

les fiches vertes de José LITEUX

TABLE DES MATIERES ALPHABÉTIQUE

Les numéros ① renvoient au premier volume des fiches vertes.

Les numéros ① renvoient au deuxième volume des fiches vertes.

Les numéros ① renvoient au troisième volume des fiches vertes.

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 23 Absinthe | 18 Brunelle commune | 25 De la fumée sans tabac |
| 16 Achillée | 19 Bugle rampante | ④ Eglantier (fruits) |
| 11 Aigremoine commune | 14 Bugrane | ⑤ Eglantier (fleurs) |
| 38 Ail des ours | 34 Buis | 22 Ellébore |
| 37 Ail potager | ⑥ Capucine | 50 Epeautre |
| 32 Alliaire | 36 Cardamine | 43 Epine-vinette |
| 7 Angélique | 15 Carotte sauvage | 24 Estragon |
| 13 Ansérine | 37 Cassis | 9 Eupatoire chanvrine |
| 36 « A propos de la St-Jean » | 20 Céleri cultivé | 28 Euphrase |
| 22 Armoise commune | 45 Cerisier des oiseaux | 3 Fenouil |
| 24 Aspérule | 42 Chardon marie | 26 Ficaire |
| 27 Aubépine | 43 Chartreuse balsamite | 40 Fougère |
| ○ Avertissement | 46 Châtaignier | 38 Fraisier |
| 46 Avoine | 31 Chélidoine | 5 Framboisier |
| 29 Bardane | 39 Chénopode | 6 Frêne |
| 27 Berce | 28 Chicorée | 49 Froment |
| 44 Bétoine | 42 Chou | 21 Fumeterre |
| 21 Bette | 11 Chrysanthème | 23 Gaillet |
| 19 Bleuet | 32 Cognassier | 20 Genévrier |
| 17 Bouillon blanc | 52 Conclusions 3 ^e série | 3 Gentiane jaune |
| 9 Bouleau | ② Consoude | 8 Gérianium herbe à Robert |
| 10 Bouleau | 15 Coquelicot | 17 Ginseng |
| 3 Bourrache | 38 Cornouillier mâle | 22 Gratteron |
| 31 Bourse à pasteur | | 18 Gui |

- | | | | | | |
|----|------------------------------------|----|--------------------------|----|---|
| 23 | Guimauve | 47 | Orge | 34 | Renouée des oiseaux |
| 7 | Hêtre | 24 | Origan | 40 | Rhubarbe |
| 50 | Houblon | 1 | Ortie | 48 | Romarin |
| 18 | Hysope | 44 | Oseille | 17 | Ronce |
| 1 | Introduction | 5 | Oxalide petite-oseille | 42 | Rue fétide |
| 12 | Lamier blanc | 39 | Pariétaire | 51 | Saponaire |
| 47 | Lampsane | 15 | Perce-neige | 35 | Sarrasin |
| 50 | Lavande | 41 | Persil | 4 | Sarriette |
| 49 | Lierre terrestre | 25 | Pervenche | 49 | Sauge |
| 35 | Lin | 10 | Pétasite officinal | 31 | Saule blanc |
| 36 | Livèche | 2 | Petite centaurée commune | 48 | Seigle |
| 16 | Lotier corniculé | 28 | Peuplier | 4 | Sorbier des oiseleurs |
| 30 | Luzerne | 45 | Pimprenelle | 48 | Souci |
| 24 | Marjolaine sauvage | 29 | Pin sylvestre | 21 | Sureau |
| 47 | Marronnier | 8 | Pissenlit | 44 | Tagètes |
| 11 | Mélilot | 45 | Pivoine | 35 | Tanaisie |
| 51 | Mélisse officinale | 10 | Plantain | 52 | « Testament spirituel de José Titeux... » |
| 29 | Menthe | 34 | Poireau | 30 | Tétragone cornue |
| 45 | Merisier vrai | 32 | Pomme de terre | 7 | Thym |
| 12 | Millepertuis | 14 | Potentille tormentille | 46 | Tilleul |
| 16 | Mouron des oiseaux | 41 | Pourpier | 33 | Tomate |
| 37 | Muguet | 19 | Prêle | 33 | Topinambour |
| 13 | Myosotis | 33 | Primevère | 9 | Tournesol |
| 1 | Myrtille | 8 | Prunellier | 14 | Trèfle |
| 30 | Néflier | 43 | Raifort | 12 | Tussilage |
| 13 | « Nos fossés » | 27 | « Recettes » | 51 | Valériane |
| 25 | « Nos relations avec les plantes » | 41 | Réglisse | 26 | Verge d'or |
| 39 | Oignon | 6 | Reine des prés | 2 | Verveine |
| 40 | Oignon | | | 26 | Violette |
| 20 | Onagre | | | | |

les fiches vertes de José Titeux

Les fiches vertes de José Titeux

Nous savons des pantouflards qui « mettent le réveil » désormais, le dimanche matin, pour se faire réveiller à temps avant le passage sur antenne de ce délicieux écolo au parler de naïf, qui raconte en chantonnant les vertus épatantes des herbes les plus connues de nos sentiers et de nos champs. Celles que le commun du citadin foule bêtement aux pieds sans même les voir.

Les fiches vertes : un monument fait pour défier les siècles d'obscurantisme qui nous attendent si la science finit par triompher de tous les Titeux du monde.

Les gens se sont abonnés en masse : ils ont peut-être envie de ne plus devoir se réveiller dès potron-minet pour savoir la bonne parole de José Titeux. Tant pis pour eux car il n'y a pas de bande-son sur les Fiches Vertes imprimées. Et une grasse matinée sans la voix de José Titeux quand on s'y est fait prendre une fois par surprise, est-ce encore une bonne grasse matinée ?

Pierre THONON,
Le « Pourquoi pas ? »

Vive José Titeux
qui sait parler des simples
avec des mots simples
aux simples que nous sommes.

(lettre d'une auditrice).

Les fiches vertes de José Titeux

AVERTISSEMENT

La botanique a la réputation d'être une « science aimable ». Toute initiative destinée à restaurer le goût de la connaissance des plantes nous semble intéressante. Depuis le mois d'août 78, nous avons eu l'occasion de diffuser, sous le nom de « Fiches Vertes », les chroniques savoureuses de José Titeux. Leur succès a été immédiat et c'est en quelque sorte sous la « pression populaire » que nous avons décidé de les éditer. Mais l'entreprise n'avait de sens que si nous pouvions les illustrer par des photos permettant de les identifier.

Les Fiches Vertes sont donc imprimées sur deux faces. L'une restitue le texte des chroniques hebdomadaires de José Titeux qui assume, bien entendu, l'entière responsabilité de ses affirmations. Celles-ci peuvent peut-être parfois prêter à critique d'un point de vue strictement scientifique. Aussi faut-il y voir surtout un recueil de coutumes, de croyances, de recettes souvent amusantes, mais dont beaucoup (pas toutes !) reposent sur des propriétés des plantes traitées, même si ces propriétés n'ont pas été reconnues par la science.

L'autre face nous offre un portrait de la plante, l'indication de son nom scientifique et de sa famille. Elle comporte aussi une brève description et surtout la façon d'éviter la confusion avec d'autres plantes qui pourraient lui ressembler. En somme, c'est la carte d'identité de la plante.

Pour cette partie du travail, nous avons obtenu l'aide bénévole de collectionneurs érudits et surtout, du Département de Biologie Végétale de la Faculté des Sciences Agronomiques de l'Etat à Gembloux. A tous, nos plus vifs remerciements.

Le maquettiste chargé de l'édition des Fiches Vertes a choisi avec beaucoup d'originalité et de sens pratique, de les présenter sous forme de fiches indépendantes, plastifiées, ce qui en fait un outil résistant, d'utilisation simple. A lui aussi, merci.

José Titeux n'est pas une victime de son temps. Il n'est pas resté vissé dans un fauteuil, devant la télévision ou sur une autoroute, pour avaler des loisirs pré-digérés. Ses temps libres, il les passe à étudier les plantes, en courant les chemins et les prés pour les cueillir (et les utiliser !), en compulsant aussi de nombreux livres écrits en français, anglais et allemand, dont la plupart ont une valeur incontestablement scientifique, les autres décrivant les recettes, l'histoire, les légendes, les croyances attachées aux plantes. A des loisirs actifs, il ajoute ainsi une plus grande autonomie dans son alimentation, et parce qu'il a appris les vertus des plantes, dans la conservation de sa santé.

José Titeux n'est pas rebouteux, nous non plus. Les Fiches Vertes ne proposent pas de remède miracle. Les plantes ont une action lente, douce, qui ne dispense pas de l'appui du médecin et des médicaments en cas d'agression par la maladie. Leurs vertus sont cependant réelles et la science, abandonnant son engouement pour la chimiothérapie, leur accorde une plus grande attention. Elles peuvent au moins occuper une place dans notre alimentation et participer à l'équilibre de notre santé. Cela demande un peu de créativité et d'imagination, pour ne pas se satisfaire des produits exposés aux étalages des magasins. Les Fiches Vertes de José Titeux peuvent y aider.

Nous serions comblés si en outre, elles contribuaient à montrer que les « mauvaises herbes » ne sont pas inutiles, méritent mieux que l'herbicide, et si nous avions participé ainsi à répandre ou restaurer un respect actif de la nature.

Nous avons autant que possible, respecté le style et les tournures de José Titeux. Ce sera, nous l'espérons, un souvenir souriant pour tous ceux que réjouit sa manière savoureuse de raconter les plantes.

L'EQUIPE ZONE VERTE.



Deux émissions radio de la R.T.B.F. NAMUR.LUXEMBOURG. BRABANT-WALLON présentent « LES FICHES VERTES DE JOSE TITEUX ».

Vous pouvez les écouter :

tous les samedis

2ème programme
dans « ZONE VERTE »
de 9,20 à 12 heures.

tous les dimanches

1er programme
dans « Du Coq à l'Ane »
de 6,30 à 9 heures.

Le Crédit Communal de Belgique a rendu possible la réalisation de ces fiches.
Conception graphique : Raymond Héroufosse à Polleur.

Et voilà ! En route pour de nouvelles aventures ou plutôt pour une nouvelle série de fiches vertes. Bien sûr, mes chers amis, vous aurez remarqué qu'au fil du temps, il m'est arrivé parfois de hausser le ton. C'est que lorsque je vous parle de plantes, d'Ordre Universel, de la Nature, il est normal que je marche sur les plates-bandes de ceux qui instaurent l'ordre (il faudrait plutôt dire le désordre) parmi nous. Je veux bien ne pas m'occuper de politique, le malheur, c'est que la politique s'occupe de moi.

■ La politique des plantes n'est pas de ce monde, elle est d'ordre cosmique. Les lois régissant les simples sont universelles, et non d'ordre géographique, historique, ni culturelle.

C'est bien de parler de plantes, de donner des recettes, mais ces plantes disparaissent de plus en plus, deviennent inutilisables, polluées, immangeables. Nous n'allons tout de même pas nous retrouver avec 100 fiches vertes au moins, sans jamais pouvoir rien en faire ! Et puis, parler uniquement de plantes, ne sert absolument à rien. Nous sommes malades, nous dégénérons. Cela ne fera qu'empirer si nous ne changeons pas d'attitude. La maladie dont nous souffrons n'est pas tellement d'ordre physique, nous ne souffrons pas d'une maladie d'ordre personnel, nous vivons une épidémie qui est causée par la société qui nous entoure.

Avant le célèbre Hippocrate, les épidémies étaient soignées dans les temples, collectivement. Aujourd'hui, nous sommes soignés un par un, pièce par pièce, et on nous administre des remèdes impersonnels, partiels, statistiquement approuvés. On oublie trop souvent que le corps est un tout et qu'il déborde dans le monde qui l'environne. L'homme n'est pas une machine, l'homme possède une âme, une conscience, quelque chose que vous appellerez comme vous voudrez, mais qu'on nous ravit, qu'on écrase, qu'on ignore. Or, c'est principalement là que nous souffrons, collectivement, et chacun dans notre coin : on se fait de la mauvaise bile, on se jalouse, on s'envie. On s'isole. On se retranche dans une cage à lapins, entourés de gadgets, dans un décor abêtissant, flanqués devant une T.V. qui bien trop souvent vomit toute la crasse qu'on veut nous faire avaler. Quand admettrons-nous que nous ne pouvons continuer de vivre isolés, chacun pour soi ? Nous avons besoin les uns des autres. Et notre bien-être, notre salut, ne reposent que sur cette communion d'êtres qui

s'aiment, s'entraident sur un plan égalitaire.

Dans le royaume qui nous concerne, tous les hommes sont égaux, un diplômé universitaire, un banquier, un notaire n'a pas plus de mérite qu'un éboueur, un maçon, une vendeuse. L'un sans l'autre nous ne sommes rien, nous ne pouvons rien. Il n'y a pas que les petites fleurs qui comptent, mais c'est grâce à elles, par elles, que nous essayerons de nous rapprocher de notre Essence, d'une vie qui nous convienne, qui nous épanouisse à nouveau.

Nous ne créerons aucun dogme, mais nous laisserons nos préjugés au porte-manteau, nous irons comme des explorateurs vers des régions oubliées, délaissées, vertigineuses peut-être. Chemin faisant, peut-être approcherons-nous de la folie, mais n'ayons crainte, la frontière entre celle-ci et la sagesse est imperceptible. Oh ! Ne vous en faites pas, on ne va rien casser, mais si en cours de route on parvenait à aller planter du thym, de la lavande sur les fusées nucléaires, si au lieu de gaspiller des milliards pour les engins sataniques, on s'en servait pour la recherche, le bien-être des gens, si on supprimait le Ministère de la Guerre pour le remplacer par un Ministère de la Paix, on se sentirait déjà un peu mieux.

Si, puisque nous sommes un pays de chrétiens, nous vivons la religion du Christ et pas celle des curés et des évêques, nous nous rapprocherions peut-être de la Vérité. « Aimez-vous les uns les autres, aidez votre prochain, ne vous exploitez pas les uns les autres ». Allez ainsi, en avant ! Si c'est la sécurité que vous cherchez, restez sur la berge ; nous allons plonger tout nus dans les profondeurs, là où se trouvent les trésors cachés. « Ma jambe n'est pas paralysée, la terre d'Allah n'est pas petite » disent les Arabes ; mais ils disent aussi « Si vous regrettez de m'avoir embrassé, reprenez votre baise ».

Drôle de chose à dire en cette période de nouvel an après toutes ces fêtes, ce soleil qui redémarre, ces chants, ces gens souriants, c'est tellement beau tout ça. On a le cœur si content, on est grisé, on se jure que ça pourrait durer, continuer, que la ville est si belle, que ça pourrait être tous les jours Noël, ou presque. Alors, saoulés, on construit des châteaux, on prend des résolutions, on va vivre enfin. Liberté – Egalité – Fraternité. Paix sur la terre aux hommes de bonne volonté, et aux autres aussi.

Bonne et heureuse année à tous, et demain vos rêves seront peut-être réalité 6.

Les fiches vertes de José LITEUX

2

LA VERVEINE OFFICINALE

Appelée communément Verveine des champs, herbe à tous les maux, herbe sacrée, guérit tout, herbe aux sorciers, herbe de joie et de bien d'autres noms. Tous ces noms populaires nous donnent déjà de nombreux renseignements sur l'utilisation de cette plante vénérée dès la plus haute antiquité.

En Egypte, la plante était dédiée à Isis, déesse de la Naissance ; les Romains la dédiaient à Vénus, car ils la croyaient propre à attiser les braises d'un amour près de s'éteindre. Ils en offraient des bouquets portebonheur pour le nouvel an. Les Druides s'en servaient pour nettoyer les autels avant les sacrifices, les maisons étaient aspergées d'eau lustrale où trempait une branche de verveine. Avant de prédire l'avenir ou de jeter des sorts, on buvait une infusion de verveine. Le nom verveine viendrait du celtique « ferfaen » : fer (chasser) et faen (pierre).

Est-ce pour chasser les pierres qu'on a sur l'estomac qu'on l'utilise de nos jours pour faciliter la digestion ? La plante est apéritive, excite l'estomac et lutte ainsi contre les vertiges, les migraines et les somnolences provenant d'une mauvaise digestion.

Faites une infusion de 15 à 30 g de plante par litre d'eau. Buvez-en trois tasses par jour avant et après les repas, contre les troubles cités plus haut.

On l'utilise aussi contre les rhumatismes, les « points de côté », les coups et les chocs de toutes sortes, les foulures, les contusions, les ecchymoses. Pour ce, vous faites une décoction de 40 à 50 g de plante par litre d'eau.

D'autres préconisent des cataplasmes de sommités fraîches dans du vinaigre, appliqués aussi chauds que possible, pour apaiser les douleurs, ou pour réduire les engorgements sanguins après des coups ou des chutes.

L'enfant qui en portera sur lui « sera bien élevé, éveillé, de bonne humeur et aimera les sciences ». Porter de la verveine sur soi rend infatigable ; les sorciers, sorcières se faisaient des bas de verveine pour se rendre au Sabbat.

En Gruyère, les montagnards portent à leur jarretière un rameau de verveine qu'ils appellent verveine à courir, pour grimper facilement les montagnes. On nous conseille en 1544 : « Pour n'estre point las en allant, prens Verveine cueilli la veille de la St Jehan et la porte sur toy ».

La plante fut le symbole de la propriété agricole et de la paix : les ambassadeurs de paix s'appelaient verbenarii parce qu'ils se présentaient devant l'adversaire une branche de verveine à la main. Bien sûr pour toutes ces utilisations, la verveine doit être cueillie, déterrée, de manière spéciale, avec un objet en argent ou en or. Au Moyen Age on récitait un Notre Père, un « credo domini » et l'on disait : « Je te prends ô noble verveine au nom du Père, du Fils et du St Esprit, et par les 42 noms du Dieu Tout-Puissant, les quatre anges Gabriel, Michel, Raphaël et Antoine et par les 4 Evangélistes ». La plante devait alors rester jusqu'à ce que la rosée du matin la couvre, il ne fallait éventuellement pas la laisser seule ; et on la ramenait seulement avant le lever du soleil. Ceci devait se passer à la Saint Jean, à l'Assomption ou le Vendredi saint car « Verveine, Aigremoine déterrée le Vendredi saint, vous aideront à être appréciés des femmes ». Donc, si vous croyez que le jeu en vaut la chandelle, comme on dit chez nous, bonne chance !



Photo : Georges Matagne - Etalle.

La **Vervaine** (*Verbena officinalis* L.; famille des Verbénacées). – Plante herbacée, répandue dans les terrains piéninés : bord des chemins, talus, ballasts... Les feuilles sont opposées, celles de la base, souvent plus divisées et plus grandes. La tige est mince, raide, un peu ramifiée, portant en été des épis de très petites fleurs d'un rose lilas. Quelques autres espèces, à fleurs plus grandes et plus colorées, sont cultivées pour l'ornement.



Les fiches vertes de José Titeux

3

LE FENOUIL

Plante originaire de l'Europe méridionale, au goût anisé, qui pousse spontanément sur les talus, les terrains pierreux et les décombres dans le Midi de la France et en Italie. Principalement dans ma région, de nombreuses personnes ont un plant ou deux de fenouil dans leur jardin car elles savent le parfum qu'il donne aux cornichons macérés dans le vinaigre.

Les usages culinaires et médicaux de la plante remontent à l'Antiquité. Les Egyptiens, les Grecs et les Romains l'incorporaient déjà à leurs mets.

L'école de Salerne a résumé ces qualités médicinales en quelques vers :

« Le fenouil fait en nous quatre effets différents ; »

« Il purge l'estomac, il augmente la vue, »

« De l'urine aisément il procure l'issue, »

« Du fond des intestins il fait sortir les vents, »

« Mais sa graine a surtout la vertu singulière »

« De les pousser par le derrière ! »

En général ce sont les semences du fenouil qu'on utilise : récoltez celles-ci un peu avant la maturité de la graine, pendez-les en paquet à l'ombre et à l'abri de l'humidité. Laissez infuser 30 à 40 g de graines par litre d'eau bouillie pendant 10 minutes. Prenez une tasse après le dîner et le souper, ceci aidera à soulager les lourdeurs d'estomac, la paresse intestinale et les inflammations des muqueuses internes.

La racine est réputée comme diurétique et lutte contre les rétentions d'eau de l'organisme, quelle que soit leur origine et leur localisation : enflure aux jambes, pieds...

En cuisine vous consommez la racine soit crue en hors d'œuvre, soit cuite en légume. Les feuilles et les fleurs sont utilisées en salade : utilisez toutes les parties supérieures que vous coupez finement en rondelles, vous les servez seules ou incorporées à d'autres légumes, avec un sauce vinaigrette ou autre.

Omelette : Pour 2 œufs prenez 5 à 6 feuilles fraîches de fenouil coupées finement, 1 ou 2 cuillers à café de fleurs fraîches, 20 g de parmesan, du sel et de l'huile. Battez les œufs, salez-les, ajoutez-y le parmesan et les feuilles hachées. Faites cuire dans la poêle et au moment de servir, parsemez l'omelette de fleurs fraîches.

Un petit paquet de fenouil bouilli avec des châtaignes donne à celles-ci un excellent goût.

Ajoutez quelques tiges et feuilles lorsque vous cuisez ou grillez vos poissons. Parsemées sur les plats de fèves, de haricots, elles aident à leur assimilation. Vous pouvez aussi ajouter 1 cuiller à soupe de fenouil à n'importe quelle sauce blanche.

Enfin les feuilles fraîches écrasées et appliquées sur les tempes des enfants nerveux et souffreteux, suffisent quelquefois pour les calmer et provoquer chez eux le sommeil.

Le fenouil, c'est le symbole du rajeunissement spirituel, et c'est en en mangeant que le serpent se rajeunit chaque année. Hélas, il paraît qu'au jardin le fenouil n'est pas une plante bénéfique à ses voisins. Mais on trouvera toujours bien un place pour un plant ou deux, ne serait-ce que pour le fait que Prométhée apporta le feu aux hommes dans une tige de fenouil. Zeus ne voulant point donner le feu aux hommes, Prométhée décida de le dérober. Un jour il alla en secret sur l'Olympe où des feux brûlaient jour et nuit. Là-bas il prit une braise toute rouge et la cacha dans le creux de la tige du fenouil. Avec cette tige cachée sous son manteau il s'en vint vers les hommes, et vous connaissez la suite...

Les fiches vertes de José Litéux

Bon, avant de vous parler de la sarriette, je voudrais dire un mot concernant les enfants. L'année de l'enfance ! On n'en parle plus tellement ! Dans notre vallée, les enfants se traînent un fardeau de paperasses sur le dos bien avant 8 heures du matin vers l'arrêt du bus qui les emmène à des kilomètres de chez eux. On ne les reverra plus que vers 17 heures. Une bonne journée de travail, quoi. A peine rentrés, ils se tapent des heures de devoirs et de leçons. L'époque de Dickens où les gosses travaillaient dans les mines, les champs, les usines est peut-être révolue, mais le « stress intellectuel » (pour employer un mot moderne) qu'ils subissent à l'école

est probablement plus exténuant.

On n'a jamais tant emmerdé les gosses que maintenant : ils servent de cobayes aux professions florissantes et proliférantes dans les hôpitaux, les écoles, les centres de guidance, d'adaptation, de réadaptation... On leur en fait voir de toutes les couleurs dès leur entrée dans le monde.

Tiens, je parie que la moitié du système de consommation est basée sur les jeunes. Gadgets, télé, illustrés pleins de réclames, disques, mode, transports publics qui augmentent sans cesse... Enfants de tous les pays, unissez-vous !

4

LA SARRIETTE DES JARDINS

Il existe deux variétés principales de sarriette : celle des jardins et celle des montagnes. Leurs vertus sont presque identiques, et nous parlerons des deux en même temps. N'ayant pas la chance d'en avoir à l'état sauvage, nous pourrions l'introduire au jardin par semis. On ne mentionne pas fréquemment la sarriette comme plante condimentaire ou médicinale, et je me demande parfois si ce n'est pas à cause d'une de ses vertus jadis catholiquement méprisée. La plante tire en effet son nom du latin *Satyrus*, satyre, et, comme le dit le très cher Aemilius Macer : « *Satyrus*, parce que l'on connaît l'ardeur exagérée de ces animaux pour les exploits amoureux ». Bizarre, c'est toujours des hommes qui écrivent des trucs pareils. Ou alors des vieilles mémères. Soit.

La sarriette est utilisée en cuisine pour agrémenter les pois, les haricots, les fèves. Les allemands l'appellent d'ailleurs *Bohnenkraut*, herbe aux haricots. Les provençaux, eux, l'on baptisée « pèbre d'ai » (poivre d'âne). La sarriette peut en effet remplacer le poivre et le sel. Séchez-la, et puis passez-la au moulin afin d'en obtenir une poudre fine.

Lorsque vous enrobez vos poissons, viande, gibier, saupoudrez la sarriette ainsi moulue et voyez. Goûtez, plutôt. La sarriette, avec son essence antiseptique est utilisée dans la préparation de gibiers faisandés. On l'associe aussi aux ragoûts, salades et fruits

de mer. La sarriette aide la digestion et est utilisée contre les crampes d'estomac, l'évacuation des gaz et empêche les fermentations intestinales. Une infusion de 20 à 30 g de plante par litre d'eau, prise trois fois par jour après les repas, soulagera les troubles digestifs. La plante s'est révélée un anti-diarrhéique efficace et est aussi diurétique et stimulante. Au jardin, la plante est bonne compagne des oignons, et des pois. La sarriette contient un abondant nectar qui est évidemment récolté par les abeilles. Si une de ces bestioles vous pique, frottez à l'endroit de la piqûre des feuilles de sarriette, comme le faisaient jadis les apiculteurs.

Vous pouvez aussi en faire de petits sachets que vous glissez parmi votre linge. Ceci le protégera des mites.

Laissez-moi terminer (satyre à sa fin) en vous disant comment j'ai « converti » un ami qui ne voulait absolument pas entendre parler « remèdes de bonnes femmes », comme il disait. Bon, cet ami passait quelques jours chez nous et me voyait tous les jours saupoudrer un peu de sarriette devant la porte. Après un certain temps, il me demanda ce que je faisais là. « Ben, je saupoudre le seuil de sarriette, c'est pour éloigner les tigres ». Lui évidemment répliqua « De la sarriette pour éloigner les tigres ? Mais il n'y a pas de tigres ici ! ».

Et moi : « Ben non, y en a pas, tu vois bien que l'truc est efficace ! ».



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.

La **Sarriette des Jardins** (*Satureja hortensis* L. ; famille des Labiacées). – Petite plante annuelle originaire du midi, rarement cultivée chez nous, exceptionnellement échappée des jardins. Les tiges et les feuilles sont grisâtres, pubérulentes c'est-à-dire ne présentant que quelques poils courts ; les feuilles sont petites, très étroites.

La **Sarriette des Montagnes** (*Satureja montana* L.) est, au contraire, une plante vivace, ligneuse à la base, ne dépassant pas 40 cm de haut ; ses feuilles sont coriaces et ciliées, plus larges que chez la Sarriette des jardins. Elle est également originaire du midi ; elle est moins cultivée dans les jardins.

Les Sarriettes sont très voisines de l'Hysope (n° 18). Chez cette dernière les étamines dépassent fortement la corolle ce qui n'est pas le cas chez les Sarriettes.



LE FRAMBOISIER

Vous savez tous, sans doute, ce qu'est le framboisier, car on le retrouve cultivé dans beaucoup de jardins, probablement parce qu'il est plus facile à guider que la ronce, dont il est le cousin. Les feuilles d'ailleurs possèdent les mêmes propriétés que celles de la ronce et du fraisier.

Elles donnent une tisane agréable, surtout si on y ajoute un peu de menthe et des pelures de citrons ou d'oranges sèches. Faites une infusion de 40 à 50 g de feuilles par litre d'eau, laissez infuser 10 minutes et prenez-en 3 à 4 tasses par jour. Cette tisane agréable est en outre diurétique et s'emploie contre les maux de gorge. La plante sauvage évidemment a plus de propriétés actives que celle cultivée. Nous n'en avons hélas pas rencontré ces derniers temps, et nous allons en replanter cet automne à gauche et à droite, afin que celles-ci retournent à l'état sauvage. Evidemment les mal-pensants nous diront qu'on est bien fous. « Ha ! Tu vas en planter, et on te les mangera ! » Eh oui, tant qu'on ne nous les pulvérise pas, je m'en moque, car nous aussi, nous recueillons des plantes, des fruits que nous n'avons pas plantés ! Jadis, tout homme plantait au moins un arbre pour ses fils ou ses filles. Aujourd'hui, on paie les gens pour les arracher, ou alors on plante des trucs exotiques.

Soit. Si vous voulez vous garder une framboise pour la soif, allez cet automne planter des jeunes pousses un peu partout. La framboise offre un dessert délicieux, rafraîchissant. Il suffit d'ouvrir vos livres de cuisine et vous trouverez cent manières d'accommoder la framboise en confiture, sirop, vin, ratafia. On l'associe souvent à la fraise et à la groseille.

Voici une manière de faire la confiture sans trop démolir le goût. Pour cela, il vous faut 1 kg de framboises bien mûres et 800 g de sucre. Mettez les fruits dans une casserole, et ajoutez le sucre. Cuisez à petite flamme et après les premiers bouillons, retirez la casserole du feu, laissez refroidir et puis mettez en pots.

Voici une recette entre autres pour faire du vin de framboises. Ecrasez les framboi-

ses bien mûres, passez-les à l'étamine et recoltez le jus dans un pot en terre. Ajoutez 500 g de sucre par litre de jus. Mélangez et bouchez le récipient, que vous laisserez pendant 3 jours. Mélangez-le tous les jours. Après ce temps, versez le jus limpide et ajoutez deux litres de sherry pour chaque litre de liquide. Mettez en bouteille, ce sera prêt dans une quinzaine de jours.

Enfin, selon certains, les feuilles de framboises possèdent un élément actif sur les organes féminins de reproduction et est utilisé comme tonique durant la période de grossesse, ainsi que comme remède contre la stérilité, féminine et masculine. Dès qu'elles savent qu'elles attendent famille, les gitanes ne manquent pas de boire force infusions de feuilles de framboisier. Jadis, lorsque l'homme chassait l'ours, les framboises lui étaient de grand secours comme appât, car l'animal en est très friand.

Voici d'ailleurs un conte : Il y a bien longtemps, l'ours gouvernait le monde entier. Même le feu lui appartenait. Lui seul détenait le secret pour l'allumer et l'entretenir. Un jour, attiré par la cueillette des framboises, il négligea son feu, qui criaît : « au secours, nourris-moi, j'ai faim ! » Mais l'ours, trop occupé à se goinfrer, n'entendait rien. Le feu ne fut bientôt plus qu'un petit tas de braises.

Un homme, passant par là, fut attiré par les lamentations du feu : « donne-moi à manger, je me meurs ! » L'homme arracha de l'herbe sèche et la posa sur les braises. L'herbe fut bientôt enflammée, et l'homme y jeta des brindilles de pin, puis de grosses branches. Le feu crépitait et réchauffait l'homme pour lui exprimer sa reconnaissance. A la tombée de la nuit, l'ours revint, la bedaine bien ronde, et, comme si de rien n'était, il alla vers le feu. Mais celui-ci ne voulait plus le voir. Il s'éleva dans le ciel, dégageant une telle chaleur que l'ours, craignant pour sa vie, détalait dans la forêt.

C'est depuis ce jour que les ours craignent le feu, qui appartient désormais à l'homme.



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.

Le **Framboisier** (*Rubus idaeus* L. ; famille des Rosacées). – Il s'agit d'une ronce à fruits rouge clair, très parfumés, dont les feuilles sont blanches en dessous, sinon le Framboisier a tous les caractères des Ronces (1^{re} série, n° 17). – Le Framboisier est typiquement une plante de coupe, apparaissant donc quand on a abattu la forêt ; il est alors en compagnie du Sureau et de l'Epilobe. Quand la forêt repousse ou est replantée, il subsiste tant qu'il a assez de lumière. Le Framboisier est drageonnant, c'est-à-dire qu'il forme des jets sur ses racines ; les tiges vivent 2 ans, ne fructifiant que la seconde année, puis meurent. On cultive, dans les jardins, des variétés à gros fruits ainsi que des hybrides avec les ronces à fruits noirs.



Les fiches vertes de José Lileux

« Une plante que je voudrais dédier tout spécialement à ma compagne ».

6

LA REINE DES PRES

Voici encore une plante bien de chez nous que l'on rencontre dans les prés et endroits humides et qui surplombe toutes les autres fleurs, car elle atteint 1 m à 1,50 m de haut.

La fleur dégage un parfum pénétrant qui traîne et rend si agréables les soirées d'été. Grâce à son parfum, elle fut jadis utilisée pour parsemer les maisons, les chambres, les salles de banquets, car son odeur rend le cœur gai et ravit les sens. Platon nous disait déjà : « la nature a muni les divers lieux de la terre de vertus diverses, de façon que chaque endroit ait des qualités propres. Plus les éléments sont défavorables, plus la plante qui s'y trouve a de vertus »... Et ceci est encore bien vrai pour la reine des prés, qui, croissant dans les endroits humides, est utilisée pour combattre les maladies causées par cette humidité : le rhumatisme, les gripes, etc...

L'huile essentielle de la plante contient du salicylate de méthyle et de l'aldéhyde salicylique. Et c'est à partir de ceux-ci qu'on a découvert l'acide acétylsalicylique, qui est le plus répandu de tous les médicaments puisque c'est... l'aspirine.

Eh oui, notre chère reine des prés est l'équivalent de l'aspro, mais combien plus sublime car l'aspirine soulage peut-être bien des maux, mais elle est un poison, comme tout produit chimique l'est. Un médicament est composé d'une ou de plusieurs substances, principalement d'origine végétale, que l'on produit même chimiquement de nos jours. Or, ces substances isolées sont des matières mortes. La substance qui porte la vie de la plante échappe à toute tentative d'analyse et d'isolement. Or, toute vie est un tout, que l'on peut certes diviser en parties, mais que l'on ne peut jamais reconstituer à partir de ces parties. Chaque partie ne de-

meure une partie qu'aussi longtemps que le tout vit en elle. En d'autres mots, lorsque nous prenons un médicament, nous prenons un truc mort ; et on ne guérit pas, on ne vit pas, de produits morts. Ou alors pas longtemps. Dans le cosmos existe une force, un âme, qui est présente dans tout. Cette âme se trouve dans le parfum, dans l'air, dans tout ce qui nous entoure. C'est elle qui nous fait vivre, cette force vitale on ne saura jamais nous la donner en cachets ; mais cette âme, on la retrouve intégralement par exemple dans la reine des prés.

Cette plante donc est employée spécialement contre la grippe, les refroidissements, les rhumatismes articulaires et possède des vertus diurétiques bénéfiques dans les cas de troubles des reins et de la vessie. La reine des prés combat la cellulite, l'artériosclérose, la nervosité et l'insomnie. Mettez à bouillir un litre d'eau puis laissez-la revenir à 90 °, versez sur 40 à 50 g de fleurs et laissez infuser un quart d'heure (ou mieux 12 heures dans un récipient couvert). Prenez-en trois à quatre tasses par jour entre les repas.

Presque tous les auteurs recommandent de ne pas verser l'eau bouillante sur les fleurs car elle entraînerait l'acide salicylique.

Le thé de feuilles, lui, est efficace contre la diarrhée, et une décoction concentrée de racines ou de la plante est employée en lotions sur les ulcères et les plaies. Cette décoction appliquée presque bouillante soulage les douleurs musculaires et rhumatismales. Enfin dans de nombreux pays nordiques on incorporait les fleurs aux vins et à la bière pour leur donner un bouquet agréable.

OUF ! MERCI, REINE DES PRES !

...me voilà pardonné pour mes écarts d'hier !



Photo : Georges Matagne - Etalle.



La Reine des Prés (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. ; famille des Rosacées). – Grande plante herbacée, vivace, commune dans les prairies et les bois humides, au bord de l'eau, en terrain neutre. Les tiges sont dures, souvent rougeâtres ; elles portent des feuilles composées bien caractéristiques, munies de stipules à leur base(s). Les fleurs sont petites, blanches, groupées en grandes inflorescences terminales. La Reine des prés fleurit en été.



Les fiches vertes de José Titeux

7

L'ANGÉLIQUE VRAIE

Archangélique – Racine du St Esprit – Herbe des anges.

« Si cette plante avait le mérite d'être étrangère, elle serait aussi précieuse pour nous que le Ginseng l'est chez les Chinois : elle se vendrait au prix de l'or ». (Bodard 1810). Les centenaires attribuaient leur longévité au fait de mâcher la racine d'angélique.

La légende chrétienne veut que ce soit l'archange Gabriel qui ait fait connaître la plante aux hommes pour les préserver de la peste. Durant les périodes d'épidémie, les gens mâchaient énormément d'angélique ; nous pouvons toujours le faire, surtout les personnes qui ont l'estomac faible, qui manquent d'appétit ou qui essaient de s'arrêter de fumer. Si chaque fois que vous sentez le besoin de fumer une cigarette, vous mâchez un morceau de tige d'angélique, vous n'éprouverez pas le besoin de fumer. En outre, l'utilisation de cette plante enlèverait l'envie des boissons alcoolisées. Il faudra que je me pendre un bout d'angélique au cou car la plante a également le pouvoir d'éloigner les mauvais esprits : elle était utilisée contre le mauvais sort.

L'angélique nous est probablement venue des pays nordiques où elle avait été soumise à une culture rudimentaire. Les lapons en consommaient énormément, ils en conservaient pour l'hiver, cuite avec du lait de renne, dans des estomacs de rennes qu'ils suspendaient aux poutres. Au Groenland, l'angélique fut pendant longtemps un des seuls légumes. Ce n'est que très tard, vers le 14^e siècle, qu'elle fut cultivée dans les monastères d'Europe Centrale sous le nom d'herbe du St Esprit. Les chartreux de Fribourg en Brisgau en faisaient une boisson réputée. L'angélique est toujours très cultivée de nos jours, elle est un des composants principaux de nombreuses liqueurs telles que la chartreuse et la bénédictine. Elle est aussi très utilisée en friandise et elle est délicieuse confite. Si vous aimez ce genre de choses, vous pouvez très bien en faire chez vous, les recettes ne manquent pas dans les livres de cuisine.

Vous pouvez toujours agrémenter vos confitures en y incorporant quelques morceaux d'angélique. La compote de rhubarbe additionnée de quelques feuilles d'angélique est excellente. Les feuilles peuvent également être incorporées au potage, à la salade et aux poissons.

Une infusion de 15 à 30 g de racines ou de jeunes tiges par litre d'eau bouillante donne une boisson apéritive. Prise après le repas, elle se révèle digestive, fortifiante, carminative. Les graines pilées en fine poudre chassent les poux et autres vermines. Les bains d'angélique sont calmants et toniques pour le système nerveux, ils s'emploient également contre les rhumatismes. Il n'est pas toujours nécessaire que les infusions se prennent par la bouche. Vous pouvez ajouter les plantes dans un bassin d'eau et y tremper vos pieds, les effets thérapeutiques de la plante entreront en vous par vos pores et auront un effet aussi bénéfique que par voie buccale notamment pour les troubles musculaires et sanguins.

Laissez-moi vous donner quelques recettes pour faire de la liqueur d'angélique.

1) Faites macérer, pendant 8 jours, 20 g de tiges ou de feuilles d'angélique dans un litre d'eau de vie ordinaire, 150 g d'eau, 250 g de sucre, 1 gousse de vanille et 1 clou de girofle. Filtrez et mettez en bouteilles.

2) Faites macérer dans un litre d'alcool à 90°, 100 g de tiges fraîches d'angélique et 5 amandes amères hachées. Après 15 jours, faites fondre au feu 500 g de sucre et 1 litre d'eau ; retirez du feu à l'ébullition et ajoutez la macération. Filtrez quand c'est froid.

3) Nettoyez un pied d'angélique, comme vous feriez pour un pied de céleri. Hachez la partie la plus verte en petits morceaux. Remplissez une carafe aux 2/3 et couvrez d'alcool à 60°. Laissez macérer avec 4-5 feuilles de menthe pendant 8 jours, filtrez, puis ajoutez du sirop (± 250 g de sucre pour 5 dl d'eau) et laissez reposer pendant 2 mois.

A votre santé !



L'Angélique vraie (*Angelica archangelica* L. ; famille des Umbellifères). – Grande plante herbacée, vivace, à tige creuse, atteignant 2 m, à très grandes feuilles composées, reconnaissable surtout à l'odeur que répandent toutes ses parties quand on les froisse. Originale du nord et de l'est de l'Europe, elle est très cultivée. Dans nos régions elle est parfois échappée des cultures ; on l'indique comme assez commune le long de la Sambre.

Les fleurs – très petites – sont disposées en grandes ombelles composées. Une espèce voisine, **l'Angélique sauvage** (*Angelica sylvestris* L.) est commune dans les prairies humides et les bois frais. Elle est un peu plus petite, à segments des feuilles plus arrondis et n'est que faiblement parfumée.

Les fiches vertes de José Titeux

8

LE PRUNELLIER

Cet arbrisseau est aussi appelé épine noire, prunier sauvage, mère des bois. Il porte des fruits que l'on appelle prunelles.

Dès le premier printemps, avant les feuilles, les fleurs s'épanouissent et forment un décor neigeux à la lisière des bois et des clairières ou dans les haies. Le prunellier était en effet jadis très usité pour former des haies. Hélas, depuis que l'agriculture moderne et le remembrement sévissent, on voit bien peu de haies ou de bosquets dans les champs ; plus d'auberges de passage pour les oiseaux migrateurs.

Les prunelles ont été récoltées dès l'époque néolithique pour la consommation, ou, tout au moins, pour en obtenir une boisson fermentée. De nos jours, on en fait, toujours par distillation, après fermentation, une eau de vie excellente.

Laissez-moi tant qu'on y est vous donner une recette de liqueur de prunelles : écrasez des prunelles bien mûres (après qu'elles aient subi une légère gelée) avec noyaux. Mettez-les dans un récipient avec de l'eau de vie, dans la proportion de 500 g de fruits pour 1 l ½ d'eau de vie, et ajoutez pour la même quantité 150 g de sucre. Laissez macérer pendant 3-4 semaines, décantez, filtrez et puis mettez en bouteilles.

En médecine, on emploie l'écorce, les feuilles, les fleurs et les fruits. L'écorce était pulvérisée et servait de poudre dentifrice, les feuilles ont été utilisées comme ersatz de tabac. Mais ce sont surtout les fruits et les fleurs que l'on utilise ; celles-ci furent redécouvertes par l'Abbé Kneipp et voici ce qu'il en dit : « Les fleurs de prunelles forment le laxatif le plus inoffensif et devraient se trouver en première ligne dans chaque pharmacie familiale. Que de fois ne sentez-vous pas l'utilité ou même le besoin d'une purge ! L'état

de l'estomac ou du bas-ventre ou encore l'état général de votre santé vous le dit. Prenez donc ces fleurs de prunelles, faites-les bouillir pendant une minute et buvez-en, trois-quatre jours durant, une tasse par jour. Cette infusion agit doucement, sans aucune incommodité, aucun ennui ; et pourtant elle purge à fond. Je recommande le même médicament comme stomachique, épurant et fortifiant l'estomac ».

Pour faire cette infusion laxative vous prenez 2 à 3 g de fleurs séchées pour une tasse, et vous la buvez le matin à jeun. Cette infusion est également recommandée contre les rhumatismes, la goutte, l'obésité. Elle est bénéfique aux affections des voies urinaires.

Si les fleurs sont laxatives, les fruits, par contre, vous aideront à combattre la diarrhée et la dysenterie. Prenez 50 g de fruits frais ou séchés pour 1 l d'eau. Laissez bouillir quelques minutes et buvez-en jusqu'à l'arrêt de la diarrhée.

En teinturerie, vous pouvez obtenir grâce aux fruits une belle couleur rose que vous employez pour les soies et le coton. Les racines, elles, donnent un beau bleu ardoise. Les Irlandais se fabriquent des cannes ou des gourdins avec le bois du prunellier. Ces gourdins sont attachés au poignet avec un lacet de cuir. Il paraît qu'ils y tiennent comme à la prunelle de leurs yeux.

Nous, on s'en fout ; on se fout de tout d'ailleurs, même des prunelles. Laissez-moi donc terminer en vous disant que l'arbre ne peut survivre s'il perd ⅓ de son écorce ! L'homme non plus ne peut survivre s'il perd ⅓ de sa peau. Et la terre ne pourra survivre non plus, si un jour elle perd ⅓ de sa couverture d'arbres !



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



Photo : Georges Matagne - Etalle.

Le **Prunellier** (*Prunus spinosa* L.; famille des Amygdalacées, anciennement Rosacées sous-famille des Prunoidées). – Arbuste très épineux, de 2-5 m de haut, très commun surtout en région calcaire. Les fleurs apparaissent peu avant les feuilles, elles sont blanches, petites, à 5 pétales bien séparés. Les prunelles mesurent 1-1,5 cm ; elles ne mûrissent que très tard dans la saison ; très astringentes, elles le sont un peu moins après les premières gelées. Le prunellier drageonne abondamment c'est-à-dire qu'il développe des rejets sur ses racines. Cette faculté lui permet d'envahir rapidement les endroits qui lui conviennent.



Les fiches vertes de José LITEUX

9

LE BOULEAU

Il est peut-être audacieux de ma part d'essayer de vous parler du bouleau, car comme pour beaucoup d'arbres qui nous entourent, essayer de faire la « synthèse » en quelques minutes est impossible... Néanmoins, au boulot...

L'un des noms populaires du bouleau est « l'Arbre de la sagesse », sans doute parce qu'on en faisait des verges bien cinglantes qu'utilisaient les instituteurs et parents punisseurs...

Voilà ce que dit Larousse et qui représente un modèle de conclusion typiquement matérialiste. Effectivement, les maîtres d'école l'utilisaient bien à ces besognes, mais l'arbre, le bouleau, existait bien avant eux. L'arbre était bien plus que fournisseur de verges : il était le lien entre le monde ouranien (enfers) et le monde chthonien (des cieux). L'arbre est un pilier qui soutient la voûte céleste. Il permet à l'homme de communiquer avec le cosmos ; il est père, mère. Le bouleau personnifie la protection, la sagesse qui descend des cieux ; il est aussi la représentation universelle des saisons : la vie lorsqu'il est en feuilles, la mort en hiver. Il y a tant d'autres raisons païennes qui pourraient pousser l'homme à appeler le bouleau « l'Arbre de la sagesse » mais arrêtons-nous là et soyons parfois moins matérialiste dans nos déductions.

Je dis ça et du coup, je ne vais plus vous parler de d'utilisations médicales ou artisanales du bouleau. Mais au moins vous savez que si le bouleau nous est bénéfique, ce n'est pas uniquement par ses composantes chimiques.

Pour recueillir la sève, il faut évidemment agir avec prudence afin de ne pas faire trop souffrir l'arbre. Ne pas le pomper jusqu'à ce qu'il en crève, comme nous sommes si avides de le faire avec ce qui nous est bénéfique. Nous avons rendu des régions désertiques là où jadis, étaient d'immenses forêts, et nous continuons à détruire. Où nous arrêterons-nous ? Quand nous saurons ce que peut le bouleau pour nous, et le chêne, et le noyer, et le sureau, nous n'aurons peut-être

plus tous ces spécimens exotiques dans nos parcs, le long des routes, nous réclamerons un peu plus de verdure, un peu plus de bouleau ou de chêne du pays.

En attendant, récoltons ce que nous pouvons encore d'une manière sensible, par exemple comme le fait encore annuellement un ami qui a bien voulu nous confier sa manière.

On procède quand la sève monte. Nous n'avons pu fixer de dates bien précises, car cela varie d'une année à l'autre et, comme « mimiquait » l'ami, le nez en l'air, c'est une chose que l'on sent.

Avant que nous n'ayons retrouvé ce flair, nous pouvons, en mars-avril, avant que les feuilles ne se développent, et lorsque la température se réchauffe, aller faire quelques prélèvements et voir si le moment est venu. Munissez-vous d'une vrille de 6 mm de diamètre, et choisissez des arbres en pleine croissance. Faites un trou de 2 cm de profondeur. Mettez-y un tuyau en plastique ou une paille de même diamètre, que vous ferez aboutir dans une bouteille placée au pied du tronc. Venez surveiller vos bouteilles de temps en temps car lorsque la sève monte, la pression est très forte et les bouteilles se remplissent assez vite. Lorsque vous pensez que vous avez assez drainé l'arbre : 2 trous et 2 l max. par bouleau, rebouchez le trou avec du mastic à greffer ou une cheville de bois sec.

Ceci fait, je vous le recommande, remerciez l'arbre de vous avoir donné cette sève divine. Sans l'observation de cette règle d'or, n'abordez pas la récolte. Vous ne devez pas tarder à consommer cette eau de bouleau, car elle surit rapidement. Vous pouvez la stériliser, ou alors vous pouvez ajouter 175 cl d'alcool pur (90°) sur 800 cl de sève, dont vous prenez 4 à 6 cuillerées à soupe par jour.

Voilà, nous avons appris à récolter cette sève mais nous ne savons toujours pas « à quoi elle sert ». Il faudra donc bien faire une autre fiche sur le bouleau.



Le **Bouleau verruqueux** (*Betula pendula* Roth ; famille des Bétulacées). – Les bouleaux sont des arbres très élégants que tout le monde reconnaît facilement à leur tronc blanc. En y regardant de plus près, on constate que les rameaux et les troncs jeunes sont bruns ; ce n'est qu'après 7-8 ans que le tronc, et les branches principales deviennent progressivement blancs. L'écorce blanche se détache facilement en bandes horizontales. Plus tard, quand l'arbre prend de l'âge, son écorce se crevasse profondément et le tronc, à partir de la base, devient gris noirâtre, les parties plus jeunes restant blanches. Les bouleaux indigènes atteignent 25 à 30 m tout en gardant une grande élégance de port due à la finesse de leurs rameaux.

Les fiches vertes de José Titeux

10

LE BOULEAU (suite)

Cette sève que nous avons appris à récolter : « le plus précieux de tous les remèdes du printemps, le plus efficace, le plus sûr, le plus simple et le moins coûteux, c'est l'eau de bouleau. Dans tout le Nord de l'Europe, l'eau de bouleau est l'espoir, le bonheurs et la panacée des habitants, riches et pauvres, grands et petits. C'est un remède précieux dans les affections rhumatismales, dans les reliquats de goutte, dans les embarras de la vessie, et dans une foule de maux chroniques, contre lesquels la science médicale est si sujette à échouer... ». Ce n'est pas moi qui le dis, mais un célèbre chirurgien, R.F. PERCY, qui vécut aux alentours de 1800.

Le bouleau a aussi été appelé « l'arbre néphrétique d'Europe ».

L'eau de bouleau dissout pierre et gravelle si on l'utilise pendant assez longtemps. C'est également un diurétique de premier ordre, qui guérit les maladies de la peau, les boutons, dartres, couperoses. Remède précieux contre toutes affections rénales, albumine, goutte, rhumatisme.

Comme diurétique, on peut employer une infusion de 30 à 50 gr de feuilles par litre d'eau. On en prend 3 tasses par jour, avant ou après les repas. Le bouleau guérit spécifiquement les maladies causées par le climat nordique.

Vivons au rythme cosmique, et pas au rythme du marché commun : sans attendre les importations, laissez-moi vous donner une recette pour faire une eau de bouleau agréable à boire.

Pour ce, il faut une assez grande quantité de sève afin d'obtenir une bonne fermentation, environ 20 à 30 l auxquels on mêle du

miel ou du sucre, des raisins secs, ou de la levure, et on laisse fermenter pendant trois ou quatre semaines. Après ce temps, on soustire et on met en bouteille. Peut-être que cette « eau divine » suffirait à elle seule pour justifier la valeur du bouleau mais il en est bien d'autres !

On fait aussi des balais de bouleau, des fouets pour battre les œufs ou les sauces. Les Ecossais et autres nordiques en faisaient de tout : ils en construisaient leurs maisons, lits, chaises, tables, assiettes, cuillères. Du bouleau pour les moulins, les charrettes, les barrières, les clôtures et même les cordes. Les branches étaient utilisées pour distiller le whisky, fumer les harengs et les jambons. L'écorce était utilisée comme parchemin, et aussi pour tanner le cuir, pour faire des souliers, des canoës, pour faire le toit des maisons. Les branchettes séchées sont idéales pour démarrer un feu et elles le sont aussi pour l'arrêter.

Maintenant, buvons un coup. Un coup de champagne, fait « à la cazin » : « faites bouillir, jusqu'à réduction d'un quart, 25 l de sève de bouleau avec 3 kg de sucre. Ecumez, passez, mettez dans un fût pour la fermentation, que vous amorcez avec de la levure de bière ou mieux de la levure de vin sélectionnée. Pendant la fermentation, ajoutez peu à peu 5 l de vin et 4 citrons coupés en tranches, sans pépins. La fermentation achevée, bouchez le baril et attendez un mois pour mettre en bouteilles. Ne remplissez pas entièrement les bouteilles, car elles pourraient péter.

Vous voilà en possession d'un vin agréable, pétillant. Et c'est doublement agréable car on l'a fait soi-même.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Bouleau verruqueux** (notre cliché) a des feuilles plus ou moins triangulaires, dentées, assez petites et glabres ; ses rameaux sont glabres et portent de nombreuses verrues. C'est l'espèce la plus répandue dans les bois pauvres, souvent secs, à sol acide. Signalons sa présence fréquente sur les terils de charbonnage.

Le **Bouleau pubescent** (*Betula pubescens* Ehrh.) se trouve en compagnie du précédent mais montre une prédilection particulière pour les sols tourbeux. Il s'en distingue par un port moins élégant et surtout par ses feuilles et ses rameaux jeunes pubescents, ces derniers étant dépourvus de verrucosités.

Les fleurs des Bouleaux sont disposées en petits chatons unisexués, les chatons de l'un et l'autre sexe se trouvant côte à côte sur l'arbre (espèces monoïques). Les chatons mâles sont préformés dès l'automne précédent tandis que les chatons femelles se trouvent sur les pousses feuillées de l'année.

La floraison coïncide avec l'apparition des feuilles, en avril.



LE CHRYSANTHEME

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que les chrysanthèmes sont des fleurs très populaires. Les gens vont en porter sur les tombes le jour des morts. A propos de « la plante qui parle aux morts », on ne trouve guère de légendes en nos pays, mais il en existe de nombreuses au Japon et en Chine, d'où la plante est originaire. Elle fut introduite en Europe par un marchand marseillais aux alentours de 1789. En ces temps, la plante se payait très cher, jusqu'à ce que les gens se rendent compte qu'elle pouvait être facilement reproduite. Facilité que nous semblons avoir oubliée, puisqu'à nouveau, nous payons les chrysanthèmes très cher. La forme régulière de la fleur et les « pétales » disposés à la façon des rayons du soleil lui valurent le nom de « matérialisation du soleil ».

L'empereur du Japon, descendant direct de la déesse solaire Amateasu prit donc cette fleur pour emblème. Ce chrysanthème héraldique comporte seize « pétales » et figure ainsi une rose des vents, au centre de laquelle l'empereur régit et résume les directions de l'espace. Le chrysanthème passe pour avoir des propriétés favorisant la longévité et les taoïstes anciens en firent une drogue d'immortalité.

Dans certaines régions d'Asie, il est symbole de beauté, de perfection et de joie. Chez nous comme là-bas, c'est par excellence la fleur d'automne, cette saison de la vie où l'on peut enfin vivre paisiblement après les travaux champêtres. Dans le calendrier floral chinois, le mois d'octobre est dédié au chrysanthème, et l'air rempli de l'odeur de terre de ses feuilles apporte confort aux jours si courts.

Lorsque les feuilles sont mortes, vous pouvez les jeter sur votre feu ouvert et la pièce se remplira d'une odeur agréable.

Les premières cérémonies où apparaissent les chrysanthèmes eurent lieu en Chine, le neuvième jour du neuvième mois en l'an 2000 avant J.C. Lors de ces fêtes spéciales, les Chinois faisaient un repas cérémonial, qui était constamment supervisé par l'hôtesse elle-même, et qui atteignait son apothéose au moment où celle-ci cueillait

les pétales de chrysanthèmes géants et les déposait dans le « bouillon ». Je vais vous donner une de ces recettes célèbres telle qu'elle était pratiquée là-bas et que vous pouvez très bien faire chez vous si vous êtes aussi patient qu'un oriental. Il vous faut 2 l. de bouillon de poule, deux cuillers à café de sel, une de saindoux, deux chrysanthèmes géants blancs ou jaunes, 100 g de pâtes fines (vermicelle), 1 tête de chou hachée, 500 g d'épinard coupé très fin, 2 poitrines de poule coupées en fine lamelles, 250 g de crevettes, 250 g de foie de poule coupé fin, 1 tasse d'huîtres crues, 250 g de porc coupé fin, 500 g de poisson fumé (morue, merluiche), 1 cuillerée et demie à soupe de sherry, $\frac{3}{4}$ de cuillerée à soupe de farine de froment, 1 cuillerée et demie à soupe d'eau.

Bon, quand vous avez réuni tous ces ingrédients, arrangez-les crus sur des plats larges. Placez un réchaud sur la table (genre de truc dont on se sert pour les fondues) et posez-y votre bouillon de poule. Lorsque celui-ci bouillonne les invités aident à incorporer les ingrédients au bouillon, avec des fourchettes ou de baguettes.

Mélangez le sherry, la farine et l'eau, ajoutez lorsque les ingrédients auront bouilli pendant quelques minutes. Enfin, les pétales de chrysanthèmes seront effeuillés et mis sur le bouillon juste avant de servir. Compliqué ?

Alors, essayez cette recette à l'Européenne, mais ne le faites pas, de grâce, devant un Japonais ou un Chinois : il risque d'en attraper la jaunisse.

Prenez deux boîtes de bouillon de poule, ou l'équivalent que vous faites vous-même, un grand chrysanthème jaune ou blanc, une cuillère à café de sherry, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de soja et 6 feuilles d'épinard hachées finement. Mettez le tout bouillir, sauf les pétales de chrysanthème que vous ajouterez juste avant de servir. C'est peut-être un peu pâle comparé à la recette traditionnelle, mais ne vous en faites pas, dans peu de temps, après force coca-cola, soupe instantanée, etc... les Chinois ne feront guère mieux.



Notre cliché représente le **Chrysanthème des Moissons** (*Chrysanthemum segetum* L.; famille des Composées). – C'est une bien jolie « mauvaise herbe » des moissons, particulièrement d'avoine. Elle fleurit en été et atteint une cinquantaine de cm de haut.

Les chrysanthèmes ornementaux dont parle José Titeux, appartiennent à une espèce originaire d'Orient : le **Chrysanthème de l'Inde** (*Chrysanthemum indicum* L.).

Insistons une fois de plus sur le fait que les « fleurs » des Composées sont en réalité des inflorescences groupant un grand nombre de petites fleurs, entourées de bractées (capitules) et donc ce qu'on peut prendre pour les pétales d'un chrysanthème sont les fleurs périphériques étirées en ligule ; le centre du capitule est occupé par des fleurs plus courtes, régulières dites tubuleuses ; les variétés cultivées dites « doubles » ont toutes leurs fleurs ligulées.

LE MILLEPERTUIS

Cette plante est toute portée vers le haut, vers la lumière. Ses fleurs annoncent le solstice d'été. C'est aussi en ce moment que la force totale du soleil est incarnée dans la plante. La plante était recueillie solennellement à l'aube de la St Jean, encore couverte de rosée. Si ceci était fait par une fille, elle trouverait bientôt un mari ; et si une femme sans enfants se promenait nue pour cueillir la plante, elle ne tarderait pas à recevoir un bébé.

Les points rouges, qui sont en fait des petites glandes d'une huile éthérique, symbolisent le sang de St Jean et apparaissent tous les 27 août, jour de sa mort.

La plante froissée dégage une odeur d'encens, le « parfum des dieux ». Dès lors, on la disait douée de pouvoirs protecteurs contre les esprits du mal, les sorciers et la foudre. On en pendait un bouquet à la porte des maisons. On en donnait aussi à respirer aux possédés. De là, son nom : « Fuga daemonum », ou « chasse-diable ». Le Millepertuis perforé, l'herbe à mille trous, fut aussi appelé « la plante du guerrier ».

On fait macérer au soleil, pendant 6 à 8 semaines, 500 g de fleurs fraîches dans un litre d'huile d'olive, que l'on filtre ensuite. Ce baume d'un rouge foncé est utilisé en compresses contre les plaies guérissant mal, les ulcères variqueux, les foulures, les coups et les brûlures. Si vous réchauffez ce liquide et l'utilisez en friction contre les rhumatismes, la goutte, la sciatique, vous serez soulagés.

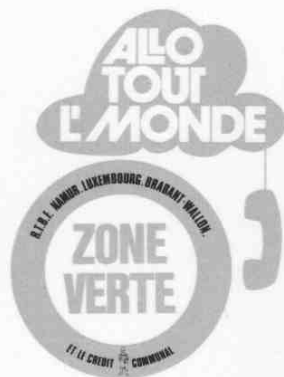
En usage interne, vous pouvez prendre 6 à 8 gouttes sur un morceau de sucre en cas de coliques, de crampes ou de troubles d'estomac. Vous pouvez aussi faire une décoction de 30 à 50 g de fleurs séchées pour un litre d'eau ; bouillir et puis laisser infuser 5 à 10 minutes, prendre 3 tasses par jour avant ou entre les repas. Cette décoction peut remplacer le baume précité et est conseillée également dans les cas de catarrhes bronchiques, asthme, entérite, cystite, énurésie, mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire, règles irrégulières.

Si vous préférez le vin de millepertuis,

il peut remplacer cette décoction. Prenez-en un verre à bordeaux avant les deux grands repas. En voici la recette : faites macérer, pendant au moins 2 semaines, 30 à 50 g de fleurs fraîches dans un litre de bon vin que vous passerez en exprimant à travers un linge.

Voilà quelques emplois empiriques qui étaient préconisés par nos grands-mères et qu'elles avaient un peu délaissés jusqu'à ce que, par analyse chimique, on découvre le millepertuis porteur de toute une série de substances intéressantes : tanin, amers, huile éthérique contenue dans les glandes des feuilles, et de l'hypéricine, qui est un colorant doué d'une fluorescence intense. Laissez-moi citer quelques phrases d'un livre de W. PELIKAN sur cette substance qui, ingérée à petites doses par les animaux, ne leur fait aucun mal tant qu'on les tient à l'obscurité. Mais, dès que ceux-ci sont exposés à la lumière, elle provoque chez eux de graves phénomènes qui aboutissent à des convulsions et à la mort. Parfois, certaines bêtes rayées ou pointées de sombre et de clair peuvent gonfler uniquement dans leur partie claire, lorsqu'elles ont brouté trop de millepertuis. Les moutons noirs, par exemple peuvent être indemnes alors que les moutons blancs périssent. Ainsi, sous l'action de l'hypéricine, la lumière devient un poison. Le processus périphérique de la peau qui, généralement, s'oppose à l'entrée de la lumière, la transforme et la « digère », est, en ce cas, brisé. La lumière entre dans l'organisme à la façon d'un corps étranger contre lequel il réagit, selon sa coutume, par de l'inflammation et par un renforcement du processus sanguin. Le millepertuis qui s'est adonné sans frein aux processus lumineux du solstice, les a fixés, a déposé leurs excédents dans le colorant rouge que secrètent ses petites glandes, noirâtres en apparence.

Qui sait ce qu'un jour on fera de cette découverte ? Ben oui hein, dès qu'on découvre quelque nouvel élément chimique, on s'empresse d'en faire une arme, un outil de mort et de destruction. Vive la vie et le millepertuis, le chasse-diable.



Le **Millepertuis commun** (*Hypericum perforatum* L.; famille des Hypéricacées). – Plante herbacée vivace de 30-50 cm de haut à tiges raides, feuilles opposées et fleurs jaunes. On la trouve communément dans les terrains vagues secs, les coupes forestières et les bords des chemins. En regardant les feuilles, par transparence, on aperçoit un grand nombre de points translucides qui correspondent à des glandes internes. En plus, on observe, notamment sur les bords des sépales, des glandes noires. La plante fleurit dès le mois de juillet. Il existe plusieurs autres espèces de Millepertuis dont la détermination n'est pas toujours aisée.

les fiches vertes de José Titeux

13

LE MYOSOTIS

Il existe plusieurs variétés de myosotis, tel que le myosotis des bois, des champs, des marais, ceux-ci encore subdivisés, mais laissons ce tracàs aux scientifiques car pour ce que je vais dire aujourd'hui, cela n'a pas tellement d'importance.

Le myosotis était utilisé jadis pour baigner les yeux douloureux, en cataplasmes contre les maux d'oreilles ou encore en sirop contre les toux persistantes. Il doit cependant la meilleure part de sa popularité aux nombreux contes dont il est la vedette.

Le premier remonte au jardin d'Eden. Dieu appela toutes les fleurs afin de leur donner un nom. Certaines en eurent de longs, d'autres de courts. Vu leur nombre immense, il fallait énormément de temps pour leur trouver un nom, et une petite fleur cachée derrière une digitale désespérait de jamais être appelée. Perdant patience, n'y tenant plus, elle s'écria d'une voix tremblante : « Seigneur, ne m'oubliez pas ! » Les autres fleurs furent terrifiées de tant d'insolence. Sûrement le créateur allait détruire cette impertinente. Même la fleur en fut choquée : elle, possédant des feuilles d'un vert morne, n'ayant aucune forme particulière, ayant une fleur blanche, petite, insignifiante et sans odeur... Comment avait-elle osé attirer l'attention de Dieu...? Le Créateur se pencha, écarta la digitale et gentiment souleva la petite fleur. Et, comme il la tenait en main et la regardait, les petits pétales prirent la couleur du ciel et au centre de ce bleu céleste, s'alluma une toute petite étoile dorée. « Vois » dit le Créateur comme il replaçait la petite fleur « vois que toi tu ne m'oublies pas ».

Il est vrai que voir toutes ces fleurs au printemps vous donne une impression de légèreté. Le beau temps revient, l'espérance, l'amour. Si l'on rêve de la fleur c'est que quelqu'un vous aime, si par contre la fleur est donnée à quelqu'un, c'est qu'on sera bien vite consolé.

Certaines légendes font intervenir la fleur lors de ruptures, de départs. Nous possédons en Wallonie une histoire assez émouvante, celle d'un jeune berger qui avait quitté son village, sa mère, son amie, pour aller s'enrichir dans quelque ville. La belle lui avait offert des « oûy' d'andje » (des yeux d'anges, ou myosotis) qui ne fanèrent jamais et qui avaient beau lui dire « on pense à toi, ne l'oublie pas ». Mais quand la fortune sourit, le passé n'est plus que bêtise qu'on laisse dormir sous son trésor. Cependant, le remords, faisant plus que le langage des fleurs, décida le berger à rentrer chez lui. Hélas, sa mère et sa fiancée étaient mortes. Et notre riche berger devint fou en revoyant dans un coin du jardin des yeux d'anges qui semblaient lui dire « elles sont mortes en pensant à toi ».

Le myosotis passe aussi pour ouvrir les portes et pour indiquer les trésors. De ce fait, l'on retrouve assez bien de légendes identiques à celles de la primevère, dont celle-ci.

Deux hommes en quête de trésors furent attirés par un myosotis qui semblait leur dire : « Allez-y ! C'est ici ! » Avec pelle et pioche ils eurent bientôt fait un trou immense au fond duquel se trouvait un coffret. Le coffret fut ouvert et dedans... tout ce qu'un chercheur de trésors peut trouver. Les hommes emplirent leurs poches et détalèrent. Mais soudain, ils entendirent derrière eux, une petite voix étouffée par un amas de terre leur crier : « Ne m'oubliez pas, ne m'oubliez pas...! » Nos deux lascars n'y comprenant rien, continuèrent leur chemin. Je les ai vu passer hier, je les vois passer tous les jours d'ailleurs, à la même heure.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Myosotis des Alpes** (*Myosotis alpestris* Schmidt ; famille des Boraginacées), représenté ici, n'est pas une plante indigène mais est celle qui est à l'origine des *Myosotis* cultivés.

L'espèce indigène qui lui ressemble le plus est le **Myosotis des Forêts** (*Myosotis sylvatica* Ehrh.) qui affectionne les bois frais ; il s'agit d'une plante plus élevée, à inflorescence moins compacte, partant moins décorative.

Il existe aussi un **Myosotis des Marais** (*Myosotis scorpioides* L.) qui vit volontiers avec les pieds dans l'eau.

Les autres espèces, à très petites fleurs, passent facilement inaperçues.

Les *Myosotis* fleurissent à partir d'avril-mai.



