

Remèdes de grand-mère

Quoi de plus banal de nos jours que d'aller chez le médecin ?

Un geste ordinaire – presque un réflexe – qui ne l'était pas voilà moins d'un siècle encore.

- Dis-donc, Renzo, nous, on est pas malade, que je sache !
- C'est vrai, mon cher Ego. Pour le moment du moins, cela ne va pas trop mal. A part quelques petits bobos et le sol qui s'éloigne de plus en plus, qui devient de plus en plus difficile à atteindre quand quelque chose tombe et qu'il faut le ramasser !...

Dans le temps, les populations, particulièrement dans le monde rural, ne recouraient au docteur que dans des cas graves ou urgents. Fièvres, toux, problèmes intestinaux, coupures, hématomes, coups de fatigue... Pour se soigner, nos aïeux, utilisaient en priorité les ressources offertes par dame Nature.

S'ils ne disposaient que peu des moyens de la médecine moderne, ils avaient pour eux une connaissance approfondie des *plantes médicinales*, dont ils n'ignoraient rien des propriétés thérapeutiques et de leurs différentes applications. Leur « armoire à pharmacie » domestique ne regorgeait pas de boîtes de médicaments, mais d'infusions, d'onguents, de décoctions et d'autres teintures.



À chaque plante, ses caractéristiques ; à chaque mal, son remède : depuis la nuit des temps, les secrets du monde végétal se sont ainsi transmis de génération en génération. À cet égard, les montagnards avaient la chance de profiter d'une flore d'une exceptionnelle diversité. Au XVIII^e siècle, le célèbre botaniste dauphinois Dominique Villars, notait que : « *les habitants des Alpes fournissent, à toute la France et même à l'Espagne, les plantes les plus nécessaires pour être utilisées comme médicaments.* »

Au siècle dernier, les profondes mutations du monde paysan, alliées à la généralisation de la médecine moderne, ont en partie éclipsé ce savoir millénaire, souvent désigné de nos jours sous le terme révélateur de « *remèdes de grand-mère* ». Il n'en demeure pas moins que, sous le double effet de la redécouverte des richesses du terroir et de l'attrait grandissant envers les produits naturels, le soin par les plantes retrouve une nouvelle vigueur en ce début de XXI^e siècle.

Je vous propose donc, chers (ères) collègues, quelques plantes les plus connues de notre région et les propriétés médicales qui leur sont associées. Il ne s'agit pas ici de juger de leur efficacité, réelle ou supposée, mais simplement de rappeler comment s'organisait jadis la *pharmacopée traditionnelle*.

L'armoise : Outre son emploi comme digestif et vermifuge, l'armoise est surtout réputée comme tonifiant, efficace contre les effets de la fatigue. Nombre d'anciennes pharmacopées conseillaient d'en attacher quelques brins en haut de la jambe afin d'accroître la résistance lors des longues marches, fréquentes en montagne. Et un massage des pieds et des jambes avec une décoction d'armoise accélérerait la récupération. À noter que cette plante fut longtemps

nimbée d'une aura de magie car, prétendait-on, elle chassait les mauvais esprits !

L'arnica : « *Un des meilleurs remèdes que le règne végétal puisse fournir à la médecine* ». Selon Dominique Villars, l'arnica doit sa renommée à ses propriétés *vulnéraires*. On l'utilisait en teinture : plaies, ecchymoses, contusions, foulures... quelques gouttes frictionnées à même la peau ou versées sur une compresse soulageaient la douleur et hâtaient la guérison. Mais le remède souverain n'est pas sans effets secondaires, en particulier des irritations cutanées. Il était préconisé en application contre les courbatures, les rhumatismes et les crises arthritiques. Plus étonnant, les feuilles servaient aussi comme substitut au tabac. C'est pourquoi la plante fut surnommée « *le tabac des montagnes*. »

De nos jours, l'arnica, en pommade ou en granule fait encore partie des pharmacies domestiques.

L'épicéa On cueillait les jeunes pousses situées au bout des branches pour en faire des teintures. Leur pouvoir expectorant était un remède efficace contre la toux et l'encombrement des bronches.

