

## **PLANTES AROMATIQUES ET MEDICINALES DE HAUTE-PROVENCE**

Nous côtoyons les plantes tous les jours, souvent sans y prêter attention. Pourtant elles sont riches d'enseignement et sont ma mémoire vivante de ce qui a été notre monde. Les terres arides et sèches de Haute-Provence recèlent une grande variété de végétaux dits « sauvages » car leur croissance est spontanée. Leurs vertus aromatiques et médicinales sont connues depuis l'Antiquité. La cueillette des plantes curatives a longtemps été dévolue aux femmes, à l'exception de celles à usage vétérinaire. Quelques plantes seront évoquées ici parmi les plus connues et les plus utilisées : La Lavande, le Thym, le Romarin, la Sauge, la Sarriette, le Genévrier et le Cade ainsi que le l'Hysope.

### **LA LAVANDE :** ( labiacée)

C'est une plante précieuse, commune dans le Midi de la France et en Italie. La variété française est la plus commune et la plus utilisée.

Ses propriétés sont surtout calmantes et antiseptiques bactéricides).

Se révèle aussi efficace lors des affections pulmonaires (toux) et rhumatismales.

Utilisée en infusions, dans les bains (surtout pour calmer les enfants) et en essence contre les brûlures et les infections.

Dans les Alpes, quand les chiens sont mordus par les vipères, les chasseurs cueillent de la lavande, la froissent et la frottent sur la morsure, ce qui neutralise le venin.

Les fleurs de lavande servent aussi à aromatiser le linge et préservent des mites.

### **LE THYM :** (labiacée : Barigoule ou Farigoule)

Appelé aussi « thé des bergères », « thé de France » ou « Farigoulette ».

Symbole de Courage.

Pousse sur les lisières ensoleillées, sur les talus, aux orées dénudées des bois, aux endroits pierreux et sur les pâturages où les sols reflètent une chaleur particulièrement importante.

Variété sauvage : le Serpolet.

Ses propriétés en font un grand tonique général et psychique ; il active les défenses de l'organisme en stimulant la production des globules blancs lors des maladies infectieuses.

C'est aussi un antiseptique intestinal, pulmonaire et urinaire .C'est l'un des plus anciens remèdes contre les morsures.

Pour les enfants malades, on le conseille sous forme de tisanes ou de bains pour les apaiser et qu'ils puissent retrouver un bon sommeil.

Remède contre l'alcoolisme et l'épilepsie en tisane durant toute l'année.

Le thym est employé depuis les temps les plus anciens par les médecins Egyptiens, Etrusques, Grecs etc. Dans l'Antiquité, il est utilisé pour empêcher les fausses couches et

accélérer les accouchements. C'était aussi un remède contre la lèpre, les paralysies et les maladies des nerfs.

En 1887, Chamberland démontra l'action bactéricide de l'essence de thym sur le bacille du Charbon.

On peut aussi mettre les fleurs dans une bouteille et faire macérer avec de l'huile pendant 10 jours afin d'obtenir une excellente huile de thym !

### **LE ROMARIN** ( labiacée ; Ensencier )

Appelé aussi : » Herbe aux couronnes « , « Herbe aux troubadours « , « Rosée de mer « .  
Symbole d'Immortalité.

Il se présente sous la forme d'un arbrisseau odorant et pousse surtout dans la garrigue.

Ses propriétés en font un stimulant général, notamment des surrénales et cardio-vasculaire.

Augmente les sécrétions biliaires, agit dans les affections du système nerveux et se révèle un excellent cicatrisant des plaies et brûlures. Sous toutes réserves ; il peut avoir des vertus aphrodisiaques en bains mélangé à de la sauge, de l'origan, de la menthe et de la muscade concassée...

Par contre, en quantité exagérée, le romarin a un pouvoir fortement épileptique et rend les animaux craintifs.

Vers 100 avant JC, un médecin Syrien ( Archigène) fut le premier à tenter d'extraire l'huile essentielle contenue dans le romarin. Les Grecs s'en servaient comme encens lors des cérémonies funéraires, ainsi que pour conserver les corps.

Au Moyen-Age, le romarin est considéré comme une plante magique, possédant un grand pouvoir protecteur et faisait donc partie des plantes « sacrées » ;

Il était de tradition de dire que dans une maison, le romarin portait chance et éloignait le mauvais sort. Mais attention, à forte dose il peut devenir une drogue !

### **LA SAUGE** (labiacée )

Appelée aussi : « Herbe sacrée », « Thé de Grèce », « Thé d'Europe ».

Plante bénéfique, en effet, son nom dérivé du latin « Salvia » veut dire : sauver, soigner.  
Symbole d'immortalité.

Pousse dans les endroits protégés et ensoleillés mais elle est sensible au gel !

Ses 450 espèces différentes poussent sur tous les continents et elle reste un remède populaire très employé en étant l'une des plantes médicinales les plus renommées.