LA BUGRANE EPINEUSE

On connaît la plante principalement sous le nom d'arrête-bœuf, d'épine de bœuf, tabouret du diable, herbe aux ânes, mâche noire.

■ Une « mauvaise herbe » très commune dans nos régions, surtout dans les prés secs. Les fleurs ressemblent un peu à celles des pois, qui sont de la même famille. Les rameaux sont porteurs d'épines, de là le nom latin *spinosa*. Une ancienne croyance veut d'ailleurs que la couronne du Christ ait été tressée avec ces rameaux épineux. Son nom le plus connu, arrête-bœuf, vient du fait que ses racines qui s'enfoncent très bas empêchaient la charrue tirée par les bœufs d'aller son sillon. Les animaux ne semblent d'ailleurs pas l'apprécier trop, sauf l'âne qui en raffole et adore s'y rouler, probablement parce que les piquants lui chatouillent les côtes.

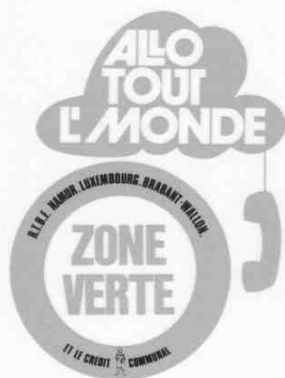
Dans l'antiquité, la plante était ajoutée aux salades, les jeunes pousses étaient cuites à l'eau et mangées comme légume. Aujourd'hui, comme jadis, la plante, qui jouit de vertus diurétiques, est employée contre les troubles inflammatoires des voies urinaires, cystite, prostatite, albuminurie, troubles arthritiques et rhumatismaux. Les anciens prétendaient que la plante est « singulière à rompre la pierre et à la faire sortir, principalement quand les conduits où passe l'urine sont estouffés ».

Mettez 30 à 50 g de racines dans 1 litre d'eau. Faites bouillir et réduisez au quart. Buvez tiède pendant la journée. Vous pouvez aromatiser avec du fenouil, de l'anis ou de la menthe, que vous ajoutez après l'ébullition et laissez infuser 5 minutes.

La racine est récoltée de préférence en automne et mise à sécher assez rapidement à l'air et au soleil. Mais comme nous ne sommes pas gâtés par celui-ci, nous pouvons sécher nos racines dans un four à $\pm 45^\circ$.

Les feuilles et fleurs séchées jouissent à peu près des mêmes vertus que la racine, mais l'infusion de 30 g de feuilles et fleurs séchées par litre d'eau, à laquelle vous ajoutez miel et vinaigre, est conseillée en gargarisme contre les maux de gorge et les angines. En teinturerie lainière, on fait une décoction de sommités feuillées et fleuries pour obtenir un colorant d'un brun rougeâtre, qui devient si on le désire jaune soufre en y ajoutant de l'alun.

Bon, voilà ce que j'ai à vous dire sur l'arrête-bœuf. Pas grand-chose, peut-être, alors laissez-moi en profiter pour vous raconter une petite histoire verte, spinosienne, épineuse, sur la « valeur des royaumes ». Un certain roi Bayanid, par exemple, venant de perdre une bataille, se retrouve devant son vainqueur, Tamerlan le Conquérant ou Timour le Boiteux. Dès qu'il s'aperçoit que Bayanid n'a qu'un œil, Timour éclate de rire. Bayanid, vexé, le regarde un moment, puis lui dit : « Tu peux te moquer de ma défaite, mais tu ferais bien de savoir pour toi, tu aurais très bien pu être à ma place. Dieu est celui qui règne sur les royaumes et sur la destinée des gouvernants. L'homme ne devrait pas rire à la manifestation de sa volonté ». Timour toujours souriant lui répondit : « C'est justement cette même pensée qui me fait rire. Dieu, en effet, préside les trônes, mais ils sont de si peu d'importance pour lui, dirait-on, qu'il remet le royaume d'un borgne à un unijambiste ».



La **Bugrane épineuse** (*Ononis spinosa* L. ; famille des Papilionacées). – Petite plante dressée, herbacée, mais un peu ligneuse à la base, très commune dans les pelouses sèches, surtout en terrain calcaire. Les feuilles assez petites sont trifoliées et dentées, celles de l'inflorescence sont souvent unifoliées ; les fleurs sont roses et apparaissent en été. Les tiges portent – en quantité variable – de grandes épines ; toute la plante est velue glanduleuse.

Une espèce très voisine est la **Bugrane rampante** (*Ononis repens* L.) qui n'est généralement pas épineuse et qui est longtemps rampante.

les fiches vertes de José Titeux

15

LE COQUELICOT

Je suis sûr que ces fleurs, qu'on voit rouges comme des gouttes de sang parmi les blés dorés, sont là comme pour nous rappeler toutes ces gouttes, toutes ces âmes qui sont tombées bêtement depuis tant d'histoire, depuis tant de batailles. Peut-être est-ce pour cela que les Anglais vendent un coquelicot au « Remembrance day », afin que l'on n'oublie pas. Non, je ne suis pas pour les cérémonies du 11 novembre, mais si, en passant devant un champ de blés dorés parsemé de bleu et de rouge, nous pensions un peu à tout ce sang versé bêtement. Est-ce pour oublier qu'on ne trouve quasi plus de coquelicots qu'en bordure des champs ou, clai-semés, de-ci de-là ? Est-ce pour cela que le pain n'est plus si bon, si doux ; pain jadis fabriqué avec des graines de coquelicots.

Que ferait Cérès aujourd'hui ? Après avoir vainement cherché sa fille de par la Sicile, elle ne pourrait plus se réfugier dans un champ de blés et y goûter le repos reconfortant, le sommeil qui fait oublier, vaincue par l'enivrement du coquelicot.

Le coquelicot est avec nous depuis que le blé existe. J'espère qu'il le sera longtemps encore. Que je puisse le voir autrement que sur un tableau de peinture ! Le mot *Papaver* viendrait du celtique *papa* qui signifie bouillie : ces peuples faisaient une bouillie à laquelle ils mêlaient le suc du coquelicot pour que leurs petits enfants nerveux dorment bien. Coquelicot lui, vient d'une autre forme de *cocorico*, qui désignait le coq. Alors, plus tard, on a donné à la plante le nom de coquelicot pour sa ressemblance avec la crête du coq.

La plante a été utilisée abondamment en médecine pour ses vertus calmantes et adoucissantes, pectorales, elle est légèrement narcotique. C'est l'opium du peuple ; et le peuple l'a utilisée pour calmer de nombreux maux. Une des utilisations les plus courantes est la décoction de 7 à 8 capsules par litre d'eau. Buvez tel quel ou ajoutez quelques cuillerées de cette décoction à une autre tisane. Donnez-en le soir aux enfants, aux vieillards ; ceci leur procurera un doux sommeil paisible sans offrir les dangers du pavot. Une infusion de 5 à 10 grammes par litre d'eau dont on prend 3-4 tasses par jour, soulage les mauvais rhumes, les bronchites, les angines, l'asthme. Cette infusion combat aussi la fièvre et l'insomnie.

En cuisine, les Grecs consommaient les jeunes feuilles en salade ; cette coutume s'est perpétuée jusqu'au 16^e siècle. A présent, on utilise toujours les graines en pâtisserie. Chaque fois que je vais en Allemagne d'ailleurs, je ne manque jamais d'aller déjeuner de « Brötchen » parsemés de graines de coquelicots.

Enfin, à l'école, on m'a appris que, non contents d'avoir crucifié Jésus, les méchants gardes lui donnèrent une éponge trempée dans du vinaigre, afin qu'il apaise sa soif. Eh bien, ces gardes n'étaient finalement pas si méchants, car dans le vinaigre, ils avaient mis à tremper du coquelicot !



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.

Le **Coquelicot** (*Papaver rhoeas* L. ; famille des Papavéracées). – Herbe annuelle messicole, en forte régression par l'usage généralisé d'herbicides dans les cultures ; on la retrouve au bord des chemins, dans les terrains vagues, sur les talus d'autoroute où elle semble bien se plaire. Les graines germent en automne ou au printemps. Les plantules de l'automne passent l'hiver sous forme de rosettes puis « montent en fleurs » à la fin du printemps ; celles du printemps forment directement une tige florifère. Le coquelicot atteint une soixantaine de cm de haut, il fleurit en été. Dans nos régions, on confond sous le nom de Coquelicot trois espèces : le **Grand Coquelicot** (notre cliché) à fleurs d'un rouge très vif, le **Petit Coquelicot** (*Papaver dubium* L.) à fleurs un peu plus petites, d'un rouge tirant sur le rose et le **Coquelicot Argémone** (*Papaver argemone* L.) à petites fleurs rouge foncé, dont les pétales sont étroits ; la capsule de cette espèce est munie de quelques gros poils, tandis que celle des deux autres espèces est glabre.



L'ACHILLEE MILLEFEUILLE

On l'appelle aussi herbe aux coupures, herbes au charpentier, saigne-nez, herbe aux militaires, herbe du soldat. L'utilisation de l'achillée remonte à la mythologie puisque Vénus l'a présentée au bouillant Achille, le fameux héros grec pour qu'il soigne les blessures de ses soldats, et notamment celles de Télèphe, qui était roi des My-siens. Dommage qu'il n'ait pu lui-même soigner son talon atteint par une flèche. Il est souvent plus facile d'être sage pour les autres que pour soi-même !

Nombreux sont les soldats blessés qui ont été soignés avec l'achillée. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien qu'on l'appelle l'herbe aux militaires ou l'herbe du soldat. Dioscoride lui, l'a signalée comme étant d'une efficacité incomparable contre les plaies saignantes, les ulcères anciens ou récents. Son astringence la fait recommander comme cicatrisant des plaies de toutes natures mais aussi pour calmer les hémorroïdes et les crachements de sang.

Vous faites une décoction de 60 g de sommités fleuries par litre d'eau bouillante ; ceci, donc, sert à laver les plaies ou à imbiber des compresses. Vous pouvez également en faire une pommade, en malaxant des feuilles hachées finement avec la même quantité de graisse végétale ou de saindoux pur.

L'achillée a de nombreuses autres utilisations : contre les hémorragies pulmonaires, les maux de reins et de vessie, la chlorose, la fièvre, la toux. Elle est aussi dépurative et purifie le sang et fait donc partie des mélanges de tisanes diurétiques et dépurati-

ves. Vous pouvez faire des infusions de 30 à 40 g de sommités fleuries par litre d'eau et en prendre une à trois tasses par jour. N'en faites pas trop à l'avance car l'infusion noircit vite et perd de son arôme. Jadis, les feuilles d'achillée étaient ajoutées aux salades. Vous pouvez faire de même, c'est un peu amer mais enfin... Faites-en une cure au printemps, celle-ci sera bénéfique aux artères et renforcera les nerfs.

Le jus de la plante, lui, riche en chlorophylle, combat l'artériosclérose et est bénéfique à la circulation sanguine. Une étrange coutume consistait à se chatouiller l'intérieur du nez avec une feuille d'achillée pour faire saigner celui-ci ; et, cependant, par opposition, la plante était utilisée pour arrêter les saignements du nez. D'où un de ses noms : saigne-nez.

L'achillée était le hochet du diable. Les sorcières s'en servaient pour jeter leurs sorts. En Angleterre, les jeunes filles coussaient de l'achillée dans un petit coussin et le plaçaient sous l'oreiller en disant : « Toi, jolie herbe de Vénus, ton vrai nom est achillée. Maintenant, qui doit être mon fiancé ? De grâce, dis-le-moi demain ». La révélation arrivait pendant la nuit. Enfin au jardin, l'achillée augmente la qualité aromatique des plantes et est bénéfique à la plupart des légumes. Vous pouvez en placer parmi les sentiers car l'achillée se fiche d'être piétinée. Le foin d'achillée est un très bon fourrage pour les moutons, et la plante peut aussi être incorporée au compost.

ALO
TOUT
L' MONDE



L'Achillée Millefeuille (*Achillea millefolium* L.; famille des Composées). – Herbe vivace très répandue dans les prairies et les pelouses. C'est une plante rhizomatuse ou courtement stolonifère, à feuilles très divisées. En été, il se forme des tiges dressées ne dépassant pas 50 cm, munies de feuilles analogues aux feuilles basillaires, et terminées par les fleurs. Les capitules sont de petite taille, ne comportant que 4-5 fleurs ligulées blanches; ils sont disposés en corymbes, qui sont des inflorescences où toutes les fleurs (ici tous les capitules) s'épanouissent dans un même plan alors que les pédoncules qui les portent naissent à des niveaux différents de la tige. Deux caractères de la plante : ses feuilles très divisées et ses corymbes ressemblant superficiellement à des ombelles, sont à l'origine de la confusion fréquente de l'Achillée millefeuille avec une Ombellifère.

LE BOUILLON BLANC

Aussi appelée herbe de St Fiacre, molène, cierge de Notre-Dame, bonhomme, grand chandelier et bien d'autres noms communs.

Le bouillon blanc est un des béchiques les plus anciennement connus. Il est très émollient, adoucissant et pectoral, et fait merveille dans toutes les inflammations de poitrine, les catarrhes des bronches aigus et chroniques. On fait une infusion de 20 à 30 g de fleurs par litre d'eau bouillante, et on laisse infuser 10 minutes. Vous buvez chaud entre les repas et le soir au coucher. Passez la tisane à travers un linge afin d'éliminer les poils des fleurs qui sont irritants. Cette infusion est légèrement calmante, la plante étant faiblement narcotique. Cette tisane est très bénéfique aux asthmatiques. Les vertus adoucissantes du bouillon blanc, dues au mucilage qu'il contient, le font aussi employer contre toutes les inflammations externes, les hémorroïdes, les furoncles et les brûlures.

Pour ces maux, vous faites une décoction de 30 à 60 g de feuilles par litre d'eau, que vous employez en bain de siège, lavage ou lotion. Un cataplasme de fleurs cuites dans du lait frais résorbe les furoncles, les panaris et les abcès. Les graines du bouillon blanc sont toxiques et les braconniers jetaient celles-ci dans l'eau pour engourdir le poisson. Dans certains pays, les feuilles étaient glissées dans les bas pour activer la circulation, pour garder les pieds chauds. Le bouillon blanc ressemble vraiment à un grand cierge, posé de-ci de-là pour illuminer les passants, et il fut d'ailleurs utilisé par les anciens comme torche ou chandelle. Pour

cela, ils trempaient la tige dans de l'huile ou de la graisse.

Nombreux aussi étaient ceux qui faisaient boire une infusion de bouillon blanc au bétail pour le guérir d'affections pulmonaires. Récoltez les corolles au fur et à mesure qu'elles fleurissent – celles-ci d'ailleurs se détachent au moindre attouchement. Vous les mettez ensuite sécher rapidement à l'ombre. Voilà quelques utilisations parmi les plus importantes du bouillon blanc. Et, comme ça ne nous a pas menés très loin, laissez-moi finir par une petite histoire orientale. C'est l'histoire de Nasrudin. Nasrudin était un sage, qui arriva un jour dans un village où les gens rassemblés lui demandèrent qu'il leur apprenne sa sagesse. « Très bien », dit le sage, « mais laissez-moi vous suggérer quelque chose d'utile. Aimerez-vous que cette colline soit élevée afin que vous puissiez jouir de la brise fraîche ? » Les villageois furent ravis de cette proposition. « Bon, alors apportez-moi une corde assez longue pour encercler la montagne, avec un bout supplémentaire », dit Nasrudin. Après des mois de tissage, les villageois fabriquèrent la corde. « Bon, mettez la corde autour de la montagne, levez-la et mettez-la moi sur le dos afin que je puisse l'emporter », dit Nasrudin. « Mais c'est ridicule », s'exclamèrent les villageois. « Comment pouvons-nous soulever une colline ? » « Mais comment voulez-vous que je la porte si vous ne le pouvez pas » demanda Nasrudin. « Il en est de même lorsque vous me demandez de vous apprendre la sagesse ».



Le **Bouillon blanc** (*Verbascum thapsus* L. ; famille des Scrophulariacées). – Plante herbacée bisannuelle, répandue dans les coupes forestières, les rocailles et les terrains vagues. La première année elle forme une rosette de feuilles sessiles, tomenteuses, blanchâtres et très douces au toucher. La seconde année il se forme une tige raide portant des fleurs dans toute la partie supérieure. Celles-ci sont jaunes, de 1,5-2,5 cm. La floraison a lieu en été et au début de l'automne.

Notre cliché représente une espèce très voisine, qualifiée aussi communément de **Bouillon blanc** (*Verbascum densiflorum* Bertol.), plus vigoureuse, à feuilles nettement dentées et fleurs de 2,5-4,5 cm.

Les fiches vertes de José LITEUX

18

L'HYSOPE

On parle souvent de l'hysope dans la bible, et la plante est toujours associée au rite de purification : « Puisses-tu me purifier avec l'hysope pour que je sois pur » – (Psaume 51).

Le nom hysope vient probablement de l'hébreu azob, plante sacrée qui était utilisée pour nettoyer les endroits sacrés. L'arabe azzof a la même signification. Les savants ne semblent pas être d'accord quant à savoir si l'hysope biblique est l'hysope officielle ou une autre plante telle que le thym, la marjolaine ou l'origan.

Soit. Que la plante dont on parlait dans la bible soit de l'hysope ou pas, c'est d'elle que je veux vous parler. Elle n'est hélas pas indigène dans nos régions, mais on peut très bien l'introduire au jardin. Trouvez-lui un endroit au soleil, protégé et dans un sol léger bien aéré. Les radis ne sont pas bons voisins de la plante. Par contre, attirant le papillon du chou, elle l'éloigne de celui-ci. L'hysope est une plante très utilisée en médecine populaire et spécialement : « A vieilles toux et au poulmon, rhume fluant en la poitrine, hysope est de grande médecine ».

Vous pouvez faire une décoction avec des figues et du miel ou simplement une infusion de 20 à 30 g d'hysope par litre d'eau bouillante. Vous en buvez 2 ou 3 tasses par jour. Ceci se fait en général dans le cas d'inflammation des muqueuses respiratoires, après avoir utilisé auparavant une plante adoucissante telle que la guimauve ou le bouillon blanc.

Pour un usage externe, vous pouvez faire une infusion plus corsée (50 g par litre d'eau) dont vous faites des compresses chaudes pour soigner les blessures, les entorses et les ecchymoses. Des bains d'hysope sont recommandés pour les rhumatisants.

En cuisine, la plante est excellente pour relever les soupes, les sauces ou les salades. Vous pouvez l'ajouter aux plats de haricots et la mélanger au fromage blanc. N'utilisez cependant que quelques feuilles à la fois car le goût de l'hysope est très prononcé.

Dans la province de Palerme, le jour de la St Marc, le 25 avril, les prêtres montent en procession sur la colline de Guisisana pour bénir d'en haut toutes les campagnes. A cette occasion, les femmes font dans ce même lieu une récolte abondante d'hysope qu'elles emportent chez elles pour la garder dans la maison. L'hysope a, pour ces femmes, la propriété d'éloigner de la maison le mauvais œil et toute autre influence magique. Enfin, si l'hysope dont nous avons parlé n'est pas celle des Ecritures, c'est elle que les vieilles dames de Souabe ou de Suisse glissent entre les pages de leur livre de prières. Grâce à son parfum pénétrant, elle préserve ces bonnes dames de l'assoupissement durant les services.



L'Hysope (*Hyssopus officinalis* L. ; famille des Labiées). – Petite plante vivace, ramifiée, un peu ligneuse à la base, originaire du bassin méditerranéen ; cultivée, mais rarement, chez nous. Les feuilles sont lancéolées, étroites, ponctuées par des glandes, analogues à celles du thym mais plus grandes. La floraison a lieu en été.

LE BLEUET ou BLUET

Jadis, les champs de blé dorés étaient parsemés de bleu et de rouge. Aujourd'hui ces couleurs disparaissent de plus en plus, à cause de la « pureté » des semences et des destructions causées par les herbicides sélectifs. De temps en temps, au bord d'un champ, vous rencontrerez encore un bleuet, tenace, ne voulant pas quitter ces blés qui furent, pendant si longtemps et de par le monde, ses compagnons.

Du temps où l'on fauchait à la main, le bleuet était déjà considéré comme l'ennemi du faucheur car la tige dure cassait un peu la faux. Dans certains pays la fleur s'appelle d'ailleurs « brise-faux ». Son nom centaurea vient du grec kentaursion, car le bleuet avait été utilisé par le centaure Chiron pour soigner ses plaies, après avoir été blessé par Hercule. Chiron céda plus tard son immortalité à Prométhée. Ce fut peut-être là son tort car l'homme éclairé par ce dieu est bien ingrat envers le bleuet, et envers Chiron qui apporta aux hommes les propriétés médicinales des plantes. Dans certains pays d'Europe, on prétend que c'est une nymphe qui séduisit un beau jeune homme qu'elle transforma ensuite en bleuet.

De nombreuses femmes semblent s'être cachées parmi les champs et les herbes pour échapper à leurs poursuivants. Par exemple, la mère de l'empereur Guillaume I^{er} d'Allemagne, obligée par Napoléon à quitter son pays, se réfugia dans un champ de blé. Pour amuser ses jeunes enfants, elle leur tressait des couronnes et des bracelets de bleuets. En mémoire de ce jour, Guillaume choisit le bleuet comme emblème.

Les anciens, eux, utilisaient le bleuet pour soigner les plaies et blessures de tous genres. Le jus de la plante que l'on mettait sur les blessures ne tardait pas à souder celles-ci. Cependant le remède le plus populaire à base de bleuet sert à soigner les yeux irrités, les conjonctivites, les inflammations des paupières et autres maux oculaires. Vous prenez donc une cuillerée à soupe de fleurs pour une tasse. Vous ajoutez de l'eau bouillante. Vous laissez infuser et refroidir à peu près pendant une ½ heure. Baignez les yeux avec cette infusion tiède soit en appliquant les compresses sur les paupières, soit en mettant directement l'œil en contact avec le liquide.

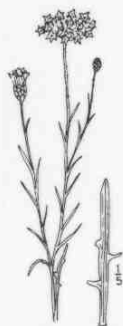
Un des noms populaires de la plante est aussi casse-lunette. Et la fameuse eau de casse-lunette était faite de bleuets. Le bleuet était utilisé principalement pour soulager les yeux bleus ; les feuilles de plantain, elles, l'étaient pour les yeux bruns. Vous pouvez aussi combiner les deux plantes.

On fabriquait, en outre, dans certains pays, une bière anti-rhumatismale dont voici la composition : faire macérer 25 g de fleurs séchées réduites en poudre dans un litre de bière. Après quelques jours, la boisson était prête et on en buvait un verre avant les repas.

La fleur a servi à fabriquer de l'encre. Le bleuet est utilisé, aussi, pour colorer certaines tisanes ; la plante contient en effet un colorant bleu. Voilà. Si le bleuet vous a charmé, la prochaine fois que vous en rencontrerez un, s'il est tout seul, caressez-le et laissez-le là.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



Le **Bleuet** (*Centaurea cyanus* L. ; famille des Composées). – Plante annuelle, messicole c'est-à-dire habitant les moissons, devenue rare depuis l'utilisation intensive des herbicides. Tige ramifiée, atteignant 60 cm de hauteur, à feuilles alternes étroites, à capitules terminaux dont les fleurs externes sont rayonnantes mais à pétales presque égaux, au nombre de cinq. La floraison a lieu en été.

Rappelons que dans la famille des Composées, les fleurs sont groupées en capitules.

Notre cliché représente un capitule comportant – dans ce cas-ci – 20 à 30 petites fleurs, le tout entouré de bractées vertes bordées de noir constituant un involucre.



L'ONAGRE BISANNUELLE

L'onagre ! Je l'avais devant moi le jour où j'ai composé cette fiche. Nous avons assisté à la naissance de cette fleur et je vous jure que ça vaut tous les programmes à la télé. J'ai eu juste le temps de rentrer à la maison, de mettre un bouton assez épanoui dans un encrier plein d'eau et d'attendre, d'admirer. Je ne suis pas poète assez, je ne possède pas le vocabulaire approprié pour vous décrire tout ce que j'ai ressenti. La seule chose que je puisse vous recommander, c'est de vivre cette expérience vous-même. Un jour, vers 17-18 heures, vous allez vous installer devant une onagre. Relaxez-vous, oubliez vos soucis journaliers, laissez la nature vous enrober, ne pensez plus, et regardez, fixez la plante. Sentez de tout votre être. La pré-naissance dure 1 h à 1 h ½. Les boutons gras et coniques s'ouvrent par la base. Les sépales s'écartent à partir du bas, gagnent lentement le sommet. Observez alors un bouton épanoui, et en peu de temps vous assisterez à l'éclosion proprement dite. Les pointes des sépales se séparent lentement, la corolle semble se remplir d'un fluide gazeux pour enfin exploser et s'offrir à la vie. Petit à petit cette « belle de nuit » fait sa toilette, se parfume et se coiffe d'une coupe sensuelle, car c'est évidemment qu'elle doit boire la vie qui pour elle ne dure que 24 heures.

La « primevère de nuit », comme l'appellent les Anglais, se pare de tous les appâts possibles pour attirer les papillons de nuit qui viendront lui faire la cour et la féconder. A-t-elle comme devise une réflexion de Dostoïevski : « Pourquoi des années, pourquoi des heures, alors qu'une minute suffit ? ».

C'est par hasard que j'ai découvert cette plante, en fouinant du côté des dépotoirs communaux. C'est fou, tout ce qu'on peut y trouver, c'est fou, tout ce que notre société gaspille.

L'onagre bisannuelle est aussi appelée raiponce rouge, herbe aux ânes, jambon des jardiniers, chandelle de nuit, fleur d'un jour, fleur de St Antoine. Son nom scientifique *Oenothera* est composé de 2 mots grecs :

oinos : vin et *thêr* : bête sauvage, ou « je chasse ».

La racine de la plante macérée dans du vin permettait d'apprivoiser plus aisément les bêtes sauvages. Les animaux sont d'ailleurs très friands de la plante et la recherchent avidement. Le nom populaire herbe aux ânes, onagre, symbolisant l'âne sauvage, difficile à dompter, vient peut-être du fait que la plante vous rend sauvage comme si vous aviez bu du vin. Les Allemands l'appellent d'ailleurs « Weinblum », fleur à vin.

Son surnom le plus intéressant est probablement « jambon du jardinier ». D'après un proverbe du XVIII^e siècle, « une livre de racine équivaut à un quintal de bœuf ». Si cela est vrai, adieu veaux, vaches et cochons, au lieu de ces bestioles qui nécessitent des hectares de pâtures, voyez tous les onagres qu'on pourra y cultiver. Si les terrains utilisés pour l'élevage étaient transformés en champs de céréales ou de légumes, on en retirerait plus d'éléments nutritifs. Mai comme nous ne jurons que par le beefsteak ce n'est pas demain que nous cultiverons des « jambons de jardinier ». En attendant cette révolution agricole, réservons un coin à ces jambons, quelque part dans notre jardin. Semez-y quelques graines et vous n'aurez plus à vous en occuper, sauf pour la récolte.

Les jeunes racines tendres se mangent en salade, râpées comme les carottes ou coupées en rondelles. Vous pouvez également les ajouter à vos potages, ragoûts, ou les préparer à la manière de salsifis. Voici une recette un peu plus sophistiquée pour faire une purée : réduisez les racines cuites en purée, ajoutez-y un jaune d'œuf, un peu de crème fraîche, des raisins secs, un peu de sel et des oignons bruns. Mettez dans un plat au four, couvrez de fromage râpé et faites gratiner à feu doux.

Allez, bon appétit !



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

L'Onagre bisannuel (*Oenothera biennis* L.; famille des Onagracées). – Plante bisannuelle affectionnant les terrains vagues, les bords des routes, les ballasts, les terrils, les dunes... La première année, elle se présente sous forme de rosette qui va passer l'hiver et formera, la seconde année, une tige raide atteignant plus d'un mètre et munie de fleurs dans toute sa partie supérieure. Les fleurs, dont les pétales n'atteignent pas 3 cm de long, s'épanouissent en été.

Notre cliché représente une espèce voisine, l'**Onagre à grandes fleurs** (*Oenothera erythrosepala* Borbás), qui est fort commune dans nos dunes littorales ; elle se distingue principalement de l'Onagre bisannuelle par ses fleurs beaucoup plus grandes puisque les pétales mesurent jusque 5 cm de long.



LA FUMETERRE

On la nomme aussi fleur de terre, fumée de terre, pour diverses raisons. Les anciens croyaient que la plante naissait non de graines mais des vapeurs sortant de la terre. Son suc, jadis employé pour purifier la vue, faisait venir les larmes à l'œil comme la fumée. La fumeterre était d'ailleurs utilisée pour se rendre invisible : la fumée de la plante piquait tellement aux yeux qu'on ne voyait plus rien, et, comme l'autruche qui se cache la tête dans le sable pour ne pas être vue, nos invisibles devaient penser de même. Une autre raison d'appeller la plante fumeterre est que, vue de loin, elle donne l'impression d'une fumée sortant de terre, tant son feuillage grisâtre est léger et vaporeux.

Il existe assez bien de variétés de fumeterre mais elles possèdent pratiquement toutes les mêmes vertus. La plante est apéritive, tonique, dépurative, diurétique, elle est employée dans les affections du foie, les paresseuses de l'appareil digestif, l'artériosclérose, l'arthritisme, les rétentions d'urine, les migraines et certaines maladies de la peau. C'est un excellent régulateur des voies biliaires.

Vous faites une infusion de 20 à 30 g de feuilles et fleurs sèches par litre d'eau, ou vous prenez le double du poids si vous utilisez la plante fraîche. Laissez infuser 10 à 15 minutes et prenez-en une tasse avant les repas. Si cette infusion est tonique, apéritive et

dépurative pendant les 8 premiers jours, elle devient ensuite calmante et hypnotique avec une tendance à provoquer le sommeil et à ralentir la circulation.

Si donc vous voulez stimuler la digestion, nettoyer le foie et débarrasser l'organisme des toxines vous suivrez le traitement 8 jours, puis vous arrêterez 10 jours et puis reprendrez le traitement. Si par contre vous désirez les effets calmants et hypnotiques, vous en prendrez pendant 20 jours sans interruption. On a découvert scientifiquement après des expériences faites sur des animaux que certains « poisons » présents dans la plante augmentent la sécrétion des larmes et de la salive, qu'ils élèvent la pression sanguine, paralysent l'appareil locomoteur, mais laissent intacts les sens. Plusieurs centaines prétendent avoir pris comme seul remède, durant leur longue existence, un grand verre d'infusion de fumeterre avant le repas du soir. Une décoction de la plante était utilisée comme lotion curative des croûtes de lait des bébés. Les fleurs sont utilisées pour faire une teinture jaune pour la laine.

Enfin, la fumeterre aime les sols riches en potasse et en chaux et peut leur servir d'indication. Elle pousse volontiers dans les champs cultivés, les jardins, c'est-à-dire en terre fumée.



Photo : Georges Matagne - Etalle.

La **Fumeterre officinale** (*Fumaria officinalis* L. ; famille des Fumariacées). – Précisons d'abord que la famille des Fumeterres est très proche des Papavéracées avec lesquelles elle présente des ressemblances non seulement par la présence d'alcaloïdes mais aussi par l'aspect des feuilles qui sont souvent glauques comme celles de beaucoup de pavots ; on pourrait dire que les Fumariacées sont simplement des Papavéracées à fleurs irrégulières. Le cliché montre parfaitement l'aspect de la plante qui croît de préférence dans les champs et les cultures, notamment en terrain calcaire. Il faut dire ici qu'il existe plusieurs espèces de fumeterre qui se ressemblent tellement que leur détermination doit être laissée aux botanistes ! Toutes fleurissent en été.



les fiches vertes de José Titeux

22

LE GRATTERON

Aussi appelé gaillet accrochant, herbe collante, prend main, soigne langue, herbe à la punaise. Il fait partie, ainsi que le gaillet jaune et l'aspérule odorante, de la famille des gaillets. Cette famille comprend chez nous une douzaine de variétés qui ont été utilisées pour leurs propriétés médicinales, celles-ci se valant plus ou moins.

Les Grecs nommaient déjà le gratteron « aparine » qui signifie « agrippante », caractéristique que l'on retrouve le plus souvent dans les noms vulgaires de la plante. Le gratteron s'accroche aux vêtements, à la toison des animaux tant par ses fruits que par ses feuilles et tiges qui sont garnies de crochets très tenaces. (Je dis garnies et fais du coup une faute d'orthographe, mais pour faire plaisir aux dames, lorsqu'il y a plus de noms féminins que masculins, dans une phrase, on pourrait tout de même accorder le verbe ou le qualificatif au féminin pluriel, non ?)

Le gratteron s'agrippe également aux plantes environnantes pour se soutenir et s'élever, car ses tiges sont très molles. La plante, quoiqu'annuelle, abonde dans les haies, les buissons, les vieux murs, les taillis et en beaucoup d'autres endroits.

Son nom scientifique *Galium* vient de gala : lait, car de nombreux gaillets ont été utilisés comme présure pour cailler le lait.

Les bergers grecs et plus tard les nordiques employaient les tiges du gratteron pour faire des tamis dans lesquels ils passaient leur lait.

Les fruits du gratteron séchés et puis torréfiés possèdent une odeur et un saveur analogue à celle du café ; les racines, traitées de la même façon, peuvent remplacer la chicorée. La plante peut être mangée à la façon des épinards. Pline recommandait « un potage fait de gratteron, d'un peu de mouton et de farine de froment, pour maigrir et empêcher de grossir ».

En Angleterre, on appelle parfois la plante « gazon d'oie », car ces animaux ainsi que d'autres volailles de basse-cour en raffolent. Les chevaux, les vaches et les moutons ne la négligent pas non plus. En médecine, la plante était très en vogue au Moyen Âge et on utilisait le suc frais pour cicatriser les plaies et guérir les gerçures du mamelon. Réduite en poudre, la plante ferme les plaies et guérit les ulcères.

Une décoction concentrée, employée en compresses, arrête le saignement des plaies et peut être appliquée sur ulcères et gerçures. Le gratteron exerce une action diurétique « prompte, puissante et durable ». Au XIX^e siècle, Cazin a démontré l'efficacité réelle de la plante fraîche contre l'hydropisie. « Cependant, ajoute-t-il, « je ne considère pas ce remède comme infaillible : les praticiens savent combien le traitement des hydropisies est incertain, tel remède qui réussit dans un cas, échoue dans un autre ».

Ceci est vrai pour d'autres plantes : ce qui réussit à l'un ne sied pas à un autre ; c'est à vous de trouver finalement la plante qui vous sera la plus bénéfique.

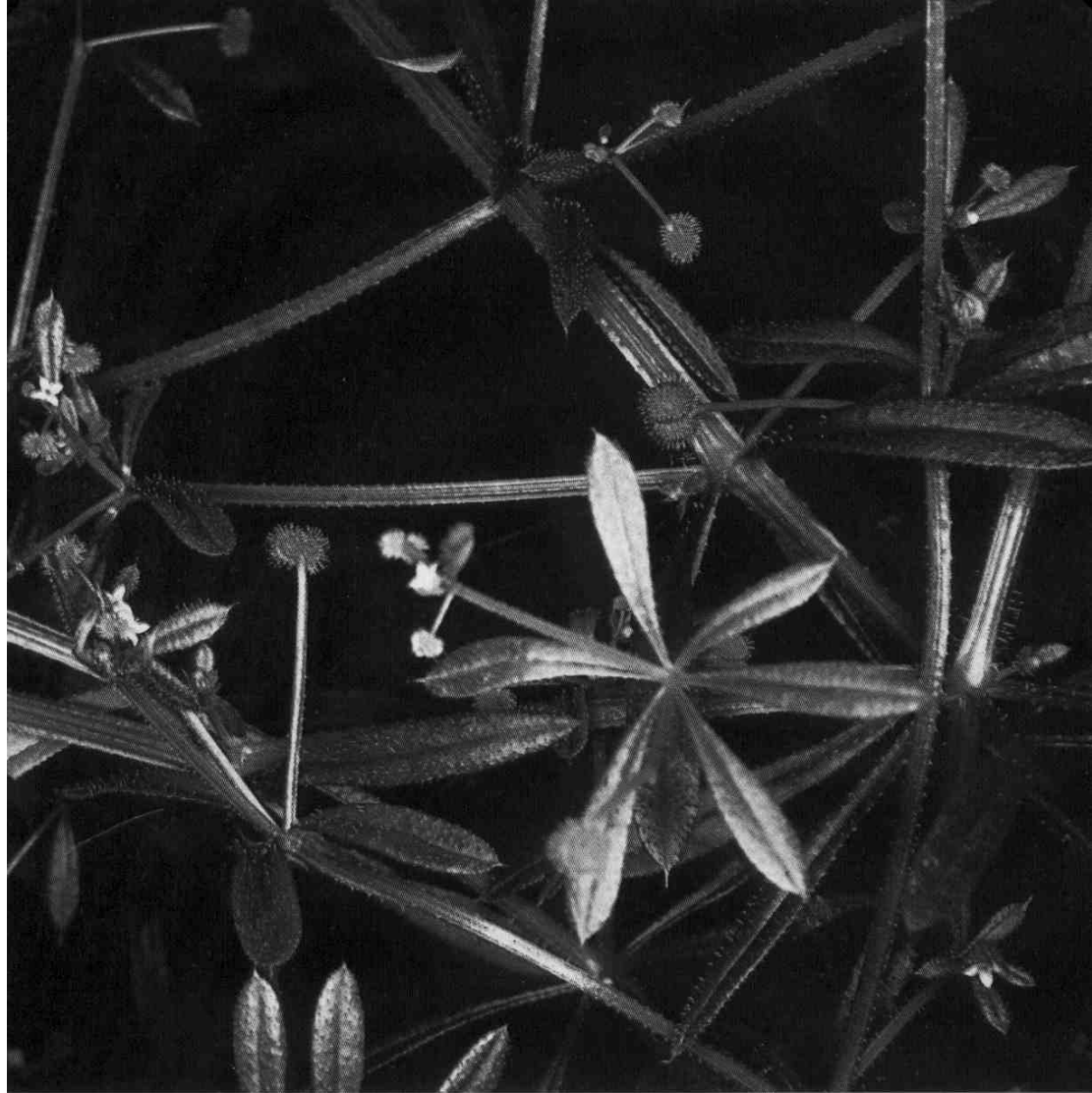
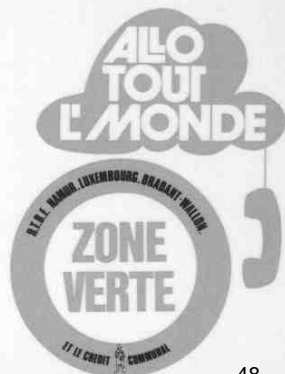


Photo : Georges Matagne - Etalle.

Le **Gratteron** (*Galium aparine* L. ; famille des Rubiacées). – Plante annuelle très commune ; elle est parmi les premières à germer dès le mois de mars. A la suite de deux grands cotylédons arrondis, elle développe une longue tige portant des feuilles étroites verticillées, c'est-à-dire disposées, par 6-8, aux nœuds de la tige. Les fleurs sont blanches, minuscules, de moins de 2 mm de diamètre, à 4 pétales pointus. Les tiges carrées sont munies sur les angles de poils accrochants. A leur complet développement, les tiges dépassent 1 m de long.

Il est intéressant de noter ici que le Caféier – dont la plupart d'entre nous apprécient tant la décoction des graines torréfiées – appartient également à la famille des Rubiacées.



LE GAILLET JAUNE

Appelé communément gaillet vrai, caille-lait jaune, caille-lait officinal, herbe à cailler, fleur de la St Jean, herbe à la Vierge, bon-sang.

La majeure partie de ces noms populaires nous indique très bien quelle était l'utilisation majeure que l'on faisait de cette plante : cailler le lait. Les savants ont effectué de nombreuses recherches pour savoir si le gaillet contient un ferment présure. Un certain Aye (1929) a trouvé, pour 8 à 10 g de plantes, 0,0001 g de poudre présure, tandis que Teichert pense qu'il ne s'agit pas d'une véritable action coagulante, mais plutôt d'une sorte d'acidification permettant le développement de micro-organismes, tant présents dans le lait que dans la plante. Un autre a trouvé 1 milligramme de présure par 100 g de plante. Soit. Quoi qu'il en soit, on n'a pas appelé le gaillet caille-lait, herbe à cailler pour des prunes ; et si la plante a parfois été délaissée au profit de la carline, les Anglais mêlent toujours des sommités fleuries de gaillet pour la fabrication des fromages de Chester, ce qui donne à la pâte une couleur et une saveur particulières.

Le gaillet jaune est très reconnaissable par ses innombrables petites fleurs jaunes à odeur de miel, perceptible de loin. Elle contient en effet de la coumarine, substance anti-coagulante dont nous avons parlé dans la fiche sur le mélilot.

Le gaillet jaune est un calmant léger, antispasmodique, légèrement diurétique, sudorifique et astringent. Pour bénéficier de ses vertus, vous faites une infusion de 30 g par litre d'eau. Buvez-en 3 à 4 tasses par jour entre les repas, la dernière un peu avant d'aller au lit. Comme celles du gratteron, ses fleurs ont la propriété de guérir les brûlures et d'arrêter l'écoulement du sang. Les tiges souterraines des gaillets ainsi que les racines fournissent une teinture rouge qu'on utilise pour teindre les laines. De leur côté, les

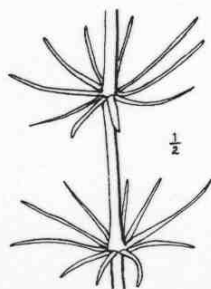
fleurs du gaillet jaune, en décoction dans une eau d'alun, donnent à la laine une couleur orangée.

Un autre nom du gaillet est « herbe à la Vierge », et voici pourquoi. En ces temps reculés, le père et la mère de Marie étaient si pauvres qu'ils n'avaient pas d'argent pour acheter un matelas et un coussin pour le berceau de leur nouveau-né. La chère Anne s'en alla par les champs pour récolter des herbes et trouva ces jolies fleurs blanches (aspérule) ou jaunes (gaillet). Elle en rapporta de pleines brassées dont elle emplît le berceau. Depuis ce temps, la plante a bénéficié d'une odeur agréable.

Voici encore une autre histoire qui se rapporte au gaillet ou à l'aspérule. Jadis, on cherchait toutes sortes de remèdes pour préserver sa jeunesse et pour ne point mourir. Il était un roi qui payait ses médecins très cher pour lui procurer tel remède. Un jour ils lui donnèrent du gaillet ; il devait en boire un peu de jus, chaque jour. Les médecins purent enfin se reposer et le roi qui buvait son jus chaque jour continua à vivre en paix. Comme tous les rois, celui-ci avait un serviteur qui, comme tous les serviteurs, était curieux. Et, comme tout homme, il voulait vivre longtemps. Ainsi, un jour, il prit la coupe et but une grande rasade de la potion magique. Ceci ne passa évidemment pas inaperçu et le malheureux serviteur fut traîné par les cheveux devant le roi qui le condamna à mort. Mais notre homme n'était pas si bête que ça. « Majesté, dit-il au roi, « si vous me tuez, je mourrai jeune, donc la potion ne m'aura guère servi, et vous devrez avouer que vos docteurs se sont moqués de vous ». Le roi réfléchit très longtemps et décida qu'il ne pouvait prendre ce risque. Il laissa vivre le serviteur. Après de nombreuses années, ils moururent tous deux dans un âge avancé. C'est aussi depuis lors qu'il existe un proverbe : « Contre la mort, aucune plante n'a encore poussé ».



Le **Gaillet jaune** (*Galium verum* L. ; famille des Rubiacées). – Plante vivace à grandes panicules de très petites fleurs d'un jaune plus ou moins foncé. Les tiges atteignent 60 cm, elles sont lisses, contrairement à celles du Gratteron, et munies de feuilles très étroites, vert foncé, pointues, verticillées par 8-12. La plante se trouve communément dans les prés secs, les bords de chemin, les dunes ; elle fleurit en été.



Le **Gaillet blanc** (*Galium mollugo* L.) est très analogue d'aspect mais – comme son nom l'indique – ses fleurs sont blanches.

L'ASPERULE ODORANTE

Voici notre dernier gaillet. Il possède les vertus de ses deux prédécesseurs, mais bien plus agréable et plus usité, il est probablement le plus connu.

L'aspérule fleurit dès avril, dans les forêts de hêtres surtout, et aussi sur les cotéaux ombragés. Quelques jours après le séchage, la plante acquiert une odeur agréable de foin fraîchement séché et un goût vanillé. Elle a été utilisée pour faire des matelas, des coussins. A chaque naissance printanière, les gens pendaient des bouquets d'aspérules aux poutres ou directement au berceau. Outre son odeur rafraîchissante, la plante éloignait les mauvais esprits et protégeait des sorcières. On l'utilisait aussi pour aérer les chambres des malades. Ces pratiques furent interdites, en 743, par le pape Boniface, comme coutumes païennes. Qu'à cela ne tienne, un peu plus tard, la plante fut dédiée à Marie. N'en avait-elle pas fait un matelas pour la crèche ? L'aspérule fut ainsi admise par l'Eglise. Les prêtres en pendaient de larges guirlandes lors des fêtes de Saint Barnabé et de Saint Pierre.

Vous aussi, vous pouvez en glisser dans vos armoires à linge, pour le préserver des insectes. Au lieu d'aérosols, pourquoi n'essayez-vous pas quelques guirlandes d'aspérule ?

Il paraît que l'aspérule devint très en vogue lorsqu'elle fut mentionnée indirectement, à propos du « vin de mai » par le bénédictin Wandalbert de Prüm, au IX^e siècle. Eh oui, petit cachotier ! Il se fabriquait du vin en douce, et pas n'importe quel vin : du « Maitrank ». Depuis, ce vin est un peu devenu la boisson nationale des Allemands, surtout en mai. Cette boisson, une gourmandise, est aussi un remède qui met le foie et les reins en forme, spécialement au moment du changement de saison. Il y a différentes manières de faire ce vin. Aussi, vous choisissez celle qui vous semble la meilleure.

Première manière : faites macérer 60 g de sommités fraîches d'aspérule, pendant ½ heure dans 1 litre de bon vin blanc que l'on verse bouillant, et auquel on ajoute 100 g de sucre. Servez frais comme apéritif.

Deuxième manière : on peut laisser macérer 60 g d'aspérule fraîche par litre de vin, avec 60 g de sucre, pendant 1 ou 2 semaines. Ici, on mélange au vin froid. Corsés ou non, avec une cuillère à soupe de bonne eau-de-vie, ces deux vins deviennent mousseux, si on les met à la cave en bouteilles. Ayez soin de bien sceller le bouchon.

Voici une autre boisson un peu plus rapide à préparer. Prenez une bouteille de bon vin blanc, une touffe de sommités fleuries d'aspérules, 50 g de sucre, 1 dl d'eau, une orange. Laissez infuser l'aspérule dans le vin pendant une heure dans un endroit frais, couvrez-le. Après ce temps, passez le vin. Délayez le sucre dans le dl d'eau et ajoutez au vin. Ajoutez le jus de l'orange, filtré, au vin. Secouez légèrement et servez le plus frais possible.

Une autre recette du même genre, un peu plus sophistiquée : faites comme précédemment, mais au lieu d'orange, ajoutez un peu de citron avec la pelure, des fraises ou des pêches, du champagne selon vos goûts.

Et voilà, si ça vous tente vous pourrez l'été prochain, faire vos propres expériences. Et un jour, un cocktail portera peut-être votre nom.

Si vous ne buvez pas d'alcool, ce n'est pas grave : quelques sommités d'aspérule fraîche trempées un petit temps dans du jus de pomme vous donneront une boisson ambrosiaque. L'aspérule odorante, qu'on appelle aussi communément petit muguet, hépatique étoilée, reine des bois (Waldmeister), montre en quelle estime on la tenait. Outre ces vertus, elle est cordiale, stomachique ; elle contient de la coumarine, qui a une action antispasmodique et facilite la digestion des malades qui souffrent d'angoisses et de vertiges. L'aspérule calme aussi les migraines et la mélancolie. Prise le soir, elle donne de très bons résultats, contre l'insomnie. Laissez infuser 30 à 50 g de sommités fleuries pendant 10 minutes dans 1 litre d'eau bouillante. Prenez-en 3-4 tasses par jour, dont une au coucher, et je vous souhaite de beaux rêves.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

L'Aspérule odorante (*Asperula odorata* L. ou *Galium odoratum* (L.) Scop. ; famille des Rubiacées). – Petite plante vivace, rhizomateuse, formant des tapis de 15-20 cm de haut dans les bois frais. En Belgique, elle est rare au nord du sillon Sambre et Meuse, répandue au sud, particulièrement commune en Gaume, souvent cultivée dans les jardins. La structure de ses fleurs lui confèrent une position intermédiaire entre les Gaillets et les Aspérules de là les deux noms latins que l'on peut utiliser au choix !



LA PETITE PERVENCHE

Qui ne connaît ou n'a entendu parler de cette petite plante bleu pervenche, aux feuilles vert sombre luisantes, qui tapisse les lieux ombragés ?

■ Madame de Sévigné conseillait à sa fille « Guérissez-vous avec votre bonne pervenche, bien verte, bien amère, rafraîchissez-en cette poitrine enflammée... » et Rousseau (J.J.) revoyant des pervenches après 30 ans, ne put s'empêcher de penser à Madame Varenne. La fleur symbolise les « doux souvenirs » et la loyauté. Ses noms vulgaires sont des plus variés ; bergère, herbe à la capucine, violette des sorciers, violette des morts, petit sorcier, pucelage.

Son nom latin *Vinca* viendrait du latin *vincere*, entourer, à cause de ses tiges sarmenteuses, ou bien vaincre, car la plante aux feuilles persistantes rappelant celles du houx triomphe des froids de l'hiver ; mais très dense, elle suffoque les autres ou les étrangle de ses sarments. Minor – petite, pour la différencier de la major, grande pervenche.

On l'appelait violette des sorciers, car elle était utilisée par les sorciers pour la fabrication de leurs philtres, mais aussi parce qu'elle éloignait le Mal.

Dans le Limbourg, on en faisait de petits coussins qu'on portait au cou comme amulette. On en faisait aussi une boisson qu'on donnait à boire aux possédés. Dans le Cantal, on « faisait péter les pervenches », « faire pétà las prinquas », c'est-à-dire qu'à la fête des rois, on jetait des feuilles de pervenche dans le feu, et, d'après le craquement de celles-ci, certains pouvaient prédire des choses à venir, la santé des absents, etc...

Chez nous encore, si vous voulez savoir si quelqu'un est un « macré » ou s'il a fait pacte avec le diable, cueillez, au nom de Satan, des feuilles de pervenches et jetez les une à une dans une poêle où il y a de l'huile bouillante. Nommez la personne suspecte et, si la feuille reste dans la poêle, le dénommé est innocent, si elle saute hors de la poêle, il n'y a pas de doute. J'ai essayé un

soir ce procédé et bien de nos grosses têtes m'ont paru tripoter avec le diable.

La pervenche est aussi désignée comme violette des morts car on en tressait des couronnes qu'on déposait sur les tombes des enfants ; ou on en plantait dans les cimetières.

La plante a été utilisée en médecine depuis longtemps comme tonique, conseillé contre l'anémie. Elle est apéritive et fortifiante. La pervenche est un excellent antidiabétique qui amène une diminution de la glycosurie en même temps qu'une atténuation de la pénible sensation de soif. La plante est dotée de nombreux alcaloïdes dont l'un améliore la circulation cérébrale, dilate les petites artères et fait baisser la tension. Grâce à ces alcaloïdes variés découverts dernièrement, la petite plante est devenue très précieuse, et elle est maintenant à la base de nombreux médicaments contre la leucémie et le cancer en général.

La plante est aussi recommandée comme vulnérable interne et externe après une chute ou des coups. La décoction se fait avec 30 à 50 g de feuilles séchées par litre d'eau. Prenez-en 2-3 tasses par jour. Prise après les repas, cette décoction est digestive. On peut l'employer comme diurétique et anti diarrhéique.

On peut en faire un vin. Pour cela, laissez macérer pendant 10 jours, dans un litre de bon vin rouge, 100 g de feuilles séchées hachées. Vous pouvez aussi verser le vin bouillant sur les feuilles et passer lorsque le liquide est froid. Sucrez prenez-en un verre avant les repas comme apéritif, ou un verre après les repas comme digestif.

En usage externe, la décoction peut être utilisée en gargarisme contre l'angine en même temps qu'on boit la tisane. Cette décoction peut être appliquée contre les ecchymoses et pour arrêter le sang des coupures. Une feuille fraîche écrasée entre les doigts et introduite dans la narine arrêterait le saignement de nez.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Petite Pervenche** (*Vinca minor* L. ; famille des Apocynacées). – Petite plante peu élevée – 15 à 20 cm – mais dont les tiges couchées s'enracinent facilement, constituant ainsi des tapis étendus. Les feuilles persistantes sont opposées, d'un vert foncé. Les fleurs apparaissent dès le mois de mars. La plante contient un latex verdâtre peu abondant. La petite pervenche habite les bois sur sol riche, mais pas trop humide. Une autre espèce, la **Grande Pervenche** (*Vinca major* L.) est parfois cultivée dans les jardins où elle souffre souvent de nos hivers quand ils sont trop rigoureux. Elle est plus grande dans toutes ses parties, les fleurs mesurant 3-5 cm de diamètre et les feuilles 4-5 × 2-3 cm.



LA FICAIRE

Les Celtes l'appelaient Grian, soleil, car les boutons se ferment avant les pluies. Et, même lors de beau temps, elles ne s'ouvrent que vers 9 heures, pour se fermer vers 17 heures.

Les feuilles un peu épaisses, luisantes, sont en forme de cœur ; les racines, renflées en forme de petites figues, lui auraient valu le nom de ficaria à moins que ce ne soit probablement l'emploi de la plante contre les tumeurs dites fics. D'autres voyaient dans la racine des petites boules qui faisaient penser aux hémorroïdes ; c'est là que résident, en effet, les vertus principales de la plante qu'on appelle herbe aux hémorroïdes. J'ai déjà attiré votre attention à plusieurs reprises, sur la doctrine des signatures, selon laquelle l'homme voyait dans certaines formes d'une plante la marque, le signe d'une similitude entre elle et une partie du corps humain ; de ce fait, il utilisait la plante pour nourrir ou soigner cette partie du corps.

Le nom latin *Ranunculus*, vient de rana, grenouille, parce que les renonculacées dont la ficaire fait partie se plaisent dans les lieux humides. Les renonculacées sont des plantes toxiques ; mais très jeunes ou lorsqu'elles se développent à l'obscurité ou s'étiolent par exemple dans la sciure de bois, près des scieries, ou recouvertes de sable, de paille, elles ne contiennent pas les substances âcres et vénéneuses qu'elles renferment à l'âge adulte ou développées à la lumière. Ces substances disparaissent aussi à la cuisson et à la dessiccation.

L'épinard des bûcherons, nom populaire de la ficaire, a d'ailleurs été consommé dans de nombreux pays, cru en salade lorsqu'il était jeune ou étiolé, cuit lorsqu'il ne l'était pas. Je vous dis toujours cela en passant, car nous ne savons jamais ce qui pourrait arriver un jour, et ce serait trop bête de mourir de faim entourés de nombreuses « mauvaises herbes » comestibles.

La ficaire est un bel exemple de plante contenant des éléments toxiques qui disparaissent à la cuisson ou lors de la dessiccation, il en est de même de nombreuses au-

tres plantes telles que la pivoine, la bryone, le sceau de Salomon, le nénuphar, la bistorte qui, elles aussi, sont toxiques consommées crues, mais qui ne présentent aucun danger préparées adéquatement. Nous reviendrons un jour, peut-être plus en détail, sur ces plantes ; en attendant, faites gaffe, ce serait trop bête de ne plus vous avoir à l'écoute.

Parfois, lors de pluies torrentielles, les tubercules de la ficaire qui se trouvent à fleur de terre, sont balayées vers des petits canaux d'irrigation où on en trouve des quantités considérables. De là à croire qu'il y aurait eu une « pluie de pomme de terre » ou « de blé », il n'y a qu'un pas, que nos aïeux franchissent.

Venons-en maintenant au propre de la plante qui est de guérir les hémorroïdes. La valeur du traitement fut signalée vers 1672 par un Thomas Burnet qui constata le succès obtenu par un « charlatan » qui guérissait ses patients en leur donnant à boire de la bière dans laquelle il mettait macérer secrètement des feuilles et racines de ficaire. Voici le traitement que vous pouvez suivre et réaliser vous-même.

Faites une décoction de 15 à 20 g de feuilles et de racines par ½ litre d'eau. Mettez bouillir 1 minute et laissez infuser 5 minutes. Buvez-en trois tasses dans la journée, ensuite vous faites la même décoction avec le double de feuilles et racines que précédemment et vous faites des compresses externes 3-4 fois par jour, notamment après les selles.

Vous pouvez remplacer ces compresses par une pommade. Pour faire celle-ci, allez récolter les racines au printemps ou en automne. Broyez-les et mélangez-les avec 3 fois leur volume de saindoux ou de beurre frais. Mettez ceci pendant 4-5 jours dans un plat en grès ou en verre dans un endroit frais. Après ce temps faites fondre le tout sur feu doux, passez à travers un linge et conservez dans un pot bien fermé. Utilisez 2-3 fois par jour.

Suivez un régime approprié, sans alcool, café, ni aliments trop épicés et vous verrez vos maux se soulager.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Ficaire** (*Ranunculus ficaria* L. ; famille des Renonculacées). – Cette petite renoncule affectionne les bois frais où elle fleurit dès le mois d'avril, à une époque où les arbres n'ont pas encore leurs feuilles. Très généralement, dans nos régions, la Ficaire ne forme pas de graines, sa multiplication reposant sur des bulbilles blanchâtres qui naissent à l'aisselle des feuilles et qui sont libérés, dès le mois de juin, au niveau du sol par la décomposition de la partie aérienne de la plante.

Une possibilité de confusion existe avec une autre Renonculacée à fleurs jaunes, le **Populage des Marais** (*Caltha palustris* L.) ; il s'agit d'une plante nettement plus grande atteignant 30-40 cm de haut et dont les feuilles, de forme analogue, mesurent 5-10 cm de diamètre.





Photo : Raymond Delhaye-Verviers.

27

LES RECETTES DE JOSE : LES VINS.

Voici le temps où des tas de fruits sont prêts à être récoltés. Les prunes, pour en faire des confitures, du jus ou bien aussi pour les sécher ! Les poires, les pommes...

Il est très facile de faire du jus de pommes. Il y a d'abord la méthode pour laquelle il faut évidemment une marmite spéciale. J'ai trouvé la mienne en Allemagne. Elle porte la marque WECK. De nombreux auditeurs m'ont

écrit pour m'assurer qu'on en trouve de semblables dans notre pays.

Elles sont accompagnées d'un petit livre avec mode d'emploi, je ne m'attarderai donc pas à vous donner la recette. Il existe d'autres moyens de faire du jus, par exemple extraire ce jus par pressage, le filtrer et le mettre en bouteille. Ces bouteilles doivent alors être placées dans une grande marmite

Les fiches vertes de José Titeux

garnie de linge, au fond et entre les bouteilles. Faites chauffer, et quand le thermomètre indique 72 °C, arrêtez le feu et laissez tiédir. Vous pouvez aussi faire du sirop de pommes : vous coupez les pommes en 4 sans les peler, ni les épépiner. Vous les cuisez pendant 6 à 8 minutes dans un peu d'eau, vous versez sur un tamis en crin si vous en trouvez un, ou alors à travers un linge. Mettez cuire ce jus avec son poids de sucre, écumez soigneusement. Si vous cuisez trop longtemps, vous obtiendrez de la gelée. Cette gelée est délicieuse sur le pain et peut servir à solidifier des confitures qui sont faites avec des fruits non gélatineux.

Les pommes peuvent aussi être séchées pour l'hiver. Vous les coupez en rondelles, vous les faites sécher au four très doux, ou vous les suspendez à un fil le long de la cheminée. Vous pouvez, bien sûr, stocker les pommes, certaines se gardent jusqu'en mai. Je ne sais pas si ça vaut la peine d'essayer avec les Golden, ou Cox du Cap...

Ah, si les criminels irresponsables qui ont payé nos fermiers pour abattre leurs arbres pouvaient trouver un moyen d'en faire repousser aussi vite ! Vous ne pouvez pas savoir les variétés de pommes délicieuses que nous avions en abondance dans nos régions ! Imaginez le labeur, l'amour que nos aïeux ont mis en œuvre pour nous laisser ces fruits. Et tout ce travail, tout cet héritage détruit en peu de temps. C'est grave ! On punit les voleurs de pommes, sévèrement parfois. Mais pour ceux qui ont littéralement pillé ce pays de ses pommiers, quel châtement ? Le malheur aujourd'hui, c'est que certaines de nos actions ont des répercussions mondiales catastrophiques dont nous ne serons bientôt plus maîtres.

Soit. Abordons la cueillette du sureau qui, elle n'est pas encore mise complètement à l'encan. Outre les recettes que je vous avais données dans la fiche sur le sureau, (1er volume, fiche n° 21), nous en avons essayé deux autres cette année.

La première est le vin de sureau.

Il vous faut 5 litres d'eau, 1 kg ½ de sucre, 4 litres de baies, 15 gr. de gingembre, quelques clous de girofle et ½ kg de raisins secs. Vous faites bouillir l'eau avec le gingembre et les clous de girofle pendant 25 minutes. Ensuite, vous ajoutez les baies et les raisins et vous laissez bouillir pendant 25 minutes

encore. Laissez reposer, et lorsque le liquide est tiède, ajoutez le sucre. Laissez ainsi reposer un mois et c'est prêt à être mis en bouteille. Vous pouvez l'utiliser après 6 mois.

Il y a aussi du vin avec des fleurs de sureau.

Je donne la recette telle que je l'ai trouvée. Mais on adapte évidemment les proportions selon les quantités désirées. Pour 50 litres de boisson, il faut 100 gr de fleurs séchées, 48 litres d'eau, 2 kg de sucre candi, 1 verre de bon vinaigre de vin et un citron. Mettez l'eau dans un fût bien propre, élargissez l'ouverture de la bonde à 10 cm de diamètre. Soit, un autre récipient convient aussi. Ajoutez-y le vinaigre et le sucre fondu dans un peu d'eau tiède. Mettez les fleurs de sureau et le citron coupé en petits morceaux dans une mousseline, que vous fermerez et suspendrez à l'intérieur de votre récipient de manière à ce que ce sac improvisé baigne entièrement dans le liquide. Laissez macérer une semaine, retirez la mousseline, agitez le liquide avec un bois bien propre et laissez reposer 24 heures. Soutirez, mettez en bouteilles, qui seront rangées debout dans la cave. La boisson est prête 5 à 6 jours plus tard.

Vous voyez, il n'y a pas à chômer ! Et il ne faut pas oublier les mûres, les champignons, les noix, noisettes, les châtaignes et l'églantier. Au boulot ainsi, et bon courage !



LE PEUPLIER NOIR

Je ne pouvais passer sous silence ces arbres qu'on retrouve dans tous les prés le long de notre vallée. Ceux-ci sont des hybrides entre les peupliers noirs et d'autres qui ont été choisis pour leur forme, leur croissance rapide. Nous les appelons peupliers du Canada et ils servent principalement à la fabrication de caisses. Le nom latin *populus* a été donné à l'arbre parce qu'on le plantait sur les places publiques réservées au peuple. A la naissance d'une fille, on plantait jusqu'à 1.000 arbres qu'on gardait jusqu'au mariage de celle-ci. Ils étaient alors coupés et le prix de la vente était la dot de la mariée.

Une légende veut qu'Hercule l'ait rapporté des Enfers après s'en être fait une couronne lors de sa victoire sur Cerbère. Le côté des feuilles tourné vers Hercule resta clair, le côté tourné vers l'extérieur prit la couleur sombre de la fumée. De là viendrait la double couleur de ses feuilles et c'est sur cette différence qu'est fondée la symbolique du peuplier, signifiant la qualité de tout être.

Le peuplier apparaît généralement lié aux Enfers, à la douleur et au sacrifice, ainsi qu'aux larmes.

Hadès transforma sa compagne en un peuplier qu'il plaça à l'entrée des Enfers pour garder auprès de lui cette mortelle qu'il aimait. Les sœurs du héros solaire furent elles aussi transformées en peupliers après la mort de leur frère.

En médecine populaire, le peuplier noir a toujours été très apprécié, on en fait notamment une pommade d'un vert jaunâtre agréablement balsamique, très usitée contre les brûlures, les crevasses et fissures aux mains, aux lèvres, les gerçures, les engelures et les hémorroïdes.

Pour la faire, vous prenez une partie de bourgeons concassés et deux parties de saindoux. Mélangez ensemble et faites cuire pendant \pm 2 heures.

Les bourgeons, dont vous infuserez 15 à 30 gr dans 1 litre d'eau bouillante ou dans du vin sucré pendant ½ heure pour faire une boisson dont vous prendrez 3 verres à vin par jour, sont doués de propriétés diurétiques et antirhumatismales. Ils soignent notamment les douleurs articulaires, les courbatures musculaires dues à un effort physique, ils augmentent le volume des urines et éliminent l'acide urique, ce qui les rend utiles aussi contre les maladies de la vessie.

Outre la pommade dont je parlais, vous pouvez aussi faire macérer 100 gr de bourgeons concassés dans 1 litre d'eau de vie. Attendez un mois avant l'emploi en frictions contre les douleurs articulaires ou musculaires.

Vous pouvez encore faire cuire pendant 1 heure, 200 gr de bourgeons concassés dans ½ litre d'huile d'olive que vous utiliserez extérieurement contre les crevasses et autres maux. Le bois calciné en vase clos donne le fameux charbon végétal qui est vendu en pharmacie sous forme de poudre ou de pastilles qu'on utilise contre les aigreurs d'estomac, la constipation et la flatulence.

La « tremblotte » qu'ont les feuilles du peuplier l'a, par analogie, rendu célèbre contre les fièvres et les maux. Jadis, le souffrant épinglait une mèche de ses cheveux à un peuplier noir en disant :

« Quant le Christ, notre Seigneur, était sur la croix,

« Tu as tremblé et pleuré tristement.

« Mes maux et peines tu dois maintenant prendre.

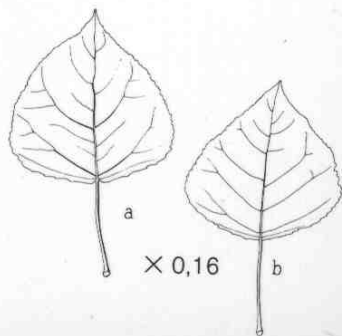
« A ma place, je t'en prie tremble et frissonne ».

Si le souffrant rentrait chez lui ne parlant à personne, il était guéri pour toujours. Jeûner auparavant était une aide appréciable de ce rituel !



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Peuplier noir** (*Populus nigra* L.; famille des Salicacées). Grand arbre à croissance rapide, d'indigénat douteux en Belgique. Les peupliers plantés dans nos régions sont, le plus souvent, des hybrides du peuplier noir européen et du peuplier noir américain (*P. deltoides* Marsh) ; on les qualifie généralement de Peuplier du Canada (*P. canadensis* Moench.). Les peupliers sont dioïques, c'est-à-dire que les fleurs mâles et les fleurs femelles sont portées par des arbres différents. Les fleurs sont disposées en chatons et apparaissent au printemps, avant les feuilles. On plante fréquemment dans les parcs et les jardins, le **Peuplier d'Italie**, à port en forme de fuseau et qui est considéré comme une sous-espèce du peuplier noir (*P. nigra* subsp. *pyramidalis* (Roz.) Čelak). La distinction entre le peuplier noir et le peuplier du Canada n'est pas aisée. On peut se baser sur la forme des feuilles \pm triangulaire chez le peuplier du Canada (a) ; \pm losangique chez le peuplier noir (b).



LA MENTHE POIVREE

Il existe de nombreuses espèces de menthe, assez difficiles à distinguer les unes des autres vu les hybridations nombreuses qui les relient. Il en existe tellement qu'un vieux moine déclarait : « Qui voudrait énumérer toutes les menthes avec leurs noms devrait pouvoir indiquer le nombre de poissons de la Mer Rouge et celui des étincelles de l'Etna... »

Nous retiendrons la menthe poivrée car elle est une des meilleures, notamment la variété anglaise de Mitcham (Surrey). Elle est facilement introduite au jardin dans un endroit mi-ombragé, mi-ensoleillé ; la plante se propage assez vite et occupe assez bien de place. Certains jardiniers recommandent de déplacer les plants tous les deux ans et de les planter dans un endroit riche en compost. Si vous ne possédez pas de jardin, il existe assez de menthes sauvages dans les prés, les champs, et toutes possèdent, si pas le même goût, pratiquement les mêmes vertus. L'huile essentielle que l'on tire de la plante a d'autant plus de qualité qu'elle provient d'une contrée plus froide. La menthe est connue et utilisée depuis longue date, notamment par les Egyptiens, les Grecs, et les Romains. Ceux-ci consommaient d'énormes quantités. Au cours de banquets, le sol en était parsemé car en marchant dessus, les convives étaient stimulés par le parfum qui donne une envie folle de consommer de la viande, avive l'âme et l'esprit... et probablement autre chose encore, car la plante est réputée pour exciter les plaisirs sensuels.

Les Arabes en boivent aussi des quantités et s'en servent comme boisson « sociale » pour accueillir les visiteurs. Je crois que c'est le seul moment où l'homme participe aux travaux ménagers : c'est lui qui prépare le thé, et quel rituel !

La menthe bue avec modération est une excellente boisson rafraîchissante, il suffit d'infuser 20 à 30 gr de plantes par litre d'eau bouillante. Cette infusion s'emploie contre les troubles digestifs, les paresseuses intestinales, les maux et crampes d'estomac, les coliques et les mauvaises digestions. Elle est utile contre la nervosité, l'insomnie, les migraines et les palpitations. La menthe est antiseptique, désinfectante et est utilisée

contre les intoxications d'origine intestinale.

Le menthol, à forte dose, augmente la pression sanguine et l'énergie du cœur, provoque, comme je l'ai expérimenté, des nausées et vomissements.

La menthe passe aussi pour diminuer la sécrétion du lait et n'est donc pas recommandée aux nourrices. Par contre, la plante empêche le lait de tourner trop vite. La menthe peut être ajoutée aux bains, on en fait d'ailleurs des eaux de toilette, du parfum, du dentifrice et bien d'autres choses.

Lorsqu'on parle de menthe, on ne peut s'empêcher de penser aux Anglais, qui l'utilisent partout : dans la salade, dans les petits pois frais, dans les nouvelles pommes de terre, et bien sûr, dans leur fameuse « mint sauce » qui accompagne les rôtis de moutons. Voici d'ailleurs une manière de la faire : prenez 3 cuillères à soupe de vinaigre ou de jus de citron, 1 cuillère à café de sucre ou de miel, 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe hachées et un peu de sel. Mélangez le tout et laissez infuser plusieurs heures. Si vous voulez faire de la mayonnaise à la menthe, vous prenez 3 cuillères à soupe de mayonnaise, 2 cuillères à soupe de menthe hachée, 1 cuillère à soupe de jus de citron et 1 cuillère à café de sucre. Mélangez d'abord le sucre, le citron et la menthe et puis ajoutez à la mayonnaise.

Voilà, je vous invite, si vous ne le faites pas encore, à introduire la menthe dans votre cuisine. Et même par terre, car outre les vertus précitées, elle éloigne les souris. Enfin, laissez-moi terminer par une petite légende que vous pourrez raconter, en sirotant votre thé à la menthe, ça changera un peu des discussions qu'on a sur le prix du pétrole, de l'essence, des chômeurs, de la pollution.

Hadès était le Dieu qui régnait sur le monde souterrain des Enfers. Il semblait s'y plaire car il ne quittait ces lieux que très rarement. Sa femme n'eut pas trop à se plaindre de ses infidélités puisqu'à l'encontre des autres dieux, il ne trompa celle-ci que deux fois. Et une de ces fois-là, c'était avec la jolie nymphe Myrrha qui nageait dans le Cocyte, fleuve qui se jetait dans l'Achéron. L'épouse furieuse l'attrapa et la piétina, Hadès amoureux la sauva en la transformant en plante, celle dont nous avons parlé.

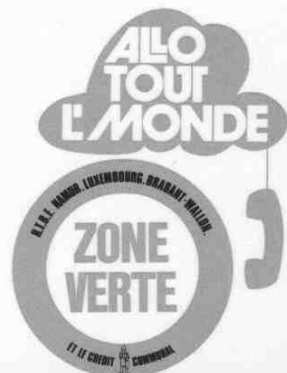


Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Menthe poivrée** (*Mentha* × *piperita* L.; famille des Labiées). – Comme la plupart des menthes cultivées, il s'agit d'un hybride dont les parents sont la **menthe aquatique** (*M. aquatica* L.) espèce indigène commune dans les lieux humides, et la **menthe verte** (*M. spicata* L.) espèce cultivée mais existant aussi à l'état sauvage notamment le long de nos cours d'eau.

Les menthes fleurissent en été. Les fleurs petites sont groupées en inflorescences terminales ou axillaires. On peut les reconnaître facilement à l'odeur des feuilles froissées mais il faut savoir que certaines labiées qui ne sont pas des menthes ont cependant une odeur de menthe !

Les menthes sont souvent attaquées par un insecte coléoptère d'un vert brillant (*Chrysomela*) dont on voit un exemplaire sur le cliché.



LE NEFLIER

Dernièrement un ami me demandait si je ne connaissais pas une recette pour faire de la confiture de nèfles. Je n'avais su que lui répondre car je ne me souvenais que vaguement de ce petit fruit dans lequel j'ai jadis mordu et que j'ai recraché immédiatement. Mais si quelqu'un voulait en faire de la confiture, c'est que ce n'était peut-être pas si mauvais que ça, alors j'ai foncé dans mes bouquins, chez des copains, fallait bien : l'ami était là avec ses nèfles en train de gâter et voici ce que j'en ai retenu. Tout d'abord, jeune inconscient que j'étais, les fruits ne sont « mangeables » qu'après qu'on les ait mis à mûrir. On cueille les nèfles un peu avant maturité et on les met sur de la paille bien sèche. On les laisse devenir « blettes », c'est-à-dire molles. Certains, pour empêcher que le cœur ne se gâte avant que l'extérieur ne soit mûr, conseillent de mettre les fruits dans un récipient et de les secouer, afin de meurtrir légèrement le pourtour qui s'amollit et atteint ainsi sa maturité en même temps que l'intérieur.

Le néflier est un arbre qui peut atteindre six à sept mètres et qui vient « naturellement » dans les bois, les haies. On le multiplie par marcottes ou greffes sur aubépine, poirier, cognassier. On peut semer les graines après les avoir stratifiées ; elles ne lèvent qu'au bout d'un an ou deux. Ce qui est bien c'est qu'il ne faut pas tailler les néfliers car les fruits ne viennent qu'à l'extrémité des rameaux. Tous les terrains lui conviennent, sauf les terrains humides. Le fruit n'a cependant pas très bonne réputation puisque la nèfle est appelée « cul de chien ». L'argot populaire sanctionne par « des nèfles » toute exigence inopportune. Par exemple, vouloir des nèfles en notre siècle de poires et pommes colorées, uniformisées, pulvérisées, est considéré comme exigence inopportune. Par contre, vouloir de la confiture de nèfles en cette saison, voilà un souhait auquel on ne peut vraiment pas répondre « des nèfles ».

Voici donc quelques recettes :

Confiture : 1 kg de nèfles, 800 gr de sucre, ½ litre d'eau, un petit verre de rhum. Nettoyez les nèfles deux, trois fois dans une bassine d'eau, essuyez et extrayez les noyaux en incisant. Mettez les fruits, le sucre et l'eau dans une casserole et laissez cuire sur flamme moyenne. Mélangez de temps en temps. Lorsque la confiture devient transparente, versez une goutte sur une assiette ; si la goutte se solidifie, la cuisson est terminée. Ajoutez le rhum et mélangez. Laissez tiédir, puis versez la confiture dans les pots. Lorsque la confiture sera froide, recouvrez les pots avec des disques de papier huilé, imprégnés d'alcool de fruits ou d'eau de vie. Attendez 3 mois avant de consommer.

Une autre manière serait d'écraser des nèfles et de les passer à travers un tamis. Mettre cette pulpe avec le poids équivalent de sucre dans une marmite et cuire ± ½ heure. Puis, procéder comme pour l'autre confiture.

Lorsque vous ferez cette confiture, vous vous retrouverez avec un tas de noyaux, alors, à moins que vous n'alliez les planter un peu partout, vous pouvez les recycler et en faire une délicieuse liqueur. Pour 250 gr de noyaux, il vous faut 500 gr de sucre, ½ litre d'alcool à 90°, 1 litre d'eau et un morceau de vanille. Faites sécher vos noyaux, si possible à l'air, au soleil pendant 10-12 jours, jusqu'à ce que vous puissiez décoller la pellicule qui les recouvre. Mettez alors les noyaux et les autres ingrédients dans un bocal et fermez hermétiquement. Secouez le pot et exposez-le au soleil. Le soir, secouez-le et rangez-le. Le lendemain, même procédé : le matin, secouez, mettez au soleil, le soir, secouez, mettez faire dodo. Vous faites ceci pendant 30 jours et puis vous filtrez la liqueur et vous la transvasez.

Bonne chance et beaucoup d soleil.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Néflier** (*Mespilus germanica* L. ; famille des Malacées, anciennement Rosacées sous-famille des Pomoïdées). – Arbuste ou petit arbre assez répandu dans les bois sur sol acide, épineux par de longues épines peu nombreuses. Fleurs blanches en mai-juin sur des rameaux feuillés. Les variétés cultivées sont peu différentes du type sauvage, seulement plus vigoureuses, à fruits à peine plus gros.



LA CHELIDOINE

Il faut que je parle de la chélidoine, car c'est une de ces « mauvaises herbes » typiques que l'on rencontre au seuil des portes, sur les murs, parmi les pierres. La plante a été et est toujours utilisée pour lutter contre de nombreuses maladies telles que la goutte, la gravelle, les fièvres, les inflammations chroniques du foie et bien d'autres. Mais, comme la plante peut causer la mort, je ne vous la conseille qu'en usage externe ou à doses homéopathiques et, là, un spécialiste vous prescrira le traitement.

Comme les autres plantes de sa famille, la chélidoine contient de nombreux alcaloïdes.

Son nom vient du grec *kelidôn* - hirondelle - car la plante fleurit au moment où ces oiseaux reviennent, et se fane à leur départ. D'autres prétendent que l'origine du mot tient au fait que les hirondelles soignent leurs petits atteints d'ophtalmie avec le suc de la plante.

Et, en effet, la plante est utilisée pour soigner les troubles de la vue. On fait bouillir 2 cuillères à café de plante, feuilles et fleurs, dans ½ litre d'eau. Laissez refroidir et mélangez une partie de cette décoction avec une partie de lait cuit et baignez-en les yeux trois fois par jour. La chélidoine porte d'ailleurs le nom d'éclaire, de grand éclaire à cause de ses propriétés ophtalmiques. La fameuse doctrine des signatures, donc la théorie ayant pour base les analogies existant entre les différentes parties du corps humain (microcosme) et celles de l'univers dans sa totalité (le macrocosme), en fit une panacée contre la jaunisse et les troubles hépatiques, vu la couleur de ses fleurs, et celle du latex orangé que la plante sécrète.

En parlant de jaunisse, sachez que les gitans, eux, glissaient la plante dans leurs souliers pour se guérir de cette maladie et aussi pour rester en forme. De telles pratiques font peut-être sourire, et pourtant..., une

nouvelle thérapie développée ou plutôt redécouverte par le docteur Fitzgerald, prétend que chaque partie du corps humain a un point de contact dans l'un des pieds : le remède n'est peut-être pas si bête finalement.

Ne dit-on pas d'ailleurs que le peuple gitan, dont la langue s'apparente au sanscrit, aurait ses origines du côté de la Chine et du Tibet, là précisément où s'est développée l'acupuncture. Et, puisqu'on parle des gitans : quelqu'un - je ne sais plus qui - a dit : « *Un pays sans gitans est un pays sans liberté* ».

Les alchimistes, quant à eux, intéressés par la couleur de la racine de chélidoine s'imaginaient y trouver la pierre philosophale et transformaient le nom de *chelidonium* en *coeli donum* « don ou présent du ciel ».

La chélidoine s'appelle aussi l'herbe aux verrues et l'herbe à cors ; si vous êtes porteur de verrues, essayez ce remède très simple ; coupez une partie de la plante et appliquez le suc frais sur la verrue en ayant soin de ne pas en mettre sur la peau saine. Faites ceci trois fois par jour, jusqu'à ce que vos verrues soient disparues.

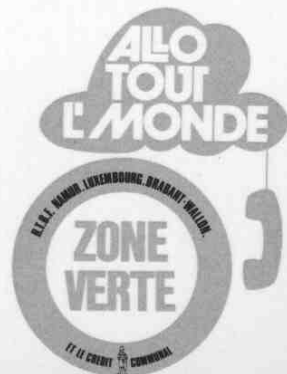
Laissez-moi encore vous donner quelques « recettes » avec lesquelles vous ferez ce que vous voudrez. « Si on met une chélidoine sur la tête d'un malade, celui-ci chantera s'il va mourir ou pleurera s'il doit guérir ». Si vous « portez la plante sur vous avec le cœur d'une taupe, vous aurez le dessus sur vos ennemis et vous vous tirerez de vos procès ».

J'espère que le Barreau ne va pas me tomber sur le dos, vous vous rendez compte, si ça marchait. Ce serait malheureux pour ces petites taupes. Tiens, cette pratique découlerait-elle aussi de la théorie des signatures ? En tout cas, l'habit est le même !



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Chélidoine** (*Chelidonium majus* L. ; famille des Papavéracées). – Herbe rudérale, c'est-à-dire habitant les abords des maisons, les haies, les décombres, etc... Toutes les parties de la plante blessées laissent s'échapper un latex jaune orange. La plupart des Papavéracées ont un latex blanc. La chélidoine fleurit depuis le mois de mai et jusqu'en été. Ses fruits sont des capsules allongées, ressemblant à des siliques.



LE COGNASSIER

Laissez-moi dédier cet arbre à cet inconnu qui cherchait via un journal des semences de cognassier ainsi qu'à ceux qui ont encore un coing dans un coin.

Vous savez, c'est encourageant de voir de plus en plus de personnes qui réintroduisent chez eux des arbres et arbustes variés du bon vieux temps. On ne peut que se féliciter de telles initiatives. Il est tellement plus agréable de vivre entouré des plantes et des fleurs qui formaient le paysage de nos aïeux. Outre le charme et les utilités de cette flore, quel plaisir de se promener avec les enfants parmi les cognassiers, les prunelliers, les sureaux, les aubépines, les noisetiers. C'est tout de même plus « vivant » que les livres d'images. Amis villageois, préservez ce qui est encore à préserver, et laissez les images pour les citadins. Excusez-moi de cet égarement et revenons-en à nos coings, ces fruits charnus, d'odeur suave et pénétrante qu'on ne mange hélas pas crus, mais dont on fait d'excellentes gelées, confitures, sirops, liqueurs, pâtes... Sous toutes ces formes préparées, les coings sont astringents, combattent la diarrhée, l'entérite et régularisent les fonctions de l'intestin.

Vous pouvez aussi, avec 25 à 30 gr de feuilles fraîches ou sèches par litre d'eau, faire une tisane adoucissante dont vous prenez 3 tasses par jour, prenez-en une avant le coucher, si vous y ajoutez un peu de fleurs d'oranger, votre sommeil en sera favorisé.

Contre la diarrhée, vous pouvez faire un sirop qui consiste à mettre cuire des coings dans un peu d'eau, en extraire le jus et faire cuire celui-ci pendant $\pm \frac{3}{4}$ d'heure avec le double de sucre. Prenez-en 3 cuillères par jour.

Un remède classique de l'entérite est l'eau de riz obtenue en faisant bouillir une poignée de riz dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau jusqu'à réduction d'un verre. L'efficacité de cette eau sera augmentée si on y ajoute une cuillère à soupe de gelée de coings, cette gelée est obtenue de la même manière que le sirop, mais on ajoute seulement le poids égal de sucre au poids du jus.

Avec la décoction de pépins dans une petite quantité d'eau, on obtient un mucilage qu'on appelait bandoline et qui servait jadis pour enrouler les cheveux en bandeaux et pour plaquer les coiffes. Ce mucilage peut servir pour soulager les brûlures, gerçures, engelures et hémorroïdes. Les coings sont également toniques et recommandés aux tuberculeux et aux vieillards. Laissez-moi vous donner 3 recettes où nous utiliserons les pelures, la pulpe et les pépins du fruit.

Commencez par faire une gelée. Pelez et coupez les coings en quatre, citronnez-les et jetez-les dans l'eau froide à mesure. Gardez une partie du milieu du fruit avec les pépins que vous enveloppez dans un carré de mousseline. Faites cuire les coings recouverts d'eau froide avec le sachet. Lorsque les fruits sont cuits, ce qui ne dure pas très longtemps, égouttez-les et remettez cuire ce jus avec le même poids de sucre et un zeste de citron ou d'orange jusqu'à ce que vous obteniez de la gelée.

Maintenant, vous pouvez utiliser la pulpe des fruits qui ont servi à faire la gelée pour en faire de la confiture : gardez un peu d'eau de cuisson, versez-y la pulpe et faites cuire celle-ci avec $\frac{3}{4}$ de son poids de sucre jusqu'à ce que ce soit prêt. Ne gardez pas cette confiture trop longtemps.

Avec les pelures nous ferons une liqueur : prenez de l'eau de vie à 60°, versez-la dans un bocal et ajoutez-y les pelures. Laissez macérer pendant 6 semaines. Après ce temps, prenez 350 gr de sucre par litre d'eau de vie et faites bouillir pendant 5 minutes dans un litre d'eau. Laissez refroidir, puis mélangez-y l'eau de vie de coings passée au linge. Cette liqueur vous sera bénéfique lorsque vous aurez des maux de ventre, mais n'attendez pas ceux-ci avant de goûter.

Voilà tiens, comme nous n'avons pas utilisé tous les pépins, nous pouvons après les avoir séchés, les mettre de côté et nous en servir plus tard comme remède pour les problèmes dont nous avons parlé plus haut. Et bien sûr, n'oubliez pas d'en enfouir un peu partout.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Cognassier** (*Cydonia oblonga* Mill., syn. : *C. vulgaris* Pers ; famille des Malacées, anciennement Rosacées sous-famille Pomoïdées). – Petit arbre, originaire d'Asie mineure, planté quoique rarement, dans nos régions. On peut le comparer au poirier. Ses feuilles sont plus minces, plus longuement pétiolées, souvent d'un vert plus clair. Les fleurs blanches sont isolées sur des rameaux feuillés. Les fruits : coings ou « poires de coing » sont veloutés, ce qui les distingue, à première vue, des poires de poirier, leur consistance et leur saveur sont aussi très différentes. Notre cliché représente un rameau portant un jeune fruit.



LE TOPINAMBOUR

Certains prétendaient qu'en 40-45 le topinambour et le rutabaga étaient véritablement les deux mamelles de la France et de la Belgique ! Probablement nombreux seront les auditeurs qui feront la moue et pourtant, à condition peut-être de ne pas être forcé d'en manger tous les jours, le topinambour est un légume très nourrissant. Riche en vitamines A et C, il serait plus bénéfique que sa congénère la pomme de terre en ce sens qu'il contient plus d'albumine. Il contient aussi des mucilages, régularise les fonctions intestinales et s'adresse aux constipés, gouteux et rhumatisants. Le topinambour est également recommandé aux enfants pendant la période de croissance et aux vieux dont il favorise le sommeil. C'est également un aliment de choix pour diabétiques et urémiques ; les hydrates de carbone qu'il contient et en particulier l'inuline ne sont pas transformés par le foie en glucose mais fournissent néanmoins l'énergie nécessaire au corps humain. Il est donc aussi utile à ceux qui veulent perdre du poids sans abandonner les féculents.

La culture du topinambour est possible dans des terres très peu fertiles. Il suffit de planter quelques tubercules au printemps. Ceux-ci seront bons à récolter dès octobre-novembre. Vous pouvez les conserver sur place, et les arracher à mesure des besoins. Vous mettrez de la paille autour des plants pour les préserver des fortes gelées et pour garder le sol tendre. Le topinambour se reproduit par ses propres racines, et les récoltes de la 2^e et 3^e années lorsqu'on lui abandonne le terrain sont plus considérables que celles de la première. Vous pouvez le laisser sur le même terrain jusqu'à ce qu'il cesse d'y donner de bons produits, ce qui n'a souvent lieu qu'après la 10^e année. Vous fumez tous les 2-3 ans, sans vous soucier des tubercules.

Le topinambour ne craint pas les gelées printanières, ni les maladies cryptogamiques, ni les doryphores.

Les tubercules sont appréciés des chevaux, bovins, lapins, moutons ; cuits ils servent à engraisser les porcs.

L'industrie en extrait de l'alcool et du sucre, 100 kg rendent 9 à 10 litres d'alcool.

Le topinambour fut introduit en France vers 1605 et, comme il était originaire d'Amérique du Nord, où il croît à l'état sauvage, on le baptisa « Canada ».

Au jardin, cultivez la variété rosée, fusiforme et bien lisse appelée « fuseau », c'est une des meilleures. En cuisine vous pouvez les utiliser crus, en salade. Brossez les plantes, rapez-les ou coupez-les en rondelles et assaisonnez selon vos goûts. Cuit, vous pouvez l'accommoder comme vous le feriez de pommes de terre. Laver et brosser les tubercules, peler très finement (quoique ceci n'est pas nécessaire) et faire cuire à l'eau salée. Lorsque les topinambours sont cuits (\pm 20 minutes), vous pouvez les faire par exemple à la sauce blanche.

Purée de topinambours : cuire, laisser un peu d'eau, écraser en purée. Ajouter du beurre mêlé à du persil haché. Vous pouvez aussi ajouter fromage râpé, oignons hachés... etc... Vous pouvez mettre cette purée au four et la gratiner en ajoutant par exemple sauce blanche, parmesan et chapelure. Les topinambours peuvent être sautés ou frits. Faites-les sauter, cuits à l'eau, dans une poêle. Faites frire dans la graisse ou l'huile des topinambours coupés en fines tranches. Les topinambours cuits peuvent être coupés en tranches dans un saladier. Laissez refroidir. Assaisonnez avec huile, vinaigre, cerfeuil, persil, ciboule ou oignons hachés. Bon, voici quelques idées, à vous d'en trouver d'autres, je suis sûr que vous apprécierez le topinambour dans votre cuisine, particulièrement ce goût de fumée de feu de bois qui émane du tubercule.

Lorsque vous l'aurez goûté à toutes les sauces, essayez cette salade de topinambours aux raisins. Rapez quelques topinambours et arrangez sur feuilles de salade. Mettez un peu de raisins au centre et servez avec crème, miel et jus d'orange ou huile, citron et menthe hachée.



Le **Topinambour** (*Helianthus tuberosus* L. : famille des Composées). – Grande herbe vivace, originaire d'Amérique du Nord, cultivée dans nos régions et parfois naturalisée surtout le long des cours d'eau. Les feuilles sont opposées, caractère relativement rare dans la famille. Les fleurs groupées en capitules jaunes – comme des petits soleils – apparaissent seulement en octobre-novembre.

LA RENOUÉE DES OISEAUX

Vous l'avez probablement foulée plus d'une fois sous vos pieds, cette traînante qui pousse entre les pavés, dans les cours, sur les chemins, dans les rues peu fréquentées et vous ne l'avez pas remarquée. Il est vrai que rien en elle n'attire le regard et pourtant que de noms populaires ne porte-t-elle pas : aviculaire, herbe aux cent nœuds, traînasse, traînante, herbe de pourceau, herbe aux cochons, tire goret, langue de passereau, herbe des Saints Innocents, achée, sanguinaire... et j'en passe.

Son nom grec *polygonum* signifie (poly) nombreux et gony (genou) vu la tige comportant de nombreux nœuds. Aviculaire vient d'*aviculus* - diminutif latin d'*avis*, oiseau. Les feuilles ressemblent un peu à des langues de passereaux ; ceux-ci sont en outre très friands des tiges et des graines. Les cochons en raffolent également d'où son autre nom d'herbe aux cochons.

Il n'y a pas que les animaux qui se sont penchés sur la plante. Les Anciens la recommandaient comme spécifique des « cours du ventre » et l'utilisaient avec succès contre les diarrhées, la dysenterie, l'entérite, les catarrhes des voies respiratoires, les maux d'ordre digestif et urinaire, la cystite, la goutte, les maladies de la peau, les troubles arthritiques, les règles trop prolongées ou trop abondantes, les crachements de sang, les hémorragies dues à des ulcères gastriques, les troubles congestifs de la circulation (varices, hémorroïdes, phlébite). Elle est aussi recommandée comme fortifiant dans la tuberculose pulmonaire.

Quelle perle à ne pas jeter aux pourceaux ! On utilise principalement les tiges que l'on cueille au moment de la floraison (de juin à septembre). On met à bouillir 20 à 30 gr de plantes sèches, ou 50 gr de plantes

fraîches dans 1 litre d'eau pendant 10 à 15 minutes. On laisse ensuite infuser plus ou moins ¼ d'heure et on prend 4 à 5 tasses par jour.

A l'extérieur, on utilise la renouée écrasée (lavée auparavant à l'eau bouillie) en cataplasme pour arrêter les hémorragies dues à une blessure et pour accélérer la guérison des plaies. La plante est riche en tanin et en acide silicique.

En médecine vétérinaire, les éleveurs se servent de la renouée avec succès contre la diarrhée des porcs et de tous les animaux de la ferme.

En cuisine, on peut récolter les semences, les sécher, les moudre, les mêler à d'autres farines pour en faire de petits gâteaux, des crêpes ou d'autres bonnes choses. On peut aussi utiliser ces graines comme on le ferait de sarrasin, la traînasse est en effet de la même famille que ce blé noir ; on l'appelle d'ailleurs parfois sarrasin sauvage.

Enfin, voici une petite légende concernant la renouée. Jadis, vivait dans un petit village un fermier riche qui avait une jeune fille très jolie et bonne à marier. Cette fille était amoureuse de son voisin, qui n'était hélas pas très riche et n'occupait aucune position respectable dans la vie villageoise. Les deux amoureux comprirent qu'un mariage était exclu, mais cela ne les empêcha pas de se donner des rendez-vous secrets. Hélas, un jour, l'amoureux distrait se trompa de lieu. La fille l'attendit en vain, pendant de si longues heures qu'elle prit racine et fut transformée en « nigelle de Damas ». Lui, le distrait, fut changé en Herbe des saints Innocents (Renouée). Se sont-ils trouvés un jour ? Cela n'est pas dit dans l'histoire.



Photos : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Renouée des oiseaux** (*Polygonum aviculare* L. : famille des Polygonacées). – Herbe annuelle très répandue dans les champs, les cultures, les jardins, les cours de fermes, etc... Elle se reconnaît très facilement à son port couché, ses tiges très tenaces, ses feuilles petites et allongées et ses toutes petites fleurs blanchâtres ou rosées, presque sessiles (sans pédoncule) naissant par 1-4 à l'aisselle des feuilles. Comme les autres plantes de la famille, dont le sarrasin (ci-après, fiche verte n° 35 et l'oseille; vol 1, fiche verte n° 44), elle présente, au-dessus de chaque feuille, un ochréa c'est-à-dire une petite gaine membraneuse entourant la tige. La plante est très variable d'aspect selon les conditions dans lesquelles elle pousse. La floraison débute en juillet et se poursuit jusqu'aux gelées.



LE SARRASIN

Blé noir, blé rouge, blé de Barbarie, bouquette, beaucuit, dragées de cheval, dragées de pourceau...

Le sarrasin populaire de par le monde, en Russie, dans les pays Balkaniques, jadis chez nous et en Amérique du Nord n'est pas une graminée mais fait partie des polygonacées comme la renouée des oiseaux. Il est originaire d'Asie centrale et de Sibérie, il a été introduit par les Mongols et les Turcs aux environs de la Mer Noire et s'est acheminé ainsi vers l'Europe centrale et occidentale. Certains veulent que ce soient les Arabes qui l'aient importé de Perse en Europe. Chez nous bien sûr, nos cours d'histoire nous apprennent que nous devons la présence du sarrasin à Godefroid de Bouillon et aux croisés. Faut quand même bien qu'ils aient servi à quelque chose, ces croisés ! Soit ! Peu importe finalement comment ce blé noir est arrivé ici, le principal c'est qu'il y soit.

Son nom scientifique *Fagopyrum*, vient du grec phégos ou du latin *fagus* signifiant hêtre : la forme des graines rappelant un peu celle de la faine (fruit du hêtre). Il y a deux espèces de sarrasin : l'une mêlée au sarrasin vrai est considérée comme mauvaise herbe, elle est cependant cultivée pour elle-même en altitude car elle résiste mieux au froid (sarrasin de Tartarie).

Le sarrasin vrai a des tiges rouges, des fleurs lavées de rose, légèrement odorantes et très riches en nectar. Les abeilles adorent butiner ses fleurs qui fleurissent pendant une période assez longue et sans arrêt. Le miel ainsi produit est brun, épais, d'odeur et de saveur forte. Le sarrasin est très riche en principes nutritifs, il ne cède en rien aux autres céréales. La plante est en outre bénéfique lors de grands froids car elle agit à l'intérieur un peu comme chauffage central.

Voyons ce qu'en dit le Dr. Leclerc : *« Cet aliment substantiel produit un état d'euphorie et d'équilibre intellectuel qui, d'une part, porte à l'optimisme et à l'indulgence et, d'autre part favorise le travail de l'esprit et aboutit à un meilleur rendement. Ceux qui en font leur principale nourriture se distinguent par la bonne humeur et la douceur du*

caractère. Conseillé aux dyspeptiques, aux malades souffrant d'entérite, aux arthritiques, aux cardio-rénaux, aux sujets qui ont à faire face à un surmenage intellectuel, aux femmes enceintes, aux adolescents dont la ration alimentaire doit être à la fois une ration d'entretien et d'accroissement ». Si ces qualités pouvaient inspirer quelques agriculteurs à réintroduire ce blé chez nous !

Le sarrasin pousse pratiquement sur n'importe quel sol, là où d'autres céréales n'auraient aucun succès. Le sarrasin est très utile dans tous les assolements. Il exerce une action particulièrement destructrice sur la mauvaise herbe, dès lors il pourrait précéder la céréale d'hiver : la terre est tellement nette après sa récolte que la céréale qui lui succède y donne des produits aussi beaux et aussi abondants qu'après une jachère nue.

La recette de base consiste à faire cuire une partie de graines de sarrasins avec 1 ½ à 2 fois son volume d'eau et un peu de sel. Lorsque celui-ci est cuit, vous pourrez l'accommoder de diverses façons, un peu à la manière du risotto, ou en remplacement de pommes de terres.

Avec la farine, on a fait, de par le monde, des crêpes, des gâteaux, des macaronis. Je vous parlerai un jour de nos bouquettes liégeoises et de quelques pâtisseries wallonnes. Aujourd'hui, je vous donnerai la recette pour faire des crêpes bretonnes. Prenez ½ kg de farine de sarrasin, ¼ litre d'eau, ½ litre de lait, deux cuillères à café de miel et du sel. Mettez la farine et le sel dans un bol, ajoutez un peu d'eau et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte assez épaisse. Ensuite incorporez-y l'eau et le lait, petit à petit, en pétrissant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une pâte presque liquide. Faites chauffer une poêle, enduisez-la d'huile ou de graisse et faites cuire. Les crêpes une fois cuites peuvent être tartinées de fromage blanc, de gruyère râpé, de sirop, de miel ou d'autres choses selon vos goûts. Voilà. Ça n'a pas l'air très compliqué à faire, et surtout ne vous découragez pas si vous ratez la première, ça arrive assez fréquemment. 73



Le **Sarrasin** (*Fagopyrum esculentum* Moench. ; famille des Polygonacées). – Herbe annuelle, originaire d'Asie, cultivée, quoique rarement dans nos régions, parfois échappée des cultures et plus ou moins naturalisée. C'est une plante à croissance rapide, fleurissant tout l'été. Ses « graines » qui sont en réalité des akènes, c'est-à-dire des fruits secs ne contenant qu'une seule graine, sont trigones, à arête aiguë et droite. Le **Sarrasin de Tartarie** (*F. tataricum* L.) Gaertn.) a des fleurs plus petites, verdâtres et des akènes plus petits, également trigones, aux arêtes obtuses et ondulées.

les fiches vertes de José Titeux

36

devez désormais montrer pour les rivières la tendresse que vous montreriez pour un frère.

Nous savons que l'Homme Blanc ne comprend pas nos mœurs. Une parcelle de terre ressemble pour lui à la suivante, car il est un étranger qui arrive dans la nuit et prend à la terre ce dont il a besoin. La terre n'est pas son frère, mais son ennemi, et lorsqu'il l'a conquise, il va plus loin. Il abandonne la tombe de ses aïeux et cela ne le tracasse pas. Il enlève la terre à ses enfants et cela ne le tracasse pas. La tombe de ses aïeux et le patrimoine de ses enfants tombent dans l'oubli. Il traite sa mère, la terre, et son frère, le ciel, comme des choses à acheter, piller, vendre comme les moutons ou les perles brillantes. Son appétit dévorera la terre et ne laissera derrière lui qu'un désert.

Je ne sais pas. Nos mœurs sont différentes des vôtres. La vue de vos villes fait mal aux yeux de l'Homme Rouge. Mais peut-être est-ce parce que l'Homme Rouge est un sauvage et ne comprend pas.

Il n'y a pas d'endroit paisible dans les villes de l'Homme Blanc. Pas d'endroit pour entendre les feuilles se dérouler au printemps, ou le froissement des ailes d'un insecte. Mais peut-être est-ce parce que je suis un sauvage et ne comprends pas. Le vacarme semble seulement insulter les oreilles. Et quel intérêt y a-t-il à vivre, si l'homme ne peut entendre le cri solitaire de l'engoulevent ou les palabres des grenouilles autour d'un étang la nuit ? L'Indien préfère le son doux du vent s'élançant comme une flèche au-dessus de la face d'un étang et l'odeur du vent lui-même, lavé par la pluie de midi, ou parfumé par le pin pignon.

L'air est précieux à l'Homme Rouge car toutes choses partagent le même souffle. L'Homme Blanc ne semble pas remarquer l'air qu'il respire. Vous devez vous rappeler que l'air nous est précieux, que l'air partage son esprit avec tout ce qu'il fait vivre. Le vent, qui a donné à notre grand père son premier souffle, a aussi reçu son dernier soupir. Et si nous vous vendons notre terre, vous devez la garder à part et la tenir comme un endroit

où même l'Homme Blanc peut aller goûter le vent, adouci par les fleurs des prés. Si nous décidons d'accepter de vous vendre notre terre, j'y mettrai une condition : l'Homme Blanc devra traiter les bêtes de cette terre comme ses frères.

Je suis un sauvage et ne connais pas d'autre façon de vivre. J'ai vu un millier de bisons pourrissant sur la prairie, abandonnés par l'Homme Blanc, qui les avait abattus d'un train qui passait. Je suis un sauvage et ne comprends pas comment le cheval de fer fumant peut être plus important que les bisons que nous ne tuons que pour subsister.

Qu'est-ce que l'homme sans les bêtes ? Si toutes les bêtes disparaissaient, l'homme mourrait d'une grande solitude de l'esprit. Car ce qui arrive aux bêtes arrive bientôt à l'homme. Toutes choses se tiennent.

Vous devez apprendre à vos enfants que le sol qu'ils foulent est fait des cendres de nos aïeux. Pour qu'ils respectent la terre, dites à vos enfants qu'elle est enrichie par les vies de notre race. Enseignez à vos enfants ce que nous avons enseigné aux nôtres : que la terre est notre mère. Tout ce qui arrive à la terre, arrive aux fils de la terre. Si les hommes crachent sur le sol, ils crachent sur eux-mêmes. Nous savons au moins ceci : la terre n'appartient pas à l'homme, l'homme appartient à la terre. Cela, nous le savons. Toutes choses se tiennent comme le sang qui unit une même famille. Toutes choses se tiennent. Tout ce qui arrive à la terre arrive aux fils de la terre. Ce n'est pas l'homme qui a tissé la trame de la vie ; il en est seulement le fil. Tout ce qu'il fait à la trame, il le fait à lui-même.

Cette destinée est un mystère pour nous, car nous ne comprenons pas lorsque les bisons sont tous massacrés, les chevaux sauvages domptés, les coins de la forêt chargés de fumet de beaucoup d'hommes et la vue des collines en pleines fleurs ternie par des fils qui parlent. Où est le hallier ? Disparu. Où est l'aigle ? Disparu.

La fin de la vie et le début de la survivance... ».

A L'OCCASION DE LA SAINT JEAN

Quand j'étais petit, nous jouions souvent aux cow-boys et aux indiens. Ce n'est pas les films qui manquaient pour glorifier les conquérants de l'Ouest, mais malgré tout, dans nos jeux, je prenais toujours le rôle de Sitting Bull, Aigle Noir,... et laissais les rôles de Buffalo Bill, de Custer,... aux autres.

Bien des années ont passé, la vie n'est pour moi plus un jeu, mais je me retrouve néanmoins dans une vie pleine de cow-boys et comme jadis, je laisse ce rôle aux autres et je revêts cette nuit de St Jean mes plumes et mon costume bariolé non pas pour être Sitting Bull, mais pour vous livrer un message qu'écrivait le chef Seattle au grand

chef blanc à Washington. Celui-ci voulait acheter le territoire des indiens et leur offrir une réserve. C'est une « fiche verte » écrite il y a près de 130 ans, c'est une « fiche verte » qui a dû être écrite ou dite par nombreux grands hommes il y a des siècles. Vous savez la nuit de la St Jean est mystérieuse. Peut-être que ce soir vous aussi serez assis près d'un feu ? Si, de grâce, ce soir, sortez de chez vous, laissez votre télé, allumez un feu, si petit soit-il. Allez regarder dans les flammes, dans le ciel, ne parlez pas non plus, écoutez... écoutez..., et peut-être que dans le vent vous entendrez le murmure du Grand Esprit... la Grande Fiche Verte dont Big Seattle se fait l'interprète aujourd'hui...

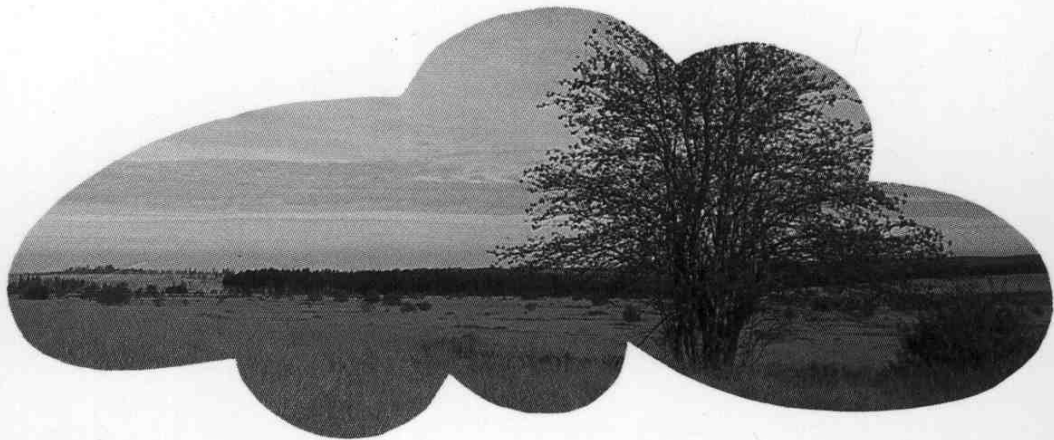


Photo : P. Heinemann-Bruxelles.

« Comment pouvez-vous acheter ou vendre le ciel, la chaleur de la terre ? L'idée paraît étrange. Si nous ne possédons pas la fraîcheur de l'air et le miroitement de l'eau comment est-ce que vous pouvez les acheter ? Chaque parcelle de cette terre est sacrée pour mon peuple. Chaque aiguille de pin luisante, chaque rive sableuse, chaque lambeau de brume dans les bois sombres, chaque clairière et chaque bourdonnement d'insecte est sacré dans le souvenir et l'expérience de mon peuple. La sève qui coule dans les arbres transporte les souvenirs de l'Homme Rouge. Les morts des Hommes Blancs oublient le pays de leur naissance lorsqu'ils s'en vont se promener parmi les étoiles. Nos morts n'oublient jamais cette terre magnifique, car elle est la mère de l'Homme Rouge. Nous sommes une partie de la terre et elle fait partie de nous. Les fleurs

parfumées sont nos sœurs : le cerf, le cheval, le grand aigle, ce sont nos frères. Les crêtes rocheuses, les prés, la chaleur du poney, et l'homme, tous appartiennent à la même famille.

Cette eau scintillante qui coule dans les ruisseaux et les rivières n'est pas seulement de l'eau, mais le sang de nos ancêtres. Si nous vendons la terre, vous devez vous rappeler qu'elle est sacrée, et vous devez apprendre à vos enfants qu'elle est sacrée, et que chaque reflet spectral dans l'eau claire des lacs parle d'événements et de souvenirs dans la vie de mon peuple. Le murmure de l'eau est la voix du père de mon père. Les rivières sont nos frères, elles étanchent notre soif. Les rivières portent nos canoës, elles nourrissent nos enfants. Vous devez vous rappeler et enseigner à vos enfants que les rivières sont nos frères et les vôtres, et vous

les fiches vertes de José Titeux

37

L'AIL

J'ai essayé dans les fiches vertes de ne parler que de plantes que l'on peut aisément reconnaître. Malgré cela, nombreuses sont encore les personnes qui n'osent pas franchir le premier pas. J'espère qu'en parlant de quelques plantes que tout le monde connaît, vu qu'elles ont fait partie de notre alimentation depuis des décennies, je vous mettrai en confiance. Le premier pas franchi, les autres suivront peut-être.

Je commence par l'ail, originaire des Steppes de l'Asie Centrale, il s'est répandu en Europe dès les temps préhistoriques et est devenu depuis lors un condiment universel.

Les Egyptiens le vénéraient comme une déité, ils en offraient quelques gousses aux dieux, au carrefour des chemins. Le roi Chéops fit graver une gousse d'ail sur les plus hautes pyramides de Gizeh. Un texte ciselé révèle que les ouvriers travaillant à l'édification des pyramides mangeaient de l'ail afin de se préserver des maladies, des fortes chaleurs et aussi afin de se donner des forces.

Les Grecs, qui l'appelaient « la rose puante » interdisaient l'accès aux temples de Cybèle à ceux qui « sentaient l'ail ». Par contre, les athlètes grecs faisaient des cures d'ail avant de descendre dans le stade. A propos, dans certaines parties d'Europe, on prétend que, si un coureur croque une gousse d'ail, les autres concurrents ne pourront le dépasser. Pour les mêmes raisons, certains jockeys pendaient une gousse d'ail à leur cheval.

Les Romains en faisaient grand usage et voyaient dans ses vertus hygiénique et fortifiante un symbole de la vie militaire. Il faut que j'arrête là mes références, sinon je n'en finirais pas !

L'ail était partout : dans l'Odyssée, lors de fêtes des thermophories, chez les bergers des Carpathes, dans la cour d'Henri IV à qui on frotta une gousse d'ail aux lèvres à sa naissance (comme c'est la coutume dans certaines régions de France). On retrouve

l'ail au Moyen Age, dans les capitulaires de Charlemagne, lors des épidémies, dans le fameux vinaigre des quatre voleurs. Pendant la deuxième guerre mondiale, les Anglais en utilisèrent des tonnes pour soigner les blessés. Lors d'une fièvre infectieuse, dans certains quartiers londoniens on remarqua que les prêtres français mangeaient de l'ail tous les jours, ils purent ainsi continuer à soigner les malades sans danger d'infection, ce qui n'était pas le cas pour le clergé anglais.

Jadis on écrasait des gousses d'ail et on les répandait dans les pièces où se trouvaient des malades contagieux, car on savait le pouvoir bactéricide, antiseptique de l'ail ; l'ail est apéritif, digestif, cholagogue, expectorant, stimulant, vermifuge, hypotenseur, anti-diabétique et anti-cancéreux. Anticancéreux du fait qu'il exerce une action préventive en désinfectant l'intestin, en accroissant la sécrétion gastrique et biliaire. L'ail est à recommander surtout au régime lacto-végétal destiné à prévenir la constipation et l'auto-intoxication intestinale ainsi qu'à combattre l'artériosclérose. L'ail est un régulateur de tension qui ne présente aucun danger. Il est aussi un spécifique de l'empoisonnement par la nicotine, en raison de ses effets désintoxicants, palliatifs des atteintes causées par la nicotine aux vaisseaux, contre les troubles cardiaques et digestifs issus du tabagisme.

L'ail, la panacée et la source de jeunesse soulage toutes les maladies du corps humain, celles du cœur, du foie, des reins, de la vessie, de l'estomac, des intestins, de la vésicule biliaire, des poumons, de la circulation, du métabolisme et de leurs suites, tels les états dépressifs, troubles de l'âge critique, la goutte, sciatique, insomnie nerveuse... etc... etc.

« Tout ce qui porte un nom dans les livres depuis David, ce roi qui faisait des cantiques, jusqu'à Napoléon, Empereur du Midi. Tout a dévoré l'ail, cette plante magique, qui met la flamme au cœur du héros léthargique quand le froid le tient engourdi ».



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

L'Ail (*Allium sativum* L. ; famille des Liliacées). – Le genre *Allium* auquel sont consacrées les fiches 37 à 40 est parfois placé dans une famille spéciale, les Alliacees, caractérisée essentiellement par les fleurs groupées en ombelles, celles-ci étant entourées, à l'état jeune par une ou deux grandes bractées (spathe). Les ails (ou aulx) se reconnaissent très facilement à l'odeur que présentent toutes les parties froissées de la plante. Ce sont des plantes bulbeuses dont le bulbe peut être simple, comme chez l'oignon ou le poireau, tandis que chez l'ail, la « tête d'ail » est formée par un certain nombre de petits bulbes (caieux) : la « gousse d'ail » est donc un caieu. Les différents ails se distinguent aussi par la forme de leurs feuilles qui peuvent être plates, enroulées ou pliées ou rondes tubuleuses. L'ail a des fleurs d'un blanc rosé et des feuilles pliées.



les fiches vertes de José Titeux

38

L'AIL (suite)

Je vous ai énuméré presque toutes les qualités de l'ail. Je vais essayer d'être un peu plus pratique, quoique pour moi cela se résume en quelques mots : mangez de l'ail, encore de l'ail, toujours de l'ail. Dans la soupe, dans vos salades, sur vos tartines de fromage ou de maquée. C'est là une combinaison excellente et si, en plus, vous y ajoutez un peu de persil, ce sera un délice. « Oui, mais ça pue » disent de nombreuses personnes, « ça donne une mauvaise haleine ». Le remède à ça est très simple : en famille, si tout le monde en mange, personne n'en sera incommodé.

Il existe bien quelques petits trucs pour masquer cette odeur : manger une pomme une demi-heure après l'absorption d'ail ou prendre quelques gouttes d'angélique ou une cuillère de miel, mâcher du cerfeuil ou du persil, croquer un clou de girofle ou des grains de café. Mais ne vous tracassez pas trop pour cela. Cette haleine d'ail a parfois son avantage. Ça chasse les sorcières, les mauvais esprits... Des blagues ? Bien essayez ! La prochaine fois que votre patron vous convoquera pour vous enguirlander, mangez de l'ail ; il ne vous gardera pas longtemps dans son bureau. Tiens, puisqu'on est au bureau, laissez-moi vous dire que je préfère parfois l'haleine à l'ail à ces odeurs émanant des corps désodorisés, parfumés. After-shave, et lady lotion. Et puis, hein, il faut savoir ce qu'on veut !

Voici quelques recettes pratiques.

Pour faire baisser votre tension, écrasez une gousse d'ail et mettez-la macérer le soir dans un verre d'eau que vous boirez le matin à jeun. Pour faciliter la digestion, supprimer les fermentations et les gaz intestinaux, faites une infusion de 5 à 10 gr d'ail par litre d'eau dont vous prenez une tasse après les repas. Contre la toux, le catarrhe des bronches et les affections pulmonaires en général, faites ce sirop dont vous prendrez deux ou trois cuillères à soupe par jour : faites bouillir pendant une dizaine de minutes 100 gr d'ail découpé dans 20 décilitres d'eau, filtrez et ajoutez 200 gr de miel ou de

sucré. En passant, sachez que l'ail n'est pas recommandé aux personnes souffrant de maladie de la peau, ni aux nourrices. En utilisation externe, l'ail vous procure également de nombreux remèdes. Pour soigner les plaies, vous laissez macérer une dizaine de jours 3 gousses d'ail râpées dans ½ litre de vinaigre et vous appliquez sur les maux. Si vous sentez un rhume de cerveau qui arrive, respirez plusieurs fois par jour de l'ail écrasé ou coupé en morceaux. Si une dent cariée vous fait mal, introduisez-y un peu d'ail. Pour vous débarrasser de cors aux pieds ou de verrues, il suffit de piler un peu d'ail ou d'en couper une rondelle et de la fixer avec un sparadrap ou une bande sur le cor. Renouvelez chaque soir jusqu'à disparition du cor ou de la verrue.

Voilà, je crois que parmi tous ces remèdes, il y en a certains que vous pouvez essayer, sans crainte de vous empoisonner ! Prenez garde tout de même, l'ail que vous utilisez doit provenir de cultures biologiques et ne doit avoir subi aucun traitement chimique. Pour en trouver, ce n'est pas facile, aussi, il faudra vous adresser à des marchands qui vendent des produits biologiques, à moins que vous n'ayez un jardin. Ou bien, encore mieux : allez récolter de l'ail sauvage, notamment l'ail des ours, qui se plaît dans les bois sombres et sur les bords ombragés des cours d'eau. Pour ma part, je préfère cet ail à celui cultivé : les propriétés originales de la plante sauvage n'ont pas été altérées par la culture. Une étude effectuée par l'office américain de l'agriculture nous fait remarquer que « les végétaux sauvages renferment 186 % de vitamines A, 62 % de protéines, 81 % de vitamines C et 150 % de calcium de plus que les plantes cultivées ». Eh oui, pauvre mortel, malgré tous ces siècles d'efforts, de recherches en agriculture tu n'es point prêt à rivaliser avec la Nature. Rivaliser car, souvent, la Nature est, pour toi, un ennemi qu'il faut combattre, dompter. Ne sais-tu donc pas que « si tu obéis à la Nature, la Nature t'obéira. Tu pourras y puiser sans crainte d'épuisement ».



Photo : Georges Matagne-Etalle.

Parmi les ails sauvages indigènes, l'**Ail des Ours** (*Allium ursinum* L.) est certainement le plus spectaculaire. Il forme des tapis très étendus dans certains bois frais. Ses fleurs sont blanches et parfumées, l'odeur d'ail n'apparaissant que quand la plante est froissée. Ses feuilles sont planes et larges. L'ail des ours fleurit en avril-mai. Il se fane très vite après la floraison et la fructification. En juillet déjà, il a disparu à nos regards.



Les fiches vertes de José LITEUX

39

L'OIGNON

Permettez-moi, tel le crieur public, de vous lancer cette phrase de je ne sais plus quel médecin. Oyez bonnes gens, oyez : « Vous tous qui êtes gros, gras et lymphatiques, mangez de l'oignon cru, c'est pour vous que Dieu l'a fait ».

L'histoire de l'oignon va parallèlement à celle de l'ail car lui aussi était présent dès les temps les plus reculés. Ses qualités sont à peu près les mêmes quoiqu'il soit spécifique comme excitant diurétique, vermifuge, anti-diabétique, antiseptique et micobicide. L'oignon est un aliment des plus sains, riche en vitamines A, B et C. Il contient divers minéraux tel que du fer, du phosphore, du potassium, du sodium, du soufre, de l'iode, de la silice, de la chaux, etc...

S'il est conseillé pour les estomacs qui le digèrent facilement, il est « nuisible » aux tempéraments sanguins, bilieux, aux sujets irritables, sujets aux hémorragies, aux affections darteuses. Ses emplois varient selon qu'il est cuit ou cru. Comme diurétique, vous pouvez le manger cru. Vous pouvez aussi en faire un vin : broyez 300 gr d'oignons crus et ajoutez à la pulpe obtenue 100 gr de miel et 600 centilitres de vin blanc léger. Mélanger. Prenez 2 à 3 cuillères à soupe par jour. L'abbé Kneipp recommande les tranches d'oignons cuites dans du lait bouillant contre la colique, l'oppression de l'estomac et les douleurs abdominales ; cuits dans du miel, ils s'utilisent contre les incontinences d'urine. Cuits au four ou accommodés au beurre, ils s'emploient couramment contre la flatulence, la constipation. Débarrassant ainsi l'intestin, ils préviennent le nervosisme, l'artériosclérose, peut-être même le cancer. En Bulgarie, qui passe pour être une nation où la situation sanitaire est une des meilleures, le cancer est pratiquement inconnu et les centaines y sont nombreux. Les bulgares mangent beaucoup d'oignons crus dont ils font, avec le pain accompagné de sel et de poivre, une de leur principale nourriture. Nombreux sont les médecins qui le considèrent comme un facteur incomparable de santé et de longévité.

L'oignon exerçant une action émolliente et pectorale, est idéal pour les affections pulmonaires, bronchites, toux. Vous

pouvez le prendre sous forme de sirop : faites bouillir 100 gr d'oignons dans 20 décilitres d'eau pendant 5, 10 minutes, filtrez, ajoutez une grosse cuillère à soupe de miel et faites bouillir doucement jusqu'à l'obtention d'un sirop épais. Buvez-en 2 à 6 cuillères à café par jour.

Vous pouvez aussi pour ces mêmes troubles, faire bouillir 3 oignons coupés dans ½ litre d'eau pendant 5-10 minutes, filtrez, sucrez au miel et buvez dans la journée. L'oignon régularise la tension artérielle et abaisse la teneur du sang en sucre chez les diabétiques. Les prêtres ainsi que les Pythagoriciens s'abstenaient de manger de l'oignon, non pas seulement parce qu'il pousse en lune descendante mais aussi parce qu'il excite la sensualité. Les Thraces l'utilisaient lors de la nuit nuptiale : parmi les cadeaux de nocces, on offrait un pot d'oignons. Et de nos jours, en France, on porte de la soupe à l'oignon aux jeunes mariés après la nuit de nocces. Soupe à l'oignon qu'on trouve toujours dans de nombreux restaurants et que l'on consomme de pair avec les excès bachiques. Vers 1256, on le recommande d'ailleurs comme stimulant et aphrodisiaque car « Toute nature d'oignon donne talent et conforte la nature d'user de femme ! ». Une décoction faite avec deux gros oignons épluchés et bouillis pendant 10 minutes dans 1 litre d'eau que l'on filtre et laisse refroidir est une bonne lotion qui tonifie le cuir chevelu et peut contribuer à enrayer la chute des cheveux.

Pour les abcès, vous pouvez faire un cataplasme d'oignons (cuisez un oignon au four et écrasez à la fourchette) que vous appliquez chaud sur l'abcès et que vous couvrez d'une compresse chaude. Ou alors faites simplement bouillir l'oignon dans un peu d'eau et imbinez la compresse de jus. Un coton imbibé de suc d'oignons et placé dans une dent cariée la soulage : un oignon coupé et frotté sur une piqûre de moustique arrête la démangeaison.

Sur une brûlure appliquez de l'oignon écrasé avec une pincée de sel, la douleur s'apaise aussitôt et il ne se forme pas de cloque.



L'**Oignon** (*Allium cepa* L.) est bien connu de tous ! Notons cependant que ses feuilles sont cylindriques et creuses et que ses fleurs en ombelle globuleuse sont d'un blanc verdâtre ; la tige qui porte l'ombelle est renflée.

les fiches vertes de José Litéux

40

L'OIGNON (suite)

Est-il besoin de vous rappeler qu'un oignon coupé en deux sert à nettoyer les vitres et les lames de couteaux ? Ecrasé avec un peu de terre humide, l'oignon fournit un excellent produit pour nettoyer les cuivres ; ces mêmes objets seront préservés de taches de mouches si vous les badigeonnez de suc d'oignons.

Tout le monde sait que, lorsqu'on épluche un oignon, les larmes ne tardent pas à couler. N'essayez surtout pas tous ces trucs d'épluchage sous robinet coulant ou autres, car cette irritation causée dissipe les migraines, fait avorter les rhumes naissants et vous prémunit contre de nombreux microbes.

Mangez-en le plus possible cru, ajoutez-le aux salades ou en jus de cuisson aux potages. Couvrez-en vos tartines.

L'oignon facilite la digestion, surtout celle des féculents : de cette manière, il favorise le sommeil. Le travail cérébral aussi, vu sa teneur en phosphore. Sa richesse en silice le rend indispensable à la formation et à l'entretien des os et des artères.

Si, au début d'une fièvre typhoïde, vous mettez les pieds du malade jusqu'à la cheville dans 3 kg d'oignons finement hachés les premiers symptômes cesseront bientôt.

Cultivez-en dans vos jardins. Ça, vous ne m'avez pas attendu pour le faire.

Plantez l'oignon dans la période qui va de 3 jours avant la pleine lune à trois jours après. Si vous alternez une ligne de carottes avec une ligne d'oignons, vous éviterez la mouche de l'oignon et celle de la carotte. Entourez vos carrés d'oignons ou d'ail, notamment, de vos salades et de vos betteraves avec qui l'oignon fait bonne compagnie. Si vous plantez de grandes plaques d'oignons, mettez-y tous les 4 m une plante de camomille. Les pêcheurs bénéficient de l'environnement des oignons ainsi que les rosiers dont le parfum s'accroît. Évitez le voisinage de l'oignon par des pois ou des haricots, ils ne s'entendent pas très bien.

Pour connaître l'humidité des mois de l'année, on coupe des tranches d'oignons

qu'on aligne la nuit de Noël dans une serre ou dans un abri couvert. On saupoudre ceux-ci d'un peu de sel, on indique le mois sur chaque oignon et suivant l'humidité accumulée vous saurez quels mois seront pluvieux. Cela ne marche peut-être pas toujours, mais qui peut se vanter de faire des prévisions météo valables. Par contre, et ça c'est certain, plus les pellicules qui enveloppent les oignons sont nombreuses et épaisses plus l'hiver sera rude.

Bon, je retourne encore un moment à la cuisine pour vous conseiller de ne pas couper des oignons trop à l'avance ou d'en garder pour l'utilisation ultérieure car l'oignon ainsi exposé à l'air attire à lui tous les microbes et devient nocif.

Les pelures d'oignons donnent une jolie teinte aux œufs de Pâques.

Et voici, pour terminer, un petit truc que je voudrais communiquer aux enfants ou pourquoi pas aux amoureux qui veulent se livrer des messages vierges. Extrayez le jus d'oignon, utilisez-le pour écrire votre message sur une feuille de papier. On n'y verra absolument rien, sauf dès qu'on fera chauffer le papier.



les fiches vertes de José LITEUX

41

LE PERSIL

Voici encore une plante qu'il est inutile de présenter, du moins en ce qui concerne les espèces cultivées. Si on la trouve parfois à l'état sauvage, c'est qu'elle s'est échappée des jardins ; et à moins que vous ne soyez experts, je ne vous conseille pas d'aller la récolter en dehors de vos potagers. Le persil fait en effet partie d'une famille comportant de nombreuses variétés comestibles, mais il est difficile de s'y retrouver dans les ombellifères ; vous pourriez rentrer chez vous avec de la cigüe.

Cette confusion, notamment entre le persil et l'ache, nos ancêtres la faisaient aussi. Ce n'est vraiment que vers le IX^e siècle que le persil dont on parle un peu partout est bien celui que nous connaissons.

Le persil est comme cite Paul Fournier : « l'un des plus précieux aliments de sécurité que la Nature ait mis à la disposition de l'espèce humaine ». Riche de cette vitamine C que nous devons renouveler journellement, il est aussi pourvu de fer, de chaux, de phosphore.

Vous l'utilisez tous, je suppose, en cuisine et je ne m'attarderai pas sur ces utilisations. Haché dans vos potages, sur vos pommes de terre, topinambours, salades, sandwiches... etc. Je ne sais pas d'où vient cette mode de garnir les plats de branches de persil qui finissent à la poubelle. Il est pourtant aussi joli sur le sandwich qu'à côté, vous savez. Et, consommé, il vous procure quelques vitamines.

En médecine, et dès l'antiquité, le persil a été utilisé comme diurétique, apéritif, stimulant, sudorifique et dépuratif.

La racine de première année, séchée, s'emploie en décoction (40 à 50 gr par litre d'eau, bouillir 2 à 3 minutes, infuser 10 minutes et prendre deux à trois tasses avant les repas), contre l'hydropisie, la gravelle, la flatulence, les faiblesses vésicales, les abcès des reins, les maladies du foie et de la rate ; le persil stimule l'appareil urinaire, les organes digestifs et la vitalité de la peau. C'est un bon antiseptique du sang et un préservatif du cancer (ça ne veut pas dire que si vous man-

gez du persil, vous n'aurez pas le cancer, hein).

Les graines sont utilisées contre les fièvres intermittentes, l'aménorrhée, la dysménorrhée ; l'apiol que celles-ci contiennent d'une manière plus concentrée que dans le reste de la plante est un puissant emménagogue, régulateur des règles. Pour cette utilisation, faites bouillir \pm 75 gr de semences par litre d'eau, laissez infuser 10 minutes et buvez dans la journée ; la racine fraîche à la dose de 100 gr bouillie 5 minutes et infusée 10 minutes est également recommandée, dans les cas assez graves. C'est cependant le suc de la plante fraîche à la dose de 100-150 gr par jour qui est préféré. A l'extérieur, on applique du persil haché sur les engorgements laiteux ainsi que pour tarir le lait des nourrices. La feuille fraîche écrasée calme aussi les piqûres d'insectes. La décoction des feuilles est utilisée contre les ophtalmies et a, en outre, paraît-il le pouvoir de faire repousser les cheveux. Le persil broyé dans la main avec un peu de sel et introduit en forme de petites boules dans l'oreille du côté malade apaise les douleurs dentaires.

Il existe un remède contre l'alcoolisme composé de 50 gr de persil, d'une écorce de pamplemousse et d'une orange. Bouillir dans un litre d'eau jusqu'à réduction de moitié. On en prend une cuiller à café à jeun le matin. Si vous souffrez du mal de voyage, portez un petit bouquet de persil sur l'estomac fixé à même la peau avec un ruban adhésif ou un sparadrap. Les races à feuilles frisées sont nettement plus pauvres en arôme et en principe actif que celles à feuilles planes.

Le persil recherché par les lièvres et les lapins devient un poison pour les poules et divers autres oiseaux. Au jardin, il voisine bien avec les roses, de même qu'avec les tomates. Vous pouvez sécher du persil pour l'hiver, ou tâchez d'en semer dans un pot que vous gardez dans un endroit abrité, c'est toujours agréable d'avoir un peu de verdure fraîche en cette saison. Enfin, j'espère que je vous ai fait découvrir ou redécouvrir quelques qualités oubliées du persil.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Persil** (*Petroselinum crispum* (Mill.) A.W.Hill ; famille des Umbellifères). – Herbe vivace présente dans tous les jardins, d'origine géographique incertaine. Les fleurs du persil sont vraiment très petites, d'un vert jaunâtre ; elles sont groupées en ombelles. A la base des ombellules et de l'ombelle il y a des involucrelles et un involucre. Ces particularités sont utiles pour reconnaître les différentes ombellifères.

Il existe un danger de confusion très réel entre le persil – dans sa variété non frisée – et la **petite Ciguë** (*Aethusa cynapium* L.) d'autant plus que cette dernière pousse souvent dans les jardins ! Pour éviter toute erreur, il suffit de froisser une feuille, reconnaître l'odeur typique du persil et de préférer le persil frisé au persil simple – quoique ce dernier ait la réputation d'être plus tendre et plus parfumé. La petite ciguë froissée a une odeur désagréable ; on la reconnaît aussi aux bractées des involucrelles longues et dirigées vers l'extérieur de l'inflorescence.



LE CHOU POTAGER

Il existe bien sûr de trop nombreuses variétés de choux potagers que pour pouvoir parler de tous en quelques lignes, aussi nous parlerons spécialement de chou vert et de chou rouge.

On le trouve évidemment à l'état sauvage notamment sur les côtes de la Méditerranée, sur les rochers et falaises de l'Atlantique et de la Manche, et un peu partout, échappé des cultures.

Les Grecs ne l'appréciaient pas tellement comme légume mais y voyaient un remède précieux. Les Romains, par contre, faisaient du chou le légume par excellence et prétendaient que c'est grâce au chou qu'ils purent se passer de médecins pendant 600 ans, ceux-ci ayant été expulsés de leur territoire. Caton l'Ancien faisait du chou une véritable panacée ; il affirmait que ce légume avait préservé sa famille de la peste.

Au printemps, on peut faire une cure de désintoxication qui améliore l'état général, agit comme un véritable dépuratif, procure en même temps un sommeil plus calme et plus reposant ainsi qu'une bienfaisante détente nerveuse : faites un traitement de 10 à 20 jours durant lequel vous consommez 300 à 400 gr de chou, dont la moitié mangée crue, l'autre cuite.

La décoction de chou peut être employée avec succès dans la bronchite aiguë ou chronique, les catarrhes pulmonaires, la gravelle. Il suffit de faire journellement une décoction ou une soupe de chou et d'en prendre une bonne tasse matin et soir en ayant soin de manger le chou qui a servi à la décoction. Ce traitement peut être cependant très long et certaines personnes ont attendu deux mois avant d'être complètement guéries.

Pour traiter les bronchites, on peut également avoir recours au sirop de chou rouge. Il faut extraire le jus du chou et cuire celui-ci avec son poids de miel.

Une décoction de chou vert est excellente pour cicatriser les ulcères variqueux et les plaies de mauvais aspect. Pour soulager les rhumatismes, la goutte, l'arthritisme, les

points de côté et parfois même la sciatique, prenez de belles feuilles de chou, enlevez la côte médiane, repassez au fer ou exposez à une source de chaleur et placez sur les endroits douloureux.

Le chou est riche en vitamines A, B, C, en chaux, en soufre et en sels potassiques qui stimulent la fonction intestinale. Il est conseillé aux anémiques. Beaucoup cependant trouvent le chou cuit très indigeste ; ajoutez-y donc un peu de graines de cumin, ou bien faites-en de la choucroute : c'est la forme la plus digestible. Et, grâce aux ferments lactiques qu'elle contient, elle s'oppose aux maladies infectieuses de l'intestin.

Vous pouvez faire très facilement de la choucroute chez vous. Procurez-vous un grand pot en grès. C'est vrai que ceux-ci deviennent un peu hors de prix depuis qu'on les utilise pour y planter des fleurs. On peut aussi utiliser un tonneau en bois ; vous pouvez parfois en obtenir chez des détaillants en vin lorsqu'ils ont rentré leurs nouveaux vins. Prenez de beaux choux bien serrés à cœur blanc. Coupez-les très très fin en julienne. Mettez une bonne couche de sel au fond de votre récipient, puis mettez-y une dizaine de centimètres de chou râpé que vous aromatisez avec des grains de poivres, de genièvre ou de coriandre. Remettez une couche de sel, puis foutez très bien avec une planche pour que le chou rende son eau, procédez ainsi par couches alternées jusqu'à ce que vous ayez épuisé votre provision. Couvrez le chou d'un linge et posez dessus un rond de bois sur lequel vous mettez un poids de 20 kg ou une grosse pierre. Au bout de quelques jours, il se forme une fermentation. Ecumez-la. Vous aurez préparé une saumure en faisant fondre du gros sel dans de l'eau chaude. Versez cette saumure sur votre chou de façon qu'il soit couvert. Surveillez de temps en temps ; ajoutez de la saumure chaque fois que c'est nécessaire : le chou doit toujours être couvert. Lorsque votre choucroute est prête, lavez-la à plusieurs reprises à l'eau courante, mangez-la crue ou cuite selon votre goût.



Le **Chou** (*Brassica oleracea* L.; famille des Crucifères). – Tout le monde connaît les multiples aspects que présente le chou potager. Le cliché présente son ancêtre, photographié dans la nature. On reconnaît les feuilles qui ressemblent tout à la fois à celles du chou vert et à celles du chou blanc. C'est une plante vivace, à fleurs jaunes en juin-juillet.

L'ÉPINE-VINETTE

Cet arbrisseau qui prend de magnifiques tons rouges en automne était jadis assez répandu dans nos régions, mais, étant porteur d'un champignon responsable de la rouille qui se transmet aux céréales, il fut banni des champs. De temps en temps on le rencontre, par-ci par-là ; il est bien décoratif pourtant, porteur de fleurs jaunes en grappes suivies de petits fruits allongés rouges qui lui ont valu le nom de vinette. Quoique vinette, dérivé de vin, constitue dans le centre et l'Ouest le nom vulgaire de l'oseille, dont les feuilles de l'épine-vinette reproduisent la saveur. Les étamines des fleurs ont la particularité de se contracter au moindre toucher et de se porter brusquement vers le pistil central où elles demeurent ainsi quelque temps. Outre cette curiosité botanique, l'épine-vinette présente bien d'autres intérêts : toutes ses parties sont utilisées en cuisine, en médecine, en teinturerie, en marqueterie, etc...

Ce n'est pourtant que très tard, à partir du XII-XIII^e siècle, qu'on utilise l'épine-vinette en médecine. On fait un vin fermenté de ses fruits, boisson antiseptique, vermifuge, utilisée contre la diarrhée, les fièvres bilieuses, les hémorragies. Encore une fois ici, la doctrine des signatures employa l'épine-vinette, vu la couleur jaune du bois, contre la jaunisse, les maladies du foie ; ce qui s'avéra judicieux, car la berbérine, présente dans la plante, excite la sécrétion biliaire. Elle a la propriété de réagir contre l'hypertrophie (le gonflement) de la rate et détermine la contraction de celle-ci. Elle est efficace pour soulager les règles douloureuses.

La racine et l'écorce sont amères, toniques de l'estomac. C'est la seconde écorce surtout qu'on a vanté comme succédané du quinquina, sous le nom de « quinoïde ».

L'épine-vinette se prend en décoction de 5 gr de seconde écorce par ½ litre d'eau froide qu'on porte à ébullition. Sucrez au miel et prenez trois tasses entre les repas. Vous pouvez augmenter la dose jusqu'à 30-50 gr par litre d'eau, si vous ne craignez pas l'amertume, pour obtenir une infusion tonique. Une tisane de baies, 30 à 60 gr par litre

d'eau légèrement sucrée est rafraîchissante et diurétique.

L'homéopathie utilise la teinture brunâtre et amère d'écorce desséchée contre les rhumatismes, la goutte, les maladies du foie, la jaunisse, les calculs biliaires, les hémorroïdes, les troubles des organes urinaires et génitaux. La berbérine est un des seuls colorants connu de nature basique. Elle teint directement la laine, la soie, le fil, le coton en jaune. On s'en sert également pour teindre les cuirs et certains ouvrages de menuiserie en jaune. Le suc des baies, mêlé à l'alun, donne une couleur d'un rouge éclatant. Pour le jaune, c'est principalement la racine qui est utilisée. Le bois de l'épine-vinette se polit très bien et se travaille bien au tour et en marqueterie.

Les fruits encore verts peuvent se servir en guise de câpres.

Les fruits mûrs, eux, procurent une boisson fermentée, des conserves, gelées, sauces, dont voici quelques recettes.

Confiture : Egrainez les baies bien mûres, lavez, couvrez tout juste d'eau et mettez au feu. Cuisez 20 minutes. Passez au tamis, mélangez le jus obtenu avec le même poids de sucre, un peu de vanille ou de zeste de citron et cuisez à feu doux jusqu'à ce que ce soit prêt.

Les baies peuvent très bien remplacer les airelles servies avec le gibier ou le rôti, ou faites-en des tartes.

Les Egyptiens laissent infuser les baies 24 heures, dans 10 fois leur volume d'eau chaude. Passé ce temps, ils filtrent l'infusion, la sucent ou la mélangent à un peu de sirop de citron ou d'orange.

Si vous voulez un sirop qui se conserve, mettez bouillir deux mesures de baies dans une mesure d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Exprimez le jus à travers un linge et, pour chaque mesure de jus, ajoutez 1½ mesure de sucre. Mettez bouillir quelques instants jusqu'à ce que le jus soit épaissi. Laissez refroidir et mettez en bouteilles bien fermées. Dilué dans l'eau froide, ce sirop peut se boire à volonté.



L'Epine-vinette (*Berberis vulgaris*

L. ; famille des verbéridacées). – Petit arbuste très épineux, assez répandu dans les régions calcaires ; les feuilles petites, rondes et denticulées, se trouvent à l'aisselle d'épine souvent triple. Les fleurs jaunes, en petites grappes, apparaissent en juin, les fruits sont des baies allongées, rouges.

Dans nos régions, l'épine-vinette ne sert que rarement d'hôte intermédiaire de la rouille du blé (*Puccinia graminis*). Pour cette raison, sa destruction est inutile et très généralement non opérée parce que les gens, les gardes-champêtres en particulier, ne connaissent généralement pas la plante. De nombreuses autres espèces de *Berberis* ainsi que des variétés de *B. vulgaris* sont cultivées pour l'ornementation.

LA BETOINE OFFICINALE

« Bétoine, toi qui as été découverte la première par Esculape ou par le centaure Chiron, sois favorable à mes prières. Je t'implore, herbe puissante, par celui qui a donné l'ordre que tu sois créée et que tu serves à d'innombrables remèdes : veuille aider à composer les 47 remèdes que voici ». C'est en effet pourvue de 47 remèdes, et de bien plus encore, que la bétoine fut vantée par Antonius, médecin de l'empereur Auguste. Dès la plus haute Antiquité, la plante était appréciée par les Egyptiens, les Grecs, les Romains, qui en faisaient une plante sacrée, la « Domina omnium herbarum », la Maîtresse des Plantes. Tout au long du Moyen Age, on retrouve cette plante cultivée dans certains jardins impériaux, dans les monastères, les cimetières. Les Italiens, les Piémontais notamment, exprimaient les qualités rares dont est douée une personne en disant : « elle est plus vertueuse encore que la bétoine ». A la personne malade ils conseillent d'aller vendre son veston et d'acheter de la bétoine. La bétoine tant vantée était ainsi utilisée pour les maux les plus divers, tels que la goutte, la sciatique, les rhumatismes, les douleurs d'estomac, des reins, du foie, les maladies du cerveau, le traitement des états inflammatoires, les maux de tête.

« Elle contregarde les corps et les âmes des hommes et défend ceux qui vont de nuit de tous charmes et dangers. Elle assure les lieux sacrés, et les cimetières, de toutes visions étranges et qui font peur. Bref, c'est une herbe sainte en toute chose ». Herbe sainte, c'est donc telle qu'il fallait la récolter. Placée sous le patronage de Jupiter, on la récoltait le jeudi, si possible lorsque la lune entrait dans la Balance, au mois d'août, et sans se servir d'ustensiles en fer. Une fois séchée, on était en possession du remède universel tant apprécié.

Et puis, petit à petit, la bétoine tomba dans l'oubli. On prétendait que seuls les charlatans l'utilisaient encore. Les expressions glorifiant la bétoine ont fait place maintenant à des expressions de mépris. « être connu comme la bétoine » signifie être trop connu, comme tout ce qui est vulgaire... Et voilà où nous en sommes.

Petit à petit cependant on retrouve des qualités à la bétoine. La poudre des feuilles séchées est un excellent sternutatoire, qui dégage le cerveau en cas de rhume ou de grippe, arrête le hoquet, sert d'ersatz de tabac, surtout mélangée à d'autres herbes comme les feuilles de sureau, le tussilage. Une légère infusion de la plante (10 à 20 gr par litre) peut remplacer le thé et est utilisée de cette manière dans plusieurs régions. Cette boisson, prise 2 à 3 fois par jour, chasse les migraines nerveuses et languissantes, soulage les états inflammatoires et congestifs (irritation de la gorge, asthme, catarrhe des voies digestives et urinaires) et combat la nervosité.

Elle est bénéfique aussi contre les douleurs goutteuses et rhumatismales. La bétoine est encore un excellent tonique et spécifique des maux de tête. Son nom scientifique aurait d'abord été *Vetonica* dérivé du nom des Vettones, peuple d'Espagne, mais peut être aussi dérivé du Celte : *beut* (tête), et *ton* (bon), donc bon pour la tête ? Elle fut utilisée abondamment pour soigner les coups et blessures externes. Une décoction de 100 gr de plante dans 1 litre de vin active la guérison des plaies purulentes, infectées, tardant à se cicatriser. La bétoine fut utilisée aussi pour combattre l'ivresse : quelques feuilles de bétoine fraîche mâchées avant la guindaille, vous prémuniraient contre l'alcool. Mais ces mêmes feuilles fraîches causent l'ivresse et le vertige à ceux qui en récoltent en masse ; ceci semblerait indiquer à l'état frais l'existence d'un principe narcotico-âcre.

Je terminerai sur la remarque d'un docteur sur certaines plantes détersives : il dit notamment : « qui dit détersif dit équilibrant, réparateur de toutes fonctions organiques quelque peu dérangées. Il existe ainsi de par le monde des plantes, des médicaments précieux qui sont, pour ainsi dire, des remèdes universels, applicables dans des cas pathologiques nombreux et on les trouve toujours dans les médicaments dits détersifs ». La bétoine entr'aurait ferait-elle partie de ces plantes « miracles » ?



Photos : Faculté Agronomique de Gembloux et Georges Matagne-Etalle.

La **Bétouine** (*Betonica officinalis* L. ou *Stachys officinalis* L.) Trev. ; famille des Labiées). – Plante herbacée vivace, assez répandue dans les prairies et les bois clairs. Ses feuilles sont crénelées, opposées : il y en a 2 à 3 paires sur la tige florifère. Les fleurs, en juillet-septembre, d'un rose violacé, sont groupées en un épi court, interrompu à la base.

Notons ici l'importance de la famille des Labiées par le grand nombre de plantes aromatiques, condimentaires et médicinales qu'elle contient (voir Vol 1 des fiches vertes de José Titeux : le Thym, n° 7, l'Origan, n° 24 la Sauge n° 49 et la Lavande n° 50 ; vol. II des fiches vertes de José Titeux : la Sarricette, n° 4, l'Hysop, n° 18, la Menthe, n° 29, la Bétouine, n° 44, le Romarin, n° 48). Toutes ces plantes ont des feuilles opposées et une tige plus ou moins carrée. Les fleurs ont une corolle d'une pièce, irrégulière, formant généralement deux lèvres.



Les fiches vertes de José Titeux

45

LA PIVOINE

Dans les anciennes demeures, la majestueuse pivoine semblait trôner sur la tribu florale des modestes parterres. Ses vertus n'ont-elles pas été célébrées dès l'Antiquité ? La plante fut placée alors parmi les merveilles de la création florale.

La pivoine doit sa renommée à Pacon, fameux docteur qui, selon les uns, aurait guéri les blessures que les dieux reçurent pendant la guerre de Troie, et selon d'autres, aurait été l'élève d'Esculape et aurait le premier reçu la pivoine sur le Mont Olympe des mains de la mère d'Apollon. Il se serait alors servi de la plante pour guérir Pluton qui avait reçu une blessure d'Hercule. Ce remède suscita énormément de jalousie de la part d'Esculape, qui causa subitement la mort de Pacon. Pluton cependant, reconnaissant envers les services que notre héros lui avait rendus, transforma celui-ci en pivoine.

Les racines, les graines et les feuilles étaient utilisées contre l'épilepsie, les tics nerveux, la danse de St Guy, la toux nerveuse, la coqueluche et comme diurétique dans l'hydropisie. La partie utilisée était surtout la racine, mais on préparait également un sirop calmant avec les fleurs. Les Mongols incorporaient la racine dans leur potage et les graines dans leur thé. La plante prospère bien si vous la plantez dans une position ouverte à l'Est, mais un peu protégée par des arbres ou arbustes du soleil plein du sud et de l'ouest. On transplante en divisant les racines fin août, début septembre. C'est fou tout ce qu'on retrouve de lectures sur les différents moyens de récolter la pivoine.

Lors de la récolte, l'herboriste devait prendre garde au pic, car l'oiseau était le gardien de la plante. La racine de la pivoine ne pouvait voir la lumière du soleil : elle était pour cette raison récoltée la nuit de la pleine lune. L'ensemble des cérémonies durait une semaine, débutait un lundi, et se terminait le lundi suivant. Pour récolter les plantes, on fai-

sait parfois appel à des jeunes gens « toujours purs », ou alors il fallait que le cueilleur ne se « souille avec le sexe opposé » pendant toute l'opération. La plante était parfois récoltée avec un instrument en or, en argent, une corne de cerf, mais le fer était toujours exclu. Pour la récolte de la pivoine toujours il arrivait que l'on attache une corde à la queue d'un chien et celle-ci à la racine de la plante. On attirait alors le chien avec un morceau de viande et la racine était ainsi déterrée. Le chien mourait, ou plutôt était sacrifié. En d'autres temps, là où la plante avait été déterrée, on offrait du pain, de l'orge, du sel pour dédommager la nature du viol qu'elle avait subi.

Eh oui, tout ceci nous semble barbare, mais pour ceux qui ont le respect de la nature, pour ceux qui croient en l'interrelation de chaque chose ici bas, cela est bien naturel. Au lieu de bêtement voir une plante, une mauvaise herbe, comme un « végétal » voyez-la comme un être vivant, sensible, et vous verrez que vous aussi, vous changerez d'attitude et ne l'arracherez plus comme ça, inconsciemment.

Lorsque vous avez élevé une poule, un lapin, ou une autre bête, prenez-vous la hache ou le couteau comme ça, de sang froid ? Non ? Eh bien, si l'animal nous suit dans l'ordre hiérarchique universel, les plantes viennent directement après et quelques-unes sont presque animales.

Allez va, laissez-moi terminer sur une dernière invocation :

« Pivoine, mère des plantes, Sacrée, un ange immortel du Père immortel en se glorifiant démesurément est tombé du ciel. Ouriel, Eriel, Cronos, et avec lui la plénitude (de ses vertus). Influencez la Sacrée afin que ses vertus restent avec elle, afin que la compagnie de la Sacrée serve à la nourriture de tous, y compris de ceux qui la maltraitent (ceux qui la récoltent). Sois vigoureuse, ô Sacrée ».



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Pivoine** (*Paeonia officinalis* L. ; famille des Pémoniacées, anciennement classée dans les Renonculacées). – Grande herbe vivace, indigène dans le sud de l'Europe et en Asie occidentale. Grandes feuilles découpées et très grandes fleurs non parfumées, rouges, à nombreuses étamines. Le cliché, pris dans les Alpes de Haute-Provence, en France, représente une espèce très proche (*P. mascula* (L.) Mill.). Les Pivoines fleurissent au printemps.

Dans les jardins, on cultive la **Pivoine officinale** et la **Pivoine de Chine** (*P. albiflora* Pall.). Cette dernière est une plante plus élevée, à fleurs très parfumées, souvent roses ou blanches. Les variétés sont presque toutes à fleurs doubles.



les fiches vertes de José Titeux

46

LE TILLEUL

Il existe quelques espèces différentes de tilleul que l'on regroupe sous le nom de tilleul de Hollande et qui possèdent à peu de chose près les mêmes vertus.

Le nom grec du tilleul est le même que celui de la mère du Centaure Chiron, qui apprit l'art de guérir aux dieux. Le tilleul est un arbre météorologique très vénéré par les peuplades nordiques où il remplace bien souvent le bouleau. Il est placé sous le symbole de l'amitié et était dédié à Vénus. Il existe depuis des millénaires et fut utilisé depuis toujours en médecine et en sorcellerie.

Jadis, au lieu de payer les gens pour couper les arbres ou pour faire crever les plantes, certains arrêtés royaux encourageaient ou obligeaient les plantations d'arbres ou de plantes ; ce fut le cas des tilleuls que l'on plantait le long des routes et que l'on réservait aux hôpitaux. Le thé de tilleul est toujours très populaire et fait partie de la pharmacopée de nombreuses ménagères.

Les fleurs sont récoltées au moment de leur plein épanouissement (juin-juillet) et séchées à l'ombre. Les vertus de ces fleurs sont calmantes, rafraîchissantes et anti-spasmodiques.

Contre les troubles digestifs d'origine nerveuse, les migraines, les palpitations, les vertiges, les angoisses, le nervosisme et l'insomnie, faites-en une infusion d'une bonne pincée de fleurs par tasse d'eau bouillante, laissez-la reposer 5 à 10 minutes et prenez-en 3 X par jour, entre les repas. Pour l'infusion du soir, ajoutez quelques feuilles d'oranger, la tisane est alors plus calmante et plus agréable ; de cette manière, de nombreux insomniaques ont retrouvé un sommeil réparateur sans risque d'accoutumance.

Certains préconisent le tilleul comme traitement de l'artériosclérose, car l'infusion rend le sang plus fluide et facilite sa circulation dans les vaisseaux. Si votre enfant est nerveux, ajoutez un peu de tilleul à l'eau de son bain, il fera de beaux rêves. L'aubier,

c'est-à-dire la partie du tronc ou des branches comprises entre le bois dur et l'écorce, est également utilisé, et est un remarquable draineur naturel, recommandé contre les calculs, coliques néphrétiques ou hépatiques, rhumatismes, goutte, sciatique, urée, albumine, cholestérol et diabète.

Les fruits ont été utilisés comme succédané du café. Le bois, riche en fécule, réduit en poudre, a servi de fourrage. Les feuilles séchées, réduites en poudre fine, fournissaient, mêlées à la farine d'orge une « farine verte » constituant un aliment azoté, capable de « combattre les méfaits de la sous-alimentation carnée » (Leclerc) et qui fut utilisée pendant la seconde guerre mondiale.

Avec le tilleul, comme avec d'autres plantes, la nature du sol est très importante et les produits les plus actifs sont produits par les tilleuls sauvages du Roussillon.

Le tilleul donne un miel des plus agréables ; son bois, très apprécié par les ébénistes, se travaille bien au tour, et a servi à confectionner des pianos, des orgues.

J'ai trouvé une boisson de tilleul qui paraît-il est très agréable.

En voici la recette : 50 gr de tilleul, 50 gr de cônes de houblon, 100 gr de sucre cristallisé, 20 litres d'eau, 1 poignée de camomille, deux citrons, 1 verre de bon vinaigre de vin. Versez l'eau bouillante sur le tilleul, le houblon, la camomille, les citrons coupés en morceaux et le sucre, laissez infuser 30 minutes. Ajoutez le vinaigre et versez dans une bonbonne bien propre. Attendez une semaine, passez la boisson et mettez en bouteilles à fermeture à muselet. Rangez les bouteilles debout à la cave et attendez 15 jours avant de commencer à consommer.

Pour finir, laissez-moi vous dire que la condition de certains malades était améliorée par le seul fait de s'asseoir sous un tilleul. Alors dites, j'imagine, avant d'aller au lit, une promenade somnifère sous une allée de tilleuls, qui nous changerait d'allées de cerisiers japonais !



Photo : Georges Matagne-Etalle.

Le **Tilleul à larges feuilles** (*Tilia platyphyllos* Scop. ; famille des Tiliacées). – Grand arbre indigène, affectionnant les ravins et les versants exposés au Nord, sur sol fertile. Les feuilles sont alternes ; à leur face inférieure on peut observer des touffes de poils blanchâtres dans les angles des nervures. Les fleurs sont groupées par 3-5, le pédoncule étant soudé à une grande bractée. Les fleurs sont petites, jaunâtres et très parfumées ; elles apparaissent en juin-juillet.

Le **Tilleul à petites feuilles** (*T. cordata* Mill.), également indigène, ressemble au précédent, cependant les inflorescences sont plus fourniees, les feuilles plus petites, et les touffes de poils de la face inférieure sont roussâtres.

Le long des avenues et dans les parcs, on plante généralement des hybrides des deux espèces indigènes, et aussi, comme arbre isolé, le **Tilleul argenté** (*T. tomentosa* Moench.) dont les feuilles sont velues, blanchâtres à la face inférieure.



LE MARRONNIER D'INDE

Dans la cour de l'école de mon village, il y avait deux marronniers majestueux dont nous ramassions les fruits en automne. On ne savait trop quoi en faire va, mais après les avoir sortis de leur protection épineuse, on se plaisait à caresser ce fruit lisse entre les doigts. A ce moment-là déjà, l'école nous parlait de caféier, de bananier, d'oranger, mais rarement d'arbres qui se trouvaient parmi nous. Bizarre, mais c'est comme ça.

Foutue école, en nous éduquant, nous civilisant, tu nous tires de chez nous pour nous parler d'univers dont nous n'avons que faire. Parle-nous d'abord de nos campagnes, de nos animaux, fais-nous aimer la vie, la nature, sans vouloir nous enfermer 8 heures par jour dans un quelconque bureau, une quelconque usine.

Les marronniers seraient originaires d'Asie et sont toujours des arbres propres aux forêts des Balkans, du Caucase, de la Perse et de l'Himalaya.

Mathiote est un des premiers à décrire et à figurer un marronnier à partir d'un rameau et de fruits qu'il avait reçus d'un ami de Constantinople. En 1576, on en sème à Vienne de fruits également parvenus de Constantinople. Plus tard, ce sera le tour de nos pays de parer leurs parcs, leurs avenues, leurs places... et leurs écoles de cet arbre qui lui aussi comme ses copains, disparaît de plus en plus pour faire place aux pylones, poteaux en béton, enseignes, signalisation etc.

Pourtant c'est un remède précieux contre deux maladies bien modernes et bien courantes : les hémorroïdes et les varices.

Le marron d'Inde calme la douleur et agit sur les parois variqueuses. Il est utile aussi bien au cours des poussées aiguës que durant les périodes intermédiaires. A l'extérieur, vous faites une décoction d'écorce séchée (50 gr par litre d'eau) qui est employée comme antiseptique sur les ulcères et les plaies gangreneuses, sur les hémorroïdes et les varices.

Vous pouvez accompagner le traitement externe d'un traitement interne. Faites-en une décoction de 35 gr d'écorce par litre

d'eau, prenez-en deux tasses par jour pendant 20 jours chaque mois. Cette tisane n'est pas très agréable à boire mais que ne ferions-nous pas parfois ? Garder en outre un marron en poche et le changer quand il est sec est utile également.

Les fruits du marronnier ont mille autres usages : on en extrait une huile assez fluide, inodore, qui se rapproche beaucoup de l'huile de navette ou d'amande et s'emploie aussi bien en cuisine que pour l'éclairage. On fait également une farine à partir des marrons, en les faisant sécher décortiqués. Après les avoir réduits en poudre, on laisse séjourner celle-ci environ 12 heures dans une eau légèrement alcaline, ou on procède à de simples lavages à l'eau froide plusieurs fois répétés. Ainsi débarrassée de son principe amer, la farine peut être utilisée en cuisine, en la mélangeant par exemple avec la moitié de farine de froment. Vous pouvez aussi en servir au bétail. Les porcs et les chèvres se nourrissent d'ailleurs volontiers des marrons eux-mêmes.

Sachez quand même que les marrons d'Inde crus sont très toxiques. Les recettes doivent donc être suivies à la lettre.

En raison de sa teneur en saponine, la pulpe de marrons a remplacé le savon pour lessiver le linge et pour se laver les mains. On en a composé dans les années de crise économique, en mélange avec de l'argile, un savon très énergique. Voici d'ailleurs une recette pour faire une lessive aux marrons. Prenez 1 kg de marrons décortiqués pour 3 litres d'eau. Hachez-les menu et broyez-les, jetez le tout dans l'eau bouillante et laissez bouillir pendant une heure. Passez au tamis, recueillez le jus et mettez-le en bouteilles. Vous pouvez l'utiliser mélangé à l'eau pour vos tissus et lainages de couleur sombre. L'écorce du marronnier s'emploie en tannerie et fournit en outre un colorant brun qui a été utilisé en teinturerie. La poudre de marron mêlée à l'eau d'arrosage chasse les vers de terre des pots de fleurs. En menuiserie d'ailleurs on utilisait de la colle à bois à base de farine de marron d'Inde : les insectes ne s'attaquaient pas aux meubles.



Photo : Georges Matagne-Etalle.

Le **Marronnier d'Inde** (*Aesculus hippocastanum* L. ; famille des Hippocastanacées). – Ce grand arbre bien connu, originaire d'Asie, est très souvent planté le long des avenues et dans les parcs. Les feuilles sont très grandes, digitées, à 5-7 folioles naissant d'un même point au sommet du pétiole. Les fleurs blanches, groupées en inflorescences coniques, apparaissent en mai-juin.

Les graines très grosses se forment par une ou deux dans un fruit sphérique épineux. Il ne faut évidemment pas confondre Marronnier et Châtaignier (Vol I, fiche n° 46).



LE ROMARIN

Appelé aussi communément rose marine, herbe des troubadours, encensier, herbe aux couronnes, noms qui nous indiquent déjà les utilisations diverses qu'on faisait de la plante. Il y a de nombreux siècles que le romarin est connu des Egyptiens notamment qui s'en servaient pour leurs rites funéraires, pour l'embaumement : des plantes ont été retrouvées dans quelques sépultures anciennes. Car c'est surtout dans les cérémonies religieuses, les fêtes publiques et intimes que le romarin tenait une place de choix. Il était le symbole de l'amour, du mariage et de la mort. Son feuillage toujours vert semblait un gage d'immortalité et son arôme passait pour conserver le corps du trépassé.

On plantait d'ailleurs du romarin un peu partout dans les cimetières, et dans certaines régions les amis du défunt jetaient un brin de romarin sur le cercueil. La plante, placée sous la domination du soleil, fut plus tard dédiée à la Vierge Marie, un peu comme le fut la lavande. Aussi porte-t-elle bonheur aux familles qui en suspendent quelques branches la nuit de Noël. Il fut également offert comme porte-bonheur le jour de l'an, ainsi que comme bouquet de mariage. Le romarin remplace très souvent l'encens dans les cérémonies religieuses : froissez-en quelques feuilles et humez, vous saurez vite pourquoi.

Le romarin fut aussi le symbole de la sincérité, du souvenir : « there's rosemary, that's for remembrance », dit Ophélie à Laerte dans Hamlet : « Voici le romarin, c'est pour le souvenir ». Oui, bon, c'est de la poésie tout ça, nous ce qu'on veut c'est des preuves scientifiques ! Ben alors, allons-y. Le romarin est bénéfique au cerveau et renforce les capacités mémorielles. Quoi ? Ce qualificatif n'existe pas ? Dommage, je ne le trouvais pas mal. En d'autres mots donc, le romarin est bon pour la mémoire.

Il soulage aussi les migraines, fortifie le cœur, il est recommandé pour améliorer la circulation du sang, favoriser la digestion, relever le tonus des surmenés et des convalescents. Ajouté au bain, il est fortifiant pour les enfants et les convalescents. Il calme les douleurs rhumatismales. Les Arabes sau-

poudraient la plante sèche sur le cordon ombilical du nouveau-né comme astringent et antiseptique. Vous pouvez l'utiliser à l'extérieur, sur les ulcères, ou les plaies guérissant mal. En faire des lotions rend le teint frais, raffermir la peau et atténue les rides. Faites une infusion de 50 à 60 gr de plantes par litres d'eau pour usage externe et une infusion de 20 à 30 gr par litre d'eau pour usage interne, prenez-en suivant les effets désirés une tasse avant ou après les deux premiers repas.

Il est abondamment utilisé en cuisine pour son arôme, ainsi que comme antiputride. Le romarin accompagne le gibier, le poisson et les viandes mijotées ou grillées. Certains rôtissent même les gigots de mouton sur des brindilles de romarin. Cette pratique vaut pour des tas d'autres plantes : le goût de votre grillade variera selon le bois que vous utiliserez.

Les fleurs ou les feuilles fraîches peuvent être ajoutées aux potages, aux salades, sur vos tartines.

Parler du romarin fait penser à la fameuse « eau de la reine de Hongrie ». Celle-ci, Isabelle, à l'âge de 77 ans, se guérit de rhumatismes et de la podagre et pensa avoir découvert le moyen surnaturel de rendre à tous la jeunesse et la beauté. Trouver la recette originale n'est pas facile car on ne sait pas si c'est un moine, un ermite ou un ange qui confectionna cette eau bénite. Il existe évidemment nombre de recettes prétendant être la véritable « eau de la reine de Hongrie ». Je ne vous en donnerai aucune.

En attendant, sachez cependant que comme beaucoup de choses d'ailleurs, utilisé à l'excès, plus de 2 à 3 gouttes de concentré plusieurs fois par jour, ou même feuilles et sommités fleuries à doses excessives, le romarin provoque de la gastro-entérite et des néphrites qui peuvent indirectement amener la mort. Ça vous refroidit ? Comment croyez-vous qu'on expérimentait les potions magiques, les remèdes-miracles ? Comment croyez-vous qu'on expérimente les médicaments, additifs, colorants, pesticides, j'en passe, modernes ? Plus que jamais, nous sommes cobayes. Cobayes d'un monde meilleur ?



Le **Romarin** (*Rosmarinus officinalis* L. ; famille des Labiées). – Sous-arbrisseau de la région méditerranéenne, très aromatique, à odeur rappelant celle du thym (vol. I des fiches vertes de José Titeux, n° 7). La plante est peu rustique en Belgique et ne résiste en hiver que dans des situations abritées. Les feuilles sont étroites, dures, d'un gris vert, et persistantes. Les fleurs d'un bleu clair, sont peu visibles car elles se confondent avec le feuillage. La plante fleurit de juin à septembre.

LE LIERRE TERRESTRE

Laissez-moi vous dire quelques mots sur cette petite plante rampante qu'on trouve un peu partout, notamment dans nos jardins, sous les haies, grimpant aux arbres même. Elle semble toujours être là, en fleurs violet clair, de taille moyenne, depuis les premiers jours du printemps jusque bien tard en automne. Ses feuilles en forme de reins arrondis et bordées de grosses dents également arrondies – d'où lui vient son nom populaire de rondotte, rondelette – sont persistantes toute l'année.

On l'appelle lierre terrestre, elle n'a cependant rien de commun avec le lierre grimpant si ce n'est le fait qu'elle tapisse le sol, progressant grâce à des stolons. Glechoma, un des noms scientifiques, vient du grec Glékhon qui désignait la menthe pouillot. Nepeta viendrait de Nepa-Scorpion, la plante servant à soigner les morsures de ces bestioles.

La plante a été utilisée depuis très longtemps et nous la retrouvons au Moyen-Âge parmi les plantes médicinales les plus usuelles. Elle entrait dans les tisanes pour combattre toutes les fièvres, les ennuis pectoraux, la phthisie. Ses vertus ont été confirmées ultérieurement et elle est utilisée aujourd'hui comme excitant et fortifiant le métabolisme général, agissant principalement sur les organes de la respiration. Mais son action ne s'arrête pas là car la plante agit en outre sur les glandes abdominales et la muqueuse de la vessie.

Recommandée donc contre toutes les affections des bronches et de la poitrine, elle est très bénéfique pour soigner les affections abdominales, et bonne pour les obèses. Tiens, je me souviens que le docteur Zone Verte recommandait un jour le lierre terrestre à une dame se plaignant d'obésité... mais sa première question était de savoir si la dame mangeait beaucoup, et ce qu'elle mangeait !

Soit, Vous pouvez récolter la plante entière au début de l'été et la mettre sécher le plus rapidement possible. Vous faites alors une infusion de 10 à 25 gr de plantes (sommités fleuries et feuilles) par litres d'eau bouillante que vous laissez reposer une dizaine de minutes et dont vous prenez 3 à 4 tasses par jour. Vous pouvez aussi bouillir 25 gr de plantes fraîches dans ½ litre de lait et boire chaud le soir avant de vous mettre au lit, c'est très bénéfique pour dégager la poitrine.

Contre la cellulite on peut faire des cataplasmes ou bien ajouter le lierre terrestre au bain ; les douleurs de la sciatique, de la goutte et de la fièvre en seraient du fait allégées.

Comme nombreuses autres plantes, elle sert à soigner les ulcères et les plaies.

Les Saxons utilisaient le lierre terrestre pour clarifier et aromatiser leurs bières avant que le houblon ne le détrône.

Les abeilles trouvent dans les fleurs un bon nectar qu'elles récoltent après que les corolles ont été déchirées soit par elles, soit par les bourdons.

Comme la plante est une de nos mauvaises herbes courantes, elle a été utilisée en magie et sorcellerie, notamment pour faire apparaître les sorcières et pour s'en protéger.

Avant de conduire les vaches dans les prairies au printemps pour leur première sortie, il fallait les traire à travers une couronne de lierre terrestre afin de les protéger d'influences maléfiques.

Les Allemands s'adressaient également à la plante lorsque quelque chose ne tournait pas rond dans les étables.

« Bon Henri, tu es mon serviteur,
Ma vache ne se porte pas très bien,
Va et viens au village
Et rapporte-moi mon avantage (profit) ».



Photo : Georges Matagne-Etalle.

Le **Lierre terrestre** (*Glechoma hederacea* L. ; famille des Labiées). – Petite plante herbacée, très répandue dans les bois frais. Feuilles opposées, arrondies ; tige rampante sur le sol. Fleurs assez petites, en petits groupes, à l'aisselle de feuilles. Fleurit de juin à septembre.

Le **Lierre** (*Hedera helix* L.), d'une autre famille, a des caractères tellement différents qu'on ne comprend pas l'appellation commune du Glechome.



LE HOUBLON

Inutile de présenter cette plante qui sert à parfumer et à conserver la bière depuis des siècles, cultivée intensivement un peu partout en Europe. A l'état sauvage on la retrouve encore parfois dans nos régions, le long des haies et dans les lieux frais et humides au bord des cours d'eau.

Le houblon est classé dans la même famille que le chanvre ; certains effets de ces deux plantes sont identiques.

Le houblon était déjà connu au Moyen Age sous ses deux noms botaniques modernes et on l'employait déjà pour faire de la bière. Ce rajout à la cervoise antique serait originaire du Caucase. Le continent fut rapidement gagné. Les Anglais y restèrent rebelles jusqu'aux XV-XVI^e siècle, le houblon étant considéré comme nuisible et susceptible de gâter le goût de la bière traditionnelle. Depuis, ils se sont rattrapés. Le houblon, aidant à conserver la bière plus longtemps, a ouvert les portes à la fabrication en masse de celle-ci. Jadis, chaque ménage fabriquait une petite quantité de bière à domicile. Cette coutume semble renaître petit à petit.

On cite souvent le docteur anglais Desroches (1821) qui donnait du houblon en décoction pour procurer le sommeil au cours d'affections rhumatismales, pulmonaires et syphilitiques. Pour combattre l'insomnie, on plaçait simplement un oreiller bourré de cônes de houblon sous la tête du patient ; ce serait d'ailleurs ainsi que le roi Georges III aurait été débarrassé de ses nuits blanches. Le houblon est en effet avantageusement employé en tant que somnifère, augmentant l'intensité et la durée du sommeil. Cette pratique existait, existe peut-être encore dans les Flandres, où les paysans font dormir leurs enfants à l'âge de la puberté sur des oreillers remplis de houblon, afin de prévenir les pollutions nocturnes : Ben oui, dommage qu'il n'y ait pas que ces pollutions-là à combattre !

Depuis le XVI^e siècle, les fleurs, les racines et les cônes de la plante ont été utilisés comme apéritifs, dépuratifs, détersifs, laxatifs, diurétiques. On la recommandait pour exciter l'appétit, favoriser la digestion,

accroître la vigueur des appareils organiques, elle a été employée par conséquent contre le manque d'appétit, l'atonie générale, l'atonie digestive. Comme diurétique et dépuratif puissant elle empêchait la formation de l'acide urique. On fait une décoction de 20 gr de feuilles ou de racines par litre d'eau. On en prend 3 tasses entre les repas. Comme tonique, on utilise 10 à 15 gr de cônes qu'on infuse dans un litre d'eau bouillante. On prend une tasse avant les repas. Si vous désirez un effet calmant, vous pouvez augmenter la dose jusqu'à 45 gr et prendre avant le coucher.

Le houblon, outre ses qualités médicinales, est utilisé en cuisine. Les feuilles sont ajoutées à la salade. Les jeunes pousses peuvent être consommées crues ou à la manière d'asperges. Elles étaient utilisées ainsi par les Romains ; on en sert toujours dans les restaurants « bien » de notre capitale. Dodoens, médecin belge du XVI^e, nous dit qu'avant qu'elles produisent des feuilles, les pousses tendres du houblon constituent en salade un aliment bon et sain. Avec les fibres des tiges on fabriquait des cordes et des tissus grossiers. On peut également en faire du papier.

A l'extérieur, on fait des cataplasmes de feuilles et de cônes bouillis dans l'eau, on les applique contre les rhumatismes, les ulcères cancéreux.

Enfin, le houblon pris à dose très élevée n'est pas sans inconvénient. Ainsi pour les ouvriers travaillant dans les houblonnières. La plante irrite les muqueuses et son action narcotique cause parfois des maux de tête, de l'engourdissement, de la somnolence... D'après Larousse, le houblon contient également par 100 gr de cônes, 2 à 30 mg d'oestrogènes qui pénètrent dans l'organisme à travers la peau et il paraît qu'à cause de ces hormones toutes les femmes occupées à la cueillette (quel que soit leur cycle) sont réglées deux jours après qu'elles ont commencé le travail.

A bon entendeur salut !... la récolte a lieu en août-septembre.



Photo : Georges Matagne-Etalle.

Le **Houblon** (*Humulus lupulus* L. ; famille des Cannabacées).

– Liane des bois humides, atteignant 6 m, à souche vivace mais tiges annuelles. Le houblon grimpe en s'enroulant autour de son support. Les feuilles palmées sont rudes au toucher et opposées. La plante étant dioïque, il y a des pieds mâles et des pieds femelles. Seuls ces derniers sont cultivés pour les cônes. Les cultivateurs de houblon détruisent les pieds mâles sauvages pour éviter la formation de graines qui déprécient les cônes. Floraison en juillet-septembre.



LA VALÉRIANE

La plante est abondamment cultivée dans certains pays d'Europe, car on ne trouve pas assez de valériane sauvage pour satisfaire la demande de cette « guérit-tout », herbe aux chats, herbe à le meurtrie et j'en passe. Tous ces noms populaires prouvent que la valériane était très appréciée et cela dès la plus haute antiquité. Ne dit-on pas qu'elle est « le plus parfait des calmants végétaux, la seule plante à indiquer pour les gens nerveux, la plus ancienne méthode pour soigner les névroses ». Elle est recommandée contre pratiquement tous les troubles nerveux : insomnie, vertiges, maux de nerfs, migraines, irritabilité, hypocondrie, névralgies, palpitations, hypertension, etc...

La plante acquit une renommée antispasmodique après qu'un certain Calonne prétendit s'être guéri personnellement de l'épilepsie grâce à la valériane ; avant lui, et pour les mêmes raisons, elle fut utilisée par Valérius, physicien romain qui donna le nom à la plante. D'autres croient cependant que valériane viendrait du latin *valere*, « être en bonne santé » ; faites votre choix si vous en éprouvez le besoin. La plante diminuerait l'urée. Elle était utilisée par certains Indiens pour mieux endurer la fatigue et les privations : ils en faisaient une cure quelque temps avant de partir en expédition.

À l'extérieur, la valériane est employée pour calmer les douleurs des plaies et des contusions. On emploie surtout la racine fraîche, car elle perd certains principes durant la dessiccation. C'est néanmoins séchée qu'on la trouve dans le commerce ; on macère à froid pendant 12 heures 20 gr de racine par ½ litre d'eau. On prend cette préparation 2 à 3 fois par jour ¼ d'heure avant les repas, ou bien une tasse une heure avant le coucher. On peut faire aussi de la teinture de valériane en macérant pendant 8

jours 200 gr de racine fraîche par litre d'alcool à 45°. Au bout de ce temps, on passe en exprimant à travers un linge. On en prend 20 à 30 gouttes deux fois par jour dans un demi verre d'eau légèrement sucrée ou alors dans une tisane de mélisse ou de camomille, car l'odeur et le goût de la valériane nous sont très désagréables. Je dis nous, car si l'odeur de la plante nous indispose, elle était très appréciée comme cosmétique, ajoutée au bain, par les Hébreux. Horace promet de nombreuses bouteilles de vin à Virgile en échange d'une boîte de valériane, du moins si la plante mentionnée était bien notre valériane officinale. Il existe bien sûr de nombreuses variétés de valériane telle que la grande valériane, la montagnarde, la dioïque, le nard celtique, qui ont à des degrés variés les mêmes vertus que la valériane officinale.

Les chats sont attirés par la plante et se roulent dessus, comme enivrés. La racine plaît énormément aux rats : elle sert comme amorce aux attrapeurs de rats. Le succès qu'avait le joueur de flûte de Hamelin sur ces bestioles serait dû au fait que ses poches étaient remplies de valériane. Autant pour ceux qui ne croient pas au pouvoir de la musique ! Si la plante attire les chats, il est d'autres minets à qui elle répugne. Sinon, pourquoi les jeunes vierges galloises mettaient-elles un morceau de racine de valériane sous leurs jupons ?

Si la valériane prise à dose correcte a une influence remarquable sur le système nerveux, si elle soulage les maux et favorise le sommeil, à forte dose, elle devient irritante et cause des maux de tête, de l'agitation mentale. Certains ne prétendent-ils pas que Hitler était esclave de la valériane ? Chut, j'en ai peut-être trop dit.



La **Valériane officinale** (*Valeriana officinalis* L. sensu lato ; famille des Valérianacées). – Plante herbacée vivace, très répandue dans les prairies et les bois humides. Les feuilles pennées à segments dentés sont opposées. L'inflorescence corymbiforme comporte un grand nombre de petites fleurs en été. L'espèce est très variable selon les conditions de sol, d'humidité et de lumière.



Photo : Raymond Delhay-Verviers.

52

LE « TESTAMENT SPIRITUEL » DE JOSE TITEUX

Cette fiche risque peut-être de froisser quelques personnes qui s'y reconnaîtraient mais ce n'est pas intentionné du tout ; je voudrais simplement que vous essayiez de comprendre.

Je n'ai jamais dit qu'une plante pouvait à elle seule guérir une maladie. Si, j'ai dit par exemple que la ficaire guérissait les hémorroïdes. C'est vrai, mais à condition

d'arrêter en même temps ce qui est la cause générale des hémorroïdes, c'est-à-dire les boissons alcoolisées, l'alimentation trop riche et trop épicée, notre vie moderne etc...

Dans ce cas, les hémorroïdes ne sont qu'un signal d'alarme, qui nous dit que quelque chose ne tourne pas rond à l'intérieur et que ce ne sont pas ces petites boules gênantes qu'il faut soigner mais leur cause.

Les fiches vertes de José Titeux

Quand votre lampe rouge s'allume à la voiture, vous ne vous arrêtez pas au premier garage pour demander qu'on vous remplace l'ampoule ? Eh bien, nous, c'est ce que nous faisons souvent en ce qui concerne notre corps.

En outre, de nombreux maux modernes sont d'ordre psychosomatique, d'ordre social, et ici aussi il est inutile de s'attaquer aux manifestations tout en laissant la cause principale. L'environnement, la profession, la situation familiale, la nourriture sont plus que souvent les causes principales de nos maladies. Il faut avoir voir autant à l'extérieur de nous qu'à l'intérieur. Nous vivons évidemment dans une société où l'économie passe avant la santé. Notre société est ainsi faite, et nous ne sommes hélas guidés que par un système. Il est un fait que le sucre blanc raffiné est un poison, or ce produit est un élément important dans notre économie. Qui va fermer les raffineries et demander aux fermiers de cultiver autre chose que des betteraves sucrières ? Il en va de même pour le pain blanc, le sel et toutes les autres matières hyperraffinées.

De grâce donc, après avoir été faire le tour de Belgique des docteurs, des guérisseurs, ne venez plus chez moi me demander si je n'ai pas une plante pour guérir... « votre rate qui s'dilate, votre estomac qu'est trop bas », etc... (vous connaissez la chanson). Notre santé dépend d'un grand nombre de facteurs et c'est nous-mêmes qui devons la prendre en mains. Nous ne devons pas attendre d'être malades avant d'agir, de même que nous n'attendons pas que la lumière rouge de la voiture s'allume avant de changer l'huile. Il existe différentes huiles appropriées à certains moteurs, comme il existe différentes plantes appropriées à notre organisme. Prenons autant de temps à choisir notre alimentation que nous le faisons pour l'huile et le carburant de notre voiture ; mais faisons ce choix non pas guidés par la mode ou par la publicité, nous nous porterons mieux. Prévenir autant que guérir, c'est ici que les plantes jouent le rôle primordial : voyez ce qui pousse en telle ou telle saison et faites-en vos repas. Si vous souffrez malgré tout de quelque inconvénient, il existe des plantes pour vous aider. Mais ne croyez pas en une plante miracle. Si vous avez mal au bras quand vous roulez la fenêtre ouverte, ne cherchez pas tant à soigner vos rhumatismes : fermez d'abord la fenêtre.

Il s'agit d'un certain mode de vie et aussi d'un mode de mourir. La compréhension de la mort est aussi importante que la vie. Nous devons éloigner de nous l'idée de la mort telle que nous la concevons. La mort n'existe pas. Ce qui apparaît sur terre y reste éternellement, se transforme certes, se décompose, mais pour revivre en autre chose. Le sang des héros qui se change en coquelicots, Adonis en sapin, ce sont des légendes mais c'est la réalité.

Cette transformation, cette résurrection de l'être, on nous la refuse également aujourd'hui : on nous met dans un sac en plastique qu'on referme et hop, c'est fini. Oui, de cette manière c'est fini. Mais enterrez-nous donc dans un champ, dans un pré, un jardin, afin que nous donnions vie aux vers, aux plantes, que notre corps, notre sang se mêlent à la vie, à la Nature Eternelle. Nous nous décomposerons pour pouvoir être présents dans plusieurs choses, qu'on retrouve ainsi dans toutes choses un petit peu de nous : nous serons dans la plante, dans l'oiseau, dans le poisson, le long des chemins, des rivières, partout. Croyons à la vie éternelle ainsi conçue, et nous ne pourrions que respecter la nature, la vie sous toutes ses formes, les plus infimes et les plus grandioses. Mourir, c'est revivre, c'est se fondre physiquement et spirituellement dans le Tout. Allez va, au lieu de pleurer, buvons à la santé du mort. Et de grâce, enterrez-moi dans mon jardin, sans plastique, car je ne serais plus « biodégradable » !

**ALO
TOUT
L'MONDE**



les fiches vertes de José Titeux. 2.

C'est une histoire exemplaire que celle des Fiches Vertes de José Titeux.

Exemplaire, parce qu'à tous les moments, elle témoigne du rapport extraordinairement étroit, direct et chaleureux qui existe entre nos émissions et leurs auditeurs, entre vous et nous.

En effet, José Titeux est d'abord et avant tout un auditeur, qui, un jour, nous a écrit, comme le font tant d'entre vous. Sa lettre nous parlait des plantes sauvages, et de tout ce qu'on peut en faire. Elle nous plaisait bien, cette lettre, par son ton et les connaissances immenses qu'elle mettait en évidence. Et nous avons décidé de rendre visite à José ; lui aussi, il nous a bien plu. C'est de fil en aiguille qu'est venue l'idée de lui confier une chronique hebdomadaire. Il n'était pas encore question de fiches : ça c'est le deuxième stade, là où vous intervenez.

Dès les premières chroniques de José Titeux, vous avez commencé à nous écrire, par dizaines, puis par centaines, bientôt par milliers. Vous aviez repéré tout de suite, et aimé, un ton nouveau, un centre d'intérêt nouveau, une façon nouvelle de faire de la radio.

Les fiches, c'est vous, vos lettres, vos cartes postales ; c'est l'intérêt que vous avez manifesté qui nous a conduits à vous les proposer.

Ainsi, à notre connaissance, José Titeux est le premier exemple d'auditeur devenu chroniqueur, tandis que les émissions Zone Verte et Allo Tout l'Monde sont fières d'être un exemple de radio qui se met à l'écoute... de ceux qui l'écoutent.

Ce qui est sûr aussi, c'est qu'il y a d'autres José Titeux parmi vous ; déjà cette année, il y a Francis Menez et ses recettes du terroir, Edgard Bride et son jardin. Leur histoire à tous deux est semblable à celle de José.

Mais il y en a d'autres, que nous avons encore à découvrir, qui ont peut-être encore à se découvrir eux-mêmes. Pourquoi pas vous ? Il suffit d'oser.

*Philippe Gauthier
et l'équipe de
« Zone Verte »
« Allo Tout l'Monde »*

Les fiches vertes de José Litéux

1

LA GRANDE ORTIE

Voici une « mauvaise herbe » placée sous le signe de Mars que nous connaissons tous, et pour cause, elle nous suit partout !

Les Romains, ayant entendu dire que nos pays nordiques étaient très froids et humides l'apportèrent avec eux et la semèrent autour de leur campement. Ils s'en frottaient le corps pour combattre les rhumatismes et activer la circulation sanguine. Les Gitans eux utilisent les plantes fraîches qu'ils lient en botte, et s'en tapent les parties douloureuses, puis y appliquent des compresses de coton imprégnées de vinaigre, et recommencent la flagellation après quelques heures.

L'ortie était sacrée pour le dieu scandinave Thor, et jusqu'à nos jours les paysans du Tyrol jettent des orties sur le feu pendant les orages pour empêcher la foudre de s'abattre sur leur demeure. Au moyen-âge l'ortie symbolisait l'envie.

L'ortie contient de l'acide formique qui disparaît après la cuisson. La plante purifie le sang, est excellente contre l'anémie, la sciatique, l'arthrose et l'obésité.

Utilisée comme les épinards ou autre légume vert, l'ortie est bourrée de minéraux et de vitamines, et est très riche en chlorophylle. Il faut préférer les jeunes orties et d'après certains, ne pas utiliser les plantes qui sont en graines.

Vous pouvez adoucir les piqûres en frottant avec l'oseille qui se trouve toujours à proximité des orties.

Voici une soupe très simple à faire :
Mettez quelques feuilles et mettez cuire dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres et puis ajoutez-y un peu de gruau d'avoine, du beurre, assaisonnez et laissez encore cuire un peu.

Ortie aux lentilles : 500 g d'orties - 250 g de lentilles - 1 oignon - 2 cuillères à soupe d'huile - sel - une pincée de menthe. - Couvrez les orties avec 1,5 l d'eau et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Entretemps faites frire l'oignon haché dans l'huile, passez les orties et mettez-les à la poêle, faites un peu frire ensemble. Assaisonnez selon votre goût.

L'ortie est très utile dans les jardins. Elle stimule la croissance des végétaux, augmente la résistance des plantes aux maladies cryptogamiques (rouille, mildiou) elle peut être ajoutée au compost. L'ortie apporte au sol de précieux éléments minéraux et joue un rôle tonique auprès des végétaux rachitiques, elle accentue l'arôme de certaines plantes culinaires (sauge, angélique, marjolaine). Vous pouvez en faire un purin d'ortie que vous utilisez à titre préventif chaque fois que les légumes semblent anémiés ou souffrent de quelque chose. (Laissez macérer des orties coupées dans l'eau de pluie pendant 15 jours et dans ± 10 fois leur poids d'eau).

On peut aussi ajouter des orties à la pâtée des volailles.

Et il existe de nombreuses autres utilisations de l'ortie !

Quant au purin d'orties, il vaut mieux lui ajouter : « lorsque vous vous en servez, vous le diluez A NOUVEAU dans ± 10 fois son volume ».

Orties aux lentilles : Ces dernières avaient disparu de la recette, les voici réintégrées, si vous lisez : « ...faites frire ensemble avec les lentilles cuites (± 10 minutes). Assaisonnez suivant votre goût ».



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



La **Grande Ortie** (*Urtica dioica* L. ; famille des Urticacées). - Les orties sont les seules plantes indigènes à poils urticants, elles sont donc fort bien connues de tous. La grande ortie est une plante vivace dépassant 1,5 m de hauteur ; ses fleurs, très petites, apparaissent de juin à octobre. La plante est dioïque, c'est-à-dire que les fleurs mâles et les fleurs femelles sont sur des pieds séparés. Elle colonise les terrains vagues, les abords des habitations, les bois humides, etc.

La **Petite Ortie** (*Urtica urens* L.) ne dépasse généralement pas 40 cm. Elle est annuelle et fleurit de mai à octobre. On la trouve communément dans les jardins.

Les fiches vertes de José Lileux

2

LA CONSOUDE

La consoude est aussi nommée langue de vache, oreille d'âne, herbe à coupure. Son nom savant vient de l'italien *consolida* ou du latin *confervere*, souder, grandir ensemble. Son nom provient de son action propre à souder, à consolider les chairs et les vaisseaux rompus.

Les moines en cultivaient dans les monastères et les croisés s'en servaient pour soigner les plaies et soulager les courbatures. Les racines étaient récoltées au printemps, rapées et utilisées comme on utilise le plâtre de nos jours. En peu de temps, la purée devenait aussi dure que du bois.

C'est une plante très utile et facile à cultiver. Semer en mars ou propager par éclats de la racine dans une terre douce et profonde. Vous obtiendrez d'énormes plantes que vous pourrez couper pour vous, pour votre poulailler, pour vos bestiaux. Vous pouvez l'incorporer dans votre compost, en faire un purin qui est bénéfique aux légumes nécessitant de potasse, ou un mulching car elle contient de l'azote, du phosphore, des hydrates de carbone, des protéines et de nombreux minéraux, fer, manganèse, calcium.

Elle contient beaucoup de vitamines B12 et est très importante pour les végétaux.

Extérieurement vous l'utiliserez pour calmer les brûlures, activer la cicatrisation de plaies, soigner les ulcères, les gerçures. Vous pouvez soit faire une forte décoction

des feuilles, y tremper un coton et l'appliquer sur les plaies, soit appliquer les feuilles fraîches hachées en morceaux.

La pulpe de la racine est utilisée également. Ces préparations peuvent faire sortir des échardes.

Contre les infections pulmonaires, ulcères, plaies et coups internes, vous laissez infuser pendant quelques heures la racine dans de l'eau ou du vin ou vous faites une infusion de \pm 25 g de feuilles par tasse d'eau bouillante versée sur les feuilles, et laissez infuser 20 à 30 minutes. Vous pouvez manger 3 ou 4 feuilles deux fois par jour, les mélanger à la salade ou avec les pommes de terre, mais ne pas les cuire. Vous pouvez toujours ajouter les feuilles hachées dans vos potages en fin de cuisson. Vous pouvez aussi les cuire comme des épinards.

Voici une recette germanique, le Schwarzwurz. Cueillez des feuilles de consoude, laissez-les entières, lavez, trempez dans une pâte faite d'œufs, farine et eau. Frire dans la friteuse ou dans une poêle environ 2 minutes. Dégustez.

Enfin, voici un conte du Moyen-Age : Une servante, afin de retrouver sa virginité depuis longtemps perdue, s'était préparé un bain avec une forte décoction de consoude, la veille de son mariage. Sa maîtresse qui n'était au courant de rien se plongeait dans le même bain et quelle ne fut pas la surprise de son mari, de lui retrouver une virginité nouvelle.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



La **Grande Consoude** (*Symphytum officinale* L. ; famille des Boraginacées). - Grande plante herbacée vivace, à poils rudes ; ses fleurs tubuleuses, blanchâtres ou violacées, apparaissent dès le mois de mai. On la trouve surtout le long des cours d'eau et dans les fossés humides mais aussi en lisière des bois frais.

Les fiches vertes de José LITEUX

3

LA BOURRACHE

La bourrache est une plante aux jolies fleurs d'un bleu céleste (parfois roses ou blanches) qui a été introduite chez nous au début du Moyen-Age par les Arabes du Sud de l'Espagne, et était très appréciée en ces temps. Avec un peu de chance, nous pourrions la trouver dans les lieux incultes et près des dépotoirs. Ceci probablement est dû au fait qu'une fois installée dans votre jardin elle devient assez envahissante, les jardiniers de l'époque jetaient probablement les surplus là où on les trouve maintenant. Procurez-vous quelques graines chez un marchand et semez-en chez vous.

L'origine du mot est assez discutée. Voici trois sources qui ont certaines raisons : en arabe « source de transpiration, père de la sueur », car une tisane de la plante provoque une action sudorifique et est donc recommandée contre les rhumes, bronchites et là où il est séant de provoquer la transpiration. En latin, nous avons « cor », cœur, courage et « ago », je donne. Pline nous apprend que « la bourrache nous donne le courage ». La plante a en effet la réputation d'alléger les dépressions

et élever les esprits. Enfin le français bourre veut dire poils, pourvu de poils, laine, car les feuilles sont velues.

Vous pouvez utiliser les feuilles et les fleurs hachées finement en salade ou étalées sur des sandwiches avec un peu de sel et de poivre. Vous utilisez les feuilles pour en faire une soupe simple : vous cuisez 500 g de pommes de terre, et vous en faites une purée. Puis vous y ajoutez progressivement 1,5 l de lait. Vous placez la casserole sur feu doux, ajoutez quelques feuilles de bourrache que vous avez hachées finement, mettez un peu de sel et poivre et laissez cuire 1/2 heure. Servez chaud ou froid avec une cuillère de crème ou de yoghourt. Servez et placez une **FLEUR** dans chaque bol.

Pour faire l'infusion qui vous redonnera courage, vous mettez 3 cuillerées à café de feuilles ou de fleurs fraîches par tasse d'eau bouillante, vous couvrez et laissez encore quelques minutes et filtrez avant de boire.

Au jardin, associer la bourrache avec le fraisier.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



La **Bourrache** (*Borago officinalis* L. ; famille des Boraginacées). - Plante annuelle originaire de la région méditerranéenne ; dans notre pays, elle est rarement cultivée dans les jardins. C'est une plante annuelle de 30 à 40 cm de haut, à feuilles gaufrées, donnant, en été, des fleurs d'un bleu vif en forme d'étoile. Toute la plante est velue à poils raides.

les fiches vertes de José Titeux

4

L' EGLANTIER

Croît dans les haies et buissons. Les fleurs roses blanchâtres apparaissent en mai, les fruits rouges orangés qu'on appelle cynorrhodons ou « gratte cul » sont très riches en vitamines C et en contiennent 400 fois plus que l'orange ; 100 g de cynorrhodons équivalent à 1 kg de citrons. Son nom « rosier des chiens » viendrait du fait qu'il existait un vieux remède populaire contre la rage et qui consisterait à faire absorber à jeun au mordu une omelette contenant 60 g de racine d'églantier rapée. Les modestes gratte-cul étaient très appréciés par les Perses pour dissoudre les calculs et diminuer les règles trop abondantes.

Et le poil à gratter est bien connu. Ces poils sont le seul inconvénient pour la fabrication de sirop, jus ou confitures, car ils peuvent causer quelques irritations.

Voici une recette de 1730 qui en faisait un sirop. Vous coupez les fruits en deux et enlevez les grains et poils. Laissez les fruits reposer dans un récipient en terre, de préférence dans un endroit frais, jusqu'à ce que ceux-ci soient tendres assez pour être frottés à travers un tamis. La purée ainsi obtenue est mélangée à son poids de sucre et chauffée jusqu'à ce que celui-ci soit fondu. Mettez en pots. Cette recette a l'avantage sur d'autres du fait qu'on ne détruit pratiquement aucune vitamine C. Si vous désirez, vous pouvez laisser tremper vos fruits dans du vin rouge pendant 24 h. et vous pilez alors les fruits pour les passer au tamis. Vous cuisez un sirop de sucre (poids équivalent au poids de la pulpe obtenue) ; lorsque celui-ci est prêt vous le placez au coin du feu et vous délayez la pulpe.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



L'Eglantier ou **Rosier des chiens** (*Rosa canina* L. et espèces voisines ; famille des Rosacées). - Arbuste épineux par la présence d'aiguillons sur les tiges et même souvent à l'envers des feuilles. Les fleurs, en mai-juin, sont des roses simples à cinq pétales roses ou blancs (fiche n° 5) ; elles sont plus ou moins odorantes selon les espèces. Les fruits sont rouge vif et mûrissent tard dans la saison. Les rosiers cultivés sont généralement greffés sur églantiers.

Les fiches vertes de José Litéux

5

L'EGLANTIER

Des pétales d'églantine, on fait de tout, du vinaigre, de l'eau de rose.

Pour faire du vinaigre de pétales de rose : 1/2 l de vinaigre de vin blanc, une tasse de pétales fraîches bien tassées. Vous placez les pétales dans un bocal ou une bouteille d'un litre. Versez le vinaigre dessus et laissez au soleil pendant 2-3 semaines. Vous filtrez à travers un tamis très fin et mettez le vinaigre en bouteille. Utilisez pour les salades vertes et spécialement pour la salade de roses dont voici les ingrédients principaux : 1 1/2 poignée de pétales de roses fraîches, une tête de pissenlit, salade, du vinaigre, de l'huile (maïs ou arachide), sel, poivre.

Après avoir lavé et égoutté la salade et le pissenlit, vous les détaillez en morceaux et les mettez dans un bol à salade. Faites une sauce vinaigrette, huile et vinaigre selon les proportions préférées, ajoutez sel et poivre et mélangez.





Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



L'Eglantier ou **Rosier des fourrés** (*Rosa dumalis* Bechst. ; famille des Rosacées). - Cette espèce a des fleurs blanches. Chez *Rosa canina*, l'églantier le plus commun chez nous, les fleurs sont très généralement roses (voir aussi fiche n° 4). Floraison en mai-juin.

les fiches vertes de José Titeux

6

LA CAPUCINE

Appelée aussi cresson du Pérou, cresson d'Indes, cresson du Mexique. Se sème au mois de mai, se propagera d'elle-même. C'est une plante aux propriétés assez étendues. Elle est très riche en vitamines C, et contient énormément de soufre (malade, convalescent) et d'acide phosphorique. La capucine est en outre un antibiotique naturel puissant qui ne détruit pas la flore intestinale. Enfin, elle possède des vertus rajeunissantes et aphrodisiaques. Un de ses noms communs était « fleur d'amour ». Vous utilisez les feuilles et les fleurs avec la salade, dans le potage, et ainsi vous décorez un plat.

SALADE DE CAPUCINES : Prenez une petite laitue, mettez dans le saladier, ajoutez six, sept feuilles de capucine. Mélangez la salade avec deux cuillerées d'huile plus deux cuillerées de vinaigre blanc, ou mieux un peu de citron. Posez quelques fleurs entières et servez. Vous pouvez également faire des tartines avec les feuilles et fleurs hachées finement.

RAITOS (juif ??) Yoghourt. 1/2 tasse de feuilles de capucine hachées finement. 1/2 l de yoghourt ou maquée (fromage blanc). Deux gousses d'ail pilées, 1/2 cuillerée à café de sel et 1/2 de poivre. Mélangez le tout, posez par dessus quelques fleurs.

CAPRES. On peut aussi utiliser les jeunes fruits comme des câpres, en les faisant macérer dans du vinaigre.

Jardinage : éloigne les pucerons des arbres fruitiers. Associer aux radis et aux pommes de terre.

DECORATIF EN PLUS : L'avantage de cette plante est qu'elle ne nécessite aucun travail de culture.

CAPRES. On peut aussi utiliser les jeunes fruits comme des câpres, en les faisant macérer dans du vinaigre. Mettre dans un bocal du vinaigre blanc auquel on ajoute quelques feuilles d'estragon, une petite quantité de fleurs de sureau, des clous de girofle et du poivre en grain. Lorsque les capucines commencent à avoir des fruits, on cueille ceux-ci tous les deux jours ainsi que les boutons à peine formés et l'on dépose successivement chaque récolte dans le bocal qu'on tient exposé au soleil et partiellement bouché.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



La **Capucine** (*Tropaeolum majus* L. ; famille des Tro-péolacées). - Herbe annuelle à croissance très rapide, grimpante, jolies fleurs jaunes, orangées ou rouges depuis juin jusqu'aux gelées. Les feuilles sont très particulières, à pétiole central, elles sont dites peltées. Originaires d'Amérique tropicale, elle est souvent cultivée dans les jardins.

Les fiches vertes de José LITEUX

7

LE THYM

La plante qui sent comme la rosée du paradis, pousse sur les collines arides, dans les prés secs, près des routes, c'est un petit arbrisseau. Son nom vient du grec « sacrifier » - « enfumer », le thym était utilisé comme encens dans les temples et aussi probablement pour purifier l'air d'une pièce.

C'est une plante connue depuis la plus haute antiquité, les Egyptiens et les Etrusques s'en servaient pour momifier leurs morts. Contient une huile très antiseptique. Charlemagne en avait ordonné la culture. Dans ses capitulaires (anciennes ordonnances royales) et lorsqu'une épidémie menaçait, les gens en consommaient le plus possible, s'en enduisaient le corps et en ingurgitaient force tisanes ! De nos jours, vous prenez des infusions de thym à l'approche de l'hiver pour vous protéger de la grippe. La plante est bénéfique aux poumons délicats et une infusion assez forte prise en thé est très agréable et très efficace contre les maux de tête, les vertiges et les cauchemars.

L'INFUSION : Vous jetez quelques sommités dans de l'eau bouillante et laissez

infuser quelques minutes. Passez et ajoutez un peu de miel.

Utilisez-le abondamment dans vos préparations culinaires pour parfumer viandes, potages, salades, omelettes, c'est vraiment une plante aromatique passe-partout.

ZA'ATAR : Avec la plante sèche et poudrée, vous pouvez essayer un condiment arabe appelé Za'atar. Mélangez thym en poudre avec des graines de sésame grillées et du sel.

Jadis on répandait des herbes aromatiques parmi les vêtements d'hiver pour les préserver des insectes et leur donner une odeur délicieuse.

Enfin voici une de mes recettes préférées. Je mets du vin rouge dans un poêlon. Je le chauffe, j'y mets quelques sommités de fleurs de thym. Je laisse infuser quelques minutes. Je verse dans un verre, j'ajoute un peu de miel.

JARDIN : Semer en juin. Eclater en avril pour le replanter. Choisir un terrain sec. Planté souvent en bordure.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



Le **Thym commun** (*Thymus vulgaris* L. ; famille des Labiacées). - Ce tout petit arbrisseau est commun, à l'état sauvage, dans la région méditerranéenne ; chez nous, il est dans tous les jardins, il y fleurit en été mais moins brillamment que dans son milieu naturel (notre cliché).

Une autre espèce, le **Serpolet** (*Thymus serpyllum* L.) est répandu chez nous. Il s'agit d'une petite plante herbacée rampante, à fleurs roses. On peut la reconnaître facilement à son odeur.

Les fiches vertes de José Lileux

8

LE PISSENLIT

Une plante bien connue qui est née de la poussière soulevée par le char d'Hélios, roi, que de flamboyants chevaux emmenèrent de l'Est à l'Ouest. La forme, la couleur et le comportement de ces fleurs s'ouvrant au lever et se fermant au coucher du soleil le calque assez bien. Son nom scientifique vient du grec « taraxis », qui indique une maladie des yeux et « akos », remède. Son nom imagé, pissenlit, est connu à cause de ses vertus diurétiques. Il est en outre un bon régénérateur du sang qu'il purifie et tonifie. Faites-en une cure au printemps. Les feuilles les plus tendres sont celles que l'on trouve dans les taupinières ou celles que l'on fait blanchir, elles ne sont hélas pas si bienfaisantes que les autres. Déchirez les feuilles pour leur garder leur goût et les empêcher de brunir. Servez-les crues avec une sauce de votre choix ou cuisez les feuilles avec un peu de beurre et d'eau si nécessaire. Seules ou combinées avec de l'épinard par exemple. Les Japonais, eux, raffolent des racines. Après avoir gratté celles-ci, ils les coupent en fines rondelles, les font revenir, dans de

l'huile, environ une cuillère à café par tasse de racine puis y ajoutent un peu d'eau et de sel. Ils les laissent mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que l'eau soit presque évaporée. Pour terminer, ils ajoutent un peu de sauce de soya et c'est prêt.

Si vous voulez en faire un succédané de café : récoltez les racines en automne, lavez-les puis grillez-les. Ensuite, il faut les moulin. Vous pouvez y ajouter un peu de café ordinaire si vous le voulez vraiment, ou alors de la racine de chicorée.

Une recette « rapissante » comme on dit consistera à faire une salade de pissenlit au vinaigre et verser par dessus des dés de lard frit bien croustillants. Mélangez et posez quelques boutons fleuris.

Les filles à marier jadis soufflaient les semences de la tige et le nombre de « parachutes » restant indiquait le nombre d'années qu'elles devaient attendre. Pour les écoliers anglais cette pratique leur indiquait l'heure. Elisée Reclus nous dit que cette fleur qui est un soleil devient une voie lactée, un monde d'astres après floraison...



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



Le **Pissenlit** (*Taraxacum vulgare* Schrank sensu lato ; famille des Composées). - Cette plante est bien connue de tous ; elle est très commune dans les prairies, les bords de chemin, les terrains vagues... Les capitules jaune d'or sont portés sur des tiges lisses et creuses. A la cassure, il s'échappe, des tiges ou des feuilles, un liquide blanc comme du lait, le latex qui contient du caoutchouc. On ne confondra pas avec le tussilage (fiche n° 12) qui fleurit au premier printemps tandis que la floraison du pissenlit s'étend d'avril à octobre.

les fiches vertes de José Titeux

9

LE TOURNESOL

Plante majestueuse atteignant 3 m de haut.

On l'appelle aussi soleil, car plus que n'importe quelle autre plante elle fait penser à cet astre. Voyez la représentation qu'en fait VAN GOGH. Comme lui les Péruviens devaient être en extase devant cette fleur, car ils y voyaient le soleil qu'ils adoraient.

Le tournesol est l'emblème des fausses richesses, car l'or, aussi abondant soit-il, ne rend pas une personne heureuse... mais à ce sujet, voici une petite histoire :

Un certain Pythée de Lydie qui possédait de vastes mines d'or, était tellement occupé par ces choses, qu'il en négligea ses champs qui bientôt ne fournissaient plus la moindre nourriture. Un jour qu'il organisa un banquet, sa femme ayant du bon sens et de l'humour, ordonna que l'on remplisse les plats et les assiettes d'or sous les formes les plus variées. S'adressant alors aux convives, elle leur dit : « Je place devant vous ce que nous possédons en abondance, car nous ne pouvons récolter ce que nous ne semons point ! ». Avertisse-

ment qui fit réfléchir Pythée et qui devrait peut être nous faire réfléchir aussi, car un jour, négligeant nos champs nous risquons de trouver sur nos plats, non de l'or, mais du béton ! Bon appétit...

Les graines de tournesol décortiquées fournissent une huile riche et délicate, au goût d'amande. Celle-ci doit être pressée à froid pour être comestible, elle est supérieure en valeur nutritive à l'huile d'olive.

Les graines sont mangées à la manière de cacahuètes, ou d'amandes. Les Indiens en faisaient de la farine et se roulaient des cigares avec les feuilles séchées.

Les feuilles fraîches sont un très bon fourrage pour les chèvres, porcs, lapins.

J'ai quelques amis qui en hiver, mélangent des graines de tournesol avec du saindoux et le pendent à l'extérieur pour les mésanges.

Enfin vous pouvez utiliser les graines grillées en pâtisserie au lieu d'amandes ou autres noix.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



Le **Tournesol** ou **Grand Soleil** (*Helianthus annuus* L. ; famille des Composées). - Très grande plante herbacée, annuelle, atteignant de 1 à 3 m de hauteur. Les fleurs sont groupées en capitules souvent énormes. Originaire d'Amérique du Nord, elle est cultivée comme plante d'ornement, en champ pour ses graines oléagineuses. Floraison de juillet à octobre. Le cliché représente la variété macrocarpus (DC.) Cock, à capitule isolé au sommet de la tige.

LE PLANTAIN MAJEUR

Le plantain était jadis une jeune fille qui après avoir attendu en vain son amant le long de la route, fut changée en cette plante qui se trouve toujours le long des sentiers.

Les Indiens du Nord l'appelaient « le pied de l'homme blanc », car partout où celui-ci passait et travaillait le plantain le suivait.

De nombreux auteurs anciens recommandent le plantain contre les ulcères et le cancer.

Il serait peut-être bon que les « spécialistes » étudient ses vertus à fond, car, comme on dit, on cherche souvent midi à quatorze heures. Soit, en attendant nous pouvons consommer le plantain, les jeunes feuilles surtout, en salade ou en les mélangeant à nos potages, ou en les préparant à la manière d'épinards.

Vous pouvez en faire une infusion : 100 g de feuilles par litre d'eau bouillante, laissez infuser 20 min ; ceci calme la toux, les catarrhes des bronches, et les troubles digestifs.

Cette même infusion peut servir à soigner les yeux irrités, les yeux sombres

surtout, car le bleuet est pour les yeux bleus.

Pour cicatriser les plaies et contre les piqûres de guêpes ou de moustiques vous utilisez le suc extrait de la plante fraîche ou vous faites des cataplasmes de feuilles.

Jadis les voyageurs mettaient du plantain dans leurs souliers pour ne pas trop se fatiguer.

Voici enfin un extrait d'un charme anglo-saxon : formule que l'on disait en cueillant la plante :

« Et toi plantain, mère des plantes, t'ouvrant à l'Est, puissante au dedans.

Sur toi des chariots ont passé, sur toi des reines ont chevauché, sur toi des fiancées ont pleuré, sur toi des taureaux ont mugé.

Tu leur as résisté à tous, tu t'es heurté à eux.

Puisses-tu de même vaincre le poison et l'infection, ainsi que le pénible courroux qui s'est abattu sur le pays ».



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



Le **Plantain à larges feuilles** (*Plantago major* L. ; famille des Plantaginacées). - Plante herbacée affectionnant les lieux piétinés ; ses feuilles, assez longuement pétiolées, sont appliquées sur le sol ; elle fleurit tout l'été, les fleurs, très petites, à corolle rougeâtre, sont disposées en épis.

les fiches vertes de José Titeux

11

LE MELILOT JAUNE

Son nom scientifique, *Melilotus*, contient le mot miel et lotier : la plante est en effet fort fréquentée par les abeilles. Les Egyptiens l'utilisaient déjà comme plante médicinale, contre les maux d'oreille, les coups, et dans leurs incantations destinées à éloigner la mort.

La plante contient de la coumarine dont l'odeur rappelle la vanille, et a des effets anticoagulants. Le « Wisconsin Agricultural Experiment Station » vient de terminer une étude de sept ans sur les caillots qui se logent dans le cœur, les poumons, et sur les thromboses. Le seul remède connu jusqu'à présent était l'héparine, mais celle-ci rendait parfois le malade, malade ! Le mélilot ne semble pas avoir cet inconvénient et la clinique certifie qu'il peut remplacer l'héparine dans la majeure partie des cas. L'avantage du mélilot est son efficacité, son action prolongée et son prix bien sûr.

La plante est antispasmodique, antiseptique, diurétique et calmante.

Vous pouvez en faire une infusion qui soulage l'excitation nerveuse, l'insomnie, les infections urinaires, les troubles gastriques et intestinaux. Prenez 30 à 40 g de sommités fleuries par litre d'eau bouillante, laissez infuser 10 à 15 minutes. Prenez 3 ou 4 tasses par jour dont une au coucher. Méfiez-vous tout de même car, à doses prolongées, le mélilot agit comme stupéfiant.

Augmentez un peu la dose et vous aurez une infusion qui soulage les yeux

enflammés. Thibaut LESPAGNEY nous conseille d'ailleurs : « Du mélilot prenons la fleur pour ôter chaux et pleurs ».

Vous pouvez l'ajouter à vos bains contre les rhumatismes, et la goutte. Le mélilot peut être utilisé dans un mélange de tabac et d'herbe aussi.

La plante sert à parfumer certains fromages. Les Suisses l'incorporent notamment au vert « Schabzieger Käse », fromage qui se solidifie et se conserve très longtemps. Ils le rapent ou le mélangent avec du beurre pour les tartines entre autres.

Les jeunes feuilles sont consommées en salade, les jeunes pousses peuvent être préparées à la manière d'asperges.

Sachez que certains cuisiniers mettent un bouquet de sommités fleuries dans le corps du lapin domestique fraîchement tué et vidé pour donner à la chair la saveur propre aux lapins de garenne. Vous pouvez également obtenir ce résultat en nourrissant votre victime au mélilot, au thym, au romarin, quelques jours avant le sacrifice.

Vous pouvez glisser les sommités fleuries dans votre garde-robe ou parmi le linge afin de lui donner un parfum agréable et le protéger des mites. Vous pouvez en faire des petits sachets tels qu'on le fait avec la lavande, enfin vous trouverez sûrement d'autres utilisations de la plante chemin faisant.

ici, nous avons maltraité les noms propres : il faut lire (colonne de droite) « Thibaut Lespaigney (Renaissance)... » et « ...Schabzieger Käse... ».



Photo : Faculté Agronomique
de Gembloux.



Le **Mélilot officinal** (*Melilotus officinalis* (L.) Pallas ; famille des Papilionacées). - Plante herbacée, annuelle ou bisannuelle, fleurissant de juin à octobre, à longues tiges dressées, portant des petites fleurs papilionacées jaunes. Les feuilles sont trifoliées comme celles de la luzerne ; froissées, elles dégagent une odeur caractéristique de coumarine.

Plusieurs autres espèces existent qui ont également des fleurs jaunes. Elles se distinguent difficilement du mélilot officinal. Signalons aussi une espèce à fleurs blanches (*Melilotus alba* Med.) qu'on trouve dans les mêmes conditions.

Les mélilots affectionnent les terrains vagues, les balasts, les talus des routes, etc.

les fiches vertes de José Titeux

12

LE TUSSILAGE

On l'appelle communément pas d'âne, pas de cheval, peste, chasse-tout et bien d'autres. C'est une des premières fleurs à montrer sa parure jaune et sa hampe florale continue à s'allonger après le début de la floraison, ceci de manière à rester au-dessus des herbes qui l'entourent et qui elles aussi grandissent. Son nom latin *Tussis* veut dire toux et *ago* je chasse. Le tussilage est en effet réputé depuis des siècles comme plante pectorale. Les fleurs et les feuilles contiennent les mêmes principes actifs et sont donc recommandées contre la toux, les rhumes, les bronchites.

Pour cela vous prenez 30 à 40 g de fleurs ou de feuilles séchées que vous mettez dans un litre d'eau. Portez celle-ci à ébullition, laissez bouillir une à deux minutes. Retirez du feu et laissez infuser une dizaine de minutes. Vous passez alors la tisane à travers un linge pour éliminer le duvet qui est irritant. Et vous en prenez 3 ou 4 petites tasses par jour, avant ou entre les repas. Les feuilles séchées, fumées en cigarette calment les crises d'asthme. Ces feuilles séchées font toujours partie d'une mixture herbale que vous pouvez fumer comme le tabac et qui est très utilisée en Angleterre. Pour ce, vous laissez sécher les feuilles pendant quelques mois, vous les écrasez entre vos doigts et c'est prêt.

Vous pouvez aussi procéder de cette manière : pendez les feuilles de tussilage en bouquets dans une pièce chaude et sèche jusqu'à ce qu'elles aient la consistance d'une peau de chamois et soient d'un jaune brunâtre. Enlevez la nervure médiane et déposez les feuilles les unes sur les autres dans un récipient en terre. Versez par dessus une ou deux cuillerées à soupe de cognac et laissez macérer pendant un mois. Sortez les feuilles en couches minces, rou-

lez-les et pressez-les sous un poids pendant quelques jours. Hachez finement et émiettez comme du tabac ordinaire.

Le duvet qui se forme sur les fleurs est utilisé par les pinsons pour barder leur nid, et en Ecosse les ménagères en faisaient de doux oreillers. En Ecosse toujours, on prétend que si le duvet s'envole lorsqu'il n'y a pas de vent, la pluie n'est pas bien loin.

Le tussilage apparaît surtout dans les sols lourds et argileux qu'il contribue à aérer avec ses longues racines.

Les feuilles jeunes surtout sont consommées comme légumes, hachées et incorporées aux salades, dans la soupe, ou cuites à la manière d'épinards.

Avec les fleurs, vous pouvez faire un vin délicieux dont voici une recette : une mesure d'un litre remplie de fleurs, quatre litres d'eau, 1500 g de sucre, deux cuillerées à soupe de raisins secs, trois oranges, deux citrons et 20 g de levure. Cueillez les fleurs par temps ensoleillé, lavez si besoin est, et laissez-les sécher sur du papier poreux. Mettez les fleurs dans un récipient en émail ou en terre et versez dessus l'eau bouillante. Couvrez avec un linge et laissez infuser pendant 3 jours en ayant soin de remuer de temps en temps. Passez l'infusion au tamis et laissez cuire celle-ci avec le sucre pendant une demi-heure. Laissez refroidir, versez dans un récipient et ajoutez-y la levure ainsi que les raisins, les oranges et les citrons coupés en morceaux, couvrez d'un drap et laissez reposer pendant trois mois. Lorsque ce temps est écoulé et que le liquide est bien reposé mettez en bouteille. Préservez ce vin pendant quelques semaines avant de déguster.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



Le **Tussilage** ou **Pas d'âne** (*Tussilago farfara* L. ; famille des Composées). - Cette plante est une des premières à fleurir dans nos régions ; dès le mois de mars on voit ses capitules jaune d'or, supportés par des tiges écailleuses, apparaître dans les terrains vagues et en général dans les terres récemment remuées. Les feuilles apparaissent beaucoup plus tard quand les fleurs sont fanées. Il ne faut pas le confondre avec le pissenlit (fiche n° 8) qui a ses fleurs et ses feuilles en même temps et qui possède du latex.

les fiches vertes de José Lileux

13

NOS FOSSÉS

Dès le printemps, nos chères amies ornent nos fossés, nos talus, nous pouvons suivre leur vie, aller les saluer, leur parler peut-être... peut-être leur souhaiter bonne nuit.

Nous ne sommes pas les seuls à nous intéresser à elles et souvent une vache, une chèvre, un oiseau passe et... Non, je ne veux pas lancer un appel aux vaches et aux chèvres, mais aux cantonniers, aux maires, aux personnes concernées qui chaque année détruisent, ou font détruire des milliers de plantes.

Nous sommes de plus en plus nombreux à voir autre chose que des « mauvaises herbes » dans le fossé ; nous y voyons la guimauve, la bardane, le fume-terre, la consoude, le plantain, l'alliaire, et bien d'autres...

Laissez donc les fossés, les talus, les accotements tels qu'ils sont. Si quelques buissons ou plantes entravent la circulation, taillez-les, fauchez-les, mais de

grâce ne les brûlez pas systématiquement avec vos herbicides, s'il vous plaît ! Et nous, à quatre roues, ne jetons pas nos frigos, machines à laver, matelas ou autres crasses, à droite et à gauche. Attendons simplement que le service de voirie passe ou utilisons les dépotoirs communaux. Mais au fait, pourquoi trouve-t-on souvent en ces lieux un écriteau « défense de verser des immondices » ?

Enfin, comme nous sommes dans l'année de l'enfance, roulons un peu moins vite, afin que les mômes puissent un peu plus s'ébattre et gambader sur les routes, car c'est bien souvent le seul endroit qui leur reste. Je « ramasserais un poing dans la figure » si je prétendais que nous considérons nos enfants moins bien que certains considèrent les vaches. Et pourtant, les Indiens s'arrêtent quand une vache est sur leur chemin. Evidemment, eux ont le temps, dira-t-on, et ainsi nous oublions que les semences éclaboussées d'aujourd'hui seront les fleurs de demain.





Les fiches vertes de José LITEUX

14

LE TREFLE DES PRES

Aussi appelé trèfle rouge, gros trèfle, c'est une plante que l'on trouve dans de nombreuses prairies et qui est très bénéfique au gazon et au sol en général car les bactéries symbiotiques qui vivent dans les nodosités radicales captent directement l'azote de l'air.

Ajoutez leur feuillage au compost, laissez les racines se décomposer dans le sol, ou semez comme de l'engrais vert. Le trèfle est un excellent fourrage pour les animaux. Jadis il était aussi utilisé abondamment comme nourriture, et l'apparition de ses jeunes feuilles succulentes était le signal d'une fête spéciale. Les gens s'en allaient dans les champs, se roulaient dans la verdure, mangeaient d'énormes quantités de trèfles et en remplissaient de grands paniers qu'ils rapportaient au village. Ils dévoraient ces herbes en quantité si abondante qu'il n'était pas rare que nombre d'entre eux aient l'estomac gonflé, comme il arrive au bétail au printemps. Nous ne sommes pas obligés de faire comme eux, mais les jeunes feuilles sont en effet succulentes et peuvent être incorporées aux salades, ou cuites à la manière d'épinard. Vous pouvez aussi râper les feuilles ou les ajouter telles quelles aux salades. Faites des sandwiches et déposez dessus des feuilles de trèfle. Si vous n'en consommez pas plus d'une dizaine par jour, vous ne risquez rien. Vous pouvez en faire une bois-

son rafraîchissante qui purifie le sang, calme les nerfs et provoque le sommeil. Vous infusez une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante, laissez macérer quelque temps, ajoutez un peu de miel et buvez comme boisson rafraîchissante. Doublez la dose et utilisez-le comme tisane médicinales, principalement après le repas du soir.

La plante est en outre une herbe météorologique : à l'approche de l'orage, ses folioles se replient sur elles mêmes.

Partout dans le monde le fait de trouver un trèfle à quatre feuilles est bien sûr un signe de bonheur, de chance, et même en rêver est de bonne augure. D'ailleurs Line Renaud le sait très bien avec son p'tit trèfle à quatre feuilles. Patrick, lui qui devint le saint des Irlandais, se servit du trèfle pour expliquer la trinité à ses auditeurs. Mais vous savez, les Irlandais ne sont pas difficiles.

Ainsi un jour, un Irlandais en ayant marre d'être naufragé à Londres, décide de rentrer chez lui. Comme il ne veut plus perdre aucun temps, il décide de prendre l'avion. Aussi il téléphone à l'aéroport. « Bonjour mademoiselle, pourriez-vous me dire combien de temps il faut pour aller à Dublin ? » - « Just a minute Sir », répond celle-ci. Sur ce notre ami dit merci et racroche.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



Le Trèfle des prés (*Trifolium pratense* L. ; famille des Papilionacées). Plante sauvage répandue dans les prairies, les bords des chemins ou cultivée en champ comme fourrage. Feuilles longuement pétiolées à trois folioles, souvent marquées d'un V. Fleurs, de mai à octobre, d'un rouge violacé, réunies en capitules un peu allongés.

LE PERCE-NEIGE

Frères, réjouissez-vous, j'ai apporté des perce-neige, seulement quelques-uns. Mais assez pour vous montrer que le monde s'éveille. En effet, cette fleur est la première que Flore envoie percer la blanche couverture pour tâter l'air et voir si le soleil est bien de retour ; elle donnera ainsi le signal à sa guirlande et petit à petit tout ce monde s'éveillera et viendra parer notre monde.

Le perce-neige est l'emblème de la consolation, de l'espoir et du renouveau. Il était spécialement dédié aux vierges et on le trouve en abondance dans les vergers et les jardins attenants aux monastères anciens. La légende nous confie que c'était un perce-neige né d'un flocon de neige qui réconforta Eve lorsqu'elle fut chassée du paradis. Oui en ce temps-là, la neige tombait. C'était un spectacle qu'elle n'avait jamais vu ou imaginé ! Et la désolation de la terre l' alarma. Elle voyait la neige couvrir toutes ces fleurs, les cachant des regards, et Eve se mit à pleurer amèrement. Perdre ces fleurs était pour elle le pire châtiment. Sa peine était si grande qu'un ange fut envoyé pour la consoler. Celui-ci attrapa un flocon de neige dans sa main et Eve le vit se changer en ce que nous appelons le perce-neige. L'ange donna la fleur à Eve qui sourit à travers ses larmes. Alors, elle vit les fleurs éclore tout autour des pieds de l'ange et c'est ainsi que ces fleurs naquirent.

Je disais donc que la fleur était dédiée aux vierges, et pour cette raison il ne fallait pas en apporter à la Saint Valentin dans les maisons où il y avait des filles à marier. Et ne cueillez surtout pas le premier perce-neige car cela aussi vous porterait malheur. Maintenant voyons un peu comme la Nature pourvoit ses moindres créatures. Car cette fleur mérite notre attention parti-

culière, tellement elle a été façonnée pour son rôle d'explorateur, face aux vents du Nord et aux nuits froides. La délicatesse avec laquelle la corolle est attachée à la hampe florale lui permet de tourner avec les vents de toutes directions, sans crainte de casser ou de permettre au vent de chiper au stigmat sa poudre nécessaire. Sa position modeste et pendante est placée de manière à éloigner toute humidité superflue de sorte que ses parties essentielles soient protégées. La couleur blanc pur des pétales de la fleur contribue à la maturation du pollen, car elle agit ainsi comme réflecteur rejetant toute lumière et chaleur sur les anthères, ce qui en ces temps glacés, est particulièrement nécessaire. En outre ses feuilles lancéolées sont pourvues d'un ongle vert qui lui permet de mieux percer la terre. Eh oui, si nous voulions ouvrir et pencher nos yeux, nous tous, comme Moïse, nous verrions même dans une fleur, la radiante Deité.

Quittons... mais justement on ne peut pas quitter un monde, celui de la poésie, pour retomber dans un autre, celui du matérialisme, car je vais vous parler maintenant de choses « pratiques » qui ne relèvent, elles aussi finalement, que du fantastique. Car si le perce-neige a été équipé pour son rôle promoteur, d'une façon physiologique parfaite, il l'a aussi été pour notre bien-être ; car j'ai trouvé des recettes de perce-neige qui soulagent les engelures et les maux de circulation. Pour ces derniers, hachez 3 ou 4 oignons de perce-neige et mettez-les infuser dans 1/4 de litre de bière blonde que vous appliquez en lotion sur les parties douloureuses. Pour les engelures, ajoutez à cette lotion, une cuillerée à café de poivre de cayenne moulu.

Voilà, cette fois-ci pas de cuisine, du moins pour notre estomac.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



Le ou la **Perce-neige** (*Galanthus nivalis* L. ; famille des Amaryllidacées). Petite plante bulbeuse, fleurissant en février-mars ; chaque bulbe forme deux feuilles d'un vert glauque et une hampe florale portant une seule fleur. Dès le mois d'avril, la plante est fanée et n'est donc plus visible. Elle n'est probablement pas indigène en Belgique ; on la trouve cependant parfois en quantité dans des prairies ou des taillis, le long des cours d'eau ou aux abords des habitations. Elle est aussi fréquemment cultivée dans les jardins.

LE MOURON DES OISEAUX

Voilà une herbe assez courante dans les jardins et les cultures. Nous la négligeons à l'avantage de nos oiseaux ou de notre basse-cour. Pourtant c'est un des plus délicieux et des plus tendres légumes qui existent, riche en sels minéraux. Mangé cru, c'est tellement rafraîchissant.

Ajoutez-le à vos salades, ou utilisez-le seul, haché finement avec une sauce vinaigrette. Mélangez-en au yoghourt ou au fromage blanc.

Si vous disposez de quantités énormes, vous pouvez le cuire.

Mettez un peu d'huile dans une casserole, faites y frire de l'oignon haché ou de la ciboulette, ajoutez-y le mouron et retournez-le quelques fois dans la casserole. Laissez-le mijoter dans son jus quelque temps. Assaisonnez selon votre goût et servez.

Des œufs au mouron : Il faut deux douzaines d'œufs cuits durs, coupés en longueur, 750 gr de mouron, 25 gr de parmesan râpé et 100 gr de fromage blanc. Vous cuisez le mouron, vous l'égouttez et le coupez très fin. Vous mélangez le mouron haché avec les fromages et le jaune de 6 œufs, ajoutez un peu de sel, et si vous le désirez de la marjolaine ou de la sauge. Vous remplissez les œufs et servez froid.

Le thé de mouron : Versez 1 l d'eau bouillante sur deux bonnes poignées de mouron et laissez infuser quelques minutes. C'est un tonique pour l'estomac, et ce thé aide à maigrir.

L'infusion soulage les inflammations des yeux. Vous pouvez appliquer le mouron fraîchement lavé directement sur les plaies ou ulcères et le tenir en place avec de larges feuilles de chou, de laitue ou de géranium, que vous fixez avec un coton. Changez le mouron toutes les trois heures.

Jadis existait au Japon, un festival des sept herbes, le Nanakusa : celui-ci avait lieu le 7 janvier et ce jour, tout japonais orthodoxe mangeait un potage de riz dans lequel on ajoutait entr'autres du mouron, des bourses à pasteur, du persil et autres plantes.

Il n'y a pas si longtemps, on voyait des femmes vendre du mouron dans les rues de Paris, et certaines parmi vous doivent posséder de délicieuses recettes. Quant à la culture, cela ne pose aucun problème vu que le mouron produit des graines qui peuvent germer pratiquement à n'importe quelle époque de l'année ; et les tiges coupées en morceaux forment des racines, et redonnent un nouveau pied. Ne pas confondre avec le mouron rouge (*Anagallis arvensis*).



Photo : Georges Matagne - Etalle.



Le **Mouron des Oiseaux** (*Stellaria media* (L.) Vill. ; famille des Caryophyllacées). Petite plante annuelle envahissant les jardins et les cultures. Tiges grêles et feuilles opposées d'un vert clair ; d'une paire de feuilles à la suivante, une ligne de poils court sur la tige. Les fleurs sont très petites ; elles ont 5 pétales blancs divisés presque jusqu'à la base ce qui peut faire croire qu'il y en a 10. Le Mouron des Oiseaux se développe et fleurit toute l'année, même en hiver, pendant les périodes de temps doux.

les fiches vertes de José Titeux

17

LA RONCE

Appelée communément mûrier sauvage ou mûrier des haies. Les ronces atteignent 1 m à 1,50 m et forment des fourrés impénétrables.

Toute la plante semble conçue pour griffer : les tiges, les feuilles sont armées d'aiguillons droits ou crochus. Les ronces semblent vouloir repousser tout le monde : mais ceci, c'est pour protéger les petits oiseaux et les lapins que les carnassiers traquent. Les jeunes arbres y sont également à l'abri des herbivores et peuvent y grandir à l'aise. Certains forestiers l'ont surnommée la mère du chêne, car il y pousse favorablement.

Les fleurs blanches, rosâtres ou roses s'épanouissent vers la fin juin, puis ce sont les fruits d'abord verts puis rouges et enfin noirs ou bleuâtres qui apparaissent.

La période de cueillette est assez étendue mais en général d'août jusqu'en octobre, et pour être précis jusqu'au 11 octobre. Car selon une légende, il y a très longtemps, ce jour-là le diable fut chassé du paradis, et volant à travers les airs, atterrit sur une ronce, jurant et blasphémant. Par rancune et ayant bonne mémoire, il revient chaque année ce jour-là et crache sur les mûres afin de les rendre immangeables. Donc, coupez-les bien avant, sinon elles sont très aqueuses.

La plante est astringente, tonique et reconstituante. Elle s'utilise contre les inflammations de l'intestin et de la bouche.

Faites-en une décoction avec des feuilles séchées (40 à 50 gr pour 1 litre d'eau), faites bouillir 5 minutes, laissez infuser six minutes et prenez-en 3 à 4 tasses par jour entre les repas.

Le sirop, la confiture que l'on fait avec les fruits sont excellents et calment les

maux de gorge, enrouements et irritations des voies respiratoires.

Pour faire de la *confiture*, lavez bien les fruits mûrs à l'eau courante. Mettez dans une casserole en cuivre ou en émail, portez à ébullition puis ajoutez du sucre. Bon, j'en ai fait avec 200 gr de sucre au kg de mûres cette année, mais mettez-en plus si vous craignez qu'elle ne se garde pas et diminuez progressivement. Au lieu d'utiliser un produit commercial gélifiant, vous mijotez 500 gr de pommes dans 1/2 l d'eau pendant 1/4 d'heure environ. Passez et mélangez à la confiture après que le sucre soit fondu.

Pour faire le *sirop*, il faut autant de sucre que de fruits ; vous faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous et bien amalgamé avec la pulpe des mûres. Passez et mettez en bouteille.

Mousse aux mûres fraîches : extrayez le jus de mûres bien mûres, mélangez avec un peu de miel et un peu de jus de citron, ajoutez-y assez de banane écrasée pour en faire une crème épaisse. Servez dans de petits bols. Ou alors coupez quelques pamplemousses en deux, ôtez-en complètement la chair, replacez-y la moitié de la pulpe que vous laissez tremper avec un peu de miel pendant environ une heure. Ajoutez-y de la mousse de mûres jusqu'à ras. Mettez dessus un peu de crème fraîche et une noix coupée en deux. Si pendant ces opérations, vous vous égratignez, écrasez quelques feuilles fraîches entre vos doigts et frottez-en la plaie : comme par enchantement le sang s'arrêtera de couler. Vous pouvez enlever les taches de fruits de vos doigts et de vos lèvres en les frottant avec des fruits verts.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



La **Ronce** (*Rubus fruticosus* L.). On réunit sous ce nom une centaine d'espèces dont la distinction est généralement très difficile, même pour le spécialiste. Les tiges et les feuilles de cet arbuste sont munies d'aiguillons. Les feuilles sont composées à 3-7 folioles. Les fleurs apparaissent en été, elles varient du blanc au rose foncé. Les fruits arrivent à maturité en automne, ce sont des mûres (qu'il ne faut pas confondre avec les fruits du Mûrier !) ; elles sont rouge foncé, bleues ou noires et plus ou moins savoureuses selon les espèces, mais toujours comestibles. Les ronces affectionnent les bois clairs, les talus, les bords des routes...

Le **Framboisier** (*Rubus Idaeus* L.) est une Ronce à fruits rouges parfumés ; ses feuilles sont blanches en dessous.

Qui ne connaît cette plante, scientifiquement décrite comme parasitaire, vivant sur les pommiers, poiriers, peupliers et plus rarement sur les chênes ? Son nom latin, *VISCUM*, vient du fait que les baies sont visqueuses, celles-ci secrètent un mucus collant avec lequel on fait de la glu.

Le gui est utilisé principalement contre l'hypertension artérielle, contre l'artériosclérose. Vous pouvez faire une infusion de feuilles fraîches ou séchées ; pour ce, faire macérer 20 gr de feuilles coupées en morceaux dans un demi-litre d'eau froide pendant toute la nuit et boire avant et entre les repas par petite tasse.

Le gui a été considéré universellement pendant des siècles comme une plante sacrée aux vertus les plus diverses. Il en fut ainsi au Japon, en Scandinavie en passant par l'Afrique occidentale, l'Europe Centrale et la Gaule. On l'introduit toujours aux fêtes de fin d'année et « au gui l'an neuf », on s'embrasse sous ce rameau. Il existe des centaines pour ne pas dire des milliers de légendes et d'histoires sur le gui ; voyons-en quelques-unes et tâchons de voir cette plante comme nos ancêtres la voyaient, surtout si elle était sur un chêne. Le chêne était l'arbre qui fournissait le feu au soleil. Les hommes allumaient de grands feux en frottant deux morceaux de chêne l'un contre l'autre. Ces feux servaient à régénérer le soleil, à le nourrir. Ces rites avaient lieu généralement aux solstices. Le chêne était donc considéré comme un dieu, et le gui était l'âme de ce dieu. Ce fait était remarqué surtout en hiver, lorsque le gui est bien verdoyant sur le chêne dénudé. D'autres croyaient que le gui était envoyé des cieux par la foudre. Celle-ci semblant frapper les chênes plus souvent que les autres arbres de la forêt. Le gui récolté possédait donc la propriété des dieux ou celle de l'éclair. Dans la nuit du sixième jour de la lune après le solstice d'hiver, les druides habillés de blanc s'en vont dans la forêt, cueillir le gui. Ils sont accompagnés de taureaux blancs. Arrivé au chêne porteur, le saint des druides monte sur l'arbre et va couper le gui avec une serpe ou un couteau en or. Les autres druides le recueillent dans un linge blanc tendu. Il ne faut surtout pas que la plante touche terre car elle serait souillée et perdrait toute valeur. Des bouts de gui sont alors distribués parmi la population. Ils sont pendus dans les huttes, ou au cou, afin de préserver les porteurs de toute maladie et aussi afin d'éloigner le feu. Les taureaux sont sacrifiés et les druides prient et remercient Dieu du cadeau céleste qu'il leur a offert. Certains druides, eux, recueillaient le gui dans une bassine en or, y versaient de l'eau et après l'avoir laissé macérer le distribuaient aux fidèles. On retrouve ces coutumes chez les Walos d'Afrique, les Italiens, les Aino du Japon,

tous quatre ayant réalisé qu'une plante sans racines en terre ne peut qu'être tombée du ciel. Dans la mythologie teutonique nous trouvons la légende de Balder. Balder qui était un dieu très estimé et aimé des autres dieux. Afin de ne pas le perdre, sa mère alla conjurer tous les éléments, l'air, la terre, le feu, les eaux, les maladies, les animaux, les arbres, et tous promirent de ne jamais causer le moindre mal à Balder. Les dieux pour se divertir se réunissaient parfois et s'amusaient à lancer divers objets vers Balder. Aucun ne l'atteignait jamais. Loki, un dieu jaloux, s'aperçut un jour de ces divertissements, et déguisé s'en alla demander à la mère de Balder ce qui se passait. Lorsqu'elle eut tout raconté à Loki, celui-ci demanda si elle n'avait vraiment oublié aucun élément. Frig lui confia qu'il n'y avait qu'au gui qu'elle n'avait pas demandé protection. Du coup Loki s'en va à la recherche de celui-ci, s'en fabrique une flèche et revient là où les dieux étaient toujours rassemblés pour taquiner Balder. Il arme l'aveugle Hede et lui ordonne de tirer droit devant lui. La flèche atteint son but et Balder s'écroule. Consternation générale. Deux fins existent, mais celle qui nous intéresse est celle où Balder ressuscite. Le gui est confié à la déesse de l'amour, et il fut ordonné que chacun qui passe sous le gui reçut un baiser car la plante était devenue l'emblème de l'amour et non plus de la haine. Il existe enfin une légende chrétienne qui veut que la croix ait été fabriquée en bois de gui, qui à l'époque aurait été un bel arbre et ne serait devenu la plante parasitaire qu'en expiation de ce déicide. Cette légende, d'arbre ou plante majestueuse forcée à vivre en parasite ou déchue est un thème courant en mythologie et illustre un fait constant de l'histoire des religions. La civilisation conquérante essaie toujours de remplacer les mythes des peuples soumis par les siens. C'est ainsi que le gui a été banni des églises. Or, si la croix était faite de gui, il est toujours présent dans de nombreuses églises où on vénère des morceaux de la croix gardés en relique !

Eh oui, nous sommes loin des premiers hommes qui fêtaient Noël, le solstice d'hiver signifiant pour eux le retour de leur dieu, celui qui apportait vie, fruits et plantes. En effet, à partir de ces jours-ci, le soleil est à son point le plus éloigné de l'équateur, il semble y rester quelques jours, comme indécis, se demandant probablement s'il faut aller plus loin, continuer, fuir ces gens qui l'enfument, dressent un barrage nébuleux de plus en plus opaque entre lui et eux. « Ils veulent utiliser mon énergie et bientôt mes rayons ne pourront plus les atteindre. Pourtant regardez comme ils me fêtent, tous ces arbres illuminés, toutes ces bougies, ces chants, ces crèches. Tous ces gens m'appellent... » Et le voilà qui revient encore cette fois.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



Le **Gui** (*Viscum album* L. ; famille des Loranthacées). C'est dans notre pays, la seule plante parasite de la partie aérienne des arbres (Peuplier, pommier, etc). Les feuilles sont persistantes, d'un vert jaunâtre et opposées. Les fleurs insignifiantes apparaissent de février à avril, les fruits sont des baies d'un blanc verdâtre mûrissant en automne. Le gui est assez commun dans la moitié sud du pays, sauf en Ardenne ; il est très commun dans le nord de la France.

LA PRELE DES CHAMPS

On l'appelle parfois queue de rat, de renard, de cheval, de chat.

La prêlé est un des plus puissants reminéralisants naturels que l'on connaisse et est donc recommandée aux convalescents, aux personnes fatiguées, anémiées ; c'est un excellent dépuratif, diurétique. Elle est utilisée contre les maux de reins et de vessie, comme cicatrisant interne et externe...

La plante contient de la silice dont on peut parfois observer les cristaux avec une loupe, sur l'arête des rameaux.

En outre, elle contient énormément d'autres minéraux, calcium, sodium... et un glucoside amer qui lui a donné son nom. « Apre au goût » qui est asper en latin. On l'appela asperilla qui devient « asprèle » puis prêlé.

Une décoction : Prenez 40 à 50 gr de plante séchée (en juillet/août) par litre d'eau que vous faites bouillir doucement un peu moins d'une demi-heure et que vous laissez ensuite infuser dix minutes. Prenez-en trois à quatre tasses par jour comme reminéralisant et fortifiant.

En usage externe, vous pouvez utiliser cette décoction, avec 3-4 fois plus de

prêle par litre d'eau, pour soigner les plaies qui guérissent mal, les ulcères variqueux et les hémorroïdes.

Les Romains consommaient les jeunes têtes de prêlé en salade, et dans certaines régions italiennes on la mange comme des asperges, mais là je crois que c'est la tige qui apparaît au printemps ; enfin si quelqu'italien ou autre qui écoute le programme sait de quoi il s'agit, il pourrait nous le faire savoir.

La prêlé a été utilisée pour polir les bois et pour récurer les marmites, son nom commun est parfois herbe à récurer.

La plante possède un réseau souterrain presque infini de rhizomes et de racines. Ce qui me fait penser à une croyance belge du côté d'Oostmalle : « Quiconque parvient à tirer la plante et les racines tout entières y trouvera pendu un anneau ou un écu en or.

Vous pouvez utiliser la décoction pour pulvériser ou arroser les plantes, pour combattre la rouille, le mildiou, le chancre, etc... Vous pouvez aussi incorporer des prêles au compost ou directement au sol ; mélangez avec du purin d'ortie. Essayez...



La Prêle des champs (*Equisetum arvense* L. ; famille des Equisetacées). Curieuse plante apparentée aux Fougères et se multipliant donc par spores. Elle possède une partie souterraine importante, formée de rhizomes, de tubercules et de racines qui en fait une plante difficile à détruire dans les jardins où elle est souvent indésirable. Au printemps (avril-mai), il apparaît des tiges courtes et ocracées portant les spores (notre cliché) ; plus tard, des tiges vertes plus hautes, à rameaux verticillés font leur apparition. Les tiges et les rameaux semblent être formés de pièces emboîtées les unes dans les autres. Plusieurs autres espèces sont répandues dans le pays.

Encore une plante qui est à l'honneur en fin d'année, en Italie on suspend une branche de genévrier dans les étables pour protéger le bétail, car jadis cet arbuste avait donné asile à Marie et Jésus en fuite devant les soldats d'Hérode.

C'est un arbuste à feuilles persistantes. Ses aiguilles sont vert foncé et ses baies sont d'abord vertes pendant deux ans puis deviennent bleu noirâtre. C'est à ce moment, généralement en octobre-novembre qu'on les récolte. Le genévrier se plaît dans les bois, les landes, les bruyères, les broussailles et en montagne. Cet arbuste est connu depuis des millénaires pour des raisons diverses et fait toujours des miracles de nos jours. Récemment un de mes grands amis me confia qu'il s'était guéri d'une maladie là où les docteurs avaient bien entraîné. Nous en donnerons la recette plus tard. Jadis on suspendait et on brûlait du genévrier dans les maisons pour chasser les mauvais esprits et les sorcières. Bien sûr tout cela est superstition, dira-t-on. On le brûlait aussi pour se préserver de maladies contagieuses, pour désinfecter les chambres des malades. En Suisse, vers le 18^e siècle, les locaux des écoles n'étant pas bien chauffés à cause du manque de combustible, on jetait de temps en temps des baies de genévrier sur le charbon ardent, l'air en était ainsi adouci. Hypocrate sauva Athènes d'un fléau en en brûlant sur les places publiques et dans les rues. On en brûla de même dans les hôpitaux de Paris pendant l'épidémie de variole de 1870. Et enfin, on vient de découvrir scientifiquement qu'en brûlant les baies, le suc qu'elles contiennent dégage un gaz ayant des effets désinfectants et détruisant de nombreux germes. Et voilà, encore une fois on se rend compte que ces us et coutumes du temps passé n'étaient pas là pour des prunes et avaient un bien fondé. Nous devrions tâcher de comprendre et ne pas rejeter automatiquement.

Les qualités désinfectantes, antibiotiques des baies sont mises à profit pour combattre les affections urinaires et biliaires telles que cystite, prostatite, albumine, diabète. Elles augmentent le volume des urines auxquelles elles communiquent une odeur de violette. On les utilise en outre contre l'arthritisme, les catarrhes pulmonaires, les fièvres, car elles facilitent la transpiration en cas de fatigue générale, de

pareasse du système nerveux et de l'estomac.

Vous pouvez en faire une tisane : prenez 30 à 40 gr de baies concassées, infusez plus ou moins 10 min. dans un litre d'eau bouillante et prenez trois tasses par jour.

La fameuse cure que j'annonçais et qui guérit les pierres aux reins est celle de l'abbé Kneipp et elle consiste à manger des doses progressives de baies : 4 le premier jour en augmentant d'une par jour jusqu'à ce qu'on arrive à 15. Ensuite redescendre en diminuant d'une chaque jour jusqu'à arriver à 4. Vous pouvez jeter deux poignées de branches avec les baies dans votre bain, ceci soulage les douleurs musculaires et rhumatismales.

Les baies sont utilisées en cuisine, et vont très bien avec le gibier et la choucroute. On en parfume de nombreux alcools, genièvre, pêket, surtout dans les pays du Nord où celles-ci avaient la réputation de protéger des rhumatismes et de la goutte. Une goutte contre la goutte, bonne devise pour aller passer des heures au bistrot à moins que vous ne fassiez vous-même cette liqueur. Par litre d'eau de vie de grain, il faut un kilo de sucre et à peu près 100 gr de baies de genévrier. Faites fondre le sucre dans assez d'eau pour obtenir un sirop que vous faites bouillir et que vous écumez. Concassez légèrement les baies et mettez-les ainsi que le sirop de sucre et l'eau de vie, dans une cruche de grès préférablement. Bouchez bien et laissez macérer pendant 15 jours en ayant soin après les 3 ou 4 premiers jours d'agiter assez souvent la cruche. Passez et mettez en bouteille. Plus vous laissez vieillir, meilleure la liqueur devient.

Vous pouvez donner des baies à vos oiseaux de basse-cour qui en raffolent, ceci leur donnera du tonus et les fera profiter.

Enfin dans certaines régions d'Allemagne on pendait une branche de genévrier devant toutes les portes pour éloigner les sorcières, car celles-ci, poussées par une manie irrésistible, comptent toutes les petites feuilles. Mais les feuilles sont si nombreuses que les sorcières se trompent dans le compte alors elles s'impatientent et s'éloignent de peur d'être surprises et reconnues.



Le **Genévrier commun** (*Juniperus communis* L. ; famille des Cupressacées). Arbuste ou petit arbre toujours vert, à feuilles piquantes disposées par 3. Ses fruits ont l'aspect de baies bleu foncé, pruneuses, contenant 2 à 3 graines. Odeur résineuse caractéristique. En Belgique, le Genévrier est indigène au sud du sillon Sambre et Meuse et dans l'est de la Campine. Il est en régression dans notre pays où il est du reste protégé par la loi.

Les fiches vertes de José Litéux

21

LE SUREAU

Le sureau se trouvait jadis à côté de chaque maison, pour un grand nombre de raisons, attendu que tout en lui peut servir, les feuilles, les fleurs, les fruits, l'écorce et les racines.

Que de légendes et croyances sont associées à cet arbrisseau porteur de fleurs blanches, disposées en fausses ombelles, et puis de baies juteuses, au goût un peu acidulé. Les gitans prétendent que cet arbrisseau qui soulage toutes les maladies est bien trop précieux pour être brûlé, et ne s'en servent jamais comme combustible. Les Danois n'en font jamais de meubles et si par malheur quelqu'un fait un berceau avec le bois de sureau, Mère Sureau viendra tirer l'enfant par les jambes, jusqu'à ce qu'on l'en sorte. Cette dryade (fée qui vit dans les arbres) Hylde Moer, joue un rôle important dans la mythologie scandinave et avant de récolter quelques fruits de l'arbre, il est bon de lui faire une prière. Les Russes eux disent que l'esprit du sureau est plein de compassion envers les humains et qu'il chasse les mauvais esprits et procure longue vie, c'est pour cette raison que les croque-morts anglais portaient sur eux un morceau de bois de sureau. Une croyance populaire voulait que Judas se soit pendu à un sureau. De nombreux arbustes survivent toujours dans les cours des vieilles synagogues de Safad, ancienne ville des mystiques de Galilée, Dieu sait à quel escient ?

Le bois de sureau a servi comme matériau pour la fabrication de brochettes de bouchers, d'aiguilles pour tisser des filets, de peignes, d'instruments mathématiques et musicaux. Pour les gosses vous pouvez en faire des pipeaux et des sarbacanes en enlevant la moelle de la partie centrale d'une branche. Les baies fournissent une matière colorante avec laquelle on teint le lin, et les Romains se lavaient les cheveux dans un jus de baies pour se les teindre. Est-ce un Henné euro-

péen ? Les baies sont utilisées fraîches ou desséchées pour la préparation de sirop, de confitures, de tartes et de sauces. Les fleurs fraîches ou séchées sont sudorifiques, diurétiques, laxatives, fébrifuges et anti-rhumatismales.

Vous pouvez infuser 10 à 20 grammes de fleurs pour un litre d'eau bouillante, pendant 5 à 10 minutes, contre les affections catarrhales pulmonaires, bronchites, fièvres éruptives et autres. Le jus des feuilles vertes appliqué sur les yeux enflammés les soulage. Le sureau étant gouverné par la planète Vénus, nombreux sont les remèdes profitant aux maladies féminines.

Bon, je vais donner quelques recettes pratiques car c'est un livre qu'il faudrait dédier au sureau !

D'abord un *sirop* riche et délicieux : laisser mijoter 2 kg 1/2 de baies bien mûres et 500 gr. de sucre jusqu'à l'obtention d'un sirop ayant la consistance de miel, filtrez et mettez en bouteille. Prenez 1 ou 2 cuillerées à soupe dans de l'eau très chaude avant de vous mettre au lit. •

Un remède contre les *crevasses* et les *piqûres d'insectes* : prenez 250 gr. de vaseline ou de saindoux pur et 2,250 l. de fleurs de sureau sans queue. Faites fondre la graisse et ajoutez y les fleurs. Mijotez pendant 1/2 heure, passez à travers un drap et mettez dans de petits pots.

Vous pouvez improviser des confitures, des sauces, faire des crêpes avec les fleurs de sureau, sécher les baies et les utiliser comme le raisin sec. Pour préserver vos fruits durant l'hiver, mettez entre chaque couche des feuilles de sureau.

Et pour faciliter votre compostage, placez-le sous un sureau.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



Le **Sureau noir** (*Sambucus nigra* L. ; famille des Caprifoliacées) est un arbuste à feuilles composées, petites fleurs blanches en juin-juillet, et fruits noirs en octobre ; les tiges contiennent une moelle blanche. Le sureau est répandu dans tout le pays sauf en Haute-Ardenne. On le trouve dans les haies, les bois frais, les abords des habitations. Il est particulièrement abondant dans les dunes littorales.

Une autre espèce, le **Sureau à grappes** (*Sambucus racemosa* L.) a des fleurs jaunes, des fruits rouges et une moelle jaune.

L'ELLEBORE NOIR

Le nom scientifique de la plante vient de deux mots grecs, « heleus » détruire et « bora » pâturage, indiquant ses propriétés dangereuses.

Melampus, un célèbre docteur vivant à peu près vers 1350 avant Jésus-Christ, guérit les filles de Pretus, roi d'Argos, de maladies mentales avec de l'ellébore. Et depuis tous les hypocondriaques recevaient le conseil de « naviga ad Anticyram », donc de naviguer à Anticyre, une île du golfe de Corinthe où l'ellébore fleurit en abondance. Il nous en est d'ailleurs resté des proverbes : « Il a besoin d'ellébore », ou « Elle a besoin de six grains d'ellébore », ou encore « Y aurait-il assez d'ellébore pour une si étrange maladie ? » Melampus s'aperçut des qualités de l'ellébore en observant l'effet que celui-ci causait à ses chèvres, et les filles de Pretus retrouvèrent leur sens en buvant du lait de chèvres ayant mangé de l'ellébore. Hypocrate conseillait celui-ci comme purgatif drastique, semblant tout indiqué pour débarrasser l'organisme de la « bile noire ». Les druides l'utilisent pour combattre les maladies mentales et guérir la folie. Autrefois on l'appliquait en cataplasmes aux enfants infestés de poux mais cet usage externe est très douloureux.

Par contre, l'infusion des racines dans de l'eau de vie peut être employée contre la gale des chevaux et des bœufs et comme moyen efficace de détruire la vermine des bestiaux.

Le livre de Susurta des Hindous cite l'ellébore comme hallucinogène et c'est la

raison pour laquelle les sorcières l'appréciaient tant. Mais l'ellébore noir est aussi utilisé pour purifier et chasser les mauvais esprits. Les cérémonies étaient accomplies avec grande dévotion et accompagnées de chants solennels. De nombreuses cérémonies précédaient le déterrement de l'ellébore. On traçait d'abord un cercle autour de la plante avec une épée, puis se tournant vers l'est, une prière était dite par les dévôts (d'Apollon et d'Esculape) pour recevoir la permission de déterrer la plante. D'autres sociétés jugeaient nécessaire de manger de l'ail pour combattre les émanations empoisonnées de la plante. Et cependant la racine était réduite en poudre pour être utilisée comme de la prise. Et lorsque Carneade, philosophe cyrénaïque, entreprit de répandre les livres de Zénon, il aiguïsa ses sens et ses esprits en se purifiant la tête avec de la poudre d'ellébore.

Enfin l'ellébore est aussi nommée la rose de Noël parce qu'elle fleurit vers la fin de l'année. Et selon une légende chrétienne : « Une petite fille pleurait. Elle regardait les rois mages offrir leurs présents à l'enfant Jésus. Elle était si pauvre qu'elle ne pouvait rien offrir, pas la moindre fleur ne poussait en cette saison. Un ange, volant par là, l'aperçut et en fut tout attendri. D'un coup d'aile il balaya la neige et fit éclore aux pieds de la petite des ellébores ». C'est pas beau tout ça ?



Photo : Georges Matagne - Etalle.



L'Ellébore (ou Hellébore) **noir** (*Helleborus niger* L. ; famille des Renonculacées). Originaire des montagnes d'Europe centrale, cette plante est assez souvent cultivée dans les jardins, sous diverses variétés à fleurs blanches ou roses s'épanouissant en novembre-décembre et parfois jusqu'en janvier ou février. Les feuilles composées sont coriaces, elles apparaissent après les fleurs donc généralement en début d'année et persistent pendant plus d'un an.

Dans cette famille des Malvacées nous trouvons la mauve sylvestre (*Malva sylvestris*), la petite mauve (*Malva rotundifolia*), la rose trémière (*Althaea rosea*) et autres, qui possèdent plus ou moins les mêmes vertus, la guimauve officinale étant cependant la meilleure.

La guimauve est réputée depuis des milliers d'années et passe pour être une des plantes mucilagineuses les plus adoucissantes.

Elle est employée pour calmer toutes les irritations et inflammations des muqueuses, bronchites, rhumes, toux, laryngites, entérites, constipation, cystites ainsi que les troubles vésicaux et urétraux.

Vous pouvez en faire une infusion : 30 gr de feuilles et de fleurs par litre d'eau bouillante. Infusez 10 minutes et prenez 4 à 5 tasses pendant la journée. Ou alors faites macérer 30 gr de racines coupées en dés dans 1 litre d'eau froide pendant une heure ou deux, chauffez à feu doux jusqu'à $\pm 50^\circ\text{C}$ et prenez 3 tasses par jour.

En usage externe, utilisez-la comme gargarisme contre maux de gorge, dentaires, gingivites, ou faites-en des compresses chaudes pour soulager les abcès, furoncles et plaies enflammées. Pour ce, utilisez la décoction précédente en prenant 50 gr de racine.

Les gitans, eux, mâchent les tiges et lorsqu'ainsi ils ont bien mélangé la tige avec la salive, ils l'appliquent directement de la bouche sur les parties enflammées de la peau, les maux et enflures.

Certains pharmaciens vendent toujours des bouts de racines, liés à un cordon que l'on pend au cou et qui est un des meilleurs moyens pour faciliter la sortie des dents chez les bébés.

La racine, longue et blanche, se récolte en automne ; enfiler en chapelet et laissez sécher à l'air dans un endroit sec. Les feuilles se récoltent avant la floraison en juin, et la fleur en juillet.

En de nombreux pays les enfants aiment manger les fruits des mauves qu'ils appellent « petits fromageons », ceux-ci sont très toniques.

Les Romains avaient l'habitude de cuire et de manger la guimauve comme légume

Les fiches vertes de José Titeux

bouilli, ou cru en salade avec de la laitue ou d'autres légumes. En France, les jeunes pousses et les feuilles tendres sont ainsi mangées en salade printanière.

John NOTT, fameux cuisinier en 1723, nous explique comment faire passer des tiges de guimauve pour des pois verts : Pelez les tiges et coupez-les en forme de pois, faites bouillir à feu vif dans une marmite avec du poivre lié dans un petit sachet, égouttez à la passoire et apprêtez comme les pois avec beurre, poivre et sel. Ils ont tellement le goût de pois qu'on les appelle parfois « march peas » – pois de mars – et que certains en les mangeant les ont pris pour tels.

Voilà, essayez, ne vous cassez pas la tête pour les couper en petits pois, dites seulement à votre invité que ce sont des pois modernes réfrigérés, coupés en carrés pour manipulation plus facile et voyez ce qu'il dira.

Si cette recette vous a plu, essayez celle-ci : Tiges au vinaigre : Coupez vos tiges vers la fin mars – début avril. Pelez l'extérieur, passez à l'eau bouillante légèrement salée. Laissez quelques minutes et sortez-les ; égouttez et laissez refroidir. Faites un vinaigre avec du sel et du poivre entier et déposez-y les tiges.

Rien ne vous empêche d'expérimenter avec de nombreuses mauvaises herbes dont je vous ai parlé ; trouvez ou inventez votre recette préférée, c'est avec plaisir que nous l'accueillerons.

Si vous plantez vos semences de guimauve en mars vous ne pouvez utiliser la plante que la seconde année, mais en plantant un morceau de racine au printemps ou en automne, vous en bénéficierez l'année suivante.

Du temps où se pratiquait le jugement de Dieu par le fer rouge, les inculpés mélangeaient la sève de guimauve avec les graines de plantains et du blanc d'œuf. Ils s'en faisaient ainsi un onguent protecteur dont ils s'enduisaient les mains, ce qui leur permettait de mieux supporter l'épreuve et d'être ainsi innocentés car leur brûlure n'était que légère.

Enfin, il paraîtrait que Mahomet fut tellement charmé par une robe faite en fibre de tige de guimauve, qu'il transforma la plante en pélaragonium.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



La **Guimauve** (*Althaea officinalis* L. ; famille des Malvacées). Grande plante vivace à feuilles mollement velues, d'un vert grisâtre. Les fleurs sont roses, de 3 à 5 cm de diamètre, groupées par trois ; elles s'épanouissent de juillet à septembre. Le calice est doublé d'un calicule de 6 à 9 pièces. En Belgique, la Guimauve n'est probablement indigène qu'au littoral, encore qu'elle y soit fort rare ; ailleurs elle est parfois cultivée. Les **Mauves** se distinguent des Guimauves par le calicule à 3 pièces. Plusieurs espèces en sont répandues dans le pays.

L'ORIGAN OU MARJOLAINE SAUVAGE

« Puisque le fils du roi m'aime »
« Avec mes sabots »
« Il m'a donné pour étrences »
« Un bouquet de marjolaine »
« Oh oh oh ! avec mes sabots ! »

Pourquoi le fils du roi offre-t-il ce bouquet de marjolaine ? Pour que sa belle s'endorme et fasse de beaux rêves, pour qu'elle s'offre à lui ou pour qu'elle soulage quelque peine... Aphrodite a créé la plante, et Vénus la transporta des eaux sur les cimes des montagnes, le plus haut, le plus près du soleil. En Egypte, la plante était dédiée au dieu soleil, Osiris. Les Romains et les Grecs la donnaient en offrande dans leurs temples. Ils croyaient que si la marjolaine poussait sur une tombe, le mort était heureux. Nous trouvons dans une ancienne prière « ...que nombreuses fleurs poussent sur cette tombe, violettes et marjolaine... ».

La marjolaine sauvage pousse dans les prés secs, les broussailles, sur le calcaire un peu partout, en tout cas dans notre région. Nous avons hélas quelques monstres modernes qui en sont très friands, bulldozers et autres engins. Une autre sorte, la marjolaine cultivée, se trouve dans les jardins ; elle vaut la variété sauvage, quoique le thymol (substance antiseptique interne et externe) ne se trouve que dans l'espèce sauvage. On en fait des gargarismes - on l'utilise pour agrémenter et aider à conserver certaines viandes, comme le boudin. La plante stimule l'appétit et accompagne très bien les haricots et autres légumes farineux. Les forces que la plante accumule au soleil sont bénéfiques pour combattre les rhumes, crampes et les désordres di-

gestifs. Un ancien herboriste prétendait qu'on restait en bonne santé si on respirait fréquemment de la marjolaine, et les vapeurs antiseptiques dégagées d'une infusion suffisent parfois à chasser un rhume de cerveau.

Voici une recette qui était jadis assez connue contre les *rhumatismes* et les *torticolis* : chauffez à sec la plante hachée dans une poêle à frire, mettez-la dans un linge et appliquez sur la région douloureuse. Si vous voulez essayer une méthode plus simple, faites une infusion de la plante, trempez-y un linge en coton et appliquez.

La marjolaine peut être entre le linge dans les armoires, et on en parsemait jadis le sol des maisons. On utilisait également les fleurs pour teindre la laine en mauve-pourpre.

« Last but not least » comme disaient les Anglais, l'origan combat les migraines, la nervosité et les malaises causés par les trépidations de la vie moderne. Faites une infusion en utilisant 1 poignée de jeunes fleurs et feuilles par 1/2 l d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes, versez-vous une tasse, goûtez et si nécessaire ajoutez un peu de miel, ou de citron. Dès que le goût vous plaît, cherchez un endroit bien tranquille, non, non pas devant la T.V., allez là où vous n'entendez plus rien, ou simplement bouchez-vous les oreilles ; voilà, laissez-vous aller, relaxez-vous, sirotez votre philtre et imaginez-vous en sabots, venant de recevoir un bouquet de marjolaine, oh oh oh avec vos sabots !



Photo : Georges Matagne - Etalle.



L'Origan ou **Marjolaine Sauvage** (*Origanum vulgare* L.). Plante herbacée ou un peu ligneuse à la base, à nombreuses tiges, d'environ 40 cm, portant des inflorescences de petites fleurs roses ; les tiges et les bractées sont souvent rougeâtres. On la reconnaîtra aussi à l'odeur de thym perceptible quand on la froisse. Floraison en été. Répandu surtout dans les terrains calcaires ; rare ou très rare en Ardenne et en Campine.

La **Marjolaine vraie** (*Majorana hortensis* Moench) est rarement cultivée chez nous comme condiment.



Photo : José Colla - Verviers.

25

NOS RELATIONS AVEC LES PLANTES ET LEUR UTILISATION

Il existe une relation, un lien entre les plantes et nous, comme il en existe entre toutes choses. Et plus cette relation est harmonieuse, plus elle est bénéfique à notre propre équilibre physique et psychique. L'étude, l'observation de cette interaction est à l'ordre du jour, plus que jamais. De nombreux livres sortent chaque jour, et l'on se rend de plus en plus compte d'un fait simple, c'est qu'il faut laisser faire la nature, s'adapter à elle et non la mettre à notre merci, comme si nous étions les seules créatures au monde. Les plantes jouent un rôle important dans

cet équilibre et c'est à chacun de chercher pour lui ce qui est le plus séant. Je regrette de ne plus être comme l'abeille, l'oiseau, la plante, qui, sans se poser de questions, savent où et quand aller, et faire ce qu'ils doivent faire.

Revenons aux fiches vertes, et permettez-moi de vous donner quelques conseils, à ne pas suivre à la lettre mais à adapter.

Cueillez les plantes dans les endroits où elles se plaisent le mieux, loin des routes, de l'homme et

Les fiches vertes de José Litéux

de ses produits chimiques. Cueillez-les par temps ensoleillé, le matin lorsque la rosée est partie, ou l'après-midi vers 4 ou 5 heures. Les feuilles doivent être saines, pas fanées, les fleurs à peine écloses. Déposez-les délicatement dans un panier, ou une boîte en carton, sans les presser. Dès votre retour, mettez-les sécher à l'ombre, dans un endroit bien aéré, pendez-les en petits bouquets ou posez-les sur des claies. Surveillez-les tout au long du séchage, et quand elles seront bien sèches, mettez-les dans des pots en verre, en terre, ou simplement dans des sachets de papier gris que vous garderez dans un endroit sombre. Vos plantes ainsi conservées, garderont leurs vertus pendant plus ou moins deux ans.

Certains moments cosmologiques sont plus favorables que d'autres pour ces manipulations, et De Porta, entre nombreux autres auteurs, conseille : *« ...que tu n'ignore pas les configurations des grandes planètes et comme les impressions du feu et de l'eau sont venues dans l'air. Que si vous venez à considérer toutes ces choses de bon cœur, et que chacun fasse de même, qui donc n'estimera pas que les astres ne soient les causes de toutes choses ici-bas ».*

Ne nous laissons surtout pas abattre par ces causes, observons la nature, observons-nous, tâchons de sentir en nous la sève qui monte ou qui descend, accordons-nous au pouls rythmique du cosmos, et tout ira bien.

Dans sa chronique « jardinage biologique », Nature et Progrès nous offre un calendrier planétaire ; consultons-le. Les périodes favorables pour semer le sont en général aussi pour la cueillette. De nombreuses plantes seront cueillies pendant le temps de la pleine lune. Il va de soi que la plante, considérée comme aliment, cueillie et utilisée crue immédiatement, est préférable à n'importe quelle autre préparation. Tâchez de manger ce qui est de saison et pousse localement. Il est donc inutile de récolter des plantes que l'on trouve toute l'année. Celles que vous aurez conservées peuvent être utilisées de différentes manières.

En infusion : mettez les plantes dans une théière ou un autre récipient, versez sur elles la quantité indiquée d'eau bouillante, couvrez et infusez le temps nécessaire. Passez au tamis et utilisez. Votre infusion est réussie lorsqu'elle reproduit l'arôme de la fleur.

En décoction : mettez dans une casserole les quantités voulues de plante et d'eau froide. Couvrez et portez à ébullition. Laissez bouillir à petit feu pendant le temps indiqué. Retirez du feu et laissez infuser selon la prescription. Passez au tamis.

En macération : mettez dans une quantité donnée d'un liquide quelconque, eau, huile, vinaigre, la quantité indiquée de la plante. Laissez tremper pendant un temps déterminé, puis filtrez en ayant soin d'exprimer le jus des plantes en les pressant dans un

linge propre. Notez qu'un linge propre n'est pas souvent celui qui a été lavé avec un détergent synthétique. La macération à l'eau doit être utilisée dans les vingt-quatre heures.

Préparez vos tisanes avec de l'eau aussi pure que possible, faiblement minéralisée. S'il est nécessaire de sucrer une tisane, faites-le de préférence avec du miel.

Il existe évidemment de nombreuses autres méthodes, telles que le cataplasme, la pommade, le jus, la pilule, ... mais encore une fois, je vous laisse le soin de découvrir ces choses et de les adapter à vos besoins.

Voilà. Je vous souhaite beaucoup de chance dans vos récoltes. Le retour à la nature, les plantes, le folklore reviennent à la mode, mais si c'est une mode sans plus, nous n'y gagnons rien. Ce que nous devons retrouver, c'est l'esprit qui animait ces usages et ces coutumes. Tout ceci exige un revirement psychique et doit devenir un mode de vie. A quoi servent les plantes dans un monde capitaliste ? Pensez-y un peu, et ne vous laissez pas prendre aux pièges des rapaces et des profiteurs.

Comme je vous le disais plus haut, c'est nous, et nous seuls qui devons sortir du marasme. La nature a mis à notre disposition tout ce dont nous avons besoin. Préservons-la et laissons-la récupérer petit à petit afin qu'elle puisse encore s'offrir, si pas à nous, du moins à nos enfants ou à nos petits-enfants. Nous sommes allés beaucoup trop loin déjà, notre désintoxication ne se fera pas en une génération, mais qu'importe, du moment qu'elle se fasse.

L'homme, avec son unique préoccupation d'exploiter ses semblables, a créé un monde démoniaque, en altérant les produits que le ciel nous a donnés. Il a oublié qu'on ne crée la vie qu'avec la vie, et que la Nature Vivante n'est pas exclusivement la somme des substances analysables et concrètes.



Les fiches vertes de José LITEUX

26

LA VIOLETTE

Cette délicate fleur, placée sous le signe de Vénus, était très estimée des anciens. Les Romains en avaient dans leurs jardins et pour en augmenter le parfum, ils plantaient à côté d'elle de l'ail et de l'oignon. Un des prix, aux jeux floraux, était une violette en or ; c'est une coutume qu'on retrouve au Moyen-Age, mais à ce moment, ce prix récompense le meilleur poète : « ... Et dans le vase en or était mis le prix, une violette en or ». Il paraît aussi que Perséphone cueillait des violettes et des narcisses quand elle fut entraînée par Phito aux enfers. « Ion » est le nom grec de la violette, parce que lo se nourrissait de violettes après que Jupiter l'eut transformée en vache. D'autres disent que la nymphe lo se sauvant dans les bois, poursuivie par Apollon, fut transformée en violette par Diane. Et la fleur garde toujours la timidité de la nymphe : elle se dissimule sous son propre feuillage. Les dames des Highlands utilisaient la violette comme cosmétique, et comme le dit la recette : « ... imbiber ta peau avec du lait de chèvre dans lequel tu auras infusé des violettes, et voir s'il existe un prince sur la terre qui ne sera charmé par ta beauté ». La violette était utilisée par les Athéniens pour modérer la colère, pour apporter le sommeil et fortifier le cœur. Pline prétend qu'une couronne de violettes portée sur la tête fait disparaître les vapeurs causées par l'ivresse, prévient les maux de tête et les étourdissements. Pour cela, il faut en faire une décoction et l'appliquer sur le fond en compresses.

L'infusion calme la toux, les rhumes et autres affections de l'appareil respiratoire. Pour cela, infusez 30 à 50 gr de fleurs dans un litre d'eau bouillante, prenez 4 à 5 tasses par jour entre les repas. Vous pouvez ajouter un peu de miel. La racine et les graines, elles, sont vomitives et purgatives.

Vous pouvez incorporer la violette à vos menus, en ajoutant soit les fleurs à vos

salades, soit les feuilles au potage. Il existe des dizaines de recettes telles que la soupe de violettes, les gâteaux, la confiture, le vinaigre de violettes, mais passons là-dessus.

Venons-en aux résultats aphrodisiaques que peut donner la violette. Voici une recette inédite qui m'a été inspirée par les Athéniens et Luis Mariano ! Je ne vous en donne que les lignes générales, que vous adapterez selon votre cas. Allez cueillir un bouquet de violettes, mettez-le dans un beau petit pot sur la table ou sur un meuble. Lorsque votre mari ou ami rentre fourbu de son travail, allez à sa rencontre, soyez un peu plus gentille que d'habitude. Il est intrigué. Le parfum des violettes dans la pièce ne tarde pas à le charmer, le calmer. Lorsqu'il s'approche du bouquet pour y mettre les narines, racontez-lui des histoires, des légendes sur la violette. Parlez-lui de la modestie, de la beauté de la fleur, faites-en lui une couronne et saluez-le « caporal violette » (Napoléon était appelé ainsi par ses fidèles : le jour de son mariage, Joséphine porta une couronne de violettes dans les cheveux et à chaque anniversaire de mariage, Napoléon lui offrait un bouquet de violettes fraîchement cueillies), faites-en l'Apollon courant après lo... Improvisez. S'il n'a pas encore compris, prenez-le par la main ; et dansez en chantant :

« L'amour est un bouquet de violettes, »

« Ce soir, cueillons, cueillons ces fleurettes, »

« Quand le bonheur en passant vous fait signe et s'arrête, »

« Il faut lui prendre la main sans attendre de main ».

« L'amour est un bouquet de violettes, »

« Ce soir, cueillons, cueillons ces fleurettes »...

Et si ça ne marche pas, essayez avec un autre !

Il faut entendre que c'est par PLUTON que Perséphone fut entraînée aux enfers.

Un peu plus bas : « ...imbibe ta peau... et vois... ».

Quant à la compresse qui prévient les maux de tête, c'est bien évidemment sur le FRONT qu'il faut l'appliquer.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



La **Violette odorante** (*Viola odorata* L. ; famille des Violacées). - Petite plante stolonifère, envahissant rapidement l'espace qu'on lui accorde dans les jardins. Elle fleurit au printemps ; ses fleurs, d'un violet soutenu, rarement blanches, sont très parfumées. Originaires du bassin méditerranéen, cultivées dans tous les jardins, la violette odorante se trouve aussi fréquemment dans les haies et les taillis, presque toujours aux environs des habitations.

Il existe aussi quelques violettes indigènes à fleurs plus pâles et généralement non odorantes. On les trouve dans les bois, les landes et les pelouses.

L'AUBÉPINE

C'est un arbrisseau très connu qui a servi et qui sert encore à faire des haies. On retrouve les mots haie et épine dans ses dénominations allemande et anglaise. En allemand Hagedorn, ainsi qu'en anglais Hawthorn (haw étant un ancien nom pour haie), signifient haie d'épines. Les fleurs blanches odorantes, disposées en corymbes, apparaissent au printemps ; et les fruits qu'on appelle cenelles mûrissent d'août à octobre. Dans leur jeune temps, nos parents mangeaient les feuilles d'aubépine au printemps : celles-ci ont un goût de noix assez plaisant et peuvent être incorporées aux salades. Les cenelles sont comestibles aussi : on peut en faire une confiture, assez médiocre, qui nécessite l'apport de pommes. Mais c'est surtout en médecine populaire que l'aubépine est appréciée depuis bien des siècles. L'aubépine est en effet un tonique du cœur et est recommandée contre les palpitations, les bouffées de chaleur, l'insomnie, et elle abaisse la tension artérielle. Vous pouvez en faire une cure de vingt jours par mois. Prenez 10 à 20 gr de fleurs par litre d'eau bouillante, infusez 10 minutes et prenez deux ou trois tasses par jour. Vous pouvez en faire une teinture, spécialement pour le cœur et l'hypertension. Pour cela, faites macérer une tasse de fleurs dans deux tasses d'eau de vie, pendant 15 jours, et prenez-en une cuillère à café dans un peu d'eau avant les grands repas. Pour calmer le système nerveux, prenez une cuillère à café de cette teinture avant de vous coucher.

De nombreuses légendes sont nées autour de l'aubépine. La couronne du Christ aurait été tressée de ce buisson, et de ce fait, on affirme que la foudre épargne l'aubépine, et la maison qui en est ornée. Dans certaines régions, existe une vénération particulière pour le rouge gorge, car c'est en ôtant avec son bec une épine de la couronne de Jésus qu'un peu de sang a taché sa poitrine. En Angleterre, près de l'abbaye de Glastonbury, se trouve une aubépine qui est sortie du bâton de Joseph d'Arimathie. En effet, il était allé là-bas en prêcheur, et pour épater ses auditeurs, il avait planté en terre son bâton qui s'était mis tout de suite à fleurir. De-

puis lors l'arbrisseau a toujours fleuri, pas seulement en saison mais aussi à Noël. Les fleurs ne sont pas alors aussi épanouies qu'en mai, évidemment, mais tout de même... D'ailleurs cet exemple n'est pas unique. Et pour vous montrer que les Anglais sont têtus, en 1752, lorsque le calendrier fut changé et reculé de 12 jours, les Anglais, ne voyant pas fleurir l'aubépine de Glastonbury, refusèrent de se rendre à l'église à Noël. Cette année-là, l'aubépine ne fleurit que le 5 janvier. C'était donc pour eux une claire indication de la fausseté du nouveau calendrier. Nous avons aussi chez nous une légende de crosse plantée en terre qui fleurit pour devenir une aubépine. C'est l'aubépine de saint Guibert, le patron de Gembloux. Le jour de sa fête, on faisait une procession qui durait toute la nuit. Chacun portait des torches, des bougies, des flambeaux. Ce pèlerinage passait près du Buisson Merveilleux, et là, la procession s'arrêtait pendant que les jeunes cueillaient des branches fleuries et les lançaient vers les spectateurs, qui les reprenaient chez eux et les gardaient précieusement comme amulette. Cette année, en 79, on va refaire le tour saint Guibert le 23 mai, jour de sa fête. Hélas, en 1934, une main malveillante abattit l'aubépine un peu avant que la procession n'arrive à l'endroit où elle se trouvait, et depuis, une autre main, l'urbanisation, a enlevé tout espoir aux fidèles de jamais pouvoir en replanter une autre. Enfin...

Si vous sculpez le bois, vous trouverez dans l'aubépine une matière bien dure et un joli grain. Si vous êtes jardinier vous pourrez vous en servir pour greffer des arbres de sa famille : pommiers, poiriers. Les fermiers peuvent toujours en faire des haies, comme celles de jadis, qui grouillaient de vie, de gazouillis. Ces haies où nous nous sommes écorchés des milliers de fois, ces haies derrière lesquelles nous embrassions nos petites amies entre deux cache-cache.

Allez, si vous vous prépariez à acheter un cerisier japonais ou un poirier mexicain, changez d'idée et plantez une aubépine, vous l'aurez pour rien !



Photo : Georges Matagne - Etalle.



L'Aubépine (*Crataegus laevigata* (Poiret) DC. = *C. oxyacantha* auct. non L. ; famille des Pomacées). - Arbuste épineux, à fleurs blanches en mai-juin et fruits rouges en automne. Feuilles alternes, petites, assez dures, lobées. Les fleurs ont deux styles et les fruits généralement deux noyaux. Une autre espèce (*Crataegus monogyna* Jacq.), plus répandue, s'en distingue par ses feuilles plus découpées, ses fleurs à un style et ses fruits à un noyau. Ces deux espèces sont souvent confondues ; elles croissent dans les terrains incultes calcaires. Les aubépines sont utilisées très fréquemment pour constituer des haies, le long des pâtures et des propriétés rurales. On en cultive, dans les parcs et les jardins, des variétés à fleurs simples ou doubles, blanches, roses ou rouges. Ces dernières sont connues, en français, sous le nom d'Epine rouge.

LA CHICOREE SAUVAGE

Le nom scientifique provient probablement de l'égyptien kichorian, kio, (je vais) et charion, (champs). La plante est déjà mentionnée 4000 ans avant J.-C., dans le papyrus égyptien d'Ebers. Elle est « l'amie du foie » depuis des siècles, elle débarasse le corps des impuretés, nettoie le foie, la rate et les reins. Elle purifie le sang et combat les maladies de la peau. Elle est aussi très tonique, redonne de l'appétit, et renforce les sucs digestifs.

Faites une infusion ou une décoction de 10 à 15 gr de feuilles fraîches par litre d'eau, ou une décoction d'environ 40 gr de racines, et prenez-en une tasse avant les repas.

L'usage de la chicorée était très répandu en France, et spécialement lors du blocus continental imposé par Napoléon, quand l'importation du sucre de canne et du café était interdite. En effet les racines récoltées en automne, sont torréfiées, moulues et utilisées comme succédané du café. On vendait d'ailleurs les racines comme « café des Indiens » ou « café des Chinois ».

Les racines peuvent être ajoutées au potage, ou utilisées seules. Pour l'hiver, vous pouvez en faire de la « barbe de capucin ». Pour cela, mettez vos racines en cave, dans l'obscurité la plus complète. Laissez-les en tas, et au fur et à mesure de vos besoins, vous en prélevez, que vous mettez en botte, que vous enterrez dans une caisse ou un tonneau de terre riche. La « barbe de capucin » ne tardera pas à paraître, blanche comme des chicons, car c'est de la chicorée sauvage qu'on a dérivé de nombreuses chicorées potagères, dont notre cher witloof.

Les feuilles de la chicorée sauvage sont incorporées aux salades, elles sont tendres, tant que la plante ne monte pas en graines.

Si quelquefois vous rencontrez une chicorée blanche parmi d'autres, vous aurez certes devant vous la princesse abandonnée par son ami, et qui fut transformée en fleur afin de pouvoir se trouver sur le chemin où passait son amant. Les fleurs bleues sont sa suite de filles, transformées elles aussi en chicorées, de manière que l'amant puisse les voir sur tous les chemins.

La chicorée n'était pas déracinée avec la main, mais avec une pièce d'or ou une corne de cerf, symbolisant le soleil et ses rayons. La plante récoltée de cette manière la nuit de la saint Jacques ouvrait les serrures, rendait invisible, donnait à celui qui la portait toutes les bonnes qualités souhaitées en lui par la personne qu'il aimait, et assurait aux femmes l'amour de celui qu'elles aimaient.

Enfin, je terminerai par un conte slave. Un certain magicien, Batri, a une fille appelée Czekanka, qui aime le jeune Wrarvanec. Un rival le tue, et la fille à son tour, se tue sur le tombeau de son bien aimé. En mourant, elle se change en fleur de chicorée, et elle donne à la plante son nom, Czekanka. Le meurtrier, toujours jaloux, jette une fourmilière sur la plante, dans l'espoir que les fourmis vont la détruire... mais ce sont les fourmis qui se mettent à la poursuite du meurtrier, et l'obligent à se précipiter dans une crevasse de la montagne.



La **Chicorée sauvage** (*Cichorium intybus* L. ; famille des Composées). - Plante herbacée vivace assez répandue dans les endroits rocailleux calcaires, surtout le bord des chemins. Dans sa jeunesse, la plante forme une rosette de feuilles appliquées sur le sol ; plus tard il se forme une tige dressée pouvant atteindre 1 m et portant des capitules sessiles d'un beau bleu. La floraison a lieu de juillet à octobre.

La chicorée à café et le witloof sont des variétés cultivées de cette espèce.

LA BARDANE

On l'appelle aussi bouillon noir, herbe aux teigneux, et chez nous on la désigne comme plaque-madame ou potchette, ou encore pûpû, à Namur. Lorsque j'étais gamin, on jetait les fruits de la bardane dans les cheveux des petites filles, et ça ne leur plaisait guère. Après nos randonnées, nous rentrions souvent le pull-over ou les chaussettes pleins de graines. C'est d'ailleurs de cette manière, en s'accrochant aux vêtements, aux fourrures d'animaux, que la plante se propage.

La bardane fut une plante très populaire au XVe siècle : Henri III fut guéri d'une maladie de la peau selon les uns, de la syphilis selon les autres, en utilisant de la bardane. Celle-ci est en effet très efficace contre la furonculose, l'acné et certaines formes d'eczéma, car elle est dotée d'un antibiotique agissant sur le staphylocoque, celui-ci étant un microbe sphérique, vivant en grappes, et qui provoque diverses infections.

Faites une décoction de racines et de feuilles, à raison de 50 gr pour un litre d'eau, dont vous prenez 3 ou 4 tasses par jour. Vous faites en même temps, avec cette même décoction, des applications externes. Mais n'attendons pas d'être bourrés de furoncles, et utilisons la plante préventivement en cuisine.

Les jeunes tiges se préparent à la manière d'asperges ou de bettes. Après les avoir bouillies, ayez soin de garder le li-

guide qui pourra servir pour faire une soupe. Après les avoir bouillies donc, égouttez-les puis faites-les frire dans un peu de beurre ou d'huile végétale. Vous pouvez les manger ainsi, ou ajouter une sauce blanche.

La racine, elle, s'accommode comme le salsifis, et les tiges tendres peuvent être mangées comme des radis, après avoir été pelées.

En Angleterre, on fait toujours une boisson populaire avec du pissenlit et de la bardane, utilisée comme purifiante et tonique du sang.

Vénus règne sur cette plante, et les sages femmes utilisaient les graines et les feuilles pour déplacer le fœtus comme elles le voulaient, soit vers le haut en appliquant la plante sur la tête afin qu'il ne sorte pas, soit vers le bas en mettant la plante sur la plante des pieds, ou en l'appliquant sur le nombril, et là, c'était pour que l'enfant reste et soit bien.

Les feuilles, qui sont énormes, peuvent être utilisées pour emballer le beurre, les tartines, le fromage. Et si vous tombez sous une averse ou sous un soleil de plomb, mettez-en une feuille sur votre tête. Et espérons qu'un taureau ne vienne pas, qui en mangeant la feuille vous engloutisse, comme le fut Thomas, petit poucet breton qui se sauvait d'un orage, une feuille de bardane sur la tête.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



La **Bardane** (*Arctium lappa* L. ; famille des Composées). - Très grande plante herbacée bisannuelle. En fin de première année, la plante est constituée d'une rosette de très grandes feuilles longuement pétiolées, qui rappellent celles de la rhubarbe. La seconde année, il se forme une tige très ramifiée, terminée par de nombreux capitules groupés en corymbes. Les bractées de ces capitules sont recourbées en crochet à leur extrémité, ce qui fournit le meilleur caractère pour reconnaître une Bardane. Les fleurs sont violettes. La plante fleurit en été, elle meurt après avoir achevé sa fructification. Il existe plusieurs autres espèces de Bardanes d'aspects très semblables. Leur détermination exacte est affaire de botanistes ! On trouve les Bardanes le long des chemins, dans les terrains vagues, dans les bois clairs.

LA LUZERNE

Les Anglo-saxons l'appellent alfalfa. Lorsque je parle de luzerne, de trèfle, je ne peux m'empêcher de voir une vache brouillant dans un pré parmi les pâquerettes, les pissenlits. Mais je m'aperçois de plus en plus que les vaches semblent savoir ce qui est bon pour elles. Les Américains viennent de découvrir l'alfalfa et toutes ses vertus. Alors vous savez, les capitalistes, - pardon, les Américains - lorsqu'ils découvrent quelque chose, ils en font de tout... du moment que ça rapporte. C'est ainsi qu'avec la luzerne, ils font de la tisane fortifiante pour les convalescents et les faibles, dont on boit 4 à 5 tasses par jour. Ils nourrissent les enfants de pablum, genre de céréale à laquelle ils incorporent des feuilles de luzerne réduites en poudre, ils font des tablettes de luzerne, et que sais-je encore... Ah oui ! Une boisson américaine consiste en une infusion de fleurs et feuilles de luzerne, agrémentée de pelure d'orange, de citron, de menthe et de miel. Boire froid. C'est très rafraîchissant et fortifiant.

Pour faire de la soupe d'alfalfa, faites bouillir 50 gr de feuilles dans 1/4 de litre d'eau pendant un quart d'heure. Passez et ne gardez que le jus. Utilisez tel quel, ou encore, servez-vous en pour faire vos potages. Ce potage est spécialement recommandé aux athlètes. Les chevaux de course sont aussi nourris d'alfalfa.

La plante contient de nombreuses vitamines et des sels minéraux rapidement assimilés par l'organisme. Utilisez la plante dans vos salades, en y mettant une petite poignée, ou encore sur votre pain, sur les pommes de terre.

Récoltez des luzernes en mai-juin, mettez-les sécher en gerbes. Lorsque celles-ci sont sèches, enlevez les feuilles et mettez-les dans des pots. Les feuilles émiettées peuvent être ajoutées au potage, ou au petit déjeuner de céréales.

La luzerne offre un excellent engrais vert, souvent semé dans les champs ; l'industrie la transforme aujourd'hui en une farine presque aussi riche que le tourteau de soja lui-même.

La pénétration profonde de ses racines permet à la plante d'extraire les ingrédients sans prix de notre chère terre et de produire 14 des 16 principaux éléments minéraux et aussi toutes les vitamines rapidement assimilables par l'organisme.

Ouf ! On ne peut que remercier les Américains d'avoir découvert toutes ces bonnes choses. Qu'ils continuent comme ça, et bientôt on n'aura plus envie d'aller sur la lune.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



La **Luzerne** (*Medicago sativa* L. ; famille des Papilionacées). - Plante herbacée vivace, cultivée comme fourrage, parfois échappée des cultures. Tiges assez élevées peu ramifiées ; feuilles alternes, trifoliées à folioles allongées terminées par une toute petite pointe. On ne trouve pas ce caractère chez les Trèfles avec lesquels on peut confondre les Luzernes. Les fleurs sont violettes, petites, groupées en grappes courtes et compactes. La plante fleurit en été.

La **Luzerne sauvage** (*Medicago falcata* L.) a la même structure que la Luzerne cultivée mais ses fleurs sont jaunes. On observe aussi fréquemment des hybrides à fleurs panachées de jaune et de violet.

LA BOURSE A PASTEUR

C'est une des mauvaises herbes les plus communes que l'on trouve dans les jardins, les sentiers, les champs, un peu partout et pratiquement toute l'année. C'est une crucifère avec des grappes de fleurs blanches minuscules. La grappe s'accroît toute l'année et on aperçoit alors une longue tige grêle terminée par un bouquet de fleurs. Sur cette tige, se trouvent les graines, enfermées dans une enveloppe qui ressemble aux bourses que portaient les bergers au Moyen-Age. C'est de là que lui vient son nom, d'ailleurs. Les feuilles se trouvent principalement à la base de la tige, disposées en rosette.

On l'appelle aussi communément boursette, bourse à berger, capselle, et dans certains pays, sel et poivre, à cause de son goût un peu poivré.

Vous pouvez ajouter les feuilles à vos salades, ou aux épinards qu'elles rendent plus digestes. La plante peut être séchée, ainsi que ses fruits, pour les potages d'hiver.

Les jeunes feuilles étaient vendues comme légumes à Philadelphie. Et au Japon on l'utilisait au festival des sept herbes qui avait lieu le 7 janvier, et où on consommait un potage de riz contenant des bourses à pasteur, du mouron des oiseaux, du persil, des radis, des navets, des otanthes maritimes et une espèce de lamier.

La bourse à pasteur est utilisée contre la plupart des saignements, internes et externes, et est principalement recommandée au temps de la puberté et de la ménopause, si les règles sont trop abondantes. Mettez 30 à 50 gr de cette plante dans un litre d'eau, et laissez cuire dix minutes. Buvez-en trois tasses à café par jour, et commencez le traitement si possible une dizaine de jours avant les règles. Cette décoction facilite aussi les contractions de l'utérus lors de l'accouchement. Pour les blessures externes, vous lavez la plaie avec la décoction, vous y trempez des compresses et puis vous les appliquez. Pour arrêter les saignements de nez, imbibez un coton de jus de plante ou de décoction, et placez-le dans les narines.

La plante a été utilisée comme astringent en cas de diarrhée. Et une décoction faite dans du lait était administrée aux veaux qui souffraient de cette maladie.

N'utilisez tout de même pas trop longtemps cette plante, car elle freine les appétits sexuels et cérébraux, et d'ailleurs, un de ses noms populaires allemands est « monchkraut », herbe des moines.

Enfin, pour que les loups ne les voient pas, les Irlandais pendaient au cou de leurs moutons des bourses à pasteur.



La **Bourse-à-pasteur** (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Med. ; famille des Crucifères). - Petite herbe annuelle, envahissant les cultures, les jardins et tous les endroits rudéraux. Ses feuilles inférieures, plus ou moins découpées, forment une rosette appliquée sur le sol. La tige peu ramifiée porte quelques feuilles plus petites et moins découpées que celles de la rosette ; ses ramifications sont terminées par des grappes de très petites fleurs blanches. Les grappes s'allongent après la floraison et les petits fruits, qui succèdent aux fleurs, sont des silicules triangulaires, bien caractéristiques de l'espèce. La Bourse-à-pasteur fleurit presque toute l'année, à partir de février-mars.

L'ALLIAIRE OFFICINALE

Cette plante a la tige ronde vert pâle ; les feuilles, assez grandes, sont en forme de cœur, dentées. Les fleurs sont blanches et petites. Les quatre pétales sont disposés en forme de croix, comme chez les autres crucifères, notamment les choux raves, giroflées et autres.

L'alliaire est une plante très commune qui pousse dans les endroits ombragés, le long des haies. Les jeunes feuilles peuvent parfois être aperçues dès février, si l'hiver n'a pas été trop rude. Lorsqu'on froisse les feuilles de l'alliaire, celles-ci exhalent une odeur d'ail. Et c'est justement pour cette raison que la plante est utilisée en cuisine. Pour ceux qui aiment l'ail, mais modérément, cette plante est le condiment idéal.

On l'utilise généralement hachée finement avec les salades. Vous pouvez vous en servir là où vous prendriez de l'ail ou de la moutarde. Les Anglais l'appellent d'ailleurs garlic mustard, littéralement ail moutarde, et ils en font une sauce pour remplacer la sauce à la menthe qu'ils servent

avec la viande de mouton. Ils hachent des feuilles d'alliaire avec des bourgeons d'aubépine et un peu de menthe, et ils mélangent tout cela avec du vinaigre et du sucre.

L'alliaire peut être incorporée aux autres sauces ; elle est délicieuse sur une tartine beurrée et en outre, elle réchauffe l'estomac et renforce les facultés digestives.

Ne cueillez que quelques feuilles par plante, afin que celle-ci puisse donner ses semences. Celles-ci, introduites dans les narines, font éternuer et dégagent ainsi les sinus. La moutarde monte au nez, quoi !

La plante a été utilisée comme antiscorbutique. Elle fortifie les gencives et raffermi les dents. Elle est en outre béchique et diurétique, conseillée en infusion de 25 gr par litre d'eau. Mais n'oubliez pas que la cure préventive est bien plus agréable. Et Hippocrate, appelé le père de la médecine, conseillait déjà « que votre nourriture soit votre médicament » !



Photo : Daniel Tyteca.



L'Alliaire (*Alliaria petiolata* (Bieb.) Cavara et Grande ; famille des Crucifères). - Plante herbacée, commune dans les bois rudéraux, dans les haies et les chemins creux. Les premières feuilles formées, en début de saison, sont longuement pétiolées et disposées en rosette. La tige qui apparaît ensuite est ramifiée et porte des feuilles courtement pétiolées ou presque sessiles. Fleurit en avril-mai : fleurs blanches, assez petites. Les fruits sont des siliques. Le moyen le plus simple pour reconnaître l'Alliaire, même en dehors de sa période de floraison, est de percevoir l'odeur alliagée des feuilles froissées.

Les fiches vertes de José LITEUX

33

LA PRIMEVERE OFFICINALE

*Les gens me disent que Mai est en fleurs
Les pétales des primevères sont bien prêts
Et j'ai permission d'une heure
Pour remplir ce p'tit panier.*

Voici un poème anglais qui montre bien que les gens consommaient d'énormes quantités de ces fleurs dont ils faisaient une liqueur très recherchée. Ils l'utilisaient abondamment en cuisine : au vinaigre, dans la confection de tartes, de pudding, de crêpes. Ils ajoutaient les feuilles aux salades et en faisaient de nombreux remèdes ménagers.

Les fleurs sont sédatives, légèrement narcotiques, et sont idéales pour combattre la nervosité, l'insomnie, les migraines. Pour cela, infusez 20 à 30 gr de fleurs par litre d'eau bouillante. Infusez 10 minutes et prenez deux à trois petites tasses par jour, dont une avant de vous coucher.

La racine augmente les sécrétions salivaires et bronchiques, et est donc recommandée dans les cas de bronchites, pneumonies, coqueluches. Elle est utilisée en cataplasme sur les contusions, les enflures.

Nous connaissons tous bien sûr, cette plante qui pousse dans les prés, les forêts, sur le calcaire, et qui apparaît en même temps que le coucou ; coucou est d'ailleurs un de ses noms communs. Il en existe plusieurs espèces, qui se valent plus ou moins ; mais tâchez de trouver la primevère officinale, qui a un jaune plus foncé et est plus odorante.

La primevère a plusieurs noms populaires, tels que herbe de saint Pierre, herbe à la paralysie. Elle passait en effet pour guérir la paralysie de la langue et le bégaiement. Les fleurs ont fait figure de clés dans de nombreux pays, et cette idée semble provenir des temps anciens ; notamment dans la mythologie nordique la fleur était dédiée à la vierge Friga, et celle-ci ouvrait la porte de son palais aux trésors. Avec le changement de religion la plan-

te fut dédiée à la Vierge Marie et on l'appelle ainsi « clé Notre-Dame », « clé du Paradis », « clé saint Pierre ». Il paraît qu'un jour des bruits couraient que des gens essayaient d'entrer au paradis par la porte de derrière, au lieu d'emprunter les grilles dont saint Pierre tenait les clés. Celui-ci fut tellement agité par ce manque de déférence qu'il laissa tomber son trousseau de clés, qui atterrit sur la Terre, prit racine et devint une primevère. En Allemagne, on raconte l'histoire d'un berger qui trouve des primevères et les met dans son chapeau. Après quelque temps, son chapeau devient si lourd qu'il l'enlève, et s'aperçoit que la primevère est devenue une clé en argent. Une jeune fille apparaît alors devant lui et lui dit qu'avec cette clé il peut ouvrir la porte de la montagne Henchel et y prendre tout ce qu'il désire, mais qu'en sortant il n'oublie pas le plus important. Notre berger prend ses jambes à son cou et file vers la montagne dont il ouvre la lourde porte en fer. Il se trouve dans une grande salle remplie de trésors. Il remplit ses poches, et ses manches de diamants, d'or, d'argent, il prend de tout le plus qu'il peut et puis se sauve de la salle. A peine sorti la porte se referme avec un grand fracas, et notre homme réalise qu'il a laissé la fleur à l'intérieur. Trop tard.

Enfin voici un poème wallon dédié à la primevère.

*Po fiesti vosse binv'nowe
Ah ! si d'javeûs, clédiét,
On p'tit pô pus di vwès,
Nolu va, dji v'l'avowe,
Ni sèrèût pus contint
Dè passer ses djoûrnêyes
A t'chanter l'fleur nozêye
Qui ramon-ne li prétimeps ;
Et qu'tofér mi rapinse,
Li prumi côp qu'l'amoûr
A v'nou fé tocter m'cour,
Avou si p'tite lokince.*



Photo : Georges Matagne - Etalle.



La **Primevère officinale** (*Primula veris* L. ; famille des Primulacées). - Les primevères sont communes chez nous. Elles fleurissent dans les prés et les bois en avril-mai. La Primevère officinale affectionne les terrains calcaires ; ses fleurs jaune foncé, marquées à la gorge de taches jaune orangé, sont disposées en ombelles au sommet de hampes dépassant largement les feuilles. Le calice est renflé, d'un vert pâle.

La **Primevère élevée** (*Primula elatior* (L.) Hill) se trouve plutôt dans les endroits humides ; ses fleurs d'un jaune pâle ne sont pas marquées à la gorge et le calice n'est pas renflé.

Une troisième espèce, la **Primevère acaule** (*Primula vulgaris* Huds) est beaucoup plus rare en Belgique. Ses fleurs plus grandes, jaune pâle, naissent directement de la souche. Elle est à l'origine de variétés multicolores qui sont très cultivées actuellement.

LE BUIS

Cet arbrisseau toujours verdoyant était consacré dans l'Antiquité à Hadès, à Cybèle ainsi qu'à Aphrodite. Etrange que le même arbuste symbolise en même temps la mort, la fécondité et l'amour ! Mais il représente ainsi le cycle de la vie. Dans les croyances helléniques le buis était spécialement consacré au dieu Pluton, qui protégeait surtout les arbres à végétation perpétuelle, symbole de la vie qui se continue dans l'hiver, dans l'enfer, dans l'autre monde.

Chez nous, à défaut d'oliviers, l'Eglise bénit le buis le dimanche des rameaux, qui ouvre la dernière semaine avant Pâques, appelée semaine peineuse. Pour nos vieux Wallons c'est Pâques fleuries, qui annoncent un peu la joie pascalle. Le pâki (le buis) que les gens amènent de chez eux est donc béni et on en mettra un bout derrière les crucifix, sur la tombe des morts de la famille, dans les étables, dans le poulailler. Certains en brûlent durant les orages pour éloigner le tonnerre, vont en placer dans les champs pour préserver le grain. Et si pendant l'année quelqu'un meurt dans la famille, on ôtera un bout de buis de derrière le crucifix qui est au-dessus de la cheminée et on le mettra entre les mains du défunt.

Le buis a été utilisé de différentes manières à travers l'Europe. Il est aussi le meilleur matériau pour sculpter, et a servi à faire des toupies, des flûtes, des peignes et surtout des tablettes, ainsi que les maillets des loges maçonniques, des règles et autres instruments de précision, des petites boîtes à prise et autres... Et en parlant des ouvriers tyréens, Ezechiel ne dit-il pas : « Ils ont fait des bancs avec de l'ivoire travaillé dans le buis ».

Le buis est souvent utilisé pour faire des haies d'ornementation car il se prête très

bien à la taille et se laisse façonner aisément. Le feuillage qui résulte de la tonte, placé dans une fosse et recouvert de 15 à 20 cm de bon terreau, donne une terre excellente pour la culture des melons et autres plantes délicates. Les branches et les feuilles sont considérées comme un des meilleurs engrais pour les vignes, et il paraît qu'aucune autre plante ne donne en se décomposant autant d'engrais végétal.

Le bois et les feuilles ont été utilisées pour divers remèdes, pour combattre la fièvre, les accès de paludisme. De nos jours on en fait encore des décoctions de 30 à 40 gr de bois ou de racine par litre d'eau, que l'on réduit de moitié et dont on prend trois petites tasses pendant quelques jours seulement. On peut aussi faire la même décoction avec des feuilles uniquement (40 gr de feuilles sèches ou le double de feuilles fraîches), ou avec un mélange de bois et de feuilles. Ceci pour faire baisser la fièvre, comme sudorifique et pour favoriser l'écoulement de la bile. Ménagez-le cependant, car en overdose, le buis pourrait vous causer des ennuis.

Dernièrement un des alcaloïdes du buis, la buxénine G, a montré une activité remarquable pour inhiber le développement de cultures de cellules provenant de cancers humains, ce qui ouvre la porte à des espoirs éventuels dans la lutte contre cette maladie.

Enfin au XVIII^e siècle, existait un charlatan (on royeut d'dints) qui avait l'exclusivité d'un produit miracle contre la fièvre. Afin que tout le monde puisse en bénéficier, Joseph II lui acheta son secret pour 1500 florins et le fit publier. C'était de la teinture alcoolique de buis. Il s'ensuivit que dépouillé de son prestige, ce médicament tomba dans l'oubli.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



Le **Buis** (*Buxus sempervirens* L.); famille des Buxacées). - Arbuste à petites feuilles opposées, rondes et persistantes, à petites fleurs jaunes en mars-avril et fruits verts peu apparents. C'est une plante méridionale que l'on trouve en Belgique, sur les versants calcaires de la Meuse jusqu'aux environs de Huy, ainsi que dans l'Entre-Sambre-et-Meuse, notamment à la Montagne au Buis, près de Mariembourg. Le Buis forme des fourrés très denses, soit seul soit mélangé à d'autres ligneux. Le cliché le montre en lisière d'un taillis.

Le Buis est très souvent cultivé dans les parcs et les jardins ; on en fait notamment des bordures.

LA TANAISIE COMMUNE

On l'appelle aussi herbe aux vers, herbe du bon chasseur, herbe amère, sent-bon, chartreuse, et de bien d'autres noms. Cette plante dépassant souvent 1,50 m de haut, avec ses fleurs ressemblant à de gros boutons jaunes, placées en corymbe, dégage une saveur très amère et camphrée. Elle pousse un peu partout dans les terrains vagues, le long des chemins, dans les fossés, et doit son nom scientifique au grec Athanasia qui veut dire immortalité, parce qu'elle aurait rendu Gany-mède immortel, ou, pour revenir un peu sur terre, parce que ses fleurs se conservent très longtemps. La tanaisie est une plante que l'Eglise, au XVII^e siècle, déclara sainte. Et on en mangeait seulement pendant Pâques, pour commémorer les plantes amères de la Pâque juive. La coutume antérieure à celle-ci était probablement que la tanaisie contrecarrait les lourdeurs causées par la diététique hivernale, qui consistait principalement en poisson séché et viandes salées.

Nous trouvons énormément de recettes où la tanaisie est utilisée en cuisine comme condiment. On faisait des gâteaux avec les jeunes feuilles, des crêpes, des omelettes. Et voici d'ailleurs une recette du XVI^e siècle pour en faire des crêpes. Mettez 4 cuillères à soupe de farine dans un bol et mélangez avec 1/4 de litre de crème jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène ; battez 4 œufs et ajoutez-les avec un peu de sucre en poudre. Mélangez bien le tout pendant un quart d'heure ! Ajoutez alors deux cuillères à soupe de jus d'épinard et une cuillère de tanaisie, ainsi qu'un peu de noix de muscade râpée. Mélangez bien le tout et cuisez à la poêle avec du beurre frais. Garnissez d'oranges coupées en quartiers et saupoudrez d'un peu de sucre. Voilà. On peut varier comme on veut, mais n'incorporez à la fois que deux ou trois cuillères à soupe de tanaisie finement coupée, et n'utilisez-la que rarement ; c'est un conseil que je vous donne simplement pour l'avoir trouvé chez certains auteurs. La plante utili-

sée trop fréquemment et en fortes doses provoque de violentes irritations ainsi que des congestions nerveuses des organes abdominaux. Elle s'apparente à l'absinthe et possède à peu près les mêmes propriétés.

Par contre, la tanaisie peut être abondamment utilisée pour éloigner les mouches et les fourmis. Ainsi, on en frottait et parsemait les viandes, jadis, pour les préserver et les protéger de ces insectes. Vous pouvez en pendre des bouquets à l'entrée de vos fenêtres et portes, pour éloigner mouches et moustiques. Déposée dans le linge, la plante éloigne les mites. Placée dans la niche d'un chien, elle rendra moindre le risque de poux, et pendue dans votre basse-cour elle éloignera la vermine. Au jardin elle éloignera les insectes mentionnés plus haut. On peut déposer quelques feuilles entre les lignes du potager. Amassant énormément de potasse, la plante est un apport valable au compost.

La médecine a usé énormément des qualités curatives de la tanaisie, en cataplasmes contre les entorses et contusions, en bains pour calmer les hémorroïdes et règles douloureuses. La plante est en effet sous la protection de Vénus et les femmes trouveront là de nombreuses solutions à leurs problèmes spécifiques. Si un de ses noms communs est « herbe aux vers », c'est parce qu'on utilise la plante pour chasser les vers des enfants. Pour cela, infusez 25 à 30 gr de feuilles et fleurs, et faites prendre une tasse le matin à jeûn et une avant le repas principal. On accompagne souvent le traitement en appliquant des cataplasmes de l'infusion sur le ventre de l'enfant.

Enfin, il paraît que si on glisse une feuille de tanaisie dans son soulier, celle-ci étant cueillie la nuit de la saint Jean entre onze heures et minuit, on devient invisible. Donc, si vous ne me voyez pas la nuit de la saint Jean, vous savez ce qui se passe...



Photo : Georges Matagne - Etalle.



La **Tanaisie commune** (*Tanacetum vulgare* L. ; famille des Composées). - Grande plante herbacée, croissant au bord des routes et dans les terrains vagues. Ses feuilles sont fortement divisées et dentées. Ses capitules, dépourvus de fleurs ligulées, sont jaunes et disposés en larges corymbes. La plante fleurit en été et au début de l'automne. Les feuilles froissées répandent une odeur caractéristique, analogue à celles d'autres Composées plus ou moins voisines comme l'Achillée millefeuille, la Camomille et les Chrysanthèmes.

LA CARDAMINE DES PRÉS

Au printemps, les prés humides, surtout le long des ruisseaux et autour des étangs, se colorent de taches lilas-mauves que constituent les fleurs de la cardamine des prés.

La plante a deux sortes de feuilles. Celles de la base sont plus grandes et plus larges que celles de la tige. Ces feuilles se trouvent tout contre le sol et produisent des racines adventives qui deviennent boutures. C'est donc un bouturage par les feuilles.

Vous pouvez facilement la reproduire chez vous ; il vous suffit de couper une feuille, de la mettre dans la terre d'un pot de fleurs ou dans le jardin et de la garder humide et fraîche pendant les premiers jours. La plante se reproduit de deux manières : par les graines d'abord, et ensuite, si elle est fauchée avant d'avoir pu mûrir, il lui reste ses feuilles, près du sol.

La cardamine tire son nom du grec kardamos, cresson, car elle est similaire à celui-ci et on l'appelle également cresson des prés, cressonnette.

Jadis, on en trouvait en gerbes sur les marchés, parmi les autres légumes.

Les feuilles, surtout celles qui sont sur la tige florale, sont ajoutées à la salade ou sont utilisées comme le cresson.

La plante contient énormément de vitamines C et est utilisée contre le scorbut.

Dans les pays nordiques où l'on consomme beaucoup de poisson salé et de viande, on extrait un jus de toute la plante, dont on boit un verre à vin.

La cardamine a été considérée comme un remède efficace contre l'hystérie, l'épilepsie et autres maladies. Un auteur fait, lui, dériver le mot cardamine de deux mots grecs, cœur et vaincu.

Soit. Aux Indes, les graines servent encore comme condiment, elles accélèrent le travail digestif après les repas. Les semences entrent aussi dans l'imposante catégorie des stimulants stomachiques et carminatifs.

Il n'y a pas si longtemps, on cultivait dans les jardins le cresson élégant qui est une variété à fleurs doubles de la cardamine des prés, et demande un terrain humide et ombragé. Il est peut-être préférable d'en semer chez soi car la cardamine sauvage peut être contaminée par un parasite, la douve du foie.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



La **Cardamine des prés** (*Cardamine pratensis* L. ; famille des Crucifères). - Petite plante herbacée vivace, répandue dans les lieux humides, notamment les prairies. Ses feuilles sont composées ; les inférieures appliquées sur le sol, ont la propriété de former des bourgeons qui, en s'enracinant, constituent des nouvelles plantes. Les fleurs lilas clair apparaissent en avril-mai. Les fruits sont des siliques allongées dont les valves se détachent avec élasticité en projetant les graines.

LE MUGUET

Les floralies, fêtes dédiées à la déesse des plantes et des fleurs, Flore, débutaient le 28 avril et duraient jusqu'au 3 mai. C'étaient des réjouissances licencieuses où les gens avaient l'air de bien s'amuser. N'est-ce pas le mois qui semble pousser les gens à la révolution ? L'hiver est enfin enterré définitivement et Flore est là avec toute sa suite. Ne dit-on pas « en mai, fais ce qu'il te plaît » ? Et nos ancêtres semblaient entrer d'une fête dans une autre pendant cette période. Mai était le mois de délasserement avant l'arrivée des récoltes et des moissons. On brûlait des feux, on plantait des « mais », il y avait des reines de mai, toutes ces coutumes ayant probablement comme but la fructification de la nature. La tradition du muguet offert ce jour semble remonter à la coutume qu'avaient nos anciens de déposer cette fleur au temple d'Hermès, fils de Maia. Hermès était le dieu des commerçants et si le deux mai, les fleurs avaient disparu, c'est qu'elles avaient plu à celui qui était aussi le dieu des voleurs.

Mai ne produit aucune fleur aussi exquise et parfumée. Certains bois en sont couverts. Un de ses noms populaires, gazon du Parnasse, lui aurait été donné car Apollon, aurait créé le muguet afin de donner aux neuf muses un tapis digne d'elles. Une autre légende prétend que saint Léonard se battit contre un dragon dans certain bois anglais. Le combat dura des heures. Léonard reçut de nombreuses blessures et là où son sang coulait les clochettes sortaient de terre afin de commémorer cette

sanglante bataille. Le bois porte le nom de « Forêt saint Léonard » et est toujours tapissé de muguet.

Le muguet est utilisé en médecine pour ralentir, régulariser et renforcer les contractions cardiaques, et est mieux toléré par l'estomac que la digitaline. Il ne s'accumule pas dans l'organisme. L'action du muguet est plus lente et progressive mais ne peut cependant remplacer la digitale dans les urgences toni-cardiaques. Le rhizome a une action purgative et ses fleurs séchées, pulvérisées et prisées comme le tabac sont un vieux remède contre les maux de tête. Jadis, l'aqua aurea, l'eau d'or, qui est l'eau distillée de fleurs de muguet, était très réputée et spécialement conservée dans des récipients en or ou en argent.

Si vous avez du muguet chez vous ou dans votre jardin, allez souvent respirer son odeur, car celle-ci est très tonique. On développera probablement un jour la thérapie basée sur les odeurs qui émanent des plantes, car il est un fait que nous retrouvons dans le parfum des particules microscopiques de la substance d'où celui-ci provient. En attendant, remplissons nos poumons de tous ces différents parfums naturels que nous offre la Terre, chaque fois que nous en avons l'occasion.

N'oublions cependant pas que notre premier mai commémore aussi les victimes des batailles de la classe ouvrière contre le capitalisme, et si, comme lors du combat de saint Léonard, le sang versé se transformait en clochettes, ça en ferait, du bruit !



Photo : Georges Matagne - Etalle.



Le **Muguet** (*Convallaria majalis* L. ; famille des Liliacées). - Petite plante herbacée, rhizomateuse, formant des tapis souvent étendus dans les bois établis sur sol sec et plus ou moins acide. Chaque pousse annuelle comporte une ou deux feuilles et - quand la pousse est assez vigoureuse - une hampe portant quelques petites fleurs blanches, très parfumées. Les fruits sont des baies rouges. Le muguet fleurit au début du mois de mai, il est souvent cultivé dans les jardins.

LE FRAISIER

Nous ne parlerons pas des fraises anémiques, dénaturées, saturées d'engrais chimiques et d'insecticides qu'on trouve en plein hiver sur les rayons des grands shopping-centers ! Nous, nous parlerons de la petite fraise des bois, que certaine fée ou madone change parfois en or...

On a retrouvé de nombreuses graines dans des cités lacustres, car la fraise a été appréciée dès l'époque préhistorique. En France, jusqu'au XVI^e siècle, on ne connaissait que la fraise des bois, et la culture en était répandue dans certaines régions. Charles V, lui, a fait planter plus de mille fraisiers sauvages dans les parterres du Louvre, mais ce n'était que pour la valeur décorative des plants fleuris. Il a donc fallu attendre les XVII^e et XVIII^e siècles pour qu'on introduise chez nous les fraisiers d'Amérique à gros fruits, ceux-ci étant ramenés du Chili par un marin du nom de Frezier ! Depuis, les races cultivées sont presque toutes des hybrides, soit entre nos espèces indigènes, soit entre celles-ci et les espèces exotiques, d'Amérique. Les fraisiers du jardin ne possèdent donc pas au même degré les propriétés des fraises sauvages. Si vous possédez un jardin avec un coin un peu ombragé, plantez-y quelques pieds et laissez-les se reproduire d'eux-mêmes.

Les fraises sont très riches en fer, chaux, phosphore, vitamines C ; elles sont recommandées aux anémiques, convalescents, hépatiques. Si les fraises vous donnent de l'urticaire, c'est probablement une mise en évidence de leur action purifiante : elles expulsent trop rapidement de l'organisme l'excès d'acide que le corps ne peut libérer d'une autre manière. Certains recommandent, pour éviter ce phénomène, de mettre tremper les fraises dans du vin un quart d'heure avant de les manger. La cure de fraises est tonique et reminéralisante. Le thé que l'on fait avec

les feuilles séchées était recommandé par l'abbé Kneipp comme « une bonne boisson hygiénique pour les enfants. La mère en prend autant qu'elle peut entre trois ou quatre doigts, verse dessus un quart de litre d'eau bouillante et recouvre le tout. Après quinze minutes elle enlève les feuilles, et elle est en possession du pur thé de fraisier ». Mêlez-y du lait chaud et un peu de miel. L'infusion, de 40 à 50 gr par litre d'eau, de feuilles cueillies au printemps et séchées, est diurétique, purifie le sang et calme les nerfs. Elle fait légèrement rougir les urines, mais sans danger. Une décoction de 25 à 30 g de racines par litre d'eau, bouillies au moins dix minutes, s'emploie contre les inflammations des reins et de la vessie, du foie (jaunisse), contre la bronchite et l'arthritisme. On fait un dentifrice avec les tiges et les feuilles séchées, réduites en poudre, que l'on mêle à un peu de craie pulvérisée.

Si vous avez des fraisiers au jardin, vous pouvez employer pour les protéger, pour remplacer la paille, des chardons et des fougères. Les limaces et les escargots progressent très difficilement sur ceux-ci. Vous pouvez faire aussi un mulch d'aiguilles de pins, qui donnera un goût plus sauvage aux fraises. Plantez quelques graines de bourrache parmi vos fraisiers, entourez-les de thym, ou laissez-les pousser quelques orties, cela les stimulera. Mais ne plantez pas de choux dans leur voisinage, cela compromettrait votre récolte.

Si vous attrapez un coup de soleil au visage, appliquez dessus du jus de fraises, laissez-le une demi-heure, puis lavez avec de l'eau chaude.

Il existe de nombreux autres usages de la fraise comme produit de beauté, et d'énormes quantités de recettes culinaires, alors, bonne recherche...



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



Le **Fraisier sauvage** (*Fragaria vesca* L. ; famille des Rosacées). - Petite plante herbacée, vivace, se multipliant par stolons, longues tiges flexibles s'enracinant aux noeuds. Le Fraisier sauvage affectionne les endroits chauds et rocailleux, de préférence calcaires. Les feuilles sont trifoliées et disposées en rosette ; les folioles sont dentées. Les fleurs blanches apparaissent en avril-juin. Les fruits sont les fraises que tout le monde connaît ; chez notre Fraisier sauvage, elles sont petites et très parfumées.

Une **Potentille à fleurs blanches** (*Potentilla sterilis* (L.) Garcke) ressemble assez fortement au Fraisier sauvage mais ne donne évidemment pas de fraises, seulement un fruit sec composé d'akènes. En plus, on la distingue aussi du fraisier par ses feuilles présentant un liséré soyeux et par le fait que les cinq pétales d'une fleur ne se touchent pas.

LE CHENOPODE BLANC

Aussi appelée poule grasse, ansérine, blé blanc, pate d'awe. Son nom est tiré de deux mots grecs, chen (oie), et podion (pied, patte), album signifiant blanc. C'est une des premières « mauvaises herbes » à sortir des chantiers, des terrains retournés, toujours au voisinage de l'homme, se présentant pour être cueillie. Mais l'homme lui a préféré l'épinard, auquel elle est reliée botaniquement. Si le chénopode contient presque les mêmes éléments que l'épinard, il est moins acide et moins aqueux, et contient de toute manière plus de fer et de protéines que l'épinard. Mais ce dernier a l'avantage de ne pas monter si vite en graines et d'offrir plus de feuilles.

Le chénopode fut un légume très consommé dès la préhistoire, puis il devint une des mauvaises herbes les plus envahissantes des champs et des jardins. La planté se consomme crue, mélangée aux salades, ou cuite, dans les potages, ou encore avec des lentilles. Voici d'ailleurs deux recettes. Faites cuire 300 gr de lentilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites frire dans la poêle un oignon coupé, ajoutez les feuilles de chénopode et laissez revenir quelque temps. Mélangez-les aux lentilles. Vous pouvez épicer de coriandre et de cumin en poudre. Salez légèrement, servez. Vous pouvez faire une pâte à crêpes et y incorporer les feuilles. Ou encore les incorporer à la purée de croquettes, que vous façonnez, roulez dans la chapelure, saupoudrez d'un peu de parmesan et de persil. De cette manière, le chénopode ne cuit pas. Comme l'épinard, il ne supporte pas la cuisson : celle-ci libère des oxalates de la plante, et le fer qu'elle contient n'est plus assimilable.

Le chénopode n'est pas recommandé aux rhumatisants et aux arthritiques, mais bien aux convalescents et aux anémiques.

Jadis, les graines sèches étaient moulues et réduites en farine, avec laquelle on faisait du pain et des biscuits. Les graines séchées ont été

utilisées pour nourrir les oiseaux de basse-cour, et les poules devaient en profiter ; son nom commun « poule grasse » en est une indication !

Il est préférable d'utiliser les feuilles avant que la plante ne porte ses semences, car elles deviennent alors plus dures et plus amères.

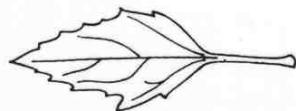
La plante sans semences, coupée en morceaux, peut être incorporée au compost. Elle indique un sol assez riche, bien fermenté. Mais si on la rencontre en grandes quantités dans un champ de pommes de terre, c'est que celui-ci en a marre des patates. Si vous voulez en cultiver, récoltez les graines que vous semez au printemps. Une fois établi, le chénopode se resèmera sans problème.

Au plan médicinal, la plante est légèrement diurétique, laxative, sédative.

Voilà, encore une mauvaise herbe réhabilitée... et du coup, je vois mon ami Charles, le garde de certaine réserve naturelle, s'inquiéter. A juste titre, s'il imagine une bande de chercheurs d'or à l'assaut de la nature avec pelles et pioches. Une fois de plus, c'est au p'tit qu'on demande de faire des sacrifices ! Que les bulldozers, les herbicides, balaient d'un coup des hectares de végétation, cela n'est rien. Mais qu'on cueille une fleur, une plante dans une réserve ou de-ci de-là, c'est grave, peut-être même punissable. Eh oui chers amis, rassurons ces banquiers de verdure, car les réserves sont des banques où l'on « renferme » les plantes (au cas où l'espèce disparaîtrait, on pourrait la remettre en cours...). Rassurons donc ces braves gens. Nous cueillerons les plantes et les fleurs de manière à ne pas les décimer, mais au contraire à encourager leur développement, et à en introduire dans nos propres jardins... à créer notre petit livret d'épargne. Je vous l'avais dit que dans ce monde capitaliste on ne pouvait qu'en arriver là ! Et nous serons « tels l'abeille, qui ne nuit ni à la couleur, ni au parfum des fleurs, mais qui récolte son miel au cours de son vol » (Dhammapada).



Le **Chénopode blanc** (*Chenopodium album* L. ; famille des Chénopodiacées). - Herbe annuelle très répandue dans les jardins, les cultures et les terrains vagues. Elle est extrêmement variable dans sa taille et dans la forme de ses feuilles, ce qui n'en rend pas la détermination facile pour les non-initiés. Toute la plante est d'un vert blanchâtre, un peu farineuse. Les feuilles alternes sont nettement pétiolées à limbe plus ou moins losangique et présentant quelques dents.



Les fleurs très petites sont groupées en glomérules, les fruits ont quasiment le même aspect. Le cliché représente une extrémité de tige fleurie.

Il y a beaucoup d'autres espèces de Chénopodes dont certaines à odeur désagréable. Leur distinction repose en grande partie sur la forme des feuilles, sur les caractères des fleurs et des fruits. Tous habitent les cultures et les terrains vagues.

Les fiches vertes de José Titeux

40

LA FOUGERE

Nous sommes arrivés au solstice d'été, à la saint Jean. Cette nuit est pleine de mystères, un tas de phénomènes se produisent ces jours-ci. Jean le Baptiste, dont c'est la fête chrétienne, annonce l'arrivée du sauveur à la Noël, et c'est par l'eau purificatrice qu'il est venu apporter son message. C'est pourquoi la rosée de la saint Jean est dotée de propriétés de rajeunissement, de longévité. On s'en lave le visage pour rajeunir, enlever les rides. Dans de nombreux pays on étendait des draps sur le blé, et à l'aube on les tordait pour recueillir l'eau dans des pots.

Les fleurs, les plantes sont à l'honneur ces jours-ci, car si la rosée est sacrée, les plantes ayant absorbé cette eau céleste voient leurs vertus, leur pouvoir, se multiplier. Cependant il faut cueillir ces plantes avant le lever du soleil. Elles sont en général au nombre de sept, et sont différentes d'une région à l'autre. Nous trouvons notamment le millepertuis (Herbe de la Saint Jean), la marguerite, le millefeuille, l'armoise, la sauge, la joubarbe, le lierre, parfois la verveine, la camomille, le sureau, etc...

Nous avons déjà vu ce qui se passe au solstice d'été, pour le sureau et la tanaisie. Voyons aujourd'hui ce qu'il en est pour cette plante dont le synode Farrare a interdit la cueillette et fait emprisonner certaines personnes en ayant cueilli ou tenté d'en cueillir.

Dans tous les pays d'Europe, on trouve des histoires, des légendes, des faits se rapportant aux fougères, spécialement à la graine. Le fait que cette plante se reproduise sans qu'on n'en voie jamais la fleur ni la semence ne pouvait qu'inspirer des croyances. Et tout d'abord, les fougères seraient sorties des gouttes de sang de saint Jean décapité. Elles ne fleurissent jamais qu'à minuit, le jour de sa fête, et cela juste le temps de faire une graine. Et hop, c'est fini. L'important était donc de voir cette fleur et d'en recueillir la graine qui pouvait rendre invisible et montrer des trésors cachés, qui pouvait aussi faire connaître l'avenir. Bien sûr, il ne suffisait pas d'être simplement là et d'attendre minuit, car on n'était pas seul à convoiter cette graine. La nuit était pleine de fées et de démons, de sorciers et de sorcières et donc il fallait être digne de cette récolte. Si vous vouliez acquérir la sagesse suprême, c'est le diable même qu'il fallait vaincre.

Mais suivez ces recommandations, et la graine vous appartiendra. Choisissez la veille de la saint Jean, la fougère que vous désirez voir fleurir. Posez tout près, étalée, la serviette dont on s'est servi le jour de Pâques. Tracez avec le couteau que vous avez utilisé le même jour un cercle autour de la fougère et un autre autour de vous-même. Vers 9 heures du soir, le diable va essayer de vous épouvanter en jetant des pierres, des arbres et d'autres objets très lourds. De grâce, tenez bon, ne vous effrayez pas car le diable ne pourra jamais entrer dans le cercle magique tracé avec le couteau sacré. A minuit, la fougère fleurit et sa graine tombe sur la serviette. Pliez-la à l'instant même et cachez-la dans votre sein. Vous voilà bien heureux, car vous connaissez le présent et l'avenir, vous découvrirez les trésors enfouis, vous retrouvez les bœufs égarés... Oui, les bœufs égarés, car on raconte en Russie que la veille de la Saint Jean, un paysan avait perdu ses bœufs. Et en les recherchant il marcha à travers un bois et passa près d'une fougère à l'instant où celle-ci fleurissait. La graine tomba dans le soulier du paysan et aussitôt il vit où se trouvaient ses bœufs. Il les reprit et s'en retourna chez lui. La fleur étant restée dans son soulier, il vit un trésor caché et il dit à sa femme qu'il voulait aller le chercher. Sa femme lui dit alors : « change de bas, les tiens sont tout mouillés ». Et à l'instant où la graine tomba du soulier, notre homme avait tout oublié.

Laissez-moi terminer en vous lisant la lettre que le Comte de Pembroke, Philip Herbert, a écrite au shérif du Staffordshire, le premier août 1636, sur les propriétés de la fougère. « Sire, Sa Majesté prenant note d'une opinion émise dans le Staffordshire, que brûler des fougères fait tomber la pluie, et étant désireux que le comté et lui-même jouissent du beau temps aussi longtemps qu'il restera en ces lieux, sa Majesté m'a commandé de vous écrire pour que vous interdisiez tout brûlage de fougères tant que sa Majesté n'ait quitté ces lieux. Tout ceci ne laisse de doute... ». Tout ceci fait sourire, 300 ans plus tard. Mais ne vous en faites pas pour l'avenir, il en ira de même des lettres et décrets actuels lorsqu'on les lira en l'an 2200.



Photo : Jean-Pierre DIEPART
Sart-lez-Spa.



La **Fougère mâle** (*Dryopteris filix-mas* L.) Schott ; famille des Dryopteridacées). - Grande fougère croissant dans les bois à humus riche. Ses feuilles, disposées en rosette, sont assez fermes, très découpées ; le pétiole est muni d'écailles. La détermination exacte des fougères repose, en grande partie, sur l'observation des sores, groupes de sporanges se trouvant à la face inférieure des feuilles. Chez la Fougère mâle, chaque sore est recouvert d'une indusie réniforme. D'une même stature, mais à feuilles plus minces et plus découpées, est la **Fougère femelle** (*Athyrium filix-femina* (L.) Bernh.) dont les sores sont recouverts d'une indusie latérale. Notons qu'il n'y a aucune relations entre ces deux fougères malgré leurs dénominations vulgaires.

LE POURPIER POTAGER

Appelé pourpier commun, Porcellane, Pourcellaine. Le pourpier est très facile à introduire au jardin. Semez d'abord en couche ou directement sur place dès le mois de mai, et à intervalles de 2 ou 3 semaines, pour en avoir pour une longue période. En six semaines le pourpier sera prêt à être récolté ; coupez à ras afin d'avoir une nouvelle poussée, et laissez monter quelques plants en fleurs afin d'en récolter les semences. Le pourpier est un légume très rafraîchissant qui était jadis utilisé en salade et dans les potages.

Il est recommandé contre les inflammations internes, des voies digestives et urinaires, contre les crachements de sang, la toux persistante, l'insomnie, il agit comme léger laxatif et adoucissant.

La plante écrasée et appliquée sur le front et les tempes, soulage la fièvre et la nervosité qui empêche le repos et le sommeil ; appliquée sur les yeux enflammés, elle les soulage. Ce jus frais s'applique utilement sur les brûlures, les cors, les plaies.

Le pourpier (feuilles, fleurs et tiges) est donc mangé en salade avec de l'huile d'olive, citron, ou accompagné de fleurs, feuilles de primrenelle, d'oseille ou d'épinard cru. Vous pouvez disposer quelques feuilles de salade autour d'un plat, poser au milieu du pourpier, garnir de persil et parsemer de pétales de différentes fleurs. Le

pourpier peut être servi en vinaigrette, mayonnaise avec des œufs durs. Bon, il y a 36 manières d'accommoder ce légume, alors bonne chance...

Pour l'hiver, vous pouvez sécher quelques plantes, ou alors les conserver au vinaigre. Prenez du pourpier bien frais, lavez-le et mettez-le dans autant d'eau que de vin blanc, avec un peu de sel. Faites bouillir quelques temps, puis mettez le pourpier dans des pots et versez-y assez de vinaigre de vin blanc pour couvrir.

Vous pouvez faire d'excellents potages rafraîchissants, en mêlant le pourpier à la bourrache, l'oseille et d'autres légumes printaniers.

Voilà, il n'y avait peut être pas tellement à dire du pourpier, mais un petit coin de pourpier au jardin vous offrira quelques mets variés : vous trouverez d'ailleurs de nombreuses recettes de base dans différents livres culinaires.

Le pourpier était jadis considéré comme une plante qui combattait le mauvais sort. Et parsemé sur le plancher autour du lit, il vous gardait des mauvais esprits. Il était en outre réputé protéger des coups de tonnerre et de la poudre à fusil ; espérons qu'il préserve aussi des explosions atomiques.



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.



Le **Pourpier** (*Portulaca oleracea* L. subsp. *sativa* (Haw.) Čelak ; famille des Portulacacées). - Plante herbacée, annuelle, originaire d'Asie mineure. La plante est légèrement charnue, d'un vert jaunâtre, caractéristique. Ses feuilles sont opposées ; les fleurs relativement petites, sont jaunes. La forme sauvage (subsp. *oleracea*) est parfois naturalisée dans nos régions, notamment sur terils de charbonnage. La forme cultivée (notre cliché) est cultivée dans les jardins.

LE CHARDON MARIE

Il existe de nombreuses espèces de chardons qui se valent et peuvent être utilisés de la même manière que le chardon marie, en médecine, notamment le chardon béni (*chicus benedictus*), et en cuisine le chardon à l'âne (*onopordon acanthium*), le chardon sauvage (*cynaca cardon cubus*), le Panicaud champêtre (*Eryngium campestre*).

Et oui, on aurait pu nous souhaiter pire qu'« un monde d'épines et de chardons » car c'est incroyable tout ce qu'on peut faire avec les chardons. Commençons par le jardin : en mulch autour des laitues, des choux ou autres légumes, les chardons protègent ceux-ci des limaces et des escargots : ces bestioles progressent en effet très difficilement sur ces plantes. La plante est riche en potasse, et peut être incorporée au compost. Si vous avez une prairie ou un champ envahi de chardons et que vous voulez vous en débarrasser, semez-y du trèfle des prés pendant deux ou trois ans. Lorsque les feuilles de chardons sont broyées ou moulues, elles fournissent un excellent fourrage pour le bétail.

On extrait de l'huile des semences, et cette huile était utilisée entre autres dans les lampes. Si vous voulez vraiment refaire du tissage en puriste, servez-vous des capitules du chardon à foulon (*Dipsacus Fullonum*) pour carder la laine. Notez que ce chardon n'est, botaniquement parlant, pas de la famille des chardons.

Le chardon est l'emblème des écossais. Jadis, lorsque les Danois voulurent agrandir leur territoire, ils vinrent proposer aux Écossais de partager le leur. Ceux-ci évidemment refusèrent. Alors, bagarre ! Ainsi un jour, ces grands blonds de Danois décidèrent de surprendre les Écossais. La nuit, un guerrier posa le pied sur un chardon et... « aïe », il réveilla tous les écossais qui ne firent des Danois qu'une bouchée. Les Lorrains ont également un chardon sur leur emblème avec la devise « qui s'y frotte s'y pique ». Et le chardon est ainsi devenu le symbole de l'austérité, de l'esprit vindicatif et de la misanthropie.

Donc, tout ceci concerne les chardons en général, mais revenons maintenant au chardon marie. Son nom commun vient du fait qu'il porte des taches blanches sur les feuilles. Marie,

fuyant avec Jésus, aurait laissé tomber quelques gouttes de son lait sur la plante. C'est ainsi que l'on expliquait l'origine des taches blanches sur les feuilles.

Le chardon marie est bénéfique aux femmes, et une salade de feuilles et de tiges dont on a enlevé les épines augmente le flux de lait. Ceci selon la doctrine des signatures dont j'ai déjà parlé. Les chardons marie sont en effet comestibles et peuvent rivaliser avec n'importe quel chou. Il faut évidemment couper d'abord les pointes piquantes, avec des ciseaux. On peut consommer toutes les parties de la plante. Les jeunes feuilles, en salade ou en potage, les racines en ragoût, les capitules cuits comme des artichauts. Voici une recette pour les tiges. Pelez des jeunes tiges de mai et laissez-les tremper dans de l'eau pour leur ôter leur goût amer. Mangez cru avec une vinaigrette, ou cuisez dans de l'eau légèrement salée. Dans ce cas, égouttez et laissez revenir dans un peu de beurre fondu, ou encore faites une légère sauce blanche avec un peu de citron.

Le chardon marie est utilisé en médecine comme purifiant le sang, tonique, apéritif, contre les fièvres. En usage externe, on peut l'utiliser en compresses sur les plaies et les ulcères. On peut aussi faire une infusion, avec une feuille, quelques grammes de graines et un petit morceau de racines, pour un litre d'eau. Et si l'on souffre du mal de mer, ou si l'on est incommodé au train ou en auto, on peut prendre une tasse de cette tisane avant le départ.

Dans la Chine ancienne, le chardon était considéré comme un fortifiant, capable de donner la longévité. Les pauvres Chinois peuvent bien se remettre à ce régime puisque nous leur bouffons tout leur Ginseng.

On peut même faire des coussins avec le duvet des chardons ! Et si vous avez loupé M. Météo à la radio, allez voir si les fleurs de chardons sont ouvertes. Si oui, vous n'avez pas à craindre le mauvais temps, mais si elles sont fermées, la pluie n'est pas loin. Enfin, voici un dicton oriental à méditer. « Pour l'âne le chardon est un fruit délicieux, l'âne mange le chardon, il demeure un âne ».



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.



Le **Chardon-marie** (*Silybum marianum* (L.) Gaertn. ; famille des Composées). - Chardon méridional, occasionnellement observé chez nous dans les terrains vagues. Il se reconnaît très facilement à ses feuilles marbrées de blanc. C'est une plante bisannuelle qui forme une rosette de feuilles la première année et, après l'hiver, une tige vigoureuse, un peu ramifiée, portant des gros capitules, à involucre fortement épineux et fleurs d'un rose pourpre. Fleurit en été.

LE RAIFORT

Le raifort, cultivé ou sauvage, a une saveur si piquante qu'on le classe comme condiment, et dans certains pays il remplace la moutarde, notamment en Angleterre, en Allemagne et en France. Les Français l'ayant adopté de leurs voisins Allemands, un de ses noms communs est « moutarde allemande ».

Sa racine charnue, blanc jaunâtre à l'extérieur, blanche à l'intérieur, peut atteindre 60 cm de long et 5 cm de diamètre ; ses feuilles sont ovales, d'un beau vert et ressembleraient à une espèce de cuillère ancienne, d'où son nom de Cochlearia ; on l'appelle aussi l'herbe aux cuillères.

Raifort vient du français « raïz », racine, auquel on a ajouté « fort », à la fois pour qualifier sa saveur piquante et ses dimensions respectables.

C'est une plante extrêmement bénéfique qu'il faut tout de même ménager : à petites doses elle dynamise l'organisme, notamment le système digestif ; à doses massives, elle le dynamite. C'est une racine vivace, qui aime la terre fraîche, ombragée, et se multiplie par tronçons de racines que l'on met en terre au printemps, et assez profondément. Au jardin, il se cultive près des pommes de terre auxquelles il apporte vigueur et santé.

La racine est un des antiscorbutiques les plus énergétiques et est utilisée contre les engorgements des voies respiratoires. Ste Hildegarde la recommandait contre la constipation, contre les intoxications, les vers parasites, les maladies du foie, des reins, de la vessie, des oreilles, de la poitrine et de la peau.

Vous en faites une infusion de 20 à 30 gr de racines fraîches par litre d'eau ; chauffez doucement jusqu'à ébullition. Ne laissez pas bouillir, et laissez infuser 20 minutes. Prenez-en 2 ou 3 tasses par jour.

Vous pouvez en faire une macération de 20 à 30 gr de racines fraîches que vous laissez 10 à 15 jours dans un litre de vin ou de bière ; prenez-en 2 à 3 verres à bordeaux par jour.

Vous pouvez aussi râper une partie de la racine et la laisser tremper dans du miel ou du sucre pendant une nuit, vous passez à travers

un linge et utilisez le sirop obtenu à raison d'une cuillerée à café au moment des quintes de toux. Les huiles volatiles qui s'échappent de la racine au rapage sont extrêmement puissantes et vous dégagent complètement le nez. L'inhalation de celles-ci suffit parfois pour faire avorter un rhume.

La plante est riche en potasse, calcium et phosphore. Les feuilles, jeunes surtout, font un excellent légume vert que vous pouvez hacher finement et mélanger à vos salades. La racine en outre contient deux fois plus de vitamines C que le citron, des phytoncides, substances anti-septiques qui détruisent les bactéries et autres organismes inférieurs.

En ajoutant régulièrement du raifort râpé aux salades, vous réduisez la possibilité d'attraper des rhumes, refroidissements, et cela aide à vous débarrasser des toux persistantes.

Vous utilisez la racine en cuisine : et notamment vous en faites du beurre de raifort. Mettez 1/4 de tasse de beurre ou de margarine végétale dans un bol. Ajoutez-y une cuillerée à soupe de raifort râpé et mélangez. Couvrez et servez avec de la viande grillée, du poisson ou de la volaille.

Mayonnaise de raifort : 2 cuillères à soupe de raifort râpé, une tasse de mayonnaise. Mélangez bien et utilisez pour la salade et autres plats.

Pommes au raifort : une pomme, 1/2 cuillère à café de raifort râpé, 1 cuillère à soupe de yoghourt ou de crème sûre, un peu de citron. Râpez pomme et raifort, mélangez-y les autres ingrédients. Servez de suite.

A vous maintenant d'improviser : au lieu de raifort vous pouvez utiliser le radis noir, le long, qui n'est évidemment pas si puissant mais plus doux. Radis qu'on se pendait au cou comme amulette pour éloigner le mauvais œil, ou qu'on utilisait pour détecter les sorcières.

La racine du raifort trempée dans du lait serait un excellent fortifiant et rafraîchirait la peau : imbibez un coton et frottez la peau. Enfin vous pouvez utiliser la racine pour vous masser les gencives et les dents.



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.



Le Raifort (*Armoracia rusticana* G.M.Sch. ; famille des Crucifères). - Grande plante vivace, d'environ 1 m de haut ; grandes feuilles allongées, glabres, d'un vert intense ; fleurs blanches, assez grandes, odorantes ; fruits petits, se formant rarement dans nos régions. La plante est originaire du S.E. de l'Europe et du S.O. de l'Asie. En Belgique, elle est parfois cultivée dans les jardins comme condiment ; on la trouve aussi, rarement, naturalisée aux abords des habitations.

L'OSEILLE

Voici une plante bien de chez nous que l'on trouve dans presque chaque jardin, et à l'état sauvage, dans les prés et les fossés.

L'oseille a été utilisée depuis des siècles : dernièrement on a retrouvé un sacrifié dans une tourbière, l'homme de Tollund (\pm 2.000 ans) et dans son estomac on a retrouvé, entr'autres, de l'oseille.

La famille des Patiences comporte de nombreuses espèces comestibles dont les noms communs sont entr'autres oseille commune, surelle, petite oseille, aigrette, oseille sauvage, épinard perpétuel, oseille épinard et bien d'autres ; chez nous c'est simplement « del suralle ». Toutes se valent plus ou moins quoique les plus agréables soient l'oseille des prés (*rumex acetosa*) et la petite oseille (*rumex acetosella*).

La plante, y compris la racine, contient énormément de fer et est donc recommandée contre l'anémie et la faiblesse générale. C'est une plante dépurative et beaucoup de gens en font une cure printanière en la combinant avec d'autres plantes de saison.

Les fuyitifs belges de la première guerre lancèrent la mode de la suralle en Angleterre, et on en a trouvé sur tous les marchés londoniens. La recette traditionnelle consistait à mettre de l'oseille lavée dans une casserole avec un bon morceau de beurre. N'utilisez pas de casserole en aluminium. Lorsque le jus est réduit, ajoutez un peu de farine d'avoine, sel, poivre et un peu d'extrait de viande ou de légumes. Ajoutez ensuite soigneusement deux œufs bien battus et vous servez avec viande ou poisson.

Une soupe bien simple consiste à frire l'oseille pendant quelques minutes

dans du beurre, ajouter de l'eau bouillante et des pommes de terre coupées en dés ainsi qu'un peu de poivre et de sel. Laisser cuire et servir sans passer.

Une recette de John Nott, cuisinier du duc de Bolton, datant de 1734, nous propose de l'oseille et des œufs à préparer en mettant deux poignées d'oseille dans une marmite avec un morceau de beurre, une pincée de farine, un peu de sel, du poivre et de la noix de muscade. Cuisez à feu doux. Un quart d'heure avant utilisation, ajoutez 2 à 3 cuillerées de beurre fondu. Garnissez avec des œufs durs coupés en quatre.

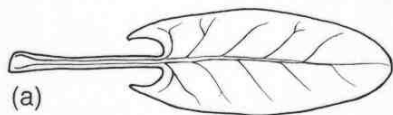
Mangée crue, elle est très rafraîchissante, et « Le moissonneur bienheureux la mâche et ainsi apaise la soif le mieux qu'il peut », nous conte John Clare dans un poème. Mélangez-la avec la salade dans une sauce vinaigrette où vous mettez un peu de miel.

Il ne faut cependant pas trop abuser de l'oseille, surtout si l'on souffre de rhumatisme, de goutte, d'asthme, de troubles pulmonaires parce que l'acide oxalique que la plante contient provoque de petits calculs d'oxalate de chaux.

Outre son emploi culinaire, l'oseille rend des services précieux aux ménagères. Pour nettoyer les flacons ayant contenu de l'huile, mettez des queues d'oseille dans un peu d'eau, agitez fortement, rincez et recommencez l'opération jusqu'à ce que toute trace de graisse ait disparu. Pour enlever les taches d'encre sur un linge, frottez l'oseille fraîchement cueillie, savonnez et rincez, recommencez si nécessaire.



L'Oseille sauvage (*Rumex acetosa* L. ; famille des Polygonacées). - Proche parente de l'Oseille cultivée (*Rumex rugosus* Campd.) que l'on trouve dans tous les jardins, cette plante est commune dans les prairies fraîches et les clairières des bois. C'est une plante vivace, à feuilles allongées munies de deux oreillettes dirigées vers le bas (a) ; les tiges atteignent 50 cm et plus, elles portent des petites fleurs rougeâtres en mai - juillet.



(a)

La **Petite Oseille** (*Rumex acetosella* L.) est une plante plus grêle, rhizomateuse, à feuilles munies d'oreillettes divergentes (b) ; on la trouve surtout dans les terrains sablonneux ou schisteux.



(b)

les fiches vertes de José Titeux

45

LA PIMPRENELLE

Nous trouvons la grande pimprenelle (*Sanguisorba officinalis*) et la petite (*Sanguisorba minor*) ; elles se valent en médecine, mais en cuisine la petite est préférable. Nous l'appelons communément pimprenelle des jardins, pimprenelle ordinaire, petite sanguisorbe, et parfois csabaire, « baume de Csaba », car d'après une légende hongroise, le fils d'Attila, Csaba, a ressuscité des guerriers Huns tombés au combat, en utilisant de la pimprenelle. Son nom latin est dérivé de « sang » et « absorber ». Les pimprenelles étaient en effet utilisées pour arrêter le sang des plaies et favoriser la cicatrisation.

Froissée entre les doigts et appliquée sur les brûlures, elle calme la douleur et aide à leur guérison. Vous pouvez faire une décoction de 50 gr de plantes par litre d'eau bouillante, et l'appliquer extérieurement.

Culpeper nous fait savoir que la pimprenelle est sous la dénomination du soleil, et que l'utilisation régulière de cette plante donne vigueur au corps et à l'esprit, car si le soleil préserve la vie ici-bas, les herbes qu'il protège sont les mieux douées pour l'entretenir.

Mettez deux ou trois sommités dans un verre de vin, notamment du bordeaux. Cela ravive l'esprit, rafraîchit, allège le cœur et chasse la mélancolie. Vous pouvez faire une infusion de 20 à 50 gr de plantes entières par demi litre d'eau, et l'utiliser comme boisson diurétique, stomachique, apéritive et astringente.

La pimprenelle était chère aux sages femmes : dans certains endroits du Piémont, on la plaçait sur le ventre des femmes

enceintes, dans l'espoir de faciliter les couches. On prétendait également que la plante ajoute à la beauté de la femme, et un chant populaire dit : « Point de salade sans pimprenelle, point d'amour sans belle demoiselle ». Ceci était sans doute conseillé aux hommes, car les anciens attribuaient à la plante la vertu de donner « appétit et volupté » à ceux qui en mangent.

La pimprenelle est ajoutée aux salades, auxquelles elle donne une saveur de noisette et de concombre. On peut aussi l'ajouter, hachée finement, aux potages, aux champignons, aux plats de légumes.

Les Anglais appellent la pimprenelle « salad burnett », car en plus de l'utiliser pour parfumer leurs salades, ils en font des sandwiches, des sauces, du thé, de la bière, du vinaigre dont voici d'ailleurs une recette. Prenez un quart de litre de vinaigre de vin blanc, un quart de litre de vin blanc sec, une demi tasse de feuilles de pimprenelle fraîches, ou bien une cuiller à soupe et demie de feuilles séchées, une petite échalote hachée. Et si vous le voulez, de la verveine, de la citronnelle et du thym. Vous mélangez le vinaigre et le vin dans une casserole en émail. Vous ajoutez les feuilles de pimprenelle hachées, l'échalote, et le cas échéant, une pincée de verveine et de thym. Vous faites mijoter pendant une demi heure. Filtrez à travers un filtre en papier ou en coton, versez dans des bouteilles stérilisées et bouchonnez légèrement. Lorsque le vinaigre aura infusé pendant deux semaines, reversez-le dans des bouteilles plus petites dans lesquelles vous aurez mis quelques rameaux de pimprenelle fraîche. Bouchez les bouteilles, vous pouvez utiliser ce vinaigre après quelques jours.



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.



La Pimprenelle (*Sanguisorba minor* Scop. ; famille des Rosacées). - Plante herbacée vivace, commune dans les terrains calcaires. Les feuilles sont alternes, pennées, à petites folioles dentées. Les fleurs, très petites, vertes ou rougeâtres, sont groupées en inflorescences compactes, sphériques. Elles apparaissent dès le mois de mai.

LE CHÂTAIGNIER

Vous avez probablement été attiré les soirées froides par un vendeur de marrons : « chauds, chauds les marrons chauds »...

Les marrons sont les fruits du châtaignier cultivé. Les fruits sauvages s'appellent châtaignes des bois. Ils ont été utilisés en farine par les Romains et par de nombreuses peuplades. Ces fruits sont riches en graisses, amidon, et surtout en vitamines B et C qui se conservent même à la cuisson grâce à leur écorce épaisse.

Le châtaignier est un arbre majestueux vivant en moyenne 500 ans et dépassant en taille le chêne. Le plus célèbre est celui qui se trouve sur le mont Etna, qu'on nomme le châtaignier aux 100 chevaux. Il aurait environ 4000 ans. L'arbre ne porte de fruits qu'après 25 ans. Il serait originaire d'Asie Mineure et de Grèce, introduit ensuite en Italie, et les Romains l'emmenèrent chez nous, car ils en ont été très friands.

D'après un poète italien du XVI^e, le nom du châtaignier viendrait de celui de la chaste Nea (Casta Nea). Nea était une nymphe de Diane que Jupiter poursuivait de ses assiduités et qui succomba à cette passion, un jour qu'elle s'était égarée par malheur, ou par bonheur, dans les bois. Nea se tua de désespoir et Jupiter la transforma en châtaignier.

Les feuilles ont bonne réputation comme sédatif de la toux, pour soigner la bronchite et surtout la coqueluche des enfants. Faites infuser une poignée de feuilles fraîches par litre d'eau bouillante. Prenez-en trois tasses par jour.

Pour la bronchite des adultes, faites macérer des feuilles dans le même volume d'eau-de-vie blanche pendant 15 jours. Prenez par cuillère à café au moment des accès de toux.

Les marrons sont très appréciés en cuisine, marrons rôtis, compote de marrons, purée de marrons, marrons glacés, marrons bouillis, soupe de marrons... et voici la recette préférée de Goethe : marrons et choux de Bruxelles. Il vous faut 500 gr de marrons, un petit oignon, 25 gr de graisse, 1/4 de litre de lait ou de bouillon, 1 cuillerée de sucre, du sel. Incisez l'écorce des châtaignes, faites bouillir jusqu'à ce que les marrons pètent. Otez-en un et si l'écorce et la peau s'enlèvent facilement, ils sont cuits. Coupez-les en deux. Faites fondre la graisse dans une casserole et faites frire l'oignon haché, puis ajoutez les marrons et laissez mijoter 6 à 7 minutes. Remuez de temps en temps. Ajoutez le lait ou le bouillon, le sel et le sucre, continuez à cuire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Les marrons devraient maintenant être tendres mais pas réduits en purée. Entretemps, vous aurez cuit des choux de Bruxelles. Vous les versez dans un plat et placez les marrons au centre.

Enfin un délicieux mets consiste à cuire du chou rouge avec des marrons.

Le bois sec contient jusqu'à 10 % de tanin et est utilisé pour le tannage des peaux, sous forme d'extraits soit secs ou liquides.



Photo : SIDIS - La Reid - M. MATHYS.



Le **Châtaignier** (*Castanea sativa* Mill. ; famille des Fagacées, anciennement Cupulifères). - Grand arbre, probablement originaire d'Asie mineure, souvent planté pour ses fruits. Ses grandes feuilles sont simples, fortement dentées. Les fleurs apparaissent en juin ; les fleurs mâles, en châtons allongés, jaunâtres, répandent une odeur caractéristique; les fleurs femelles, petites et vertes sont moins apparentes. Les châtaignes mûrissent en automne, au nombre de 2-3, elles sont entourées d'une cupule fortement épineuse. Il ne faut pas confondre le Châtaignier avec le Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum* L. ; famille des Hippocastanacées) à feuilles palmées, grandes inflorescences coniques, blanches et fruits non comestibles.

LA LAMPSANE COMMUNE

C'est une « mauvaise herbe » de la famille des marguerites, à laquelle appartiennent aussi le pissenlit, la laitue scariole et bien d'autres. Elle vient en général sur les terrains ombragés, à la lisière des bois, dans les friches et les chemins peu fréquentés.

Les lapins de clapier en sont très friands, et nous pouvons l'incorporer à nos potages et nos salades.

La plante a des propriétés émollientes et résolutive. Son nom scientifique vient du grec lapadso qui signifie amollir. Elle fut jadis beaucoup utilisée en cataplasmes contre les engorgements des seins des nourrices et des jeunes accouchées.

La lamsane est antidiabétique et fait baisser le taux de sucre ; elle calme les démangeaisons accompagnant souvent cette maladie. Certains l'utilisent aussi contre les insuffisances hépatiques et la constipation.

Vous pouvez en faire une infusion qui est assez amère mais il est préférable de l'incorporer aux repas.

Un des noms communs de la lamsane est « herbe aux mamelles », parce que les bourgeons floraux ressemblent à des tétons. Dès qu'une plante ou une partie de celle-ci présentait une similitude avec une partie du corps, les anciens l'utilisaient comme remède aux maux de la partie du corps ainsi représentée. Ainsi la lamsane servait à apaiser le mal au sein de femme ; les violettes, en forme de cœur, servait à celui-ci de tonique, les plantes en forme de reins étaient un remède pour ceux-ci. Regardez la pulmonaire, avec ses feuilles en forme de poumons, tachetées de gris comme si on voyait un poumon malade.

Parfois la connection entre une plante et un remède n'est pas toujours évidente. On

peut comprendre qu'une plante aux couleurs vives calme l'inflammation, mais pourquoi une fleur multicolore était-elle sensée stimuler le cerveau ?

Ce qu'on appelle l'homéopathie des signatures a été étudiée par de nombreux scientifiques et herboristes, mais peu l'on fait comme De Porta, qui disséquait les plantes et observait leur comportement. D'après lui l'endroit où les plantes poussaient était un indice merveilleux, et il prétendait que les plantes communes à certaines régions guérissaient les maux de leurs habitants.

On peut bien sûr penser ce qu'on veut de tout ceci, mais c'est pourtant en se penchant sur la « signature botanique » des plantes que de nombreux remèdes ont été découverts. Et la ficaire, avec ses racines pleines d'hémorroïdes, guérit effectivement celles-ci ; le saule, qui vit dans les endroits humides, soulage les rhumatismes, et lorsqu'on s'est penché scientifiquement sur cet arbre, on y a découvert la salicine, et l'acide salicylique, progéniteur de l'aspirine, qu'on trouve aussi dans la Reine des prés et autres plantes qui vivent dans des lieux humides.

Eh oui, l'homme, le microcosme, jouirait-il d'un privilège spécial avec le monde extérieur, le macrocosme, dont il n'est qu'une petite partie ! Ainsi existerait entre l'homme et la nature une connexion subtile, provenant de cette unité fondamentale étalée là, devant nous, dans le monde naturel qui nous entoure, avec ses fleurs, ses plantes, ses arbres. De sorte qu'il ne nous reste plus, comme Blake William, qu'à « ... voir le monde dans un grain de sable ».

« Et l'éternité dans une heure ».



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.



La **Lampsane** (*Lapsana* (ou *Lampsana*) *communis* L. ; famille des Composées). - Herbe annuelle très répandue dans les jardins, les champs et les friches. Les feuilles sont alternes, celles de la base de la tige sont assez longuement pétiolées ; plus haut, elles sont plus petites et sessiles. La tige est ramifiée et porte de nombreux capitules de petite taille, jaune pâle ; les akènes ne portent pas d'aigrette comme c'est le cas chez la plupart des autres Composées. La plante fleurit en été.

les fiches vertes de José Titeux

48

LE SOUCI

« Le souci qui va au lit avec le soleil, et se lève avec lui en pleurant », c'est ainsi que Shakespeare parle de cette fleur dans une de ses pièces. En effet, le souci tire son nom du latin « Solsequia » - qui appartient au soleil. La plante s'ouvre régulièrement entre 9 et 10 h. et se ferme vers 4 ou 5 h. du soir. Son nom latin *Calendula*, se réfère aux calendes, qui étaient le premier jour du mois chez les Romains, car ceux-ci s'aperçurent que cette fleur fleurissait spécialement le premier jour de chaque mois. Certains appellent le souci « la fiancée du soleil » et il existe une très jolie légende, d'une petite fille aux cheveux couleur soleil qui passait ses journées assise sur le seuil de sa demeure à admirer l'astre solaire. Un jour le soleil resta plus longtemps que d'habitude et la fillette disparut. On ne la retrouva jamais, et sa mère lorsqu'elle parlait des cheveux de sa fille, les comparait à la petite fleur qui poussait maintenant près du seuil. Vous avez deviné qui c'était je suppose. Peut-être que l'épouse d'Henri IV, Marguerite de Valois, connaissait cette histoire, car elle avait comme blason un souci tourné vers le soleil avec la devise « Je ne veux suivre que lui seul »... moi aussi, mais ça me cause des ennuis.

Le souci est utilisé depuis bien longtemps comme plante médicinale, et en cuisine. Un petit malin remplaça le safran par les fleurs de souci et créa ainsi un commerce prospère que les autorités interdirent. Mais les femmes de ménage ayant découvert les qualités du souci, continuèrent à l'intégrer au menu.

Dans certaines régions, on faisait des repas entiers avec cette fleur. On la trouvait dans les hors-d'œuvre, la soupe, les pommes-de-terre, le riz et le dessert. Voici 2 recettes parmi bien d'autres :

Soupe aux soucis : 500 gr de pomme de terre, un oignon, 2 cuillers à soupe de céleri finement haché, 2 cuillers à soupe de persil, 4 cuillers à soupe de pétales de fleurs de soucis, 2 cuillers à soupe d'huile, 1/2 litre d'eau, 1/2 litre de lait, du sel, du poivre, 1 cuiller à soupe de farine. Hachez l'oignon très fin et faites-le frire dans l'huile. Ajoutez les pommes de terre coupées en dés, le céleri et la moitié de persil. Laissez frire le tout quelques mi-

nutes et ajoutez assez d'eau pour couvrir. Laissez cuire 20 minutes sur feu doux, ne remuez pas pour ne pas émietter les pommes-de-terre. Ajoutez après ce temps, le lait, dont vous gardez une tasse. Mélangez la farine avec ce restant de lait et ajoutez à la soupe. Portez à ébullition en mélangeant prudemment. Ajoutez les pétales de soucis et assaisonnez de poivre et de sel. Continuez à mélanger jusqu'à ce que la soupe soit liée et servez chaud avec des croûtons.

Œufs aux soucis : 6 œufs durs, 50 gr de mayonnaise, 12 soucis frais, 3 à 4 pétales de soucis secs, du sel, de la farine. Epluchez les œufs et coupez-les en 2 sur la longueur. Enlevez les jaunes d'œufs et écrasez-les avec une fourchette. Ajoutez à ces jaunes la mayonnaise, le sel, le poivre et les pétales secs en poudre, et faites-en une pâte homogène. Remplissez les blancs avec ce mélange. Otez les pétales des soucis et reproduisez une fleur au centre de l'œuf en y posant ces pétales.

Les fleurs de soucis étaient très utilisées en médecine, notamment en usage externe comme cicatrisant, sur les plaies, les brûlures, l'impétigo, l'eczéma... Pour cela, on en fait une pommade : 5 gr de suc mêlé à 500 gr de graisse ou de beurre ; ou une décoction 50 à 100 gr de fleurs fraîches par litre d'eau. Bouillir cinq minutes et infuser 10 minutes. Appliquer en compresses et lotions. La médecine empirique, se basant sur la doctrine des signatures, utilisait le souci contre la jaunisse et les troubles hépatiques en raison de la couleur des fleurs. Cet empirisme, une fois de plus, s'est trouvé confirmé par les recherches modernes : la plante possède en effet une action efficace sur la sécrétion biliaire.

Vous pouvez faire une infusion de fleurs, fraîches de préférence, de 30 à 40 gr par litre d'eau, infusez 10 à 15 minutes, buvez 3 ou 4 tasses par jour. Le souci est aussi un bon régulateur du cycle menstruel et réduit les pertes sanguines si elles sont trop abondantes. Pour ce, faites une cure de souci une semaine avant la date prévue. Cette infusion est également sudorifique, dépurative, elle conforte le cœur et l'esprit. Mais pourquoi tout ces « soucis », si le seul fait d'admirer ces fleurs enlève les humeurs déprimantes du cerveau ?



Photo : Jean-Pierre DIEPART
Sart-lez-Spa.



Le **Souci** (*Calendula officinalis* L. : famille des Composées). - Plante annuelle, d'origine méridionale, cultivée dans tous les jardins où elle se resème naturellement. Les feuilles, d'un vert clair, sont alternes, arrondies au sommet. Les capitules, de grande taille, sont jaune orangé dans le type sauvage ; dans les jardins on cultive des variétés à fleurs variant du jaune très pâle presque blanc à l'orangé très vif, les fleurs du centre étant jaunes ou brunes. Une espèce très voisine, le Souci des champs (*Calendula arvensis* L.), également d'origine méridionale, s'observe rarement dans nos régions ; ses feuilles sont plus étroites, un peu aiguës au sommet, ses capitules sont petits et jaunes. Les « graines », qui sont en réalité des akènes, ont des formes très curieuses, de 2 ou 3 types différents sur le même capitule.

LA SAUGE

C'est une plante qui a été cultivée depuis la plus haute antiquité. Les Romains, puis les moines l'introduisirent dans les monastères dès le IX^e siècle et de là, elle gagna les jardins des paysans. La sauge comptait parmi les panacées du Moyen Âge : elle guérissait pratiquement tous maux. Un ancien proverbe arabe, mis en vers par l'école de Salerne ne dit-il pas : « Pourquoi mourrait-on lorsqu'on cultive la sauge, si ce n'est qu'aucune plante des jardins n'est assez forte contre la mort ? ».

La sauge est le symbole de la vertu domestique. Elle fleurit là où la femme porte la culotte. Certains hommes coupaient la sauge en fleurs de peur d'être l'objet des moqueries des voisins car on disait en effet dans certaines régions. « If the sage tree thrives and grows the master is not master and he knows ». - Si la sauge abonde et pousse, le maître n'est pas le maître, et il le sait !

La sauge est stimulante, tonique, digestive, diurétique, antispasmodique, fébrifuge, antiseptique, emménagogue, antisudorifique, résolutive, vulnérable... et que sais-je encore, c'est à juste titre que les Provençaux eux aussi prétendent que « Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin... ».

Employez les feuilles fraîches ou récoltez-les en mai, un peu avant que les fleurs ne s'ouvrent. Ici encore, nous trouvons un proverbe nous indiquant « Celui qui veut vivre à jamais doit manger de la sauge en mai ». Le plus simple est d'en faire une infusion et d'en boire comme vous feriez d'une autre boisson. Utilisez 15 à 30 gr de feuilles par litre d'eau. Laissez infuser 5 à 6 minutes et c'est prêt. Les Chinois raffolaient du thé de sauge et échangeaient avec les Hollandais 3 kg de leur thé contre 1 kg de sauge.

Voici encore une autre manière de faire un thé un peu plus sophistiqué, conseillé par Briggs en 1788 : Prenez un peu de sauge, un peu de mélisse, mettez-les dans une casserole, coupez-y un citron avec sa pelure, ajoutez un peu de miel, un verre de vin blanc. Versez dessus 1 1/2

litre d'eau bouillante, couvrez et buvez lorsque vous avez soif ! Lorsque vous pensez que la boisson est forte assez, retirez les herbes sinon le thé deviendra amer.

Ces infusions facilitent la digestion, relèvent les forces de l'estomac et de l'intestin, calment les diarrhées persistantes. La sauge est stimulante, active les fonctions circulatoires, est indiquée contre la débilité générale d'origine nerveuse, la neurasthénie, le surmenage, les vertiges nerveux. On l'utilise pour enrayer les catarrhes, les toux chroniques. Elle arrête la migraine, les maux de tête et aide les fonctions de tout le corps en général. C'est donc un thé que nous pourrions boire le plus souvent possible. Vous pouvez en faire un vin dont vous prenez 3 cuillères à soupe par jour entre les repas comme tonique, fortifiant, et régulateur de troubles circulatoires. Versez 1 litre de vin bouillant sur 80 gr de sauge, laissez infuser 1/2 h, sucrez et passez.

Une décoction de 100 gr par litre d'eau est renommée comme lotion contre les dartres, ulcères et autres maux cutanés, en bains de bouche contre les aphtes, les ulcérations causées par le dentier, les maux de dents.

Enfin la sauge est très utilisée en cuisine pour parfumer certains plats de haricots, certaines viandes, et le fromage, les omelettes, les crêpes, les sauces, le ragoût. Vous pouvez en manger sur des sandwiches soit avec du beurre, ou sur de la « maquée » (fromage blanc).

Au jardin, utilisez la sauge en bordure ou plantez-en parmi les choux qu'elle protège des papillons blancs. Vous pouvez simplement récolter les feuilles, les sécher, les moulin dans un moulin à café et les saupoudrer entre les plants, ou simplement en mettre des branches par ci par là.

Enfin si vous souffrez de maux de tête, tressez-vous-en une couronne et portez-la sur la tête : toutes les mauvaises humeurs devraient s'envoler...



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.



La **Sauge** (*Salvia officinalis* L. ; famille des Labiées). - Sous-arbrisseau ramifié des régions méridionales de l'Europe, cultivé et rarement subspontané dans nos régions. Comme chez toutes les Labiées, la tige est tétragone et les feuilles sont opposées. Celles-ci, assez épaisses et gaufrees, sont d'un gris vert caractéristique. Les fleurs apparaissent en juin-juillet ; elles sont peu nombreuses, d'un violacé terne. Dans nos régions, la sauge fleurit peu.

les fiches vertes de José LITEUX

50

LA LAVANDE

Laissez-moi introduire cette plante par une bien jolie légende.

Près d'une petite rivière, là où se formait une mare, poussait un arbuste de lavande, mais comme c'était l'hiver, il ne lui restait que quelques branches et les feuilles étaient toutes fanées. Une jeune femme vint laver une chemisette dans la rivière, et lorsqu'elle eut fini elle chercha un endroit pour la mettre sécher. La terre était très sablonneuse et le seul endroit était cet arbuste où elle posa le linge. Le soleil et la brise se mirent de la partie et lorsque la mère revint quelque temps après, elle sourit de voir la chemisette d'une blancheur immaculée. En l'enlevant, elle aperçut le buisson tout en fleurs et l'air était rempli d'une odeur délicieuse. « Bizarre, je ne m'étais pas aperçue que ce buisson sentait si bon ! » pensa la mère. Du coup, elle n'était plus seule, l'ange Gabriel était à ses côtés. « Non, ce n'est pas étrange » dit celui-ci ; « parce que la chemisette de ton fils a séché sur ce buisson, la lavande ne sera désormais plus sans fragrance. Elle seule, de toute chose fleurissant, dégagera l'odeur du paradis ». L'ange disparut, et la Vierge, car c'était elle bien sûr, coupa quelques brins de lavande et les mit gentiment entre les plis du petit habit.

Voilà, vous pouvez faire de même, sécher votre linge sur un arbuste de lavande, y glisser des sachets ou des brins de lavande, il sera parfumé et préservé des mites et autres insectes.

Outre sa qualité odorante, la lavande désinfecte, calme, stimule et tonifie. Puisque les poux semblent réapparaître régulièrement parmi nous, mettez des sachets de lavande un peu partout. Glissez des fleurs sous les tapis, dans le lit, ces bestioles vous quitteront, et vous aurez moins de mouches et de moustiques.

Si vous ne voulez pas suivre les traitements que le Ministère fait circuler dans les écoles annuellement, frictionnez la tête de vos enfants avec des infusions ou du vinaigre de lavande ; ceci est très bon pour les cheveux et tuera les poux et les lentes. Macérez pendant 15 jours dans 250 g de vinaigre d'alcool 200 gr de fleurs de lavande fraîche que vous mettez au soleil dans un bocal en verre. Lavez la tête avec ce vinaigre. Ceci fait, vous pouvez vous enduire d'essence de lavande.

Introduisez quelques plantes de lavande au jardin, en bordure, dans un sol pas trop riche et bien exposé au soleil.

Les sommités fleuries vous seront de mille usages. Jetez-en quelques poignées dans vos bains ; lavande vient d'ailleurs du mot latin lavare, laver, justement parce que les Romains l'incorporaient dans leurs bains.

Si vous aimez faire des cadeaux, n'allez pas tout de suite les acheter : vous pouvez confectionner des petits coussins, en forme de cœur, de poupée, d'animaux, que vous emplissez de fleurs de lavande. Ces petits coussins, placés sous l'oreiller, calment les migraines et procurent un sommeil réparateur. Enfin la lavande possède les mêmes vertus que les autres labiées aromatiques telles que le thym, la sauge, la sarriette...

Vous pouvez en faire des infusions contre le manque d'appétit, les coliques, la jaunisse, les troubles du foie, les migraines, la grippe...

Faites une tisane de 20 à 30 gr de sommités fleuries par litre d'eau. Prenez 2 à 3 tasses entre les repas. Utilisez cette infusion, un peu plus forte, en compresses sur les plaies, les brûlures, l'eczéma sec, les rhumatismes ; mais pour ce, l'huile de lavande est plus efficace. Macérez une poignée de fleurs fraîches dans 1 litre d'huile d'olive. Au bout de 3 jours filtrez en exprimant à travers un linge, remettez une poignée de fleurs fraîches et répétez l'opération jusqu'à ce que l'huile soit très parfumée. Tout ceci dans un récipient en verre, qu'on expose au soleil.

Bon ! J'ai déjà parlé trop longtemps, mais j'aimerais cependant encore dire une chose. Comme je le disais il y a quelque temps, je suis sûr que dans toutes légendes, dans toutes croyances se cache quelque chose qui nous échappe bien sûr, mais qui est là comme un message codé, et la lavande nous en offre un exemple. Une certaine croyance d'il y a des siècles mentionnait un certain rapport entre la lavande et les lions. Eh bien figurez-vous que d'après certaines autorités respectables, scientifiques, on s'est aperçu que les lions et les tigres des jardins zoologiques sont affectés par l'odeur de la lavande, et sous son influence deviennent très dociles. Mesdames, vous avez un mari qui grogne, mettez un peu de lavande dans vos appartements et voyez si une autre coutume kabyle utilisant la lavande pour le domptage des maris est efficace. Tiens, je demanderai un peu à ma femme pourquoi il y a de la lavande sous mon oreiller !!!



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.



La **Lavande** (*Lavandula officinalis* Chaix ; famille des Labiées). - Petit arbrisseau méditerranéen, couramment cultivé dans nos jardins. Les feuilles opposées sont très étroites, d'un vert cendré. En été, il se forme des épis de fleurs d'un bleu un peu lilas. La Lavande se reconnaît aussi très facilement au parfum que répandent toutes les parties quand on les froisse.

les fiches vertes de José Titeux

51

LA SAPONAIRE OFFICINALE

Ses noms populaires : savonnerie, herbe à savon, herbe à foulon, nous indiquent l'emploi que l'on faisait jadis de cette plante.

Les Suisses l'utilisaient pour laver leurs moutons avant de les tondre, et dans de nombreux autres pays on s'en servait pour laver le linge et surtout les lainages.

Si vous voulez faire de même, récoltez la plante dont vous faites une décoction de 100 gr par litre d'eau ; lavez-y vos lainages, ou mettez-y bouillir votre linge. Cette décoction peut également servir comme shampooing.

La racine est la partie de la plante qui contient ce détergent végétal, la saponine, en quantité concentrée. La saponaire n'était pas seulement utilisée pour nettoyer les taches sur les linges, mais en usage interne la décoction de 40 à 50 gr par litre d'eau était utilisée pour débarrasser l'organisme surchargé de toxines. Les médecins arabes s'en servaient contre les ulcères et la lèpre, et guérissaient la jaunisse en une semaine. Mais l'utilisation à doses excessives peut provoquer des accidents assez graves ; alors, bornons-nous pour le moment à l'utiliser comme savon. D'autres plantes peuvent être utilisées de la même façon comme détergent : les marrons d'Inde, la racine de luzerne, les feuilles du lierre grimpant, etc...

Bon, ben voilà, nous avons voulu terminer les fiches en beauté, en savon de beauté. C'est en effet la dernière fiche ; en comptant la fiche d'introduction, celle-ci est la 52^e. Un an, nous avons passé un an ensemble... Un an que j'ai travaillé à la chaîne, et comme je n'aime guère les chaînes fussent-elles de la RTBF, nous allons nous quitter. Je vais relire les fiches vertes et essayer de suivre leurs conseils... je ne peux qu'espérer que vous fassiez de même et peut-être... Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. Et l'espoir, c'est nous bien sûr, mais c'est surtout les mêmes, ces mêmes dont c'est l'année mondiale.

Belle couillonnade va, avec la bande de c... que nous sommes. Y a pas longtemps c'était

l'année de l'arbre, allez voir ce qu'on en fait des arbres à Liège et par ici. Voyez ce qu'on en fait des gosses ! Des pantins en plastique, fichés, répertoriés, classifiés, uniformisés, antiseptisés, étouffés, suffoqués, rénovés. Nous les traitons comme nous « traitons » tout en ce monde, et pourtant comme le disait Pierre Garcet « Il pleut une fête foraine sous tes cils, Enfant qui me souris plus loin que mon souffle, je t'appartiens ».

Oui, tâchons d'aller plus loin que notre souffle et de voir que nos enfants ne sont pas nos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la vie à elle-même. Ils viennent à travers nous mais non de nous. Et bien qu'ils soient avec nous il ne nous appartiennent pas. Nous pouvons leur donner notre amour mais non point nos pensées. Nous pouvons accueillir leurs corps mais pas leurs âmes. Car leurs âmes habitent la maison de demain que nous ne pouvons visiter, pas même dans nos rêves. Nous pouvons nous efforcer d'être comme eux, mais ne tentons pas de les faire comme nous. Nous sommes loin des plantes, direz-vous, en citant Khalil Gibran (qui j'espère ne me trahira pas en justice pour lui payer des droits d'auteur et m'accuser de plagier). Mais sait-il que dans toutes les religions on ne nous a prêché que ça : « Soyez comme des enfants et le royaume des cieux est à vous ». Ce royaume qui est ici-bas bien sûr.

Oui, tout nous dit d'être comme des enfants, non pas ceux de dix ans, il est déjà trop tard ; devenons bébé, devenons embryon et sentons la vie passer à travers nous. Nous, êtres qui ressentent la vie en tant qu'humains, qu'hommes, et non plus en tant que médecins, ouvriers, psychiâtres, femmes de ménage, conducteurs de trolley, agents promoteurs de Goldorak... Bon, je m'arrête. Et pour votre année, laissez-moi vous offrir, enfants, ces fiches vertes que je vous donne à effeuiller.

Allez, Djusqu'à pu tôrd, inch Allah !



Photo : Jean-Pierre DIEPART - Sart-lez-Spa.



La **Saponaire** (*Saponaria officinalis* L. ; famille des Caryophyllacées). - Plante herbacée vivace, répandue le long des rivières et aussi souvent près des habitations, à la campagne. Ses feuilles assez grandes sont opposées ; les fleurs roses, ressemblant un peu à des œillets, apparaissent en été. On observe fréquemment une variété à fleurs doubles.

les fiches vertes de José Titeux . 3 .

Quand j'étais petit, donc il y a bien longtemps de cela, je m'enfermais, les après-midi pluvieux, dans la bibliothèque de mon oncle Augustin.

Il y avait toute une collection de vieux « Sélection du Reader's Digest ». Vous souvenez-vous de la série d'articles qui portaient pour titre : « Le personnage le plus extraordinaire que j'ai rencontré » ? C'est un souvenir qui me revient avec une précision étonnante au moment où je veux vous parler de José Titeux. Il est sûr que si j'avais à présenter les personnages les plus extraordinaires que j'ai rencontrés dans ma vie professionnelle, José serait un de ceux-là.

Parlant, lisant, écrivant une série invraisemblable de langues étrangères, possédant une collection énorme de livres d'herboristerie en provenance de tous les pays, plus savant qu'un congrès de tous les savants les plus savantissimes, cet autodi-

dacte a réussi à convaincre des milliers et des milliers d'auditeurs des vertus des « mauvaises herbes ».

Ses chroniques nous ont aidés à faire, pendant des années, les émissions de radio parmi les plus populaires qui aient existé. José nous a transmis une part de sa fabuleuse connaissance de la nature. Mais ce dont nous lui sommes surtout redevables, c'est de nous avoir fait découvrir, à travers une qualité de relations avec nos auditeurs comme nous n'en connaissons peut-être plus jamais, la saveur même de notre métier de gens de radio.

A l'issue de ces trois séries de Fiches Vertes, José, merci, trois fois merci.

Philippe GAUTHIER
et l'équipe de
« ZONE VERTE »
« ALLO TOUT L'MONDE ».

les fiches vertes de José Titeux

1

LA MYRTILLE

Voici un fruit de nos Ardennes que nous connaissons très bien, surtout en confiture ou sous forme de compote. Nombreux sont ceux qui en accompagnent la dinde ou le gibier de Noël.

Ce que nous connaissons moins, peut-être, ce sont les merveilleuses qualités des fruits et des feuilles en usage thérapeutique. La myrtille, riche en tanin, grâce à ses propriétés astringentes, antiseptiques et microbicides, purifie le milieu intestinal en arrêtant les fermentations et putréfactions qui s'y produisent. Elle est de ce fait recommandée dans toutes les maladies infectieuses de l'intestin.

Bouillir 60 g de myrtilles quelque temps dans 1 litre d'eau, puis macérer jusqu'à tiédissement et boire dans la journée. Cette décoction est efficace contre les troubles intestinaux, ainsi que dans les cas de diarrhées rebelles. Elle peut aussi être utilisée en lavage contre les affections de la peau et en compresses contre les hémorroïdes.

Si vous voulez éviter des décoctions journalières, vous pouvez faire une teinture de myrtille dont vous prendrez 15 gouttes diluées dans un peu d'eau chaude ou de vin, avant chaque repas. En cas de diarrhées violentes, prenez 1 c. à soupe par tasse d'eau, deux à trois fois par jour. Pour faire cette teinture, introduisez 150 g de fruits frais dans une bouteille d'un litre, ajoutez quelques clous de girofle et de la cannelle et remplissez avec de l'alcool à 45° ou de l'eau de vie. Quinze jours plus tard, la teinture sera prête, mais plus les baies resteront en macération, plus elle sera forte et efficace.

On fait aussi un sirop en cuisant les fruits avec un poids équivalent de sucre ou de miel. Ce sirop dont on prend deux à trois cuillères par jour, a les mêmes propriétés, et, étendu d'eau, fournit une boisson tonique et rafraîchissante.

Les feuilles, qui contiennent de la myrtilline, considérée comme une sorte d'insuline végétale, possèdent quelques-uns des avantages de l'insuline, sans aucun des ses inconvénients. La décoction de feuilles abaisse la tension artérielle, ainsi que le taux de sucre. Elle est recommandée aux diabétiques, surtout combinée à proportion égale avec celle de feuilles de fraisiers : 30 g de feuilles de fraisiers et 30 g de feuilles d'airelles par litre d'eau, à prendre dans la journée.

Les feuilles seules en décoction de 30 g par litre d'eau dont on prend 2 à 3 tasses par jour sont aussi recommandées contre l'incontinence d'urine des enfants et bienfaisantes dans les inflammations des voies génito-urinaires, notamment la cystite.

Le jus des myrtilles est aussi parfois utilisé pour colorer le vin et lui donner du piquant. Ses qualités colorantes ont d'ailleurs été utilisées en teinturerie.

Enfin, à titre informatif et pour les grands ducs, la myrtille serait bénéfique contre les troubles vasculaires rétinien et améliore très nettement la vision nocturne. Il est bien connu que les pilotes de la R.A.F., la Royal Air Force, durant la guerre, se gavaient de myrtilles avant leurs raids de nuit. Et même après la guerre, puisqu'il paraît qu'il y a une dizaine d'années une bonne partie de la récolte française de ces fruits était exportée à destination des cantines de la R.A.F. Sans doute les aviateurs anglais ont-ils pris goût à ces "blueberries"... et au tapage nocturne !

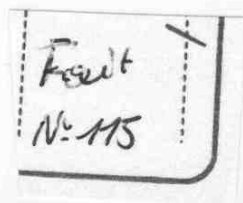




Photo : Georges Matagne - Etalle.

La **Myrtille** (*Vaccinium myrtillus* L. ; famille des Ericacées). – Très petit arbuste puisqu'il ne dépasse guère 50 cm. Le cliché montre les fleurs (X 6) ; elles sont pendantes, presque globuleuses, apparaissant en avril-juin ; les fruits sont mûrs en août-septembre.

La myrtille se trouve dans les bois et les landes acides. Elle est particulièrement commune en Ardenne.



Les fiches vertes de José LITEUX

2

LA PETITE CENTAUREE COMMUNE

Jadis cette petite plante aux fleurs roses valait 1000 florins ! C'est du moins ce qu'indique son nom populaire international "herbe à mille florins" – "Tausend guldenkraut" – "Duizend guldchingen" etc... La centaurée est connue depuis belle lurette : déjà nos ancêtres les Gaulois croyaient qu'elle chassait tous les maux. Charlemagne, anxieux de mourir avant qu'il ne termine son Marché Commun la fit cultiver dans les jardins impériaux.

La centaurée jouit de nombreux noms populaires : "Herbe au Centaure", "Herbe à Chiron" parce que le Centaure Chiron s'est guéri d'une plaie au pied avec du jus de centaurée ; "Herbe à la fièvre", car la plante est fébrifuge, "Fiel de la terre", à cause de l'amertume de la plante. Je vous cite ces quelques exemples pour montrer que les noms populaires peuvent nous apprendre beaucoup de choses sur une plante.

Il existe différentes espèces et sous-espèces de centaurées, parfois difficiles à distinguer les unes des autres mais cela n'est pas bien grave pour nous, car elles possèdent à peu près toutes les mêmes propriétés. Les centaurées appartiennent à la famille des gentianes et ont comme celles-ci des vertus toniques, digestives, apéritives, stomachiques... Les tisanes de petite centaurée sont recommandées contre la fièvre, le manque d'appétit, les digestions pénibles ainsi que les maux d'estomac en général.

Prenez 3 fois par jour une tasse d'infusion de 20 à 30 g de plante par litre d'eau, contre l'anémie et lors de convalescence. Comme tonique et apéritive on l'utilise de préférence macérée pendant 8 jours dans du bon vin blanc, et on prend un verre à bor-

deaux avant les repas. La proportion est de 60 g de plantes par litre de vin. La tisane est amère mais on peut masquer ce goût en ajoutant un peu de menthe ou d'angélique. La plante peut parfois irriter les muqueuses intestinales, il faut donc espacer les cures en n'en prenant pas plus de 10 jours de suite. Si chez certains (ce qui convient à Pierre ne convient pas toujours à Paul), la plante cause un état inflammatoire des voies digestives, qu'ils considèrent ceci comme une contre-indication. La décoction de petite centaurée teint la laine en jaune verdâtre ; si vous ajoutez de l'alun, vous obtiendrez un jaune citron et un brun-verdâtre en additionnant du sulfate de fer.

La plante entre dans la composition de vermouth et de divers autres vins composés. Enfin, si vous cueillez une centaurée le jour de la St-Jean sur le coup de midi et que vous la placez dans votre bourse ou dans votre tirelire, l'argent ne viendra pas à vous manquer. On pourrait indiquer ce truc au Ministère des Finances. Oh pardon, et, comme disent les Anglais "Honni soit qui mal dépense !"

Une autre croyance qui, elle, pourrait servir au Ministère de la Défense, veut que lorsqu'on touche quelqu'un sur le nez avec une petite centaurée, la personne est prise d'une telle peur qu'elle s'enfuit à toutes jambes... Les hippies, le "flower power", la rose au fusil... Ne voilà-t-il pas des résurgences de cette ancienne croyance populaire ?

Quand commençons-nous la culture massive de petite centaurée ? C'est tout de même plus présentable et moins cher que les missiles !



La **Petite centaurée commune** (*Centaurea erythraea* Rafn. ; famille des Gentianacées). – Petite herbe annuelle ou bisannuelle vivant en petites colonies dans les dunes, les coupes forestières et les chemins herbeux. Elle fleurit en été. La plante forme d'abord une rosette de feuilles ; à ce stade elle ressemble un peu à de la mâche ; plus tard, parfois après l'hiver, elle monte en fleurs ; à ce moment les feuilles basales sont souvent fanées. La plante est très amère.

LA GENTIANE JAUNE

Lors de vos promenades dans les prairies montagneuses en Suisse ou en France, vous avez peut-être rencontré cette plante élancée, dont les feuilles de dessus semblent, comme deux mains ouvertes, offrir un bouquet éblouissant.

Que de temps et de patience ne faut-il pas à la gentiane pour apprêter ce présent charmant qu'elle offre à Dame Nature - cinq ans, dix ans, voire plus. Pensez-y la prochaine fois si vous la rencontrez et ne croyez pas que ces mains soient tendues rien qu'à nous. Laissons-les vivre dans la montagne avec leurs sœurs, leurs frères, leurs amis, ne faisons pas d'elles des cadavres qui agonisent dans nos salles à manger. La gentiane est là pour me soigner, vermifuge efficace, surtout macéré dans l'eau de vie à 45°. Ce n'est pas là sa seule qualité, la racine de gentiane est apéritive, digestive, tonique, stimulante. Elle est utilisée contre les troubles d'estomac, du foie, du cœur, des intestins. La plante qui accroît le nombre des globules blancs mobilise tout le métabolisme basal et rend l'organisme plus apte à se défendre et à se revigorer après une longue maladie.

Nombreux apéritifs appelés "vins de quinquina" ont la gentiane pour base ; le petit apéro ouvre l'estomac. Pris après le repas, il facilite la digestion et secoue les organes paresseux. Cette petite liqueur peut être obtenue en faisant macérer 30 g de racines sèches dans 50 g d'eau-de-vie pendant 24 heures. Au bout de ce temps, vous ajoutez un litre de bon vin blanc et vous laissez macérer encore six jours. Prenez-en un verre avant ou après les repas selon l'effet désiré. Vous pouvez aussi bien sûr faire une simple décoction de 15 à 20 g de racines par litre d'eau. Laissez infuser une dizaine de minutes. Pour masquer le goût amer, vous pouvez, par exemple, ajouter un peu de pelure d'orange séchée.

La gentiane a servi jadis à fabriquer la bière ; certains, même de nos jours, laissent macérer 20 g de racines dans un litre de bière pendant une semaine avant de consommer. Il n'est cependant pas conseillé d'utiliser la gentiane durant de trop longues périodes, car elle provoque des maux de tête, une sorte d'ivresse et de narcotisme, des vomissements, etc...

La gentiane possède d'autres vertus, mais plus accentuées que celles que je cite en vous parlant de la petite centaurée qui est aussi une gentianée.

Gentiane, viendrait du nom de Gentius, roi d'Illyrie (actuellement Yougoslavie), qui aurait été un des premiers à faire connaître la plante. Ce malheureux eut un jour l'impertinence d'emprisonner un ambassadeur romain dans son royaume. Anicius et ses légions romaines accoururent à la rescousse du prisonnier. Gentius et sa femme furent proménés en trophée par les rues de Rome, mais malgré cela les Latins, sans rancune donnèrent tout de même son nom à la plante. Lutea signifiait jaune d'après la couleur des fleurs. En Angleterre, la gentiane était l'emblème de l'ingratitude parce qu'elle fleurissait bien souvent sans les soins attentifs des jardiniers.

Tout ceci me remet en mémoire un stoïque Grec qui se demandait ce qui était le mieux : le cheval courant crinière au vent par les plaines ou le cheval peinant sous le poids de la charrue.



La **Gentiane jaune** ou **Grande gentiane** (*Gentiana lutea* L. ; famille des Gentianacées).

— Grande plante herbacée vivace, à tiges annuelles des régions montagneuses de l'Europe ; elle est surtout répandue dans les Alpes, est rare dans les Vosges où il y a lieu de la protéger, et inexistante en Belgique, mais peut se rencontrer très rarement, en France, près de notre frontière. Les feuilles sont glauques, opposées deux à deux. La gentiane jaune fleurit en juillet-août, selon l'altitude.

Il ne faut pas confondre la gentiane jaune avec la **Verâtre** (*Veratrum album*), plante très toxique qui a le même port, mais des feuilles alternes, non glauques et des petites fleurs blanchâtres.

Les autres gentianes sont des plantes beaucoup plus basses à fleurs très généralement bleues.

LE SORBIER DES OISELEURS

Quand il n'y a presque plus de feuillage, quand la bise est froide et l'hiver à la porte, vous verrez peut-être, au cours d'une promenade, en lisière ou en plein milieu des bois, un arbre chargé de grappes de fruits rouge corail visité par merles et grives. Vous reconnaîtrez alors le sorbier des oiseleurs. Les sorbiers ont, de tout temps, été populaires : il bordent toujours certaines allées, places municipales, on les trouve le long des chemins de fer. Les fleurs blanches en corymbe fleurissent en mai/juin et dégagent une odeur de triméthylamine comme celle de l'aubépine. Elles sécrètent un excellent nectar. Les fruits qui poussent abondants et serrés apparaissent vers les mois d'août, septembre selon l'altitude et se maintiennent jusque bien tard en hiver, si les oiseaux, merles et grives notamment, les épargnent.

Le nom de sorbier dérive du latin *sorbere*, qui veut dire boire, en souvenir du "sorbet" que l'on fabriquait avec des sorbes. *Aucuparia*, lui, vient également du latin et est composé d'*avis* (oiseau) et *capere* (prendre). Les sorbes servaient d'appât pour la capture des oiseaux et les tendeurs, bien souvent, plaçaient leurs filets au milieu des sorbes mûres. Les baies ne sont pas recommandées à l'état frais : elles contiennent de l'acide parasorbique et de l'acide prussique, qui sont toxiques. Ils disparaissent à la cuisson, on peut alors faire une gelée orangée qui se mange sur les tartines ou qui accompagne le gibier froid ou la volaille sauvage. Cette gelée se fait comme n'importe quelle gelée, mais il est conseillé d'ajouter aux sorbes une quantité égale de pommes sauvages (si vous en trouvez) ou de pommes ordinaires. Les baies ont en outre été utilisées comme succédané du "café". On en prépare aussi des liqueurs, du vinaigre. Les fruits frais très astringents pris à dose faible (2-3 fruits trois fois par jour) jouissent de propriétés laxatives, diurétiques et emménagogues.

Les gelées ou sirops faits avec les fruits sont réputés contre la dysurie (difficulté d'uriner), la gravelle, la diarrhée, l'insuffisance des reins, la toux, le rhumatisme, les

maladies de poitrine, etc... Pour faire le sirop de sorbe, vous mettez bouillir un litre de jus fraîchement exprimé avec plus ou moins le double de son poids de sucre. Passez et prenez-en 5 à 6 cuillères à café par jour.

Les feuilles ont servi jadis à falsifier le thé. Elles ont une saveur assez agréable et fournissent une infusion légèrement purgative et pectorale.

En outre, presque partout, le sorbier commun a de tout temps été considéré comme un arbre sacré dédié à Thor, symbole de la foudre, qui, d'après la légende védique aurait apporté le feu sur la terre en le transmettant à certains arbres sur lesquels elle tombe non pas pour les détruire, mais pour s'y cacher.

Il n'y a pas que la foudre qui se cache dans le sorbier mais aussi la dryade *Phihlapatar*, protectrice du bétail. Les pâtres et les éleveurs font souvent appel à ses services, en voici un exemple.

À l'aube du premier mai, le berger du village s'en allait dans la montagne pour y attendre le lever du soleil. Le premier branchage embrasé par les rayons du soleil devait être coupé d'un coup net et emporté au village. Le berger s'en allait alors à la ferme où se trouvait un veau d'un an et le frappait trois fois, en présence de tous les hôtes. Il souhaitait que, comme la sève montant dans les arbres, elle monte aussi dans le pis de la vache. Il touchait la mamelle avec le sorbier et le veau était baptisé. La fermière faisait alors un gâteau aux œufs, utilisant autant d'œufs qu'il restait de feuilles sur le rameau après le baptême. Les coquilles remplies de renoncules étaient attachées par des ficelles ou des tissus écarlates au rameau de sorbier qu'on pendait dans l'étable. Cela suffisait pour éloigner sorcières et influences malveillantes. Et comme le démontre un sondage d'opinion du siècle passé, les paysans plantaient principalement le sorbier parce qu'il avait les propriétés précitées. Enfin, au verger, le sorbier reçoit parfaitement la greffe du poirier.



Photo : Georges Matagne - Etalle.

Le **Sorbier des oiseaux** (*Sorbus aucuparia* L. ; famille des Rosacées, sous-famille des Pomoidées). – Petit arbre à feuilles alternes pennées. Les fleurs blanches, odorantes, disposées en corymbe, apparaissent en mai-juin. Les fruits mûrissent en août-septembre ; ils sont d'un rouge éclatant et produits en grand nombre.



L'OXALIDE PETITE-OSEILLE

On l'appelle aussi surelle, oseille de bûcheron, oseille à trois feuilles, pain de coucou, alleluia, oseille de brebis, de bique et de lièvre. C'est une charmante petite plante fleurissant vers Pâques, ce qui lui a valu le nom d'alleluia.

L'oxalide a été consommée en tout temps, mêlée à la salade, au potage ou hachée menu sur les pommes de terre. Dans certains pays, elle était cultivée comme plante potagère, notamment en Angleterre. Elle fut détrônée par l'oseille aux feuilles plus larges. On fait avec l'oxalide une boisson très rafraîchissante notamment pendant les canicules. Cette boisson apaise la soif des fiévriers, favorise la sécrétion urinaire. Les propriétés des oxalides se rapprochent étroitement de celles des oseilles : diurétiques, antiputrides, légèrement astringentes.

Vous pouvez, avec l'alleluia, faire une cure printanière. Mais sachez que l'oxalide contient de l'acide oxalique qui est mortel à doses élevées (24 g) aussi ne consommez pas plus de 100 g de feuilles fraîches par jour, ce qui vous amène à 1 g d'acide, facilement toléré. La plante est cependant déconseillée aux arthritiques, gouteux et calculux.

C'est avec l'oxalide qu'on fabrique le sel d'oseille, employé pour enlever les taches d'encre, décaper, blanchir la paille. Ce sel est aussi utilisé dans la teinturerie de la laine et de la soie.

Il existe de nombreuses espèces d'oxalide mais je ne vous en citerai que deux autres que vous pouvez utiliser comme l'alleluia. C'est l'oxalide à fleurs jaunes (*Oxalis corniculata*) qu'on appelle aussi trèfle jaune, pied de pigeon, et l'oxalide rose qu'on cultive soit pour orner les parterres soit pour consommer les tubercules comme légumes, ceux-ci contenant jusqu'à 12 pour cent de féculé.

Revenons à notre pain de coucou qui sous le nom de Shamrock est l'emblème national irlandais et aussi le symbole de la Trinité. Le 17 mars, fête de St Patrick, on en portait au chapeau et on buvait au même verre le gin où trempait l'une de ces feuilles. Comme l'oxalide s'est raréfiée avec le défrichement des forêts, le trèfle l'a souvent remplacée.

Laissez-moi terminer en vous contant comment l'oxalide devint le symbole de la Trinité.

Cela remonte à l'époque où Patrick prêchait la religion chrétienne aux Irlandais. Lorsqu'il en arriva à parler de la Trinité, ceux-ci se moquèrent de lui. "Hé ça va hein, qu'il y ait un Dieu, d'accord, mais qu'il y en ait trois en Un, ça ne va plus ça". Patrick suait, se demandant comment faire comprendre une telle chose à ces ignorants. La nature vint à son secours sous la forme d'une oxalide : "Tenez" dit-il, levant la plante bien haut "voici une seule feuille, et pourtant il y en a trois ! Si ce mystère se manifeste dans un des plus humbles représentants de la création, comme il doit être présent dans le créateur lui-même". Il n'en fallut pas plus pour qu'on le canonise.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

L'Oxalide petite-oseille (*Oxalis acetosella* L. ; famille des Oxalidacées). – Petite herbe vivace aux feuilles d'un beau vert tendre, trifoliées comme celles du trèfle. Les fleurs blanches, délicatement veinées de rose, apparaissent au printemps. L'oxalide vit dans les bois, sur sol humifère et frais. Le soir ou par mauvais temps, les folioles se rabattent sur le pétiole ; on dit qu'elles prennent la position de sommeil.



LE FRENE

Si vous avez quelques outils chez vous : pioche, bêche, hache, il est probable que les manches qui les équipent sont en bois de frêne. C'est aux temps mythologiques que remonte l'utilisation du frêne pour la construction des outils et notamment les hampes de lances. Chez les Grecs d'ailleurs, le frêne désigne la lance elle-même. Chiron vint d'ailleurs aux noces de Pélée et de Thétis avec une branche de frêne dont il fit la lance de Pélée qui devint plus tard l'arme d'Achille.

Le frêne est bien souvent préféré au chêne tant pour sa robustesse que pour son élasticité. C'est un excellent bois de chauffage, il a la propriété de mieux brûler vert que séché.

Lorsque Marie se préparait à enfanter dans l'étable de Bethléem, le seul bois que Joseph trouva pour chauffer la pièce était du frêne. Depuis lors, on considère de mauvais augure le fait de brûler ce bois la veille de Noël.

Selon un mythe germanique, l'homme fut créé par les dieux qui le façonnèrent dans une branche de frêne ; voilà qui devrait aider ceux qui s'affairent à dresser leur arbre généalogique.

Dans de nombreuses autres légendes, le frêne toujours vert puisant sa force à la fontaine d'Urd sert de refuge aux rescapés des désastres cosmiques où un univers s'anéantit et cède la place à un autre univers. Il est le symbole de la pérennité, de la vie que rien ne peut détruire ! En ces temps on n'exploitait peut-être pas encore l'atome et tous ses dérivés, et la science infailible n'était pas le Dieu suprême.

Voici les utilisations possibles du frêne - Les feuilles séchées, plus actives que les fraîches, sont utilisées en infusions ou en décoctions de 3 à 60 g par litre d'eau contre la goutte, l'arthritisme, le rhumatisme musculaire, la gravelle. Elles sont diurétiques et laxatives. Les semences contiennent des principes plus actifs et peuvent remplacer les feuilles. Celles-ci d'ailleurs incitent à la luxure et rendent l'homme plus vaillant envers les femmes.

Si vous souffrez de paresse urinaire, faites bouillir 10 à 30 g de semences de frêne par litre d'eau pendant 2 ou 3 minutes et buvez une tasse dans la journée. Les semences peuvent également être réduites en poudre, mélangées à du miel et ajoutées à la boisson à raison de 5 à 10 g par jour. Si vous buvez chaque matin une tasse d'infusion de 25 g de feuilles de frêne par 1/2 litre d'eau, vous tenez là une des innombrables recettes de longévité exceptionnelle. Elle aurait été donnée par un monsieur qui a vécu 107 ans.

Si vous souffrez de rhumatismes ou de goutte, essayez le remède que je vous ai donné. Vous pouvez en même temps accélérer le traitement en dormant sur un lit fait de feuilles de frêne et de fougères.

Je terminerai en vous donnant une des recettes de la frénette ou cidre de frêne.

Faites bouillir 100 g de chicorée et 100 g de feuilles de frêne séchées pendant une bonne dizaine de minutes dans une quantité d'eau suffisante et laissez macérer pendant 2 heures. Faites dissoudre 5 kg de sucre et 60 g d'acide tartrique dans plusieurs litres d'eau bouillante. Versez ces préparations dans un grand tonneau et ajoutez-y 100 litres d'eau, ainsi que 75 g de levure sèche délayée dans un peu d'eau. La fermentation commencera tout de suite et devra se poursuivre pendant 10 à 12 jours suivant la température ambiante ; elle est terminée lorsque le moût ne bout plus. La bonde du tonneau doit rester ouverte pendant l'opération. Passé ce délai, mettez en bouteilles soigneusement bouchées et ficelées. Rangez debout à la cave et attendez une quinzaine de jours avant de consommer. Cette boisson possède diverses vertus données par la chicorée tonique et apéritive, diurétique, l'acide tartrique rafraîchissant et les feuilles de frêne laxatives, diurétiques et sudorifiques. Que cette boisson vous fasse vivre 100 ans et tant pis pour la caisse des pensions.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Frêne commun** (*Fraxinus excelsior* L. ; famille des Oléacées). – Grand arbre très droit pouvant atteindre 40 m, à feuilles opposées, composées pennées : chaque feuille comporte 7 à 13 folioles. Les bourgeons sont noirs ce qui permet de reconnaître facilement le frêne en hiver. Il fleurit en avril-mai, avant d'avoir ses feuilles. Ses fruits sont des samares allongées, pendantes. Le frêne affectionne les situations fraîches et même humides, en terrain neutre ou calcaire.



les fiches vertes de José Titeux

7

LE HÊTRE

Le hêtre, qu'on appelle aussi hêtre blanc, fouteau, foyard ou fauve dans notre région, ne nécessite guère de présentation.

Nous connaissons ces fûts lisses dont l'écorce cendrée moule un tronc musculeux, jaillissant robustes de terre, et qui se divisent dans les ramilles jusqu'à y devenir fragiles comme un bois d'allumette.

L'apparence robuste et altière du hêtre lui a valu le parrainage du non moins costaud Hercule. Diane en fut la marraine, peut-être à cause du gibier qui en automne vient glaner les fruits de ce géant. Parlons un peu de ces fruits dont la coque hérissée libère quatre petits grains brillants, les faines.

Ils ont jadis été très appréciés par les humains, mangés décortiqués tels quels ou réduits en farine, ou torréfiés pour en faire une boisson. L'huile extraite des fruits qui en contiennent de 17 à 20 % a été et est utilisée dans certains pays sur la salade, en friture ou comme huile d'éclairage. On en fabriquait également du beurre et du temps de Georges I, une patente était nécessaire. Pendant les deux dernières guerres mondiales les écoliers allemands avaient congé pour la récolte des faines, tant cette huile domestique était jugée importante. Les tourteaux obtenus après extraction de l'huile peuvent être donnés au bétail. Les faines sont également appréciées par la volaille, et les porcs bien entendu. Par contre ils sont interdits aux chevaux. La consommation excessive de faines peut devenir toxique mais à moins qu'il n'arrive une période de disette nous ne risquons guère d'atteindre cette dose excessive, tant il faut de patience pour extraire cette petite graine.

Encore un peu d'histoire, passée certes, mais qui est de nouveau là à notre porte, ne dit-on pas que l'histoire se répète... soit. Au début du XI^{ème} siècle, un certain Aaron Hill proposa de payer les dettes nationales anglaises en vendant l'huile de faines.

D'après Linné, elles en contenaient si peu que ça n'aurait jamais suffi. Si jadis les faines n'étaient pas rentables, est-ce que les fruits à presser du XX^{ème} siècle feront l'affaire ? Je parle de nous.

L'écorce du hêtre est astringente et fébrifuge. Elle était administrée en décoction, à la dose de 30 g d'écorce fraîche pour 180 g d'eau que l'on réduisait, par ébullition, des deux tiers. Cette boisson était réputée tonique et utilisée en remplacement du quinquina. Du bois, on extrait un goudron, la créosote, puissant bactéricide, désinfectant les poumons, prévenant la tuberculose. La créosote se retrouve d'ailleurs dans nombreux sirops. Le charbon obtenu du bois est antiseptique et désinfectant. Je n'en dirai pas plus sur l'emploi de ce charbon, qui s'administre en quantités minimales.

"J'ai une vache dans le ciel mais je ne sais pas lui traire les mamelles" dit l'Africain. Rien ne vous empêche, si ces qualités du hêtre vous tentent, de faire la démarche vous-mêmes.

Fagus, le nom scientifique du hêtre, vient, d'après certains, d'un mot grec signifiant "manger", se référant aux faines. D'autres font venir ce mot des Teutons, chez lesquels il signifierait "livre" : les tablettes runiques, ou Livre Primaire, ayant été faites avec du bois du hêtre. Les noms populaires de "fouteau" ou "foyard" feraient allusion au "fouet", ou baguette de hêtre servant à fouetter le cheval... ou l'élève. Certains les font dériver du mot "fouine" et c'est vrai que ces animaux adorent les faines. Fagus fait aussi penser à fagot. Les haies de hêtres sont denses et feuillues la plus grande partie de l'année, et protègent bien les légumes et les fleurs.

Le bois est assez dur et assez cassant ; il est utilisé en boissellerie et pour faire des meubles ordinaires.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Hêtre** (*Fagus sylvatica* L. ; famille des Fagacées, autrefois Cupulifères). – Grand arbre pouvant atteindre 40 m ; son tronc lisse est caractéristique. Les feuilles et les fleurs apparaissent en même temps, en avril-mai. Les fleurs mâles sont groupées en chatons globuleux, pendants, longuement pédonculés ; les fleurs femelles, protégées par une cupule, sont courtement pédonculées et dressées. Les deux types de fleurs sont visibles sur le cliché, de même que les feuilles, d'un vert clair, luisantes, à bord soyeux. Chez nous, le hêtre constitue des hêtraies naturelles en Ardenne. Dans les autres régions, ses peuplements sont généralement trop dépendants de l'art du forestier pour qu'on puisse les qualifier de naturelles.



LE GERANIUM HERBE A ROBERT

Une plante parmi les plus communes, on la retrouve sur les vieux murs, dans les décombres, les haies, parfois dans le creux des vieux arbres et un peu partout.

Les feuilles ressemblent un peu au persil, les fleurs qui poussent toujours en paires sont rose rougeâtre. Ce que nous appelons généralement les géraniums, ceux que nous cultivons, sont des pélargoniums tandis que les vrais géraniums se trouvent eux à l'état sauvage.

Géranium vient du grec géranos, grue, venant du fait que les fruits ressemblent à un long bec effilé rappelant celui de la grue ou de la cigogne.

Pélargoniums vient d'ailleurs de pélargos, cigogne. Au moyen-âge, l'herbe à Robert s'appelait entre autres herba rube (ruberta, du latin ruber, rouge). Les tiges étant rougeâtres, on en fit rubertiana, puis Ruberti, d'où est finalement venue l'attribution à Saint Robert ou Rupert, évêque de Salzbourg qui serait sensé avoir découvert les propriétés hémostatiques et vulnéraires de la plante (hémostatique se dit de plantes astringentes utilisées contre les hémorragies). La fleur apparaît bien souvent vers le 30 avril, fête de St Robert. Ce géranium dédié à Vénus, s'appelle aussi bec de grue, bec de cigogne, herbe rouge, épingle de la Ste Vierge, aiguille à Notre-Dame, fourchette du diable, patte d'alouette, pied de colombe, pied de pigeon.

Soit, revenons à la fourchette du diable, mentionnée au XII^{ème} siècle par Ste Hildegarde tant comme purgatif, antidote, que contre les douleurs de la pierre et les névroses du cœur.

Matthioler, lui, recommandait la plante écrasée fraîche contre les érysipèles, les inflammations mammaires, les ulcères de la bouche, les plaies et blessures de tout genre. La plante, classée comme tonique, astringente, diurétique, est recommandée contre l'hydropisie, la gravelle, l'inflammation des reins. Chez les diabétiques, la plante produit souvent une diminution de la glycosurie. De nombreux malades auraient été guéris en prenant, pendant un mois, l'infusion d'herbe à Robert.

Prenez 40 à 50 g de plantes séchées que vous mettez dans un litre d'eau froide et portez lentement à ébullition. Laissez infuser une dizaine de minutes et prenez trois tasses par jour. Pour l'extérieur, doublez la dose de plante et utilisez en gargarismes contre les maux de gorge. Un autre nom commun est d'ailleurs herbe à l'esquinancie qui est l'inflammation des amygdales.

Cette décoction est également employée contre l'irritation des yeux et de la peau, les ulcères et les plaies. On utilise la plante, froissée entre les doigts, pour éloigner les moustiques : elle dégage une odeur assez désagréable qui ne plaît pas à ces bestioles.

Voilà, j'espère que vous n'avez pas fait le pied de grue en vain !



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Géranium herbe à Robert** (*Geranium robertianum* L. ; famille des Géraniacées). – Plante herbacée annuelle, peu élevée, à tiges souvent rouges ; feuilles très divisées. Les fleurs apparaissent en mai, sa floraison se prolongeant pendant toute la bonne saison. Les fruits caractéristiques, en "bec de grue", sont visibles sur le cliché. L'herbe à Robert se rencontre communément dans les endroits frais et ombragés.

Il existe plus d'une dizaine d'espèces de géraniums indigènes dans nos régions.

Par contre, les "géraniums" qui ornent nos fenêtres et nos parterres appartiennent au genre voisin, *Pelargonium*, originaire d'Afrique du Sud.



L'EUPATOIRE CHANVRINE

Vous ne pouvez manquer d'apercevoir cette belle composée lors de vos balades champêtres, notamment si vous allez dans les endroits humides et ensoleillés, les clarières, le long de l'eau et dans les fossés. Les eupatoires poussent en groupes assez compacts. Elles peuvent atteindre plus d'un mètre cinquante. Les fleurs se bercent au bout de tiges dressées, feuillées et couvertes d'un fin duvet, les minuscules capitules rosés donnent aux plantes un caractère attrayant.

L'eupatoire n'est pas une panacée, mais elle a rendu cependant de nombreux services dans les obstructions du foie, la dysenterie, la constipation occasionnée par l'insuffisance hépatique et l'atonie des organes vitaux.

L'eupatoire est apéritive, tonique, diurétique et, à forte dose, devient purgative et vermifuge. On fait une infusion ou décoction de 30 à 60 g de racines et de feuilles récentes pour un litre d'eau que l'on boit par tasses entre les repas et en deux jours. Je dis feuilles récentes parce que la plante perd énormément de sa vitalité en séchant.

En application externe, une décoction de plante fraîche ou les applications de feuilles écrasées favorisent la cicatrisation des plaies. Ne paniquez plus à la prochaine balade si vous vous égratignez et n'emportez pas avec vous une trousse de secours encombrante : la Nature, quand on la connaît, offre bien des remèdes.

Les cerfs blessés allaient se frotter contre l'eupatoire afin de guérir leurs plaies : c'est en observant ces manèges que l'homme utilisa la plante pour soigner ses propres blessures.

L'eupatoire a aussi été appelée "Herbe de Ste Cunégonde". Cunégonde était une impératrice allemande qui fut déclarée sainte ; sa tombe aurait été fleurie d'eupatoires et de nombreuses guérisons se seraient produites à cet endroit.

Eupatoire dériverait, d'après certains, de "hepar", foie ; son nom flamand est d'ailleurs "leverkruid", herbe du foie. D'après d'autres, eupatoire viendrait du nom du célèbre roi Mithridate Eupator, redoutable ennemi des légions romaines. Ce gars-là passait son temps à ingurgiter du poison à doses très minimes, il aurait composé une potion, la thériaque, qui contenait plus ou moins 54 plantes diverses et servait de contrepoison. Vous savez, en ces temps-là, on empoisonnait les gens pour un oui ou pour un non, aussi Mithridate, voulant se préserver d'une telle fin, prenait ses poisons à doses homéopathiques. Résultat : ce sont ses gardes qui durent le tuer, car sa tentative de suicide par empoisonnement ne réussit pas.

Nous aussi nous prenons tous les jours, à doses homéopathiques peut-être, des poisons, mais au lieu de nous immuniser, ils semblent nous donner le "cancer".



L'Eupatoire chanvrine (*Eupatorium cannabinum* L.; famille des Composées). – Grande herbe vivace, croissant dans les endroits humides ou frais, clairs ou un peu ombragés. Les feuilles, divisées de façon assez particulière, sont opposées. Les fleurs, apparaissant en juillet, sont groupées en très petits capitules eux-mêmes formant des corymbes très denses.

les fiches vertes de José Titeux

10

LE PETASITE OFFICINAL

C'est une des premières fleurs à apparaître le long des cours d'eau et des prés marécageux. Comme pour le tussilage dont elle est parente, ses fleurs viennent avant les feuilles et atteignent des proportions énormes. Le nom de "grand bonnet" parfois donné à cette plante vient du fait que les feuilles ont servi de coiffure aux bergers, aux voyageurs. Pétasite dérive du grec *petasos* et désigne la coiffure que portaient les Grecs de l'antiquité. Mercure porte d'ailleurs toujours un pétase.

Les feuilles ont aussi été utilisées pour garder le beurre ainsi que d'autres denrées au frais.

En médecine populaire, les feuilles entières ou hachées ont été appliquées sur les brûlures, les inflammations et les entorses.

Autant dire qu'où les pétasites poussent, il n'y a guère de chance pour d'autres végétations. Cela n'empêchait pas les agriculteurs suédois d'en planter le long de leurs ruches (la plante attire les abeilles et fleurit dès mars/avril).

La racine était la partie la plus employée en médecine et si "l'herbe à la peste", la "contre peste" était jadis si réputée, elle n'en est qu'autant oubliée de nos jours.

Le docteur Casin trouvait la racine du pétasite plus active que celle du tussilage et l'infusion de 20 à 30 g par litre d'eau était utilisée dans les affections pulmonaires, la toux, l'enrouement, l'asthme humide, la goutte et les troubles urinaires. Les Anciens le vantaient comme cordial et comme tonique des esprits vitaux. La racine prise sous forme de poudre macérée dans du vin éloignait tous les poisons. La décoction de la racine dans du vin était particulièrement recommandée dans les cas de respiration difficile.

Encore une fois, nous avons un bel exemple d'une plante qui pousse à certains endroits précis et qui porte en elle les remèdes aux maladies de son environnement.

Le pétasite qui pousse dans des endroits humides est utilisé en homéopathie contre les troubles pectoraux (bronchite, etc...), les maux de gorge et de tête, et les névralgies des reins.

"Sais-tu bien quoi ?" me disent souvent mes copains de travail... "La nature est bien faite, c'est l'homme qu'est mal fait". Je ne sais jamais qu'acquiescer ; mais ce n'est pas si simple que ça !



Photo : Georges Matagne - Etalle.

Le **Pétasite officinal** (*Petasite hybridus* (L.) Gaertn., Mey. & Scherb.; famille des Composées). – Grande herbe vivace des endroits humides, formant souvent de grandes colonies au bord des cours d'eau. Les fleurs apparaissent un peu avant les feuilles ; elles sont en grappes dressées se développant fortement après la floraison. Les feuilles, ressemblant à celles du tussilage (vol. I, n° 12), sont en général beaucoup plus grandes. Beaucoup de gens prennent le pétasite pour de la rhubarbe sauvage.



L'AIGREMOINE COMMUNE

Si vous ne l'avez pas aperçue lors de vos promenades, vous êtes certes déjà rentré avec ses graines accrochées dans vos vêtements, du moins si vous portez des pulls ou bas de laine, car les vêtements synthétiques ne sont pas porteurs de vie.

Heureusement qu'il reste quelques animaux pour continuer inconsciemment la perpétuation naturelle.

Après chaque sortie votre chien vous ramène toujours quelques grains de plantes diverses qu'il sème de çà et de là. Et parfois apparaît, dans un endroit inattendu, une aigremoine commune, par exemple.

On a retrouvé des fruits de la plante dans plusieurs stations néolithiques, mais on ne sait pas très bien quel usage l'homme en faisait. Ses quelques noms communs : "Eupatoire des Grecs, Herbe de St Guillaume, Thé du Nord, Thé des bois pourraient peut-être nous éclairer.

L'infusion d'aigremoine était très appréciée par certaines peuplades nordiques qui l'utilisaient pour remplacer le thé. On a longtemps appelé l'aigremoine Eupatoire en référence au nom du roi de Pont Mithridate Eupator, dit le Grand (123 à 63 avant J.C.). Comme la plante était utilisée dans les maladies du foie, il est plus probable que eupatoire vienne du grec *hepar*. Les Romains et les Grecs s'en servaient comme cicatrisant et comme antidote des venins. Elle était parfois confondue avec la verveine officinale.

Matthiolo, célèbre botaniste italien du XVI^{ème} siècle, conseillait la décoction et le suc de l'aigremoine contre les coliques

hépatiques, les obstructions du foie et de la rate. A l'extérieur, il l'employait sur plaies et ulcères. L'aigremoine tomba un peu dans l'oubli mais la médecine populaire en revint aux recommandations de Matthiolo.

L'infusion de 10 à 30 g de feuilles ou sommités fleuries sèches par litre d'eau bue en une journée entre les repas servait de traitement interne. La décoction de 100 g de plante sèche par litre, bouillie jusqu'à réduction d'un tiers était utilisée principalement pour l'application externe, ou en gargarisme car l'aigremoine est efficace contre les maux de gorge et l'enrouement.

L'aigremoine soulage les pharyngites chroniques chez les chanteurs, les orateurs, les politiciens et autres gens qui font énormément de bla-bla-bla. On l'utilise dans nombre d'affections de la bouche et les grands fumeurs peuvent en bénéficier aussi.

L'aigremoine diminuerait le sucre urinaire et calmerait la soif des diabétiques.

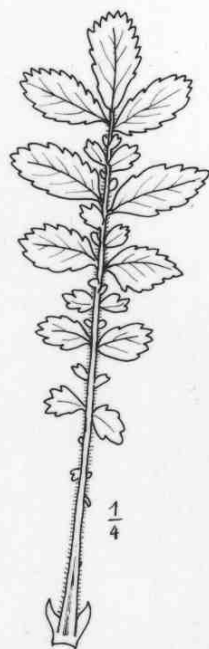
Les cosaques se servaient autrefois de la décoction d'aigremoine contre les vers du bétail mais je ne sais malheureusement pas dans quelle mesure elle opérait.

Bon, je terminerai par un petit poème :

*"Ceux qui parlent ne savent rien
Ceux qui savent se taisent.
Ces mots, je crois, furent dits
par Mao Tse.
Si Mao Tse était vraiment un de
ceux qui savaient,
Comment se fait-il qu'il ait
écrit des milliers de mots ?"*



L'Aigremoine eupatoire ou **Aigremoine commune** (*Agrimonia eupatoria* L. ; famille des Rosacées). – Petite plante vivace. Les feuilles sont caractéristiques, composées, pennées à folioles très inégales ; sur la jeune plante elles forment une rosette ; quand la plante fleurit en juin-août, elles se distancent sur la tige. Les fruits sont accrochants.



LE LAMIER BLANC

Lorsque le lamier blanc n'est pas en fleurs, il est assez difficile à distinguer de l'ortie piquante à laquelle il adore se mêler pour chercher protection contre les herbivores et certains insectes. Le lamier blanc, ne piquant pas, a été appelé ortie morte, fausse ortie : il appartient pourtant botaniquement à la famille des labiées et non à celles des orties. Le lamier est encore une des ces "mauvaises" herbes qui se plaisent à proximité de l'homme et des animaux domestiques. Suivant ses compagnons au cours de leurs nombreux périples, il s'est répandu loin de ses contrées d'origine qui pourraient être les montagnes de l'Asie Occidentale. On ne trouve de traces de l'utilisation de ses vertus médicinales que bien après le moyen-âge ; où le lamier devint un remède populaire comme astringent, tonique, dépuratif et diurétique. Il est employé contre la diarrhée, les hémorragies, les crachements de sang, les pertes blanches et autres maux. Les vieillards souffrant de rétention d'urine trouvent un immédiat et plaisant soulagement en prenant quelques tasses d'infusion. La décoction de fleurs favorise les fonctions du foie et est donc recommandée dans l'insuffisance hépatique. La teinture du lamier possède quelques propriétés narcotiques qui agissent sur le système nerveux ; il est donc utilisé pour combattre l'insomnie et l'agitation.

Lorsque la plante est bouillie pendant une paire d'heures et laissée ensuite en macération, il se forme un dépôt gélatineux qu'on applique sur les enflures, les varices et les ulcères.

On utilise principalement les fleurs assez jeunes et sommités fleuries dont on fait une infusion de 10 à 30 g par litre d'eau bouillante et dont on prend 2 à 3 tasses par jour. Les sommités cueillies avant la floraison peuvent être consommées à la manière

des épinards, ou hachées dans le potage. Mais pour ma part, à cet usage je réserve l'ortie vraie, si savoureuse.

Eh oui, orties, lamiers sont des compagnons fidèles qui nous suivent depuis notre première évolution, et qui comme d'autres fidèles éléments symbiotiques, disparaissent de plus en plus. Ce n'est pas de leur faute : c'est notre environnement de plus en plus stérile et bétonné qui les extermine. Nous vivons l'ère herbicide, pesticide. Monsieur Propre, Spic et Span pan pan pan... Si un jour, au coin d'une rue, vous rencontrez un lamier blanc, comme il est chose rare dans ce décor sinistre, mettez-vous à sa hauteur : à genoux, donc, pour l'admirer. Touchez-le, ne craignez rien, bien doucement, oui vous pouvez même le caresser. C'est vivant vous savez, sensible aussi, très sensible.

Au fond du tube de la corolle se trouve une riche réserve de miel réservé aux amants bourdons et abeilles. Ceux-là, insectes fertilisateurs, sont les bienvenus. Pour décourager d'autres petits insectes parasites, la plante a tapissé l'intérieur du tube de poils formant un écran impénétrable. Mais malgré tout, certains petits malins mordillent le tube à sa base et gobent ainsi tout ce précieux nectar sans pour autant participer à la fertilisation de la fleur.

Si La Fontaine s'inspirait du monde animal pour écrire ses fables, le règne végétal pourrait lui aussi en inspirer quelques-unes. Ainsi, dans ce cas ci, on voit que si les parasites l'emportent sur les abeilles et les bourdons, les fleurs ne seront plus fertilisées.

Exercice pratique : faites une fable en comparant cette situation avec celle de notre société.



Le **Lamier blanc** (*Lamium album* L. ; famille des Labiées). – Plante herbacée, vivace, fort commune dans les endroits rudéralisés. En fleurs dès le mois d'avril. Comme pour toutes les Labiées, les tiges sont carrées et les feuilles opposées.

les fiches vertes de José Titeux

13

L'ANSÉRINE

Appelée communément argentine, patte d'oie, herbe à cochon, tanaïse sauvage, ardjintène en wallon l'ansérine est l'emblème de la modestie, car elle a le dessous des feuilles d'un blanc argenté. Contrairement à beaucoup, elle cache donc ce qu'elle a de beau. L'ansérine se rencontre jadis un peu partout, par exemple sur les places des villages, aux environs des fumiers et aujourd'hui on en trouve le long des chemins, sur les bords des mares, des étangs et notamment dans les endroits fréquentés par les oies, qui en sont friandes. Son nom d'ansérine vient d'ailleurs du latin anser qui signifie oie. On la donnait et on la donne encore peut-être, hachée et mêlée à du son aux jeunes oies. Potentille lui vient du latin potentia ou potens signifiant puissant, énergique, qualificatifs qui semblent désigner ses qualités médicinales. L'abbé Kneipp faisait particulièrement l'éloge de la décoction d'ansérine, racine, feuilles et fleurs dans du lait qu'il préconisait contre l'asthme, la coqueluche, les hémorragies et les hémorroïdes.

Les feuilles bouillies dans du lait, bu le plus chaud possible, ont été préconisées contre le tétanos. L'ansérine est astringente, anti-inflammatoire et calmante et est utile contre les ennuis d'intestin, les crampes diverses d'estomac, du cœur et du ventre. Outre la décoction de 20 à 30 g par litre d'eau que l'on boit, il était conseillé d'appliquer des compresses sur les parties souffrantes. Pour les hémorroïdes, il est bon de baigner celles-ci avec une décoction plus concentrée accompagnant le traitement interne. Les soldats en portaient dans leurs souffrants, pour se tenir les pieds au chaud, mais aussi pour se préserver des fièvres, des rhumatismes et de la jaunisse.

La poudre des racines séchées, utilisée sur la brosse à dents à la manière d'un dentifrice est un des meilleurs remèdes pour raffermir les gencives et éviter le déchausse-

ment des dents. Que ne fait-on autant de réclame pour ce produit que pour nombreuses pâtes dentifrices sans valeur, voire toxiques.

Les petites fleurs jaune soufre qui s'épanouissent en mai-juillet ont environ 2 cm de diamètre et se ferment le soir ou par mauvais temps. A Gand, la plante est appelée "luiskruid", herbe aux poux, car son odeur chasserait les poux. Serait-ce là aussi une des raisons pour lesquelles les oies se couchent sur les tapis argentés d'ansérine ?

Les oies, et les cochons, ne sont d'ailleurs pas les seuls à manger la plante : jusqu'à l'introduction de la pomme de terre, les peuplades nordiques, notamment les Ecosais, cultivaient l'ansérine dont ils consommaient les racines bouillies, crues ou mouluës pour fabriquer du pain ou une bouillie.

Les feuilles étaient également mangées comme légumes ou ajoutées aux potages. Ces utilisations lui valurent d'être appelée "the bread of the little people" - "le pain des petits hommes" comprenez les nains et les elfes ou encore "honey underground" - "miel sous terre".

Vous ayant dit ceci, je ne m'attends pas à ce que vous fabriquiez désormais du pain fait avec la farine d'ansérine. Mais ça ne fera de tort à personne d'introduire de temps à autre quelques "mauvaises" herbes dans le potage, dans la salade, au contraire, on se fera la main... Non, je ne veux pas être pessimiste, mais les temps de disette ne sont peut-être plus si loin et ce serait bête tout de même de mourir de faim sur un tapis de pain des petits hommes ou de miel souterrain.

Allons, terminons sur une note un peu plus gaie et puisqu'on parle de l'herbe aux oies, voici une devinette. Qu'est-ce qui est plus bête qu'une oie ? Deux oies ? Non, sept oies, (c'est toi !)... nous quoi !



Photo : Georges Matagne - Etalle.

L'Anserine ou **Potentille des oies** (*Potentilla anserina* L. ; famille des Rosacées). – Plante herbacée, vivace, rampante par des stolons. Les feuilles sont pennées, argentées à la face inférieure. Les fleurs peu nombreuses apparaissent en juin. On trouve l'ansérine dans les prairies fraîches et le long des chemins, car elle résiste au piétinement.



LA POTENTILLE TORMENTILLE

La potentille tormentille est une cousine germaine de l'ansérine : toutes deux, ainsi que quelques autres potentilles font partie de la famille des rosiers, dont le fraisier est aussi un représentant.

Les potentilles possèdent à peu près les mêmes vertus quoique cette variété-ci, plus riche en tanin, les possède avec plus de puissance, d'où son appellation potentille, c'est une des plantes les plus astringentes de notre flore.

Tormentille est un mot formé au moyen-âge et vient du latin tormentum, qui désigne la douleur notamment du ventre, la colique. On l'appelle d'ailleurs herbe à la colique, et aussi herbe de Ste Catherine, herbe du diable.

Celui-ci savait en effet que la plante était très bénéfique aux humains et cela ne lui plaisait pas. Aussi décide-t-il un jour de s'en débarrasser. Il déterre la plante et se demande comment la détruire. "La racine". "Il faut que je fasse disparaître cette foutue racine, pense-t-il, c'est elle, la source de mes tracas". "Ha ha, je l'aurai bien, celui-là, avec ses plantes médicinales". Et hop, le diable mord dans la racine et l'avale. "Voilà maintenant la potentille est impuissante" pense le compère. Evidemment il se trompait de nouveau. Le Créateur n'allait pas se laisser avoir ainsi. Si vous déterrez la plante vous n'apercevez en effet qu'une espèce de moignon en guise de racine, mais c'est comme si la force avait doublé.

Cette racine est recommandée contre les coliques, l'entérite, la diarrhée des vieillards et des tuberculeux. On l'utilise aussi contre l'asthme, la bronchite chronique, le rhume des foins, ainsi que dans les cas de cystite, de métrite et de certaines maladies de la peau.

On fait une décoction de 40 à 50 g de racine concassée que l'on trempe une quinzaine de minutes dans un litre d'eau froide. Puis on chauffe doucement et on fait bouillir 5 à 10 minutes. On laisse infuser autant et on prend 4 à 6 demi-tasses par jour.

Il ne faut pas utiliser d'ustensiles en fer pour la préparation des potentilles.

Vous pouvez aussi faire un vin de tormentille dont vous boirez 3 verres à Bordeaux par jour après les repas. Pour faire ce vin, laissez macérer pendant 8 à 10 jours 60 à 70 g de racines concassées dans un litre de vin doux ou sec. Filtrez, c'est prêt. Ces préparations sont des astringents énergiques, toniques, excitants et stomachiques bienfaisants. Ils ont également été recommandés contre les vomissements de sang, hémorragies et hémorroïdes. La tormentille expulse les mauvaises humeurs de l'organisme, nettoie le foie et les poumons.

En Ecosse la plante était utilisée pour tanner les peaux, et était réputée supérieure au chêne. Mais comme il faut énormément de plantes pour les opérations, je ne la recommande qu'aux tanneurs de peaux de souris.

Les Lapons, eux, s'en servaient pour teindre leurs cuirs en rouge.

Enfin, la plante doit être employée aussi fraîche que possible, car la teneur en tannoides baisse très rapidement par la dessiccation. Au bout d'une année cette teneur est diminuée du quart et d'après un certain Brandt, la poudre du commerce ne contient le plus souvent plus du tout de tanin.



Photo : Georges Matagne - Etalle.

La **Potentille tormentille** (*Potentilla erecta* (L.) Räuschel ; famille des Rosacées). – Herbe vivace à racine épaisse, à rameaux grêles, étalés autour de la souche. Les feuilles sont sessiles ou presque, à trois folioles (fo) dentées ; elles sont munies à leur base de deux grandes stipules (stip.) ce qui peut faire croire - au total - à des feuilles palmées à 5 folioles. Les fleurs jaunes sont à quatre pétales, ce qui permet de reconnaître l'espèce à coup sûr, les autres potentilles en ayant 5. La tormentille croît dans les prés, les landes et les bois clairs, en terrain acide ; elle fleurit en été.



LA CAROTTE SAUVAGE

Inutile de présenter la carotte cultivée que l'on retrouve bien souvent sur nos tables, malheureusement presque toujours cuite et recuite de sorte que de nombreux éléments s'en sont envolés.

Par contre laissez-moi vous présenter la carotte sauvage : vous l'avez certes déjà côtoyée au bord des chemins, sur les talus, dans les prés. C'est une ombellifère facile à reconnaître des autres, les feuilles sont finement découpées comme celles de la carotte cultivée. Les fleurs blanches sont tachées de rose, et parfois une seule fleur pourpre marque le centre de l'ombelle. La racine est pivotante, un peu ligneuse et il suffit de froisser la plante pour percevoir une odeur rappelant celle que nous connaissons. C'est par l'amélioration patiente de cette carotte que l'on a obtenu la carotte de nos potagers. Cette culture est très ancienne, les Romains appelaient la carotte "*pastinaca gallica*", "nourriture de Gaulois".

Vous pouvez vous aussi refaire votre propre espèce de carotte. Il suffit de récolter les graines sauvages, de les planter dans votre jardin, de sélectionner les graines des plantes obtenues et de répéter ces opérations pendant 6-7 ans. Pourquoi se donner toute cette peine, alors qu'on peut acheter des paquets de semences tout préparés ? Pourquoi même acheter des semences, puisqu'on peut obtenir des carottes dans toutes les épicerie ? Vous m'avez compris.

Restons encore un peu au jardin et sachez que la carotte est bénéfique à la culture des pois. Elle pousse bien avec les salades et la ciboule. On peut enrayer la mouche de la carotte, en plantant alternativement une ligne de carottes, une ligne d'oignons, de poireaux ou de salsifis.

Si la carotte est populaire depuis des siècles, c'est parce qu'elle se cultive très bien chez nous : c'est un légume du pays. Vous connaissez mieux que moi les différentes sauces pour l'accommoder. Néanmoins si vous voulez conserver toutes les vitamines et éléments nourrissants et thérapeutiques utilisez-la de préférence crue, soit seule, râpée avec un peu de citron, soit incorporée

aux autres salades. Présentez de temps à autre une carotte entière à votre enfant, il l'appréciera autant qu'une friandise. Si la carotte est un aliment, un médicament des plus valables, ce n'est qu'à la condition qu'elle provienne de culture biologique, sans engrais ni produits chimiques. A l'hôpital de l'université de Kiel, en Allemagne, où l'on soigne des enfants, on s'aperçut que ceux-ci perdaient du poids et présentaient des symptômes de manque de vitamines A. On analysa leur nourriture et on découvrit un taux très élevé de dieldrine et d'aldrine dans les carottes qui leur étaient servies. Celles-ci furent remplacées par des carottes "biologiques" et les enfants se rétablirent.

Ces fameuses carottes biologiques, amies du foie, régularisent aussi les fonctions intestinales tant dans les cas de diarrhée que dans les cas de constipation. La carotte augmente de 10 % le volume de l'urine et aide à l'élimination de l'acide urique. Le jus de carotte est préconisé contre gravelle, rhumatisme, goutte, arthritisme.

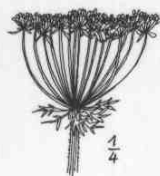
Grâce à la carotène et aux nombreuses vitamines qu'elle possède, elle est un aliment bienfaisant pour les anémiques, un régénérant des globules rouges. La carotte a aussi une action bienfaisante sur les yeux. Ce phénomène est d'ailleurs facilement vérifiable : les lapins, friands de carottes, ne portent jamais de lunettes...

Allez, soyons sérieux et terminons sur la recette bien célèbre qui combat la diarrhée des nourrissons : cuire 500 gr de carottes coupées finement dans 1 litre d'eau pendant 1 heure. Passer à la passoire et ajoutez de l'eau bouillie de façon à obtenir 1 litre de liquide. Nourrir l'enfant au biberon uniquement avec cette soupe jusqu'au retour des selles normales.

Enfin, un conseil : prenez bien garde aux carottes que l'on suspend devant vos yeux : elles peuvent vous conduire à l'abattoir.



Photo : Georges Matagne - Etalle.



La **Carotte sauvage** (*Daucus carota* L. sous-espèce *carota* ; famille des Ombellifères). – Plante herbacée, bisannuelle, commune dans les prés et les friches. Feuilles très divisées, à odeur caractéristique. Les fleurs sont petites, groupées en ombelle plate ; on remarquera - sur le cliché - que les fleurs de la périphérie sont plus grandes et que la fleur centrale est d'un pourpre presque noir. Cette particularité permet de reconnaître l'espèce à coup sûr. Quand les fruits se forment, l'ombelle recourbe fortement ses rayons vers l'intérieur, l'ensemble simulant un nid d'oiseau. Fleurit de juin à octobre, notamment dans le regain.



les fiches vertes de José Titeux

16

LE LOTIER CORNICULE

Tiens, l'autre jour, une dame me demandait comment l'homme était arrivé à sélectionner certaines plantes et à en connaître les vertus principales. Evidemment, si j'avais été là il y a des siècles, j'aurais pu lui répondre.

Mais au fait, j'étais là il y a des siècles, et vous aussi. Rappelez-vous ; n'avez-vous jamais "rêvé" et "senti" que vous étiez de garde près d'un feu, que vous surveilliez le feu afin qu'il ne s'éteigne pas, rappelez-vous, il n'y avait pas d'allumettes en ces temps et gratter les silex, ce n'était pas du bidon.

En fait, je crois que l'homme, tout comme l'animal, lorsqu'il naît, porte en lui une certaine "conscience sauvage", un instinct, une mémoire et qu'avec un peu d'effort, il peut se rappeler parfois.

Dans la sélection et la découverte des plantes, comme en bien d'autres circonstances, l'observation du hasard y est pour beaucoup.

Le lotier corniculé en est un bel exemple et voici comment le Dr. Leclerc apprit les vertus du lotier. "Consulté par une fermière qui présentait de la conjonctivite et qui souffrait en outre de troubles nerveux se traduisant par de l'insomnie et des palpitations, je lui conseillai de récolter du Mélilot et d'en préparer une infusion dont elle se basserait les yeux. Aussi ignorante en phylogie que distraite, elle recueillit du lotier et s'en fit une tisane qu'elle absorba au lieu de l'employer comme collyre. Si sa conjonctivite ne bénéficia pas de cette médication, elle en obtint une amélioration très marquée de son nervosisme : en moins de 8 jours, elle recouvra le sommeil et sentit son cœur s'assagir".

La principale qualité du lotier corniculé est de calmer, de faire dormir. Il peut être

utilisé dans tous les cas d'excitation nerveuse, il diminue l'anxiété, combat la dépression, la neurasthénie, procure un sommeil réparateur et un réveil frais et dispos.

Voilà une plante qui devrait nous faire plaisir, on dort si mal de nos jours, on est énervé, puis déprimé, angoissé, des maux modernes quoi !

Personnellement, je ne crois pas que le lotier à lui seul soit capable de balancer ces fardeaux. Il aidera certes. A nous de supprimer les causes de ces maux.

Prenez 3 c. à soupe de lotier et infusez dans 3 tasse d'eau bouillante un dizaine de minutes. Prenez une tasse dans la journée et 1 à 2 tasses avant d'aller au lit.

Le lotier corniculé se trouve dans les prairies naturelles, le long des fossés, ses fleurs jaunes teintées de rouge ressemblent un peu à des sabots. "Sabot de la mariée", "pantoufle du Petit Jésus" sont deux de ses noms populaires.

"Pied de poule" en est un autre. Parce que ses gousses sont disposées en éventail de même que son nom "trèfle cornu" ou "corniculatus" vient du fait que lorsque les gousses s'ouvrent, pour projeter leurs graines, elles se tordent et s'enroulent comme des cornes de chèvre.

Le lotier corniculé est aussi cultivé comme fourrage. Comme la plupart des légumineuses, il sert à améliorer le terrain : les racines de la plante sont munies de petites boules qui captent l'azote de l'air et en font bénéficier la terre. Si nous en connaissons aujourd'hui les causes, Théophraste, un gars qui se baladait déjà 300 ans avant Jésus, en avait constaté l'effet. Encore une fois comme on dit "I n'a rin d'novè so'l solo" (il n'y a rien de nouveau sous le soleil).



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



Le **Lotier corniculé** (*Lotus corniculatus* L. ; famille des Papilionacées). – Herbe vivace de petite taille, des prairies, pelouses et rocailles, notamment calcaires. Les feuilles trifoliées possèdent à leur base deux grandes stipules (st.) aussi grandes que les folioles (fo.) Les fleurs sont jaunes, souvent lavées de rouge, en petites ombelles. La plante fleurit de mai à septembre.



Les fiches vertes de José Titeux

17

LE GINSENG

Quelques personnes qui ne peuvent plus mais voudraient bien encore, m'ont demandé si le ginseng pouvait leur être de quelqu'aide. Ben, qu'ils décident pour eux-mêmes après avoir lu les quelques renseignements que j'ai recueillis.

Il y a des milliers d'années que le ginseng est utilisé dans plusieurs parties du monde, principalement en Chine.

Plante extrêmement sensible, elle recule son habitat de plus en plus dans les forêts montagneuses où il ne lui faut pas moins d'un quart de siècle pour arriver à maturité !

Pendant cette période, elle doit bénéficier de conditions idéales de terrain, de climat, d'humidité, de lumière ainsi que de voisins symbiotiques. Selon les Chinois, les feuilles émettraient une phosphorescence visible la nuit mais seraient si sensibles au moindre bruit qu'à l'approche des cueilleurs, les feuilles se replient pour cacher leur luminosité. Jadis, les chasseurs de ginseng s'en allaient de nuit tirer des flèches de loin vers ces plantes lumineuses, de sorte qu'à l'aube, ils pouvaient localiser celles-ci près des flèches. Cette "chasse", qui dure depuis plus de 5000 ans a abouti à l'extermination des plantes sauvages qu'on trouvait dans les montagnes.

Le ginseng que l'on trouve aujourd'hui ne vaut certes plus la racine qui mettait un quart de siècle à pousser, quoique la culture actuelle soit très élaborée et dure tout de même sept ans.

Bien sûr, vous trouverez et payerez très cher quelques ginsengs de qualité.

Mais au fait, pourquoi risquer de se faire rouler ? Voyez un peu dans les fiches vertes si vous ne trouvez pas une plante bien wallonne qui pourrait faire l'affaire.

Rajeunissons wallon, nom de nom !

Les Russes furent les premiers à soumettre le ginseng aux analyses scientifiques et notèrent que la plante contenait de nombreuses propriétés radioactives, notamment celle d'émettre de la chaleur. Un électrobiologiste, le professeur Gurwich, découvrit en elle un type de radiation ultra-violette qu'il appela radiation mitogénique : celle-ci stimule la croissance des cellules et semble avoir un effet rajeunissant. Cette découverte a été plus tard confirmée par les Américains et par le professeur Lakhovsky, biologiste russe vivant à Paris qui ajoute que ces radiations stimulent les glandes sexuelles ainsi que d'autres glandes endocrines, et favorisent écologiquement la production d'hormones.

Les docteurs prescrivaient le ginseng aux patients se plaignant de faiblesse sexuelle ("dji vou, min dji n'pou") ainsi que comme tonique général stimulant les fonctions physiques et mentales.

La racine préviendrait les maladies, protégerait l'organisme humain exposé à de longues tensions physiques et nerveuses. Le ginseng est surtout l'ami des personnes âgées, il les stimule et les revitalise.

Le premier livre de médecine chinois, écrit 3000 ans avant J.C., cite le ginseng comme la plante la plus puissante de toutes celles qu'il mentionne.

L'Atherva Veda, ancien livre hindou, considère que le ginseng aide à procréer des fils. Et il dit ceci : "L'herbe t'emplira de tant de désir que lorsque tu seras excité, tu exhales la chaleur comme un objet en feu". La Bible mentionne simplement que le pays d'Israël échangeait cette plante contre le "blé de Minnith et le Pan-nay et le miel et l'huile et le baume". Nous connaissons l'âge que nos patriarches atteignaient, ainsi que leurs exploits.

Pourrions-nous faire de même ? Allez savoir.



Dessin : studio Héroufousse d'après Rein.

Le **Ginseng** (*Panax ginseng* Meyer ; famille des Araliacées).
 – Arbrisseau asiatique à racine charnue et feuilles palmées à cinq folioles dentées.

A côté du ginseng, il existe une espèce voisine nord-américaine (*Panax quinquefolius* L.) qui est supposée avoir les mêmes propriétés. Précisons que le lierre est également une Araliacée, qui a certainement des propriétés intéressantes et dont José Titeux pourrait nous parler un jour !



les fiches vertes de José Titeux

18

LA BRUNELLE COMMUNE

Cette labiée bleu-violet, fréquente le long des chemins, dans les prairies, les gazons et les fossés se confond facilement avec la bugle rampante. Cette brunelle a été appelée prunelle, charbonnière, herbe du charpentier, petite consoude.

Brunelle nous viendrait de l'allemand Brunellen, car elle avait la réputation de guérir "die Breuen" une inflammation de la bouche et de la gorge. Les fervents de la doctrine des signatures ont couramment utilisé la plante pour les maux de gorge ; la forme des fleurs fait penser à un cou et une gorge.

Le mot brunelle pourrait aussi venir du fait que la plante "brunit" à l'arrière saison.

La brunelle paraît avoir été assez ignorée dans l'Antiquité mais, vers le XVI^e siècle, elle était très utilisée comme vulnéraire et astringent. On l'employait pour soigner les plaies récentes, tant internes qu'externes. On faisait une infusion ou une décoction de 30 à 50 g de plantes par litre d'eau ; contre l'angine, les diverses inflammations de la bouche et de la gorge, les crachements de sang, maux de tête et, à l'inverse, si j'ose dire, les hémorroïdes. Cazin se vante d'ailleurs d'avoir guéri en quelques jours un "hémorroïdeux" qui traînait son fardeau depuis de longues années, simplement en lui faisant manger des feuilles de brunelle en salade aux repas en lieu et place de la laitue. Puis-je vous conseiller de ne pas attendre qu'il soit trop tard et d'ajouter quelques feuilles de

brunelle dans vos salades ? Je ne crois pas qu'on en vende chez le légumier du coin et c'est bien dommage. Il est tellement facile d'aller au magasin acheter tout ce dont on a besoin, en échange de quelques feuilles de papier... et pourtant, dans nos jardins, combien de "bonnes mauvaises herbes" ne détruit-on pas ?

Enfin, pour soigner vos hémorroïdes si vous en avez, vous savez ce qu'il vous reste à faire. Ajoutez à ce régime des lavements et compresses chaudes faites avec 30 à 50 g de plantes infusées dans 1 litre d'eau.

Les abeilles sont des visiteuses affairées de la brunelle ainsi qu'Irène, ma chèvre, qui en raffole.

Voilà, c'est tout ce que je peux vous dire sur la brunelle, le reste il faudra le trouver vous-même.

Allez va, laissez-moi vous conter une petite histoire avant de terminer.

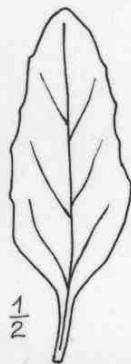
Joseph qui vient de perdre son âne se lamente et pleure sans arrêt. Les voisins trouvent qu'il exagère un peu et essayent de le ramener à la raison.

"Allez Joseph, tu ne vas tout de même pas pleurer plus la perte de ton âne que l'année dernière celle de ta femme ?"

"Ben, c'est que - dit Joseph - lorsque ma femme est morte, vous vous êtes tous empressés de m'en proposer une nouvelle, mais à présent, personne ne m'a offert un âne".



Photo : Georges Matagne - Etalle (inflorescence $\times 5$).



La **Brunelle commune** (*Prunella vulgaris* L. ; famille des Labiées). – Petite herbe gazonnante à feuilles opposées, comme c'est la règle chez les labiées. Les fleurs violettes - ou rarement blanches - sont en épi compact. La plante fleurit en été, elle croît dans les prairies, les pelouses, le bord des chemins.

**ALO
TOU
L'MONDE**



LA BUGLE RAMPANTE

Il faut que je vous dise quelques mots de cette petite labiée, qui peut être confondue avec la brunelle.

Quelques noms régionaux sont d'ailleurs les mêmes que ceux de son sosie : petite consoude, consoude moyenne, herbe à la coupasse. Noms indiquant clairement l'usage que l'on faisait de cette plante amère et astringente. Quoique délaissée de nos jours, la bugle a rendu de nombreux services aux personnes atteintes de coups, blessures, ulcères tant internes qu'externes.

La décoction des feuilles et des fleurs dans du vin décoagule le sang à la suite de coups ou de chutes. Ne disait-on pas

*Qui a la bugle et la sanicle
Fait au chirurgien la nique*

et tant pis pour la richesse de la rime, il s'agit d'un dicton populaire.

On a démontré récemment que la teinture-mère homéopathique de la bugle agissait merveilleusement contre les maladies pulmonaires aiguës ou chroniques, les toux rebelles, l'asthme pulmonaire.

L'infusion de 30 à 40 g de sommités fleuries par litre d'eau dont on prend 3 à 4 tasses par jour soulagera les maux précités.

A l'extérieur, mais en décoction, on pourra faire des lotions sur plaies, ulcères et hémorroïdes. Rappelez-vous que les qualités de la bugle sont aussi celles de la brunelle : ne fut-elle pas considérée comme "un des plus doux et meilleurs narcotiques du monde", ayant des effets analogues à la digitale, abaissant et régularisant le pouls, calmant l'irritation et la toux ?

Les narcotiques n'allant que rarement de pair avec l'alcool, la bugle a été préconisée pour combattre les - passez-moi l'expression - "gueules de bois", et les autres maux consécutifs à la soûlographie excessive. Si vous me permettez de faire état de mon expérience personnelle, j'ai eu de la chance de trouver de la bugle rampante à brouter juste à l'endroit où je suis tombé lors de la visite de Zone Verte à Eben-Emael. Mais j'ai tellement eu besoin de cette plante

ce jour-là que, après les fêtes de Wallonie à Namur, il n'en restait plus un seul plant à trouver à des lieues à la ronde. Voilà pourquoi je ne me souviens plus très bien de ce qui s'est passé ce jour-là. Encore quelques coups comme ça et la bugle sera une espèce en voie de disparition. Que voulez-vous... quand les écolos font la fête, la bugle n'a qu'à bien se tenir... Et de toutes façons, à Namur, même les tilleuls ont été broutés. Voilà une ville verte, une des seules en voie de bétonisation.

Ceci dit, redevenons sérieux. Les jeunes pousses et la feuille de la bugle ont été consommées depuis belle lurette. Dans le Piémont, on fait une soupe printanière, "minestra d'erbette", au sein de laquelle la bugle est à l'honneur avec, tenez-vous bien, 63 autres espèces de plantes sauvages. Si cette soupe vous tente le prochain printemps, cueillez de la bugle et les plantes les plus dépuratives que vous pourrez trouver dans ces "Fiches Vertes" et allez-y.

Encore un peu d'étymologie, si vous êtes encore en état de le supporter : ajuga, nom latin de la bugle, viendrait du verbe aligère, signifiant chasser, par allusion à la prétendue propriété de cette plante de faciliter les accouchements. Le qualificatif "rep-tans" lui, signifie "rampant", ce qui indique que la plante se développe par stolons, comme les fraisiers.

Voici un "secret" que j'ai découvert en feuilletant le Petit Albert : pour planter toutes sortes de branches d'arbres et leur faire prendre racines, coupez une branche de quelque arbre que ce soit, mais il ne faut pas qu'il soit en sève. Faites avec un couteau, au bout, une croix de la longueur de deux ou trois travers de doigts, mettez au milieu un grain d'avoine, le germe en bas, mais qu'il aille au fond, et à chaque fente de côté, un grain d'avoine le germe en haut ; mettez ainsi la branche en terre.

Si en plus, vous faites ça le jour de Ste Catherine, ou tout arbre reprend racine, les pépiniéristes n'ont qu'à s'inscrire à l'ONEM. Dixit "the mini Albert", en tous cas.



La **Bugle rampante** (*Ajuga reptans* L. ; famille des Labiées). – Petite plante herbacée, vivace, croissant dans les bois frais et les prairies. Les feuilles basilaires sont assez grandes en rosette, celle de la tige plus petites. La plante se répand par des stolons feuillés.

LE CELERI CULTIVE

Pas besoin de présentations, car je ne crois pas qu'un seul jardin soit dépourvu de cette aché domestiquée qui était déjà connue des Egyptiens, des Grecs et des Romains.

Achille emploie l'aché (selinon) pour guérir ses chevaux malades. Les Grecs en couronnaient les vainqueurs des jeux isthmiques. En effet, la plante symbolisait la jeunesse triomphante et joyeuse. Les sorcières s'en servaient et elle entrait dans la fabrication de nombreux philtres. Ce n'est que vers la moitié du XVI^{ème} siècle que cette panacée devint une plante potagère. Le céleri cultivé de manière saine sans produits chimiques garde de nombreuses qualités de son ancêtre. Une de celles-ci peut se résumer dans le dicton populaire "Si femme savait ce que le céleri fait à l'homme, elle irait en chercher de Paris à Rome..." Tiens, je suis sûr que lorsque j'ai dit cela à la radio, ils ont été nombreux ceux et celles des auditeurs et des auditrices à augmenter le volume ! C'est que c'est quelque chose vous savez, de nos jours. Aussi pour essayer de soulager quelques-uns d'entre vous, j'ai choisi de trouver les qualités du céleri. Car aussi : "Si l'homme savait l'effet du céleri, il en remplirait son courtin".

La plante est un aliment de choix pour les convalescents. Le céleri est plus actif cru mais indigeste pour les estomacs délicats, et ses propriétés diurétiques sont bénéfiques aux malades du foie, des reins, de la vessie, aux nerveux et aux cardiaques. Le céleri est également conseillé dans les régimes amaigrissants, aux rhumatisants et à ceux qui ont trop de tension. Pour couper court disons qu'il est bon pour tout le monde, quoi. Contre l'obésité ("un bon coq n'est jamais gras"), prenez 3 verres à bordeaux par jour de jus de céleri. Contre divers maux spécifiques, prenez 2 à 3 tasses d'infusion de 50 g de feuilles par litre d'eau, ou faites une petite soupe

légère sans graisse que vous boirez dans la journée. Les Algériens faisaient des fumigations de céleri et dissipaient ainsi leurs migraines et maux de tête. Les feuilles séchées peuvent être conservées pour l'hiver et ajoutées à la cuisine. L'eau de cuisson du céleri a été utilisée comme shampooing faisant disparaître les pellicules et fortifiant le cuir chevelu. Cette même eau de cuisson est recommandée, buée cette fois-ci, aux rhumatisants. Une cure de 21 jours de jus de céleri à côtes à raison d'un demi-verre à bordeaux par jour l'est également. Les feuilles fraîches pilées s'emploient en cataplasme contre les contusions et les ulcères.

Pour obtenir de beaux céleris essayez ces divers conseils écologiques : lorsqu'on plante des choux à proximité des céleris, ceux-ci souffrent moins des micro-organismes. Le voisinage du poireau est également très favorable au céleri, plantez 2 rangées de chaque plante alternativement. Certains jardiniers plantent un haricot nain pour 6 céleris. Saupoudrer la plante avec de la suie de temps à autre éloignerait les vers. Bon, ben voilà...

J'allais oublier le plus important : le vin, le fameux vin aphrodisiaque que les paysans utilisaient pour retrouver une nouvelle jeunesse. Vous ne m'auriez pas pardonné, hein, alors voici la recette : broyez avec du sucre une grosse tête de céleri et laissez macérer le tout pendant 48 heures dans un litre de bon vin blanc. Prenez-en 2 à 3 verres (des petits, hein) par jour suivant l'humeur de votre compagne et bonne chance avec votre nouvelle jeunesse.

Si ça ne marche pas, consolez-vous et utilisez tout de même le céleri. Il a aussi joué un rôle important aux cérémonies funèbres d'antan, où il indiquait l'état d'éternelle jeunesse, auquel le défunt venait d'accéder...



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Céleri cultivé** (*Apium graveolens* L ; famille des Ombellifères). – A l'état sauvage, le céleri croît le long des côtes, notamment dans les Polders. Ses fleurs sont jaune verdâtre ; elles apparaissent en été.



les fiches vertes de José Titeux

21

LA BETTE

C'est en écoutant Francis Menez l'autre jour donner la recette de feuilles de betteraves que je me suis décidé de parler un peu de la bette qui a la même origine que les betteraves. Ces dernières sont des variétés à racines charnues du même *Beta vulgaris*.

Cette plante sauvage de la famille des chénopodiacées (qui nous fournit de nombreuses variétés comestibles tel que l'épinard sauvage, le chénopode blanc, l'archoche) vit principalement le long du littoral, notamment dans les régions méditerranéennes. Si vous avez la chance de trouver cette bette près de chez vous, utilisez-la comme vous le feriez de la bette cultivée.

D'après certains, la culture de la bette remonterait à 2000 ans ; c'est en améliorant les racines de la *Beta vulgaris* qu'on a pu obtenir les betteraves sucrières et potagères. L'amélioration de ses feuilles nous a donné la bette connue aussi sous les noms de bette blanche ou bette poirée.

Les Anciens semblaient déjà apprécier la poirée, puisqu'elle était offerte sur un plat d'argent à Apollon en son temple de Delphes.

Si les Romains la dédaignaient un peu, les jardiniers de Charlemagne et des monastères la remirent à l'honneur au moyen-âge. Vous trouverez de nombreuses recettes traditionnelles où l'on prépare les bettes cuites à la manière des épinards ou des asperges.

Toutes ces préparations sont bien délicieuses mais la cuisson détruit hélas tant d'éléments précieux. Aussi, si vous devez les préparer, essayez de le faire à la vapeur ou hachées menue et cuites quelques minutes, seulement dans un peu d'eau ou de beurre.

La bette contient énormément de fer et doit se manger crue comme l'épinard ; la cuisson rend impossible l'assimilation du fer qui, devenu minéral, ne se digère pas. C'est un petit peu comme si on léchait des barres de fer pour se fortifier.

On peut aussi ajouter au plat de légumes cuits les mêmes légumes crus ou simplement les servir séparément en salade. La bette se combine très bien avec l'épinard et l'oseille dont elle adoucit l'acidité. La plante semée d'avril à juin en lignes distantes de 30 cm peut se récolter à partir de juillet et ceci pendant une très longue période.

Une fois adulte, la plante ne nécessite pratiquement aucun soin et c'est en abondance qu'elle vous offrira feuilles et cardes.

Je vous conseille de récolter vos propres graines : laissez sur place quelques belles plantes qui fleuriront au printemps prochain. Lorsque les graines seront mûres, coupez alors les tiges que vous suspendrez dans un endroit aéré. Pour empêcher les graines de se balader un peu partout, il suffit de les entourer d'un sachet de papier. Ces graines conservent leurs facultés germinatives pendant plusieurs années.

En médecine, la bette est considérée comme rafraîchissante, adoucissante, laxative et diurétique. Une décoction d'une cinquantaine de g par litre d'eau bouillante dont on boit deux tasses par jour semble être recommandée dans les inflammations des voies urinaires ainsi que pour favoriser l'activité des reins.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Bette** (*Beta vulgaris* L. sous-espèce *vulgaris* cultivar *cicla* ; famille des Chénopodiacées). – La plante sauvage la plus voisine de la bette est la betterave maritime (*Beta vulgaris* L. sous-espèce *maritima* (L.) Arcang.) que l'on trouve sur les côtes européennes ; elle existe notamment à Nieuport. Ce sont des plantes vivaces ou bisannuelles, fleurissant en été. Les fleurs sont petites et verdâtres.



L'ARMOISE COMMUNE

L'armoise est cousine de l'absinthe et partage avec elle les mêmes vertus, moins actives peut-être, mais aussi moins toxiques. En outre si l'absinthe doit être importée dans votre jardin, ce n'est pas le cas de l'armoise qu'on trouve un peu partout dans les lieux incultes, les terrains vagues, le long des champs, des chemins. Elle est connue et utilisée depuis la plus haute antiquité comme plante aux pouvoirs magiques et thérapeutiques. Ses noms populaires d'artémisie, remise, herbe aux fleurs de la St Jean, herbe de feu, herbe aux cent gants, tabac de St Pierre, ceinture ou couronne de St Jean, prend-puces, absinthe sauvage, nous désignent déjà quelques utilisations de la plante.

L'armoise récoltée la veille de la St Jean possédait ses vertus maximales qui allaient pensait-on de la guérison de l'épilepsie jusqu'à la préservation de la foudre et de la grêle. Les souches étaient séchées et jetées dans les feux qu'on faisait à la St Jean, afin de lui donner plus de vigueur.

Les bouquets d'armoise qu'on brûlait ce jour-là garantissaient une année sans lumbago ou maux de reins. C'est ce jour-là qu'on tressait des couronnes que l'on portait sur la tête ainsi que des ceintures qu'on plaçait à même la peau sous la chemise. Ces pratiques ont été recommandées plus tard pour combattre les fièvres et les maux de reins. St Jean se serait d'ailleurs promené avec une telle ceinture tout au long de sa vie, peut-être parce que le rôle qu'on lui faisait jouer lui cassait les reins.

"Si tu connaissais les vertus de l'artémisie, tu la porterais dans ta chemise" nous rappelle un dicton populaire. Un autre veut que "Qui portera armoise par le chemin ne se sentira jamais las...". Nombreux voyageurs en glissaient quelques brins dans leurs souliers et, mon Dieu, peut-être que ça marchait... ben oui, ça marchait.

Soit, venons-en aux affaires sérieuses, comme dirait l'autre, de toute manière on n'a

pas besoin d'armoise dans nos souliers de nos jours, puisqu'on ne marche plus ! Comme sa sœur domptée, l'absinthe sauvage est une plante spécialement destinée aux femmes. Vous l'utiliserez dans les mêmes proportions que l'absinthe, mais pas au-delà de dix jours consécutifs.

L'armoise servait jadis à parfumer la bière. Elle était aussi utilisée en cuisine pour accommoder les viandes et les grosses volailles cuites à l'étouffée. Les feuilles et les fleurs peuvent être ajoutées aux salades en faibles quantités. Au Japon, le bouillon d'armoise était consommé rituellement à la fête du 5ème jour du 5ème mois : là-bas toujours, existe une pratique thérapeutique, la "moxa" qui consiste à faire brûler sur un des 660 points déterminés du corps de petits tas de feuilles d'armoise maintenues en place par la pointe d'une baguette d'encens. Dans le Nord, le "tabac de St Pierre" était mélangé avec d'autres herbes et fumé en pipe ou en cigarettes. L'armoise a la réputation de stimuler la glande pinéale, source de nos facultés psychiques. Cette glande, qui est appelée pinéale du fait qu'elle ressemble à une "mini" pomme de pin se trouve au-dessus du cerveau moyen. Pour les scientifiques, la fonction précise de cette glande reste un mystère, mais les occultistes en font le troisième œil, par où nous percevons nos impressions clairvoyantes. Certains biologistes nous enseignent d'ailleurs que certains poissons et reptiles possèdent un rudiment de "troisième œil" complet avec lentille, situé juste en face de cette glande. Cette structure porte parfois le nom de glande parapinéale. Enfin, on faisait une infusion d'armoise, de chicorée et de lysimaque, et on en prenait un verre dix heures après avoir jeûné, avant de commencer la méditation. Saint Pierre lui, mélangeait ces trois herbes et en bourrait sa pipe. C'est peut-être pourquoi le coq à chanté trois fois ?



L'Armoise commune (*Artemisia vulgaris* L. ; famille des Composées). – Grande plante herbacée, très commune dans les terrains vagues, au bord des chemins, etc. Le feuillage est gris vert, les capitules verdâtres, petits et nombreux.

L'ABSINTHE

C'est, a-t-on dit, la conquête de l'Algérie qui nous a valu l'absinthe, "la sorcière verte" ou "la fée verte", comme on l'a nommée. "Source de folie et de crime, d'idiotie et de honte, que les gouvernements devraient supprimer – du moins terriblement taxer et imposer" s'écriait Verlaine à propos de cette amante haïe et adorée à la fois qui le tuerait lentement, comme elle rendrait folle toute une génération.

Comment en arriva-t-elle là cette charmante, elle que la déesse Artémis louait pour les bienfaits qu'elle prodiguait aux humains ? Déjà, les tablettes de Gilgamesh attestent que l'absinthe combattait la paresse des estomacs. Les Egyptiens l'utilisèrent également contre les maux d'estomac. Les Druides l'offraient aux dieux et les Gaulois s'en ceinturaient les reins pour combattre le rhumatisme.

Dès le moyen-âge, la plante était cultivée jusqu'en Scandinavie et en Islande. Elle fut introduite tard dans la région méditerranéenne, en France, en Suisse, en Angleterre et dans bien d'autres pays. Cette culture déclina dès l'interdiction de l'absinthe-liqueur vers 1915 dans nos pays.

La toxicité de l'absinthe est due à l'essence que l'on en retire par distillation. Celle-ci, à doses trop fortes ou répétées devient toxique. L'absinthe liqueur, qui ne contenait parfois même pas d'essence d'absinthe, était composée d'essences d'anis, d'hysopé ainsi que de certains sucres de plantes tels qu'épinards, persil, orties... Cette mixture d'essences, mélangée dans de l'alcool à 72°, à la nocivité aggravée du fait que l'anis étoilé invite le buveur à multiplier ses libations, ne pouvait que provoquer des dégâts. Mais prise seule et à dose précise, l'absinthe est un très bon tonique des voies digestives, elle stimule l'appétit et favorise la digestion. Elle élimine les gaz de l'estomac, combat les nausées et était jadis très utilisée contre le

mal de mer. Artémis ayant pris la plante sous sa protection, la dédia spécialement aux femmes. L'absinthe facilite notamment les règles et les rend moins douloureuses, elle en régularise le rythme et en modère l'abondance. L'absinthe s'emploie en infusions ou bien macérée dans de la bière ou du vin. L'infusion de 5 à 6 g de sommités séchées par litre d'eau bouillante, dont on prend 2 à 3 tasses à café par jour, est tonique, digestive, fébrifuge. Vous retrouverez ces mêmes qualités si vous faites macérer pendant 10 jours 30 g de plantes dans un litre de bon vin blanc, que vous filtrez ensuite, et dont vous prenez un verre à liqueur avant les 2 repas principaux.

Vous pouvez faire un sirop d'absinthe en laissant infuser 60 g de sommités dans 1/2 litre d'eau bouillante pendant 2 heures. Ensuite vous filtrez le jus, vous ajoutez 1 kg de sucre et vous cuisez le sirop "à la nappé". Après refroidissement, mettez en bouteilles. L'absinthe est assez connue, il ne vous sera pas difficile de trouver des recettes pour en faire d'autres boissons.

Comme nous ne la trouvons pas à l'état sauvage, il faudra tâcher de trouver une plante quelque part et la placer dans notre jardin. Il faut bien choisir l'emplacement, sachant que le suc qui s'écoule de la plante lors des pluies pénètre dans le sol et empêche ou retarde la venue des plantes avoisinantes. Par contre, la plante éloigne de nombreux insectes, entre autres les pucerons, et protège les choux contre les chenilles. L'infusion d'absinthe versée sur le sol en automne et au printemps décourage la venue des limaçons. Enfin, une bonne friction d'infusion ou de poudre de plantes sèches d'absinthe chasse les poux des chiens et des chats.

Comme le disait mon ami Sénégalais : "Qu'on se le tienne pou' dit' !".



L'Absinthe (*Artemisia absinthium* L. ; famille des Composées). – Herbe vivace à feuilles découpées blanchâtres, tomenteuses sur les deux faces, ce qui la sépare nettement de l'Armoise commune. C'est aussi une plante plus basse et beaucoup plus rare dans nos régions, où elle n'existe que comme échappée de jardin ou de culture. Le cliché la représente en même temps qu'une cuscute qui la parasite parfois. Les fleurs de l'armoise sont groupées en petits capitules blanchâtres et tomenteux, un peu plus gros que ceux de l'armoise commune. La plante fleurit en été.

L'ESTRAGON

En bon rang dans la famille des armoises figure l'estragon, plante que vous avez peut-être déjà dans votre jardin, ou que vous avez sûrement consommée d'une manière ou l'autre.

C'est surtout comme plante condimentaire que l'estragon est utilisé, sur les salades, dans les sauces (béarnaise notamment), les soupes, les omelettes, les poissons, la volaille, et bien sûr dans les conserves au vinaigre, ou tout simplement dans le fameux vinaigre à l'estragon. Un des médecins préférés de François Ier disait de l'estragon que "c'est une des salades les plus agréables, qui n'a besoin ni de sel ni de vinaigre car il possède le goût de ces deux condiments".

Ce qui fait qu'il est recommandé aux personnes qui ne peuvent manger de sel. On l'ajoute aussi pour relever le goût d'autres légumes. Vous pouvez faire du beurre à l'estragon en mélangeant 6 c. à soupe de feuilles d'estragon fraîches hachées avec 100 gr de beurre ou vous pouvez avant de les incorporer au beurre, les bouillir 2 minutes, les égoutter, et sécher sur un linge. Si vous mélangez 2 c. à café d'estragon frais, 2 c. à café de ciboulette avec 250 gr de maquée ou fromage blanc vous obtiendrez un délice à étendre sur vos tartines. L'introduction d'estragon dans vos plats vous fera évidemment bénéficier de ses qualités médicinales qui sont comme celles des autres armoises, toniques, apéritives, stomachiques, diurétiques, anti-arthritiques, emménagogues.

Les Hongrois font avec l'estragon une liqueur appelée Zamat de Hongrie. Vous pouvez vous aussi aisément fabriquer une liqueur digestive dont on prend un petit verre après les repas. Vous laissez macérer pendant un mois 30 à 40 g de feuilles fraîches d'estragon, un bâton de vanille et 300 g de

sucré dans un litre d'alcool à 45°. Agitez de temps en temps et après un mois filtrez. Il existe différentes manières de faire du vinaigre à l'estragon et en voici une parmi tant d'autres : cueillez l'estragon un peu avant qu'il ne fleurisse, vers le mois de juillet. Mettez-en 100 g dans un récipient en verre et versez dessus 1 litre de bon vinaigre de vin blanc. Laissez macérer pendant un mois. Filtrez et mettez en bouteilles dans lesquelles vous ajouterez une tige d'estragon frais. Utilisez comme n'importe quel vinaigre mais notamment pour les salades de tomates, poissons, sauce béarnaise ou tartare. Il existe deux sortes d'estragons, un russe et un français. Ce dernier est plus aromatique et c'est probablement celui qu'on retrouve le plus souvent chez les marchands de plantes. L'estragon ne fournit pas de graines, mais se multiplie par ses rejets de racines au printemps. Repiquez-le dans une terre légère et bien drainée, en hiver coupez les tiges au ras du sol et protégez du froid avec des feuilles ou de la paille.

L'estragon fut probablement importé par les Maures en Europe sous le nom arabe de Tharkhoum qui devint par la suite tarcon, puis dragon. Dragon fut aussi attribué à la plante parce que ses racines font plusieurs tours sur elles-mêmes comme un dragon ou un serpent, mais aussi parce que l'estragon avait la réputation de guérir les morsures et piqûres des bêtes venimeuses et des chiens enragés.

D'après certaines légendes si l'on met une graine de lin dans un radis et que l'on met celui-ci en terre il en sortira de l'estragon. Faudra qu'on essaye ça. La prochaine fois que vous aurez le hoquet, mâchez quelques feuilles d'estragon. Si vous avez mal aux dents, faites de même en tenant les feuilles du côté de la douleur.



L'Estragon (*Artemisia dracuncul-*
lus L. ; famille des Composées). –
Plante vivace herbacée, voisine de
l'armoise commune (n° 22) et de
l'absinthe (n° 23). La plante fleurit
peu ; elle a des petit capitules
verts.

DE LA FUMÉE SANS TABAC

Le tabagisme est un fléau dont nous sommes nombreux à souhaiter nous débarrasser. Pas seulement parce que cela nous épargnerait 14.000 frs par an, mais pour des raisons de santé et d'hygiène générale.

Si jadis, il fallait une cigarette au bec pour être un "homme", cela devient de moins en moins vrai, et je trouve que c'est bien ainsi.

Mon Dieu, la cigarette de temps en temps, je ne crois pas que ça tuera son homme, mais une, deux, trois on est vite à 40 ou 50.

Et là, c'est autre chose, bien sûr. La force de volonté, comme on dit, peut mûter cet excès, et cette lapalissade marche effectivement... il suffit de vouloir (ou d'être obligé).

Enfin, aussi simple que ça paraît, ça ne l'est pas ; aussi, pour ceux que ne veulent plus fumer du tabac, mais autre chose, voici quelques alternatives.

De tous temps, les hommes ont fumé des plantes, à l'occasion des rites religieux, sociaux, les Aztèques aspiraient la fumée par leurs narines et les calumets de la paix des Indiens témoignent de la solennité de ces cérémonies. Ce qu'on consommait dans ces pipes n'est toujours pas très bien dévoilé. Elles auraient pu contenir des feuilles de merisier, de saule, de prunellier, de noyer, de hêtre, d'orme, de houblon, de sureau, de rhubarbe, lavande, euphrase, origan, sauge, brunelle, armoise, melilot, guimauve, menthe, bétouine, plantain, etc... etc.

Faites de ces plantes le mélange que vous voulez et trouvez celui qui vous plaît le mieux.

Pour débiter, vous pouvez essayer ce tabac recommandé aux fumeurs assidus : 100 g de tussilage, 50 g de bouillon blanc, 50 g de feuilles de rose, 100 g d'achillée millefeuille et 50 g de tabac léger ou de votre tabac usuel.

Le tussilage est une des plantes les plus populaires. On l'associe volontiers à la bétouine, la camomille, le romarin, le thym et la lavande.

La sauge et le bouillon blanc font également bon ménage. Récoltez vos plantes préférées, séchez-les puis hachez-les. Cette mixture se fume en cigarettes ou dans la pipe.

Tout ceci n'est évidemment pas suffisant en soi pour vraiment s'arrêter de fumer. Il y a un tas de petits trucs que chacun doit trouver selon ses possibilités. Retarder le plus possible la première cigarette matinale est un bon début. Aller dormir beaucoup plus tôt est l'occasion de diminuer les cigarettes tardives. Pendant la journée, éloignez la tentation en mâchant des feuilles de consoude, d'angélique, ou mettez n'importe quoi en bouche...

Faites de petites pancartes sur lesquelles vous écrivez "ne fume plus" et penchez-les un peu partout, chez vous, à l'usine, au bureau. Faites beaucoup d'exercices en plein air, partez pour de très longues promenades sans emporter de tabac... commencez votre cure pendant les congés, ou si vous voulez aller beaucoup plus vite, faites ça une fin de semaine, quitte à dormir du vendredi soir au lundi matin...

Et si ça marche, faites-le moi savoir... j'essayerai aussi.



Les fiches vertes de José Titeux

26

LA VERGE D'OR

Voilà encore Titeux parti dans des considérations scabreuses, direz-vous. Eh oui.

Car c'est à juste titre que cette plante dont la tige se termine par un groupe de petites fleurs d'un jaune vif mérite son nom. Vous la rencontrerez dans les bois et les forêts, les endroits herbeux et rocailleux, sous les talus ou même dans certains parterres, quoiqu'ici, ce soit bien souvent sous forme hybridée.

La verge d'or, placée sous la protection de Vénus, on s'en serait douté, est utilisée pour combattre, entre autre, les affections des reins qui sont des organes spécifiquement gouvernés par la planète Vénus.

La plante soulage aussi de nombreux maux causés par le terrible dieu Mars : elle s'indique pour la cicatrisation de plaies, tant externes qu'internes. Les Sarrasins ne manquaient d'ailleurs jamais d'en emporter lors de leurs razzias. La gerbe d'or, "herbe des juifs", "bâton d'Aaron" ou "de St Pierre" sont les noms communs qui désignent cette solidago, de solidus : fort-saint et agere : faire.

Cette "faiseuse de santé" est astringente, diurétique et vulnérable, conseillée dans les cas d'inflammation des organes génito-urinaires ou digestifs, contre la gravelle, les maladies des reins et de la vessie, l'albuminurie, la cystite, et les affections de la prostate.

La décoction de la plante clarifie les urines et les ramène à l'état normal, elle prévient la formation des calculs et élimine la gravelle des reins et de la vessie. Draineuse universelle, elle est également utilisée contre la cellulite. La verge d'or est aussi conseillée contre les diarrhées, notamment celles des enfants au cours de la dentition.

On utilise principalement les sommités fleuries séchées à raison de 50 g par litre d'eau que l'on fait bouillir une dizaine de minutes et puis qu'on laisse infuser 1/4 d'heure. A prendre à raison de 3 ou 4 tasses

par jour entre les repas. Pour ne pas trop fatiguer le reins, n'en prenez que pendant 10 jours, puis recommencez 10 jours plus tard si c'est nécessaire.

Le sirop pour les enfants se fait avec 100 g de sommités fleuries séchées par litre d'eau et 1500 g de sucre. Faites la décoction comme la précédente, délayez le sucre et donnez-en une cuillère à soupe toutes les heures.

A l'extérieur, on utilisait des cataplasmes de plante broyée contre les ulcères et sur les plaies.

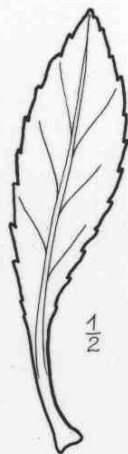
La décoction servait aussi en gargarisme contre les maux de gorge, ou en bains de bouche contre les stomatites, inflammations ou plaies diverses de la bouche ainsi que pour raffermir les gencives et rincer les dentiers.

En Angleterre, on se servait de la verge d'or pour découvrir des sources et des terrains enfouis. Et tenez ceci me fait penser à la fameuse fable de La Fontaine "Le laboureur et ses enfants" quoique leur manière de retourner la terre ne soit pas tellement écologique, permettez-moi tout de même de vous la citer,... avec ma propre finale :

*Un riche laboureur, sentant la mort prochaine
Fit venir ses enfants, leur parla sans témoins
Gardez-vous, leur dit-il, de vendre l'héritage
Que nous ont laissé nos parents :
Un trésor est caché dedans.
Je ne sais pas l'endroit; mais un peu de courage
Vous le fera trouver: vous en viendrez à bout.
Remuez votre champ dès qu'on aura fait l'août.
Creusez, fouillez, bêchez: ne laissez nulle place.
Où la main ne passe et repasse.
Le père mort, les fils vont retourner le champ
Deçà, delà, partout; si bien qu'au bout de l'an
Il en rapporta davantage.
D'argent point de caché. Mais le père fut sage.
De leur montrer, avant sa mort
Que tout trésor n'est pas nécessairement en or.*



La **Verge d'Or** (*Solidago virgaurea* L.; famille des Composées). – Plante herbacée vivace, de taille moyenne, à feuilles basilaires ovales, allongées et dentées, celles de la tige sont plus petites. La plante fleurit en fin d'été et en automne, elle croît dans les pelouses sèches, les landes et les bois clairs.



LA BERCE

Ce matin, je me promenais le long du Geer avec Irène (Irène, c'est ma chèvre). Il faut en profiter tant que l'homo-herbicidiens n'est pas encore passé.

Je me promenais donc avec Irène, le long des berges verdoyantes du Geer serpentant à travers les prés, entre les aulnes, les sureaux, les osiers et les joncs. Au passage la poule d'eau s'éloignait en clapotant, le canard grondant quittait son nid, le merle, le lapin, le rat, tout fuyait à notre approche (c'est à se demander si l'homme n'est pas un intrus dans la nature)... le long de cet endroit idyllique aux berges fleuries... et puis zut alors, ne comptez plus sur moi pour vous bercer.

Ce matin donc, me frayant un chemin avec Irène la chèvre, le long de l'égout du quartier, parmi les plastiques et autres emballages irrécupérables, nous fûmes tous deux attirés par les grandes feuilles larges et découpées de la berce. Irène les dévorait et finit par ne plus manger qu'elles, les choisissant parmi tous les autres végétaux. Je me pris à regretter de ne point être bête comme elle qui sans savoir lire ni écrire, sait tout de même ce qui lui est bon. Pas question de faire miroiter d'autres feuilles devant son nez : un petit reniflement suffit et la voilà qui s'en va brouter ailleurs.

Finalement, on a bien raison de dire que l'erreur est humaine : et même, elle n'est qu'humaine.

Quelle sensibilité perceptive nous reste-t-il à l'égard de tout ce qui nous entoure ? Vous me direz qu'on ne compare pas l'homme à la bête ? D'accord. Mais alors pourquoi nous laissons-nous mener comme des moutons de Panurge ?

Quoique la berce, patte d'ours, patte de loup, corne de chèvre, soit une ombellifère, elle est facilement reconnaissable à sa grosse tige creuse, hérissée de poils, et à ses grandes feuilles larges et découpées. Vous la rencontrerez le long des cours d'eau, dans les prairies humides, les fossés, au bord des chemins et un peu partout, sauf place St Lambert bien sûr.

Sa taille, sa robustesse