéa, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sapin, sarracénie, saules, sorbier, sureau, thuya, tiarelle, trille, verge d'or, verveine hastée, violette.

Aphrodisiaque: stimule le désir sexuel.

Acore, ail des bois, ancolie, angélique, aralie, aulne, bouleau jaune, canneberge, chêne, dentaire, épinette, érable, framboise noire, gaulthérie, ginseng, immortelle, laportée, lédon, mélèze, menthe, noisetier, noyer, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, sarracénie, scutellaire, verge d'or, verveine hastée, violette.

Astringent: resserre et répare les tissus (par exemple en interne, contre la diarrhée, et en externe, contre les suppurations et les plaies).

Acore, antennaire, aulne, bouleau jaune, bleuet, canneberge, chêne, chimaphile, comptonie, épinette, érable, foin d'odeur, framboise noire, gaulthérie, immortelle, lédon, lycopode, mélèze, mitchella, myrique baumier, noyer, noisetier, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sanguinaire, sapin, saules, savoyane, sorbier, thuya, tiarelle, tilleul, tripe de roche.

Balsamique: baume ou résine aromatique qui assainit les muqueuses ou la peau.

Acore, angélique, antennaire, asaret, capillaire, chêne, chimaphile à ombelles, comptonie, immortelle, lédon, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, peuplier baumier, pin blanc, pruche, roses, sapin, thuya.

Carminatif: favorise la digestion et l'expulsion des gaz intestinaux.

Acore, angélique, asaret, bleuet, chêne, chimaphile, claytonie, comptonie, dentaire, érable, framboise noire, gaulthérie, genévrier, ginseng, mélèze, menthe, myrique baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sapin, sarracénie, savoyane, verge d'or, verveine hastée, violette.

Cholagogue et cholérétique: stimule les fonctions du foie et favorise l'évacuation de la bile.

Acore, ail des bois, angélique, aralie, asclépiade, canneberge, claytonie, clintonie, comptonie, dentaire, érable, érythrone, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lycopode, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sabot-de-la-vierge, sanguinaire, sapin, savoyane, sorbier, thuya, tiarelle, verge d'or, verveine hastée, violette.

Dépuratif: purifie l'organisme en favorisant l'évacuation des déchets par la lymphe, le sang ou la peau. «Altératif» en est un quasi-synonyme.

Acore, actée, ail des bois, amélanchier, asclépiade, asters, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, capillaire, chêne, claytonie, dentaire, épinette, érable, érythrone, framboise noire, immortelle, laportée, lis du Canada, lycopode, mélèze, monarde, myrique baumier, noyer, noisetier, nymphéa, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, sorbier, sureau, tiarelle, verge d'or, verveine hastée, violette.

Digestif: favorise le fractionnement des aliments pour faciliter leur assimilation.

Acore, angélique, aralie, bleuet, canneberge, chêne, comptonie, cornouiller, dentaire, épinette, érable, framboise noire, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noyer, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sapin, sarracénie, saule, savoyane, sorbier, thuya, tiarelle, tilleul, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée.

Diurétique: favorise l'évacuation de l'urine.

Acore, actée, ail des bois, amélanchier, anco-

lie, angélique, antennaire, aralie, asclépiade, asters, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, capillaire, chimaphile, claytonie, clintonie, comptonie, dentaire, épinette, érable, framboise noire, gaulthérie, genévrier, ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sabot-de-la-vierge, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau, thuya, tiarelle, trille, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Emménagogue: provoque et/ou régularise les menstruations.

Acore, actée, angélique, aralie, asclépiade, aulne, canneberge, chêne, claytonie, clintonie, comptonie, dentaire, épinette, érable, framboise noire, ginseng et petit-ginseng, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycoper, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, nymphéa, pimbina, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, sabot-de-la-vierge, sanguinaire, sapin, sarracénie, saule, savoyane, scutellaire, sureau, thuya, tilleul, trille, verge d'or, verveine hastée, violette.

Émollient: adoucit, détend et relâche les tissus.

Amélanchier, ancolie, antennaire, asclépiade, claytonie, clintonie, dentaire, érable, érythrone, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycopode, mélèze, noisetier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sapin, saule, scutellaire, tiarelle, verge d'or, verveine hastée, violette.

Expectorant: favorise la fluidification et l'expulsion des sécrétions bronchiques.

Acore, ail des bois, amélanchier, ancolie, antennaire, asters, aulne, bouleau jaune,

chêne, claytonie, clintonie, dentaire, épinette, érable, érythronée, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycoper, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, sarracénie, saule, savoyane, thuya, violette.

Fébrifuge: combat la fièvre.

Acore, ail des bois, amélanchier, ancolie, antenne, asters, aulne, bouleau jaune, canneberge, capillaire, claytonie, dentaire, framboise noire, gaulthérie, ginseng, immortelle, laportée, lédon, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, noisetier, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sabot-de-la-vierge, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, scutellaire, sureau, thuya, tiarelle, trille, verge d'or, verveine hastée, violette.

Hémostatique: arrête l'hémorragie en favorisant la coagulation sanguine.

Acore, actée, ail des bois, amélanchier, angélique, antenne, aralie, asclépiade, asters, aulne, bleuet, canneberge, capillaire, chêne, chimaphile, comptonie, cornouiller, épinette, foin d'odeur, framboise noire, gaulthérie, immortelle, laportée, lédon, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sanguinaire, sapin, sarracénie, saule, savoyane, thuya, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Hypnotique: favorise ou provoque le sommeil.

Ancolie, antenne, asters, aulne, bouleau jaune, chimaphile, claytonie, comptonie, foin d'odeur, immortelle, lédon, lis du Canada, lobélie, lycoper, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, nymphéa, pimbina,

pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, sarracénie, saule, scutellaire, verveine hastée, violette.

Hypoglycémiant: abaisse le taux de sucre sanguin.

Amélanchier, ancolie, angélique, antenne, aralie, asters, aulne, bleuet, canneberge, comptonie voyageuse, framboise noire, genévrier, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lycoper, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noyer, nymphéa, pimbina, rhodiola, roses, sanguinaire, sapin, saule, scutellaire, sorbier, sureau, tilleul, verge d'or, verveine hastée, violette.

Hypotenseur: abaisse la tension artérielle.

Actée, ail des bois, amélanchier, ancolie, antenne, asclépiade, asters, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, capillaire, cardamine, chimaphile, claytonie, épinette, framboise noire, gaulthérie, genévrier, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycoper, lycopode, mélèze, noisetier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, sarracénie, saule, savoyane, scutellaire, tiarelle, verge d'or, verveine hastée, violette.

Immunostimulant: active les fonctions et les organes du système immunitaire. (Nombreuses sont les plantes qui agissent dans ce sens!)

Acore, actée, ail des bois, amélanchier, angélique, antenne, aralie, asclépiade, asters, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, chêne, chimaphile, claytonie de Caroline, dentaire, épinette, érable, érythronée, foin d'odeur, framboise noire, gaulthérie, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, monarde,

myrique baumier, noisetier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, rudbeckie, sabot-de-la-vierge, sanguinaire, sapin, sarracénie, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau, thuya, tiarelle, trille, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Laxatif: favorise l'évacuation des déchets par les intestins.

Ail des bois, amélanchier, asclépiade, asters, canneberge, chimaphile, claytonie, dentaire, épinette, érable, érythrone, foin d'odeur, framboise noire, lis du Canada, lycopode, mélèze, menthe du Canada, nymphéa, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sapin, sorbier, sureau, thuya, verge d'or, verveine hastée, violette.

Nervin: renforce la structure et optimise les fonctions des nerfs.

Actée, ancolie, angélique, antennaire, aralie, asters, bouleau jaune, chêne, chimaphile, claytonie, comptonie, cornouiller, épinette, érable, foin d'odeur, gauthérie, ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, nymphéa, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, roses, rudbeckie, sabot-de-la-vierge, sapin, sarracénie, saule, scutellaire, thuya, trille, verge d'or, verveine hastée, violette.

Ophthalmique: soigne les yeux.

Acore, amélanchier, ancolie, antennaire, asclépiade, asters, aulne, bleuet, canneberge, capillaire, chêne, chimaphile, claytonie, comptonie, dentaire, érythrone, framboise noire, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lycope, mitchella, myrique baumier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche,

roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, thuya, tiarelle, verge d'or, verveine hastée, violette.

Parasiticide: éloigne et neutralise les parasites.

Acore, ail des bois, angélique, aralie, asclépiade, aulne, bouleau jaune, canneberge, capillaire, cardamine, claytonie, comptonie, épinette, érable, érythrone, foin d'odeur, gauthérie, génévrier, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycope, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, sanguinaire, sapin, sarracénie, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, thuya, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Sédatif: calme la douleur et la tension nerveuse excessive, générale ou locale.

Acore, ancolie, antennaire, asters, aulne, bouleau jaune, chimaphile, claytonie, comptonie, foin d'odeur, immortelle, lédon, lis du Canada, lobélie, lycope, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, nymphéa, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, sarracénie, saule, scutellaire, thuya, verveine hastée, violette.

Stomachique ou carminatif: stimule les sucs gastriques et active la première phase de la digestion.

Acore, angélique, asaret, canneberge, claytonie, comptonie, dentaire, ginseng et petit-ginseng, laportée, lédon, lycope, mélèze, menthe du Canada, monarde, myrique baumier, noisetier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sapin, sarracénie, saule, sorbier, verveine hastée.

Tonique: fortifie les organes et les tissus, procure de l'énergie.

Acore, ail des bois, amélanchier, angélique, aralie, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge,

chêne, claytonie, comptonie, dentaire, épinette, érable, framboise noire, gauthérie, ginseng et petit-ginseng, laportée, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noyer, pimbina, pin blanc, pruche, sapin, savoyane, sorbier, sureau, verge d'or, verveine hastée, violette.

Vermifuge: favorise l'évacuation des parasites et des vers intestinaux.

Acore, ail des bois, angélique, aralie, asclépiade, aulne, bouleau jaune, canneberge, comptonie, cornouiller, dentaire, épinette, érable, framboise noire, gauthérie, ginseng et petit-ginseng, lédon, lycopode, mélèze, menthe du Canada, myrique, noisetier, noyer, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, rudbeckie, sanguinaire, sapin, sarracénie, savoyane, thuya, trille, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Vulnérable: favorise la cicatrisation des plaies.

Acore, ail des bois, amélanchier, antennaire, asclépiade, aulne, bleuet, bouleau jaune, capillaire, chêne, chimaphile, comptonie, épinette, framboise noire, gauthérie, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, mélèze, mitchella, myrique baumier, peuplier baumier, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, savoyane, thuya, tiarelle, trille, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée.

Malaises courants et végétaux indigènes qui les soulagent

Acidité (estomac, sang, peau, etc.)

Amélanchier, ancolie, angélique, antennaire, aubépine, asclépiade, asters, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, capillaire, chêne, chimaphile, claytonie, clintonie, comptonie, cornouiller, épinette, érythrone, framboise noire, immortelle, laportée, lédon, lis du

Canada, lobélie, lycophe, lycopode, mélèze, menthe du Canada, noyer, noisetier, nymphéa, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sapin, saule, scutellaire, sorbier, sureau, tiarelle, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Acné, furoncles

Acore, ail des bois, amélanchier, angélique, antennaire, aralie, asclépiade, asters, bleuet, canneberge, chêne, comptonie, dentaire, framboise noire, gauthérie, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, noisetier, noyer, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau, thuya, trille, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée.

Allergies

Acore, actée, ail des bois, amélanchier, angélique, aralie, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, capillaire, chêne, claytonie, comptonie, dentaire, épinette, érable, framboise noire, gauthérie, genévrier, ginseng et petit-ginseng, laportée, lis du Canada, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, noyer, pimbina, pin blanc, pruche, sapin, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau, verge d'or, verveine hastée, violette.

Anémie

Ail des bois, amélanchier, angélique, aralie, bleuet, canneberge, dentaire, épinette, érable, framboise noire, genévrier, ginseng et petit-ginseng, laportée, mélèze, menthe du Canada, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sanguinaire, sapin, sorbier, sureau, verge d'or, verveine hastée, violette.

Arthrite

Acore, actée, amélanchier, angélique, aralie, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge,

chimaphile, dentaire, épinette, érable, framboise noire, gauthérie, ginseng et petit-ginseng, laportée, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, noisetier, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, sapin, saule, sureau, thuya, trille, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée.

Asthme

Actée, ail des bois, amélanchier, ancolie, angélique, aralie, asters, aulne, bouleau jaune, canneberge, chêne, chimaphile, claytonie, dentaire, épinette, framboise noire, génévrier, ginseng et petit-ginseng, laportée, lédon, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, roses, rudbeckie, sabot-de-la-vierge, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, scutellaire, thuya, tiarelle, tilleul, verge d'or, verveine hastée, violette.

Athérosclérose, hémoglycose, sang trop épais

Ail des bois, amélanchier, angélique, aralie, asaret, asters, bouleau jaune, canneberge, claytonie, dentaire, épinette, érable, érythrone, framboise noire, gauthérie, ginseng et petit-ginseng, laportée, lis du Canada, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, pimbina, pin blanc, pruche, rudbeckie, sanguinaire, sapin, saule, scutellaire, sorbier, sureau, thuya, tiarelle, tilleul, trille, verge d'or, verveine hastée, violette.

Blessures ou plaies

Acore, ail des bois, antenne, asclépiade, asters, bleuet, chêne, chimaphile à ombelles, claytonie, clintonie, comptonie, dentaire, épinette noire, framboise noire, gauthérie, génévrier, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier,

noisetier, noyer, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, savoyane, thuya, trille, tripe de roche, verge d'or.

Bronchite

Acore, ail des bois, ancolie, antenne, aralie, asters, bouleau jaune, chêne, chimaphile, claytonie, comptonie, épinette, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, nymphéa, peuplier baumier, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau, thuya, tilleul, trille, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Brûlure

Acore, actée, ail des bois, amélanchier, antenne, asclépiade, asters, aulne, bouleau jaune, chêne, chimaphile, claytonie, clintonie, comptonie, érythrone, foin d'odeur, framboise noire, immortelle, lédon, lis du Canada, lycoperon, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, noisetier, nymphéa, peuplier baumier, pin blanc, pruche, rose, rudbeckie, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, thuya, tripe de roche, verge d'or.

Cancer, cellules mutantes

Acore, ail des bois, amélanchier, ancolie, angélique, antenne, aralie, asaret, asclépiade, asters, bleuet, canneberge, capillaire, cardamine, chêne, chimaphile, claytonie, comptonie, érythrone, foin d'odeur, framboise noire, gauthérie, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, mélèze, menthe, monarde, myrique baumier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, rudbeckie, sabot-de-la-vierge, sanguinaire, sapin,

sarracénie, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau, thuya, trille, verge d'or, verveine hastée, violette.

Champignons, mycoses, pied d'athlète

Acore, ail des bois, angélique, antenne, aralie, asaret, asclépiade, bouleau jaune, canneberge, capillaire, chêne, chimaphile, comptonie, dentaire, épinette, foin d'odeur, framboise noire, gaulthérie, genévrier, immortelle, lédon, lis du Canada, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noyer, peuplier baumier, phytolaque, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, sarracénie, saule, savoyane, thuya, verge d'or.

Conjonctivite, rétinite, uvéite

Acore, amélanchier, ancolie, antenne, asclépiade, asters, bleuet, canneberge, capillaire, cardamine, chêne, chimaphile, claytonie, clintonie, comptonie, érythrone, foin d'odeur, framboise noire, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, sorbier, tiarelle, thuya, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Constipation

Amélanchier, angélique, asclépiade, bleuet, canneberge, claytonie, dentaire, épinette, érable, érythrone, laportée, lis du Canada, lycopode, mélèze, menthe du Canada, noisetier, nymphéa, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, roses, sapin, sarracénie, saule, savoyane, sorbier, sureau, tiarelle, tilleul, verge d'or, violette.

Cystite, infection urinaire, néphrite bénigne

Acore, ail des bois, angélique, antenne, aralie, asclépiade, bleuet, bouleau jaune,

canneberge, chêne, chimaphile, claytonie, comptonie, épinette, érable, érythrone, framboise noire, gaulthérie, genévrier, immortelle, laportée, lédon, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, noisetier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, sorbier, sureau, thuya, tiarelle, tilleul, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée.

Décalcification, ostéopénie, ostéoporose

Amélanchier, asters, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, chêne, chimaphile, comptonie, dentaire, épinette, érable, framboise noire, gaulthérie, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lycopode, mélèze, mitchella, myrique baumier, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, roses, rudbeckie, sapin, saule, scutellaire, sorbier, thuya, tilleul, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée.

Dépression, mélancolie

Amélanchier, ancolie, angélique, antenne, aralie, asclépiade, asters, aulne, bouleau jaune, canneberge, chêne, claytonie, comptonie, épinette, érable, érythrone, foin d'odeur, framboise noire, gaulthérie, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, nymphéa, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, rudbeckie, sabot-de-lavie, sanguinaire, sapin, sarracénie, saule, scutellaire, sorbier, sureau, tiarelle, tilleul, trille, verge d'or, verveine hastée, violette.

Diabète, hyperglycémie

Ail des bois, amélanchier, angélique, aralie, asclépiade, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, chêne, claytonie, comptonie, dentaire, épinette, érable, framboise noire,

genévrier, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lycope, mélèze, menthe du Canada, noyer, nymphéa, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, roses, sapin, sarracénie, saule, scutellaire, sorbier, thuya, verge d'or, verveine hastée.

Diarrhée

Acore, actée, ail des bois, amélanchier, ancolie, angélique, antennaire, aralie, asclépiade, asters, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, chêne, chimaphile, comptonie, cornouiller, érythrone, foin d'odeur, framboise noire, gaulthérie, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycope, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, noyer, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, rudbeckie, sanguinaire, sarracénie, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, thuya, tiarelle, trille, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée.

Dyspepsie, gaz

Acore, angélique, asaret, canneberge, chêne, comptonie, dentaire, érable, framboise noire, genévrier, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noyer, nymphéa, pin blanc, pruche, roses, sapin, sorbier, tiarelle, verge d'or, verveine hastée.

Eczéma, dermatite, psoriasis

Acore, ail des bois, amélanchier, ancolie, angélique, antennaire, aralie, asclépiade, asters, bleuet, chêne, chimaphile, claytonie, clintonie, comptonie, dentaire, framboise noire, genévrier, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycope, lycopode, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sapin, sarracénie, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, thuya, verge d'or, verveine hastée, violette.

Empoisonnement alimentaire

Acore, ail des bois, angélique, antennaire, aralie, asaret, asclépiade, chêne, chimaphile, claytonie, dentaire, érythrone, genévrier, immortelle, laportée, lédon, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, sarracénie, saule, savoyane, sorbier, thuya, trille, verge d'or, verveine hastée, violette.

Fatigue, asthénie

Acore, ail des bois, amélanchier, angélique, aralie, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, chêne, chimaphile, claytonie, dentaire, épinette, érable, érythrone, framboise noire, gaulthérie, ginseng et petit-ginseng, laportée, lédon, lycope, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, noisetier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, phytolaque, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, rudbeckie, sabot-de-lavierge, sanguinaire, sapin, sarracénie, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau, thuya, tiarelle, trille, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Grippe, infections ORL

Acore, ail des bois, amélanchier, angélique, antennaire, aralie, bouleau jaune, canneberge, chêne, claytonie, clintonie, comptonie, dentaire, épinette, érable, gaulthérie, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycope, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, peuplier baumier, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, sureau, thuya, tilleul, trille, verveine hastée, violette.

Hémorragie

Antennaire, asclépiade, asters, aulne, bleuet, bouleau jaune, chêne, chimaphile, comptonie, foin d'odeur, framboise noire,

gaulthérie, immortelle, laportée, lédon, lycophe, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, myrique baumier, noisetier, noyer, peuplier baumier, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, sabot-de-la-vierge, sanguinaire, sapin, sarracénie, savoyane, sorbier, sureau, tripe de roche, verveine hastée.

Hémorroïdes, varices

Acore, ancolie, antennaire, aralie, asters, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, chêne, chimaphile, comptonie, foin d'odeur, framboise noire, gaulthérie, genévrier, immortelle, laportée, lédon, lycopode, mélèze, mitchella, myrique baumier, noisetier, noyer, nymphéa, peuplier baumier, pimbina, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, sarracénie, savoyane, sorbier, thuya, trille, tripe de roche, verveine hastée.

Hépatites, insuffisance hépatique

Ail des bois, amélanchier, angélique, aralie, bleuet, canneberge, claytonie, dentaire, épipnette, érable, érythrone, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lobélie, lycopode, mélèze, menthe du Canada, noyer, nymphéa, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, roses, rudbeckie, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau, thuya, verge d'or, verveine hastée, violette.

Hypertension

Ail des bois, ancolie, antennaire, asters, bouleau jaune, canneberges, chimaphile, dentaire, érythrone, framboise noire, gaulthérie, immortelle, lédon, lis du Canada, lobélie, lycopode, mélèze, myrtille, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, rudbeckie, sabot-de-la-vierge, sapin, saule, scutellaire, sureau, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Hypoglycémie

Amélanchier, angélique, aralie, asclépiade, aulne, bleuet, bouleau jaune, canneberge, chêne, chimaphile, claytonie, comptonie, cornouiller, épipnette, érable, érythrone, framboise noire, genévrier, ginseng et petit-ginseng, laportée, lédon, lis du Canada, lycophe, mélèze, menthe du Canada, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, roses, sanguinaire, sapin, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau, thuya, tiarelle, verveine hastée, violette.

Hypotension

Amélanchier, angélique, aralie, aulne, bleuet, capillaire, chêne, cornouiller, épipnette, érable, érythrone, foin d'odeur, framboise noire, gaulthérie, ginseng et petit-ginseng, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycophe, lycopode, mélèze, menthe du Canada, noyer, nymphéa, peuplier baumier, phyto-laque, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, rudbeckie, sabot-de-la-vierge, sanguinaire, sapin, sarracénie, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, thuya, tiarelle, trille, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée, violette.

Insomnie

Amélanchier, ancolie, angélique, antennaire, aralie, asclépiade, asters, canneberge, claytonie, comptonie, foin d'odeur, framboise noire, gaulthérie, immortelle, lédon, lobélie, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, nymphéa, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, sarracénie, saule, savoyane, scutellaire, tiarelle, verveine hastée, violette.

Ménopause (chaleurs, insomnie, nervosité)

Actée, angélique, aralie, asclépiade, asters, aulne, claytonie, framboise noire, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon,

lis du Canada, mélèze, menthe du Canada, mitchella, nymphéa, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, scutellaire, sureau, verge d'or, verveine hastée, violette.

Migraine, céphalées

Ancolie, angélique, antennaire, aralie, asters, bouleau jaune, canneberge, chimaphile, claytonie, comptonie, dentaire, framboise noire, gaulthérie, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, lobélie, lycoper, lycopode, mélèze, menthe du Canada, mitchella, noisetier, nymphéa, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, roses, rudbeckie, sabot-de-la-vierge, sapin, saule, savoyane, scutellaire, tiarelle, verge d'or, verveine hastée, violette.

Nervosité, neurasthénie

Amélanchier, ancolie, angélique, antennaire, aralie, asters, chêne, chimaphile, claytonie, comptonie, dentaire, épinette, érable, érythrone, foin d'odeur, framboise noire, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, mélèze, menthe du Canada, myrique baumier, noisetier, nymphéa, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, scutellaire, sureau, verveine hastée, violette.

Obésité, surpoids

Ail des bois, amélanchier, angélique, aralie, asclépiade, asters, aulne, bouleau jaune, canneberge, chimaphile, claytonie, dentaire, épinette, érable, érythrone, ginseng et petit-ginseng, laportée, lédon, lis du Canada, mélèze, menthe du Canada, nymphéa, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, saule, savoyane, scutellaire, sorbier, sureau, thuya, verge d'or, verveine hastée, violette.

Palpitations cardiaques

Amélanchier, ancolie, antennaire, asters, aubépine, chêne, chimaphile, claytonie, comptonie, épinette, érable, foin d'odeur, framboise noire, immortelle, laportée, lédon, lobélie, lis du Canada, mélèze, myrique baumier, nymphéa, pin blanc, pruche, rhodiola, rhododendron, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, scutellaire, sureau, verveine hastée, violette.

Syndrome prémenstruel, dysménorrhée

Actée, angélique, aralie, asters, aulne, claytonie, framboise noire, ginseng et petit-ginseng, immortelle, laportée, lédon, lis du Canada, mélèze, menthe du Canada, mitchella, noisetier, nymphéa, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, scutellaire, trille, verge d'or, verveine hastée, violette.

Vers intestinaux, parasites

Ail des bois, angélique, aralie, asaret, asclépiade, aulne, bleuet, claytonie, dentaire, laportée, lédon, lis du Canada, mélèze, menthe du Canada, mitchella, noisetier, nymphéa, peuplier baumier, pimbina, pin blanc, pruche, rhodiola, roses, sabot-de-la-vierge, sapin, scutellaire, tripe de roche, verge d'or, verveine hastée.

Zona

Asclépiade, aulne, bouleau jaune, chêne, épinette, framboise noire, frêne, genévrier, lédon, noisetier, noyer, peuplier baumier, pin, rose, rhodiola, sapin, sureau, thuya.

Crois-moi, car j'en ai fait l'expérience. Tu trouveras davantage dans les forêts que dans les livres. Les arbres, le sol et les êtres qui y vivent t'enseigneront plus que ce qu'aucun maître ne te dira.

BERNARD DE CLAIRVAUX (1091-1153)

BIBLIOGRAPHIE, RÉFÉRENCES ET RESSOURCES

OUVRAGES EN FRANÇAIS

ANDRIANNE, Philippe. *La Gemmothérapie: médecine des bourgeons*, Bruxelles, Amyris, coll. «Douce Alternative», 2002.

ASSELIN, Alain, Jacques CAYOUILLE et Mathieu JACQUES. *Curieuses histoires de plantes du Canada*, tomes 1, 2 et 3, Québec, Septentrion, 2014, 2015, 2017.

BACKSTER, Cleve. *L'Intelligence émotionnelle des plantes*, Paris, Trédaniel, 2014.

BAUDOIX, Dominique. *L'Aromathérapie*, Bruxelles, Amyris, 1996.

BLONDEAU, Marcel, Claude ROY et Alain CUERRIER. *Plantes des villages et des parcs du Nunavik*, Montréal, MultiMondes, 2011.

BOISTARD, Stéphane. *Sylvothérapie*, Escalquens, France, Terran, 2018.

BOSSON, Lydia, et Guérolé DIETZ. *L'Hydrolathérapie*, Bruxelles, Amyris, 2005.

BOUCHARDON, Patrice. *L'Énergie des arbres*, Paris, Le Courrier du Livre, 1999.

CAZIN, François-Joseph. *Traité pratique et raisonné des plantes médicinales indigènes*, Paris, Librairie de la faculté de médecine, 1858.

CHAPDELAIN, Kélanie, et Mathilde CINQ-MARS. *Nos herboristes: témoignages à infuser*, publié à compte d'auteur, 2016.

CHEVALIER, Andrew. *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2014.

COLLIN, Johanne, et Denis BÉLIVEAU. *Histoire de la pharmacie au Québec*, Montréal, Musée de la Pharmacie du Québec, 1994.

CORMIER BOUDREAU, Marielle. *Médecine traditionnelle en Acadie*, Caraquet, Les Éditions de la Francophonie, 2003.

CÔTÉ, Louise, Louis TARDIVEL et Denis VAUGEOIS. *L'Indien généreux*, Montréal, Boréal, 1992.

DAIGLE, Lise, et Pierre DAIGLE. *Les Fleurs sauvages du Québec: guide d'identification*, Saint-Constant, Broquet, 2003.

DURAND NOLLETT, Michel. *Plantes du Soleil levant Waban Aki: recettes ancestrales de plantes médicinales*, Conseil des Abénakis d'Odanak, 2008.

FARRAR, John Laird. *Les Arbres du Canada*, Saint-Laurent, Fides et le Service canadien des forêts, 1995.

FOURNIER, Luc. *Le Rire des arbres, les pleurs des forêts*, Montréal, Lanctôt, 2003.

FOURNIER, Luc. *Les Dernières Forêts d'arbres libres*, Montréal, Lanctôt, 2006.

GIRARD, Fabien. *Secrets de plantes*, Saguenay, JCL, 2008.

GIRARD, Fabien. *Secrets de plantes, tome 2*, Saguenay, JCL, 2013.

KUN-NIPIU FALARDEAU, Isabelle. *La Base*, Montcalm, La Métisse, coll. «Usages autochtones des plantes médicinales du Québec», 2015.

KUN-NIPIU FALARDEAU, Isabelle. *Les Arbres*, Montcalm, La Métisse, coll. «Usages autochtones des plantes médicinales du Québec», 2016.

KUN-NIPIU FALARDEAU, Isabelle. *Les Fleurs*, Montcalm, La Métisse, coll. «Usages autochtones des plantes médicinales du Québec», 2018.

KUN-NIPIU FALARDEAU, Isabelle. *Les Fruits*, Montcalm, La Métisse, coll. «Usages autochtones des plantes médicinales du Québec», 2017.

- LABERGE, Danièle. *Le Guide santé de votre armoire aux herbes*, Ham-Nord, L'Herbothèque, 1994.
- LABERGE, Danièle. *Les Élixirs floraux*, Ham-Nord, L'Herbothèque, 1995.
- LABERGE, Danièle. *L'Héritage de l'armoire aux herbes*, Lantier, L'Herbothèque, 2011.
- LABERGE, Marc, et François GIRARD. *Affiquets, matachias et vermillon*, Montréal, Recherches amérindiennes au Québec, 1998.
- LAMOUREUX, Gisèle, et coll. *Fougères, prêles et lycopes*, Fleurbec, 1993.
- LAMOUREUX, Gisèle, et coll. *Plantes sauvages au menu*, Fleurbec, 2005.
- LAMOUREUX, Gisèle, et coll. *Plantes sauvages comestibles*, Fleurbec, 1981.
- LAMOUREUX, Gisèle, et coll. *Plantes sauvages des lacs, rivières et tourbières*, Fleurbec, 1987.
- LAMOUREUX, Gisèle, et coll. *Plantes sauvages des villes et des champs*, tome 1, Éditeur officiel du Québec, puis Fleurbec, 1978.
- LAMOUREUX, Gisèle, et coll. *Plantes sauvages des villes et des champs*, tome 2, Fleurbec, 1983.
- LAMOUREUX, Gisèle, et coll. *Plantes sauvages du bord de la mer*, Fleurbec, 1985.
- LAMOUREUX, Gisèle, et Patrick NANTEL. *Cultiver des plantes sauvages... sans leur nuire*, Fleurbec, 1999.
- LAMOUREUX, Gisèle. *Flore printanière*, Fleurbec, 2002.
- LAURENDEAU, Géraldine, et coll. *Savoirs des PekuakamiInuatsh sur les plantes médicinales*, Saint-Félicien, Forêt modèle du Lac-Saint-Jean, 2015.
- LEBOEUF, Michel. *Arbres et plantes forestières du Québec et des Maritimes*, Waterloo, Michel Quintin, 2007.
- LEBOEUF, Michel. *Le Québec en miettes*, Wentworth, Orinha Média, coll. «Nature sauvage», 2012.
- LEBOEUF, Michel. *Paroles d'un bouleau jaune*, Montréal, Multi-Mondes, 2018.
- LECLERC, Henri. *Précis de phytothérapie*, Paris, Masson, 1973.
- MANCUSO, Stefano, et Alessandra VIOLA. *L'Intelligence des plantes*, Paris, Albin Michel, 2018.
- MARIE-VICTORIN, frère. *Flore Laurentienne*, 3^e éd., Gaëtan Morin, 2002.
- MATHIEU, Hélène. *Les Histoires de la Terre-Mère*, Pont-Rouge, Éditions Soixante, 2017.
- MATHIEU, Jacques, et André DAVIAULT. *Le Premier Livre de plantes du Canada*, Sainte-Foy, PUL, 2010.
- MATHIEU, Jacques, et coll. *L'Annedda: l'arbre de vie*, Québec, Les Cahiers du Septentrion, 2009.
- PLAISANCE, Georges. *Forêt et santé*, Saint-Jean-de-Braye, Dangles, 1985.
- REEVES, François, et coll. *Arbres en lumière*, Montréal, MultiMondes, 2017.
- REEVES, François. *Planète cœur*, Montréal, CHU Sainte-Justine/MultiMondes, 2011.
- SABOURIN, André, et Line COUILLARD. *Plantes rares du Québec méridional*, Publications du Québec, 2009.
- SAGARD, Gabriel. *Le Grand Voyage au pays des Hurons*, Montréal, Bibliothèque Québécoise, 2007. (Œuvre originale publiée en 1632.)
- SCHNEIDER, Anny. *Arbres et arbustes thérapeutiques*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2002.
- SCHNEIDER, Anny, et Danièle LABERGE. *Ces fleurs qui soignent*, Montréal, Publistar, 2007.
- SCHNEIDER, Anny. *Je me soigne avec les plantes sauvages*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2010.
- SIMONEAU, Diane. *Les Médecines populaires au Québec*, Montréal, L'Aurore, coll. «Univers», 1980.
- SMALL, Ernest, et Paul M. CATLING. *Les Cultures médicinales canadiennes*, Ottawa, Les Presses scientifiques du CNRC, 2000.
- STRASSMANN, René A. *Le Livre des arbres et de la santé*, Orsay, Librairie de Médecis, 1994.
- THOREAU, Henry David. *Walden ou la Vie dans les bois*, traduit de l'anglais par Louis Fabulet, Paris, Nouvelle Revue française, coll. «Blanche», 1922. (Œuvre originale publiée en 1854.)
- TURBIDE, Michel. *L'Aromathérapie : huiles essentielles du Québec et du monde*, Mont-Saint-Hilaire, Santé-Arôme, 2012.
- VIGNEAU, Christiane. *Plantes médicinales : thérapeutique, toxicité*, Paris, Masson, 1985.
- WOHLLEBEN, Peter. *La Vie secrète des arbres*, Montréal, MultiMondes, 2017.

Je me suis aussi servie de près de 300 cahiers thématiques de l'Herbothèque, publiés de 1995 à 2020. Voir : herbothèque.com

OUVRAGES EN ANGLAIS

CASTLEMAN, Michael. *The Healing Herbs*, Emmaus, PA, Rodale Press, 1991.

COUPLAN, Francois. *The Encyclopedia of Edible Plants of North America*, New Canaan, CN, Keats Publishing, 1998.

DUNCAN, Wilbur H., et Marion B. DUNCAN. *Wildflowers of the Eastern United States*, Athens, GA, University of Georgia Press, 2005.

EDSALL, Marian S. *Roadside Plants and Flowers*, Madison, WI, University of Wisconsin Press, 1985.

FOSTER, Steven, et James A. DUKE. *Peterson Field Guide to Medicinal Plants and Herbs*, 3^e éd., Boston-New York, Houghton Mifflin Harcourt, 2014.

GLEASON, Henry A., et Arthur CRONQUIST. *Manual of Vascular Plants of Northeastern United States and Adjacent Canada*, New York Botanical Garden Press, 1991.

GRAY, Beverley. *The Boreal Herbal*, Withehorse, Aroma Borealis, 2011.

GRIEVE, Maud. *A Modern Herbal*, London, Tiger Books International, 1998.

HERRICK, James W. *Iroquois Medical Botany*, Syracuse, NY, Syracuse University Press, 1997.

HUTCHENS, Alma R. *Indian Herbalogy of North America*, Boston, Shambhala, 1991.

KAMINSKI, Patricia, et Richard KATZ. *Flower Essence Repertory*, Nevada City, The Flower Essence Society, 1992.

KUHNLEIN, Harriet V., et Nancy J. TURNER. *Traditional Plant Foods of Canadian Indigenous Peoples*, London, Gordon and Breach Publishers, 1996.

MILLSPAUGH, Charles F. *American Medicinal Plants*, New York, Dover, 1974.

MINNIS, Paul E., et Wayne J. ELISENS. *Biodiversity & Native America*, Norman, OK, University of Oklahoma Press, 2001.

MOERMAN, Daniel E. *Native American Medicinal Plants*, Portland, Timber Press, 2009.

MOORE, Michael. *Medicinal Plants of the Mountain West*, Santa Fe, NM, Museum of New Mexico Press, 2003.

RAFINESQUE, C.S. *Medical Flora, or, Manual of the Medical Botany of the United States of North America*, Philadelphia, Atkinson & Alexander, 1828.

READER'S DIGEST EDITORS. *North American Folk Healing*, Pleasantville, NY, Reader's Digest, 1998.

SCUDDER, John M. *The American Eclectic Materia Medica and Therapeutics*, London, Forgotten Books, 2017. (Œuvre originale publiée en 1898.)

TIERRA, Michael, et John LUST. *The Natural Remedy Bible*, New York, Pocket Books, 2010.

TISSERAND, Robert B. *The Art of Aromatherapy*, New York, Healing Art Press, 1978.

WILLARD, Terry. *Flower Essence*, Calgary, Wild Rose College, 2007.

WOOD, Matthew. *The Earthwise Herbal*, Berkeley, North Atlantic Books, 2008.

PUBLICATION OFFICIELLE

SOCIÉTÉ CANADIENNE D'HISTOIRE DE LA MÉDECINE. *Trois siècles de médecine québécoise*, Société historique de Québec, 1970.

PÉRIODIQUES

CROISETIÈRE, Marie-Hélène (dir.). «Plantes en péril», *Quatre-Temps*, vol. 39, n° 3, septembre 2015.

CROISETIÈRE, Marie-Hélène (dir.). «Réparer la nature», *Quatre-Temps*, vol. 42, n° 3, septembre 2018.

J'ai consulté aussi de nombreux numéros de *Plantes Médicinales*, auparavant *Le Journal de la Guilde des herboristes*, Montréal, 1994-2019.

Voir : guildesherboristes.org/journal-de-la-guilde-des-herboristes/

Et : *Vitalité Québec*, rare revue informative gratuite sur les médecines alternatives.

Voir : vitalitequebec-magazine.com

RESSOURCES EN HERBORISTERIE

Guilde des herboristes

Fondée en 1995, l'association des herboristes québécois compte plus de 400 membres, dont 90 % de femmes. Elle publie le magazine *Plantes Médicinales* et un bottin des ressources, organise des colloques, etc.

Voir : guildedesherboristes.org

JARDINS DE PLANTES MÉDICINALES

Les Âmes Fleurs

Herboristerie en ligne de Marie-Christine Vallières, herboriste-thérapeute, fabricante et professeure.

Voir : lesamesfleurs.com.

Clef des champs

Plus grand producteur et distributeur de plantes médicinales du Québec et unique jardin en terrasses à Val-David, dans les Laurentides.

Voir : clefdeschamps.net

La Colline aux Chevaux

Coopérative agricole et jardin médicinal éducatif de Sylvie Cockenpot, herboriste et géobiologue à Magog.

Voir : facebook.com/LaCollineAuxChevaux

Herbs on the Side

Monica Giacomini, herboriste-enseignante anglophone de Montréal.

Voir : herbsontheside.com

Jardin botanique de Montréal

À visiter régulièrement : l'Arboretum et le Jardin des Premières-Nations.

Voir : espacepourlavie.ca/jardin-botanique

Les Jardins Atsenti Auarata

Apothicaire de campagne et jardin de plantes médicinales à Pont-Rouge, près de Québec. On y trouve un jardin rond, qui s'inspire de la roue de médecine amérindienne, un potager de la Nouvelle-France et un petit boisé.

Voir : jardinsatsentiauarata.wordpress.com

Jardins La Val'heureuse

Johanne Lemire, herboriste et homéopathe, et François Benoit sont établis à Compton, dans les Cantons-de-l'Est. Conseils, plantes et produits.

Voir : lavalheureuse.com

Viv-Herbes

Herboristerie artisanale de Chantal Dufour, dans le Témiscouata.

Voir : vivherbes.com

ÉCOLES D'HERBORISTERIE

Académie Herb'Holiste

Établie à Montréal, cette école de naturothérapie s'est spécialisée dans les plantes médicinales (herboristerie, aromathérapie et thérapie florale).

Voir : academieherbholiste.com

Académie Jardin de Vie

À Granby et à Bromont, cours d'herboristerie et d'aromathérapie de Véronik Tanguay et Mikaël Zayat.

Voir : jardindevie.com

Althea Provence

Site complet de l'excellent «herbaliste» français Christophe Bernard.

Voir : altheaprovence.com

Chantal Beaulieu

Herboriste-thérapeute accréditée, jardinière et enseignante, fixée à Saint-Basile-le-Grand, en Montérégie.

Voir : cbeaulieusherboriste.com

Fleuravie

Herboristerie et production de plantes médicinales, cours et fabrication de produits sur place, à Bromont.

Voir : boutiquefleuravie.com

FloraMedicina

Bonne école d'herboristerie en ligne.

Voir : floramedicina.com

Herbothèque

La plus ancienne école d'herboristerie au Québec (dont je suis issue).

Voir : herbotheque.com

PLANTS ET SEMENCES BIOLOGIQUES

Aiglon indigo

Plus grand choix de plantes et de semences indigènes du Québec.

Voir: aiglonindigo.com

Les Jardins du Grand-Portage

À Saint-Didace, dans Lanaudière. Sentiers éducatifs, maraîchers, ornementaux et médicinaux. Semences bio, livres, fine cuisine et poésie en prime!

Voir: jardinsdugrandportage.com

et: semencesduportage.com

Les jardins féconds de Kélanie

Éducation, semences et plantes saines.

Voir: lesjardinsfeconds.ca

Mycoflor

Producteur de champignons, arbustes, ginseng, fines herbes. Propriétaire: Richard O'Breham.

Voir: mycoflor.ca

Pépinière Lafeuillee

Pépinière, plants et semences d'arbres rustiques.

Voir: lafeuillee.com

La Pépinière Rustique

Autre producteur d'arbres et de plantes indigènes au Québec.

Voir: pepiniererustique.ca

HERBES BIO EN VRAC, CONSEILS ET PRODUITS

Alchimiste en herbe

Herboriste-détaillant établi à Montréal.

Voir: alchimiste-en-herbe.com

Avril supermarché santé

Plus grande chaîne québécoise de produits de santé bio.

Voir: avril.ca

La Bottine Aux Herbes

Autre bonne herboristerie montréalaise.

Voir: bottineauxherbes.com

Herbes Orford

Spécialiste de l'herboristerie familiale, Mélissa Mercier assure la fabrication des produits, la planification des cultures et des récoltes, les visites guidées et les ateliers.

Voir: herbesorford.com

Léo Désilets, maître herboriste

Plus vieux détaillant québécois de plantes en capsules, teintures-mères et sirops.

Voir: leo-desilets.com

Les Produits Gervol

Plantes sauvages du Québec cueillies et transformées en Gaspésie.

Voir: produits-gervol.com

AROMATHÉRAPIE QUÉBÉCOISE

Aliksir

Distillateur, producteur et distributeur d'huiles essentielles. Boutique et distillerie à Grondines, dans Portneuf.

Voir: aliksir.com

Divine Essence

Import-export et vente d'huiles essentielles du monde entier.

Voir: divineessence.com

Zayat Aroma

Bon détaillant et producteur d'huiles essentielles à Bromont, en Estrie. École, conférences, boutique, service-conseil, vidéos rigolotes.

Voir: zayataroma.com

PROTECTION DES ESPÈCES VÉGÉTALES

FloraQuebeca

Association sans but lucratif fondée en 1996, FloraQuebeca se consacre à la connaissance, à la promotion et surtout à la protection de la flore et des paysages végétaux du Québec.

Voir: floraquebeca.qc.ca

Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les Changements climatiques

Espèces floristiques menacées ou vulnérables au Québec : environnement.gouv.qc.ca/biodiversite/especes/index.htm

Règlement sur les espèces floristiques menacées ou vulnérables et leurs habitats (Loi sur les espèces menacées ou vulnérables) : legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/E-12.01,%20r.%203

Regroupement des Jardiniers Écologiques

Organisme communautaire fondé en 1988, le RJE soutient et accompagne les jardiniers dans leur apprentissage, partage une vision d'équilibre naturel, valorise les méthodes de culture et de production d'aliments sains qui soutiennent la vie et la santé.

Voir : rje.qc.ca

United Plant Savers

Site américain pour la préservation des espèces végétales médicinales.

Voir : unitedplantsavers.org

NORMES ET ORGANISMES DE CERTIFICATION BIO AU QUÉBEC ET AU CANADA

Biobase

La plus importante base de données sur l'agriculture biologique et durable.

Voir : cetab.org/biobase

Ecocert

Organisme de contrôle et de certification bio au Canada.

Voir : ecocertcanada.com/fr.html

Québec Bio

Site d'information sur l'alimentation biologique.

Voir : lequebecbio.com

Répertoire des produits biologiques certifiés au Québec

Que vous soyez un consommateur ou un acheteur professionnel, obtenez gratuitement et rapidement

l'information la plus complète sur les produits québécois issus de l'agriculture biologique grâce à ce répertoire simple à utiliser.

Voir : produitsbioquebec.info

BANQUE DE DONNÉES, RÉPERTOIRES ET RESSOURCES NORD-AMÉRICAINES SUR LES PLANTES

American Herbalists Guild

Association des herboristes américains.

Voir : americanherbalistsguild.com

Association forestière du sud du Québec (AFSQ)

Détails et infos sur la forêt méridionale du Québec.

Voir : afsq.org

BAnQ (Bibliothèque et Archives nationales du Québec)

Collection nationale « Histoire de la santé et de la médecine au Québec ». Une quinzaine d'ouvrages sur la pharmacopée et la pharmacologie : banq.qc.ca/collections/collections_patrimoniales/bibliographies/histoire_sante_medecine/medecine7.html

Et des centaines d'ouvrages sur ce sujet, en français et en anglais, à la Grande Bibliothèque de Montréal.

Fleurs sauvages du Québec

Site bien illustré sur les fleurs du Québec. Outil de recherche pour identifier les fleurs que vous avez observées et en apprendre plus sur elles.

Voir : fleursduquebec.com

Harvard University Herbaria

Herbier américain géant.

Voir : huh.harvard.edu

Henriette's Herbal Homepage

Base de données et infos multiples sur les plantes médicinales.

Voir : henriettes-herb.com

Herbier Louis-Marie

Herbier catalogué de l'Université Laval de Québec.

Voir : herbier.ulaval.ca

HerbNET

Site éclectique sur les plantes.

Voir: herbnet.com

Laboratoire d'analyse de l'activité biologique des produits naturels

Prenez connaissance des recherches menées par le plus ancien laboratoire d'analyse botanique du Québec, affilié au laboratoire LASEVE (Laboratoire d'analyse et de séparation des essences végétales) de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC).

Voir: uqac-laboratoirelaseve.blogspot.com/publications-scientifiques.html

Mackiki (UQAT)

Liste des plantes médicinales utilisées par les peuples autochtones de la forêt boréale du Canada. Site de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (Chaire de recherche du Canada en foresterie autochtone).

Voir: mackiki.uqat.ca/index.php

Medicinal Herb Info

Fiches complètes sur les plantes les plus intéressantes. Bonne traduction française des articles.

Voir: medicinalherbinfo.org

Native American Ethnobotany

Base de données ethnobotaniques américaines: naeb.brit.org/uses/search/filtered

Base de données sur les aliments, médicaments, pigments et textiles des peuples amérindiens, dérivés des plantes: naeb.brit.org

Ontario Herbalists Association

Association des herboristes ontariens (en anglais).

Voir: herbalists.on.ca

Pages Facebook pour l'identification des végétaux du Québec

Herboristerie

La flore du Québec

Plantes sauvages comestibles du Québec

PhytoChemia

Laboratoire établi à Saguenay, spécialisé dans la standardisation et le contrôle de la qualité chimique de produits naturels médicinaux, cosmétiques et alimentaires.

Voir: phytochemia.com

Plants For A Future

Base de données très complète sur les plantes médicinales et utilitaires.

Voir: pfaf.org

United States Department of Agriculture (USDA)

Base de données sur les plantes nord-américaines: plants.usda.gov

Base de données sur les plantes médicinales américaines: fs.fed.us/wildflowers/ethnobotany/medicinal/index.shtml

VASCAN (Canadensys)

Base de données sur les plantes vasculaires du Canada.

Voir: data.canadensys.net/vascan/search?lang=fr

PROJETS, RECHERCHES ET ÉTUDES

Cultur'Innov

Coopérative de solidarité. Projets et plantations de plantes indigènes rares.

Voir: culturinnov.qc.ca

Équipe de recherche sur les médecines autochtones antidiabétiques

L'équipe des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) vise à réduire les effets dévastateurs du diabète de type 2 en procédant à une évaluation scientifique rigoureuse de l'activité antidiabétique des plantes médicinales utilisées par les guérisseurs traditionnels des nations crie d'Eeyou Istchee, au nord du Québec (région de la Baie-James), et identifiées grâce à une nouvelle approche ethnobotanique.

Voir: taam-emaad.umontreal.ca/francais/index.html

Le monde forestier

Recherches appliquées en aménagement, agroforesterie, foresterie urbaine, sylviculture, télédétection.

Voir: lemondeforestier.ca

Médecine traditionnelle et diabète en milieu eeyouch

Projet de recherche d'Alain Cuerrier, Ph. D., et Pierre S. Haddad, Ph. D., de l'Université de Montréal.

Voir: foretmodeledulacsaintjean.ca/donnees/media/fichiers/Presentation_Haddad-Cuerrier_STAT_final_130502.pdf

PLANTE, Berthier. *L'Annedda: l'histoire d'un arbre*, 2016 : atsenti.com/data/documents/Lannedda-lhistoire-dun-arbre-basse-resolution.pdf

ORGANISMES ET ENTREPRISES AXÉS SUR L'ÉDUCATION, LA PRODUCTION ET L'UTILISATION DES PRODUITS FORESTIERS NON LIGNEUX (PFNL)

Association forestière de Lanaudière

Arboriculture, herboristerie, gastronomie sauvage, mycologie, PFNL, culture et semences d'espèces forestières.

Voir: aflanaudiere.org/wp-content/uploads/2018/11/RepertoirePFNL_2017-2018.pdf

Biopterre

Organisme à but non lucratif fondé en 2007 par le cégep de La Pocatière, l'Institut de technologie agroalimentaire et le Centre de développement bioalimentaire du Québec. Biopterre veut accroître la compétitivité des entreprises du domaine des bioressources. L'organisme propose aussi des services de recherche appliquée et de transfert de technologie, d'aide technique et d'information.

Voir: biopterre.com

Chapeau les bois!

Association de cueilleurs et de distributeurs de champignons sauvages de la région de Québec.

Voir: chapeaulesbois.com

Gourmet Sauvage

Ateliers, publications et produits gastronomiques uniques issus de la nature chez Gérald et Ariane Le Gal, également auteurs et éducateurs célèbres.

Voir: gourmetsauvage.ca

Le Grenier boréal

Établie à Longue-Pointe-de-Mingan, sur la Côte-Nord, cette coopérative de solidarité agroforestière s'est donné pour mission de fournir du travail à ses membres par la production, la récolte, la transformation et la mise en marché de produits et de services dans le domaine de l'agriculture et de l'agroforesterie, dans le respect des principes du développement durable.

Voir: grenierboreal.coop

Les Jardins Sauvages

Gastronomie et produits issus de la cueillette sauvage.

Voir: jardins Sauvages.com

Myco Sylva

Boutique de champignons et d'autres PFNL établie dans les Hautes-Laurentides, à Mont-Saint-Michel (près de Ferme-Neuve). Boutique en ligne et journées mycologiques en forêt.

Voir: mycosylva.com

Pignons sur Bois

Entreprise éco-éducative et gastronomique située à Saint-Paulin, en Mauricie.

Voir: pignonsurbois.com

Symbiose AlimenTerre

Produits lacto-fermentés et végétaux issus de la forêt laurentienne.

Voir: symbiosealt.com

Trésors des Bois

Tisanes et produits gastronomiques (champignons, confitures, marinades, plantes fraîches congelées, etc.) des forêts de la Côte-Nord.

Voir: tresorsdesbois.com

POUR JOINDRE L'AUTEURE

Contactez-moi pour me faire part de corrections, de suggestions, de demandes de conférence ou toute autre question relative au vaste univers de l'herboristerie en conseils santé, en nature ou en culture.

Anny Schneider, votre humble interprète ès herbes qui soignent

Courriel: herbosieg@gmail.com

Site Web: annyschneider.com



REMERCIEMENTS

Aux femmes des Éditions de l'Homme, qui m'accordent leur confiance pour une quatrième fois, et surtout à Elizabeth Paré, ma précieuse attachée à la rédaction. À Denis Gref, mon ami, complice et photographe fidèle, pour sa patience, sa minutie et son dévouement à la préservation et à la reproduction de nos plantes indigènes menacées et vulnérables.

À toutes ces personnes qui m'ont permis de citer leurs écrits, m'ont appuyée par leurs mots et leurs photos, partageant le même amour des plantes typiques de ces territoires: Michel Leboeuf, auteur et biologiste; Danièle Laberge, mon amie, mon herboriste modèle, auteure si merveilleuse et prolifique; Sylvie Rémillard pour le partage de son si bel espace, ses objets sacrés et sa confiance renouvelée; Isabelle Kun Nipiu Falardeau, auteure et herboriste traditionnelle; Véronik Tanguay, herboriste-thérapeute et enseignante, pour sa minutie et sa rapidité à clarifier la phytochimie de certaines plantes; Laurence Lebrun, herboriste-pharmacienne, pour la vérification des termes scientifiques; Mathilde Cinq-Mars, pour son joli dessin de femme fleurs du début du livre; Sonia Robertson, art-thérapeute, artiste et herboriste innue, pour son accueil et sa préface; Yvan Perreault pour sa passion des PFNL et sa générosité dans le partage des informations; Berthier Plante, auteur de *L'Annedda: l'histoire d'un arbre*, ouvrage majeur; Gabrielle St-Pierre, herboriste et chroniqueuse, pour ses jolies photos; feu Aline Bérard pour ses dessins de végétaux, superbes pour l'éternité; mes amis Zayat père et fils pour leur confiance et leur souplesse, côté horaire aromato-logique et liberté de propos.

Je vous aime tous profondément, juste après mes amours d'enfants: Émile, Zoé et petit Henri chéri!!! Merci!



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE DE SONIA ROBERTSON	7
PROLOGUE	9
QUELQUES MOTS SUR MES CONTACTS AVEC DES PASSIONNÉS ISSUS DES PREMIÈRES NATIONS	12
CHAPITRE 1	
Origine et évolution de l’herboristerie au Québec	15
L’utilisation des plantes sauvages, d’hier à aujourd’hui	15
Survол des traditions herboristiques des premiers peuples d’Amérique	17
Les Trois Sœurs nourricières: indispensables indigènes	19
L’inestimable savoir des Autochtones, sauveurs des colons français	21
Transmission et perpétuation du savoir traditionnel et autochtone	22
Portrait de l’herboristerie québécoise contemporaine	27
CHAPITRE 2	
Flore indigène, écologie et interdépendance des espèces	29
Portrait global de la flore indigène du Québec	29
Importations et colonisations humaines et végétales	31
État actuel des habitats naturels des plantes indigènes	32
La déforestation accélérée, principale menace qui plane sur les plantes indigènes ...	34
Protéger la forêt, c’est préserver la biodiversité	37
Législation et protection des plantes indigènes rares	38
Espèces indigènes médicinales menacées ou vulnérables	38
Code d’éthique du cueilleur dans la nature	40

CHAPITRE 3

Règles de base de l'utilisation adéquate

des plantes et des arbres médicinaux	43
La qualité des plantes utilisées	45
Les meilleurs modes d'utilisation des plantes	46
Manger cru, c'est meilleur!	46
Macérations-décoctions	48
Infusions ou tisanes	49
Teintures-mères et concentrés liquides	50
Méthode de préparation simple de la teinture-mère	50
Huiles médicinales	51
Onguents, pommades, cérats	52
Méthode de préparation d'un onguent	52
Crème fluide	53
Poudres de plantes	53
Élixirs floraux	54
Hydrolats	54
Huiles essentielles	56
Huiles essentielles indigènes du Québec et de l'est du Canada	56
Huiles essentielles typiques du Québec et de l'est du Canada	57
Calendrier de cueillette des plantes indigènes médicinales	58

CHAPITRE 4

Monographies des plantes et des arbres médicinaux

typiques du sud-est du Canada	61
Liste des plantes décrites	61
Acore	62
Actée bleue	64
Ail des bois	66
Amélanchier	69

Ancolie du Canada	71
Angélique pourpre	73
Antennaire du Canada	75
Aralie	77
Asclépiade	79
Asters	82
Aubépine	84
Aulne	86
Bleuet	88
Bouleau jaune	91
Canneberge	94
Chêne rouge	96
Chimaphile à ombelles	99
Claytonie de Caroline	100
Clintonie boréale	102
Comptonie voyageuse	104
Cornouiller	107
Dentaire	109
Épinette noire	111
Érable	113
Érythron	116
Foin d'odeur	118
Framboise noire	120
Frêne blanc	122
Gaulthérie	125
Ginseng à cinq folioles	128
Ginseng à trois folioles	132
Immortelle sauvage	133
Laportée	135
Lédon du Groenland	137
Lis du Canada	140
Lobélie enflée	142
Lycope	144
Lycopode	146
Mélèze	148
Menthe du Canada	151

Mitchella	153
Monarde	154
Myrique baumier	156
Noisetier à long bec	158
Noyer cendré	161
Nymphéa	164
Peuplier baumier	166
Phytolaque	169
Pimbina	171
Pin blanc	174
Pruche	177
Rhodiola	180
Rhododendron du Canada	182
Roses	184
Rudbeckie	187
Sabot-de-la-vierge	189
Sanguinaire du Canada	191
Sapin baumier	193
Sarracénie pourpre	196
Saules	198
Savoyane	201
Scutellaire	203
Sorbier	205
Sureau noir	208
Thuya	210
Tiarelle	213
Trille rouge	214
Tripe de roche	216
Verge d'or	217
Verveine hastée	220
Vinaigrier	221
Violette	224
Autres plantes médicinales indigènes incontournables	226
Tableau synthèse des spécificités des végétaux indigènes du Québec	228

CHAPITRE 5

Plantes exotiques envahissantes :

dangereuses ou non pour nos plantes indigènes? 237

Des indésirables... utiles 238

Des plantes plus dérangeantes, voire dangereuses 241

CONCLUSION 245

GLOSSAIRE DES PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS DES PLANTES

ET DES ARBRES INDIGÈNES 246

Les principales propriétés médicinales 246

Malaises courants et végétaux indigènes qui les soulagent 250

BIBLIOGRAPHIE, RÉFÉRENCES ET RESSOURCES 256

REMERCIEMENTS 265

Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogues!

EDITIONS-HOMME.COM
EDITIONS-LASEMAINE.COM
QUEBEC-LIVRES.COM
EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM
EDITIONS-LAGRIFFE.COM
RECTOVERSO-EDITEUR.COM

Ginseng, sureau, pruche, gaulthérie, ail des bois, monarde, peuplier, asclépiade, vinaigrier... Dans les peuplements forestiers et les marais intacts de la province foisonne une panacée thérapeutique méconnue: le monde végétal sauvage indigène. Célébrant leur beauté et leur originalité, mais soulignant aussi leur précarité, l'auteure décrit dans cet ouvrage plus de 72 espèces choisies pour l'importance de leur apport à la pharmacopée locale ou de leur distribution sur le territoire. Vous y trouverez tous les détails sur l'identification, la récolte, la transformation, l'utilisation et les vertus majeures des plantes qui ont soigné les hommes et les femmes d'ici depuis des millénaires, bien avant l'arrivée des premiers colons. Macérations-décoctions, teintures-mères, tisanes, onguents ou cataplasmes, apprivoisez toutes les façons de les inclure dans votre bourse à médecine tout en favorisant la survie de ce patrimoine naturel unique et précieux.



© Svann Berthoin

Anny Schneider est une herboriste-thérapeute réputée et chevronnée, experte de l'identification et de l'utilisation de la flore médicinale sauvage du Québec, sa terre d'adoption depuis les années 1980. Elle tire ses connaissances d'une dizaine d'années d'études à l'Académie de phytothérapie du Canada, à Montréal, et à l'Herbothèque, ainsi que de plus de trente années passées à explorer nos forêts et tourbières. Éducatrice populaire, conférencière et amoureuse de la nature, elle est aussi une fervente défenseuse des milieux naturels. Le livre est illustré des photographies de **Denis Gref**, passionné des plantes indigènes rares qu'il cultive depuis trente ans.