La fougère : La principale médication venait des propriétés vermifuges de ses feuilles. C'était également un fortifiant : faire dormir les enfants rachitiques sur un matelas de fougères séchées permettait, disait-on, de les revigorer. C'était aussi une méthode contre le « *pipi au lit* ».



Le génépi : Ce nom générique recouvre plusieurs espèces de génépis : noir, blanc, jaune, femelle, mâle... Aujourd'hui associée à une liqueur prisee des fins de repas, cette plante d'altitude jouissait jadis d'une grande réputation dans la médecine populaire. Les montagnards voyaient en elle une sorte de « *remède miracle* », dont ils faisaient moult usages. En liqueur ou en infusion, le génépi, favorisant la sudation, était employé pour combattre la fièvre, lutter contre les états grippaux et les coups de fatigue. Il passait aussi pour un excellent expectorant et un puissant digestif – au sens de favorisant la digestion ! Sans parler des Chartreux, les herboristes de nos pays l'utilisaient dans la composition de très nombreux élixirs, auréolés de mille vertus. Le génépi n'avait pas qu'un usage interne. Il soignait également les contusions, les plaies et des fractures. Au

Piémont, on l'appelle d'ailleurs : *erba alla rota*, l'herbe aux fractures.

Le genévrier : Appréciées dès l'Antiquité, les baies de cet arbuste ont des effets diurétiques, tonifiants et stomachiques. Employées en décoction ou en teinture, elles servaient comme remède anti-rhumatismal. On en faisait aussi un vin qui, d'après le *Médecin des montagnes*, un opuscule paru à Grenoble en 1762, est « *propre à l'estomac* » et « *aide à la digestion*. » Il s'obtenait en faisant macérer des baies concassées dans de l'eau avec un peu d'absinthe, durant un mois.

L'herbe à Robert : Très populaire, cette plante, qui abonde dans les haies, les vieux murs et les rocailles, s'employait surtout comme agent hémostatique et astringent. En cas de coupures, un cataplasme de feuilles fraîches hachées permettait d'arrêter le saignement et d'accélérer la cicatrisation. Le *Geranium*

robertianum, de son nom savant, s'employait également en onguent ou en compresses pour soigner tous types d'infections de la peau : dartres, croûtes, eczémas... En tisane, il était également un remède contre le diabète.

Le millepertuis : Il s'agit d'un vulnéraire réputé depuis fort longtemps en raison de ses qualités cicatrisantes et apaisantes. Dit aussi « *herbe de la Saint-Jean* » (car fleurissant en juin), il était le remède idéal contre les brûlures. Son application traditionnelle se présentait sous forme d'huile, préparée à partir d'une macération de fleurs dans de l'huile d'olive. En tisane ou dans du lait bouillant, le millepertuis, mélangé à la menthe et au miel. Favorisait le désengorgement des bronches. En Suisse on l'appelle également : « *herbe aux fées* ».

Les myrtilles : Les myrtilles occupaient jadis une bonne place dans la pharmacopée paysanne. La confiture était un efficace anti-diarrhéique, notamment pour les enfants. Pour guérir un aphte, on recourait à une macération de fruits dans de l'eau-de-vie. La myrtille, riche en vitamine C, avait également la réputation d'améliorer la vue.

L'ortie : Les Anciens avaient su déceler les multiples bienfaits que dissimulent ses feuilles aux poils urticants. Pline la qualifiait déjà de « *féconde en remèdes.* » En infusion, l'ortie a des effets : tonifiants, diurétiques, dépuratifs et anti-diarrhéiques. Appliquées en cataplasme, les feuilles écrasées avec du sel (sel de cuisine) servaient à panser les morsures de chiens. Frictionnées contre la peau, elles apaisaient, par urtication, les rhumatismes et ranimaient les membres engourdis. Bouillies avec du vin, on leur prêtait même des vertus aphrodisiaques... Quant aux racines macérées dans du vin rouge, elles étaient censées favoriser la repousse des cheveux ! Les orties étaient également employées dans les soins aux animaux de la ferme afin de les vitaliser et de les préserver contre les contagions. Il était courant de donner des orties hachées aux volailles.

Le pissenlit : Comme son nom l'indique, le pissenlit était avant tout reconnu pour ses bienfaits... diurétiques. Parfait exemple de plante médicinale, on lui prêtait également des propriétés dépuratives et laxatives. Notons, chers (ères) amis (es), que les racines, comme les feuilles, (de dent de lion), étaient utilisées pour préparer des tisanes, des sirops et des décoctions. La gelée ou la confiture de fleurs de pissenlit calmait la toux.

La prêle : Cette plante, que l'on trouve en nombre dans les endroits humides, était notamment recommandée contre les effets de la décalcification des os et les rhumatismes. Reminéralisante, diurétique et hémostatique, la prêle soignait aussi bien les humains que les animaux, En cas de fortes sudations, en bains de pieds, elle favorise la régulation de la transpiration.

La reine-des-prés : Diurétique, astringente, sa caractéristique principale était d'être un anti-inflammatoire puissant, en particulier pour soulager les douleurs articulaires et rhumatismales. On l'appliquait en cataplasme de fleurs chaudes ou directement sur la peau. Au XIXe siècle, l'étude de cette plante aida grandement les chimistes à mettre au point l'**aspirine** (acide acétylsalicylique) $\text{CH}_3 \text{COO C}_6\text{H}_4 \text{COOH}$, que l'on obtient par synthèse en faisant réagir de l'anhydride acétique sur l'acide salicylique. (Bayer) Tout comme la feuille du saule, d'ailleurs.

En phytothérapie, la reine-des-prés est surnommée « *l'aspirine végétale* ».

La sauge : « *Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin* », dit un vieux dicton populaire. Ses multiples applications en faisaient une sorte de panacée : pour faire tomber la fièvre, réguler la transpiration, soigner les douleurs

gastriques ou respiratoires... Elle était, en outre, connue comme fortifiant efficace pour les malades et les convalescents, et recommandée en cas de problèmes de fécondité. Appliquée en usage externe, elle désinfectait et cicatrisait les plaies.

Le serpolet : Cette variété de thym, abondant dans nos montagnes, était utilisée, en infusions, en cas d'infection des voies respiratoires et de crampes intestinales. Elle soulageait également les rhumatismes. Les Anciens disaient que mâcher du serpolet éloignait les vipères lors des travaux des champs !

La verveine sauvage : S'il est un usage médicinal qui n'a pas disparu, c'est celui de la verveine, dite aussi « *herbe sacrée* » ! Digestives, fébrifuges, anti-inflammatoires, les infusions étaient également prescrites pour calmer les migraines et lutter contre la fatigue. Moins connu : elles servaient aussi à nettoyer les plaies.

La vulnéraire des Chartreux : Cette plante bien connue des cueilleurs, est caractéristique des montagnes de la Chartreuse. Récoltée au début de sa floraison, elle était utilisée en tisane et recommandée en cas de refroidissements. Mais son principal emploi était – et est encore ! – en macération dans l'eau-de-vie. Elle donne « *une liqueur fort agréable, que bien des familles préparent en Chartreuse* ». Cette liqueur ajoutée dans une tisane bouillante sert à faire une sorte de grog, fort efficace contre les rhumes et les bronchites. C'est également un excellent digestif qui active les digestions les plus rebelles. L'*Hypericum nummularium* doit son nom usuel au fait qu'elle entre dans la préparation du fameux : **Elixir de la Grande Chartreuse**...

Petit glossaire

Astringent : qui resserre les tissus. **Décoction** : se dit d'une préparation de plantes bouillies dans un liquide, en général de l'eau. **Dépuratif** : propre à dépurifier (rendre plus pur) le sang. L'organisme. **Diurétique** : qui fait uriner. **Fébrifuge** : qui fait tomber la fièvre. **Hémostatique** : qui arrête les hémorragies. **Teinture** : se dit d'une préparation de plantes macérant dans un mélange d'alcool et eau. **Vermifuge** : remède contre les vers intestinaux. **Vulnéraire** : substance propre à soulager ou guérir les blessures.

- Alors là, Renzo, tu t'es régalé avec un tel sujet ! Hum ?
- C'est vrai, mon cher Ego, qu'il m'a rappelé toute une formation. D'abord à Neuchâtel, puis les cours de pharmacologie et de pharmacognosie du professeur A. Corthésy à Genève. C'était avant Firmenich et Cie., bien sûr !

Amicales salutations.

Renzo CARDINI