Ses propriétés sont stimulantes, antispasmodique mais comme elle contient un principe œstrogène, elle reste surtout employée en gynécologie pour les traitements des congestions du petit bassin, de la stérilité, de la ménopause et réduit les douleurs de l'accouchement.

Elle est aussi utilisée lors des crises d'asthme, des troubles intestinaux ou biliaires et contre les piqûres de guêpes ou la chute des cheveux.

Selon la légende, son surnom est « la toute bonne » et les druides lui conféraient le pouvoir de ressusciter les personnes décédées.

Pour les Egyptiens, elle préservait de la stérilité et se révélait un puissant remède contre les blessures affectives.

Mais la Sauge reste aussi une épice très utilisée dans les plats gras comme les rôtis de porc, d'oie ou de dinde.

### **LA SARRIETTE** : (« Pèbre d'Ail », « Poivre d'Ane », « Herbe de St Julien »)

Espèce méditerranéo-montagnarde qui pousse dans de vastes espaces du sud de la France, notamment dans les champs de thym et de lavande. Ses propriétés sont essentiellement stimulantes intellectuelle et sexuelle et surtout antibactériennes. Elle est utilisée dans le traitement de nombreuses infections et elle présente une grande supériorité d'action à ce niveau par rapport aux autres plantes. C'est un merveilleux ANTIBIOTIQUE !

Elle est appréciée dès l'Antiquité et on la retrouve encore dans la composition de certaines liqueurs digestives..

Ses vertus fortifiantes et surtout aphrodisiaques lui ont valu le surnom « d'herbe à satyre » ou « herbe de l'amour » et certains herboristes ont suggéré sa consommation à la place de celle du ginseng. On dit aussi qu'elle promet longue vie à ceux qui en prennent régulièrement.

Son utilisation est commune en cuisine dans les recettes de porc ou de gibiers et dans la confection des bouquets garnis.

### **LE GENEVRIER** : (Conifère ; Genièvre)

Symbole de protection et de secours.

Petit arbuste de bois dur se rencontrant dans le Centre et le Midi de la France. Il fait partie de la famille des Cyprès.

On utilise les baies, le bois et les feuilles.

Le genévrier agit surtout sur la lassitude générale ou organique, sur les affections des voies urinaires et le diabète. Il se révèle aussi un tonique des viscères, un excitant général des sécrétions et un antiseptique.

Les baies de genièvre sont très efficaces contre les rhumatismes, l'arthrite et le diabète ; (moudre chaque jour une dizaine de baies et les absorber avec de l'eau pendant 15 jours à un mois). Sinon, les baies peuvent être consommées avec les plats cuisinés.

Le bois de genévrier favorise la cicatrisation.( pris en décoction).

On utilisait les baies de genièvre grillées pour désinfecter les habitations lors des épidémies et cet arbuste a donc gardé des vertus purificatrices.

Il a aussi la réputation de protéger des serpents et ses feuilles épineuses éloignent les esprits porteurs de maladies et les sorcières.

Mais il ne doit pas être utilisé chez la femme enceinte car il favorise l'avortement.

### **LE CADE** : (ou oxycèdre, petit cèdre)

Ses baies rouge ou brun-rouge sont deux fois plus grosses que celles de genévrier.

Ses propriétés sont les mêmes que celles du genévrier mais l'huile de cade faite avec le bois de vieux arbres s'utilise avec efficacité dans les eczémas, psoriasis, gales ainsi que diverses dermatoses .et prévient la chute des cheveux.

### **L'HYSOPE** : ( labiacée, « herbe sacrée des Hébreux »)

Pousse dans les régions méditerranéennes et servait à purifier les temples et aux bains des lépreux.

Elle est surtout utilisée pour combattre les affections bronchiques et les paresse digestives.

Employée en cataplasmes pour soigner les blessures et les « bleus ».

Mais attention, elle peut provoquer une véritable crise d'épilepsie chez l'homme et elle reste donc vivement déconseillée aux personnes présentant des troubles nerveux !!

Ces plantes aromatiques peuvent donc nous guérir car elles ont en elles tout ce qu'il faut pour cela. Mais nous ne les connaissons pas suffisamment, nous avons oublié, nous avons perdu beaucoup de savoirs anciens, pourtant elles font partie de notre inconscient culturel. Nous avons encore à découvrir, et à apprendre d'elles, même si elles n'ont pas quitté nos contes campagnards.

Herbes magiciennes, les plantes ont du génie. Elles se révèlent un cadeau inestimable et gracieux de la nature. Mais il faut bien reconnaître que nous en sommes toujours aux balbutiements de nos connaissances du monde végétal...

Je souhaite terminer ce résumé par une phrase de HONG YINGMING étant donné que la plus ancienne matière médicale de phytothérapie connue à ce jour (et toujours d'actualité)

a été rédigée vers -2700 avant notre ère en Chine et répertorie 365 plantes, une pour chaque jour de l'année, chiffre symbolique qui peut indiquer que toutes ces plantes étaient déjà amplement suffisantes pour prévenir et soigner les maladies..

« Un univers dans une fleur,  
Une éternité dans une feuille »

*Evelyne Magny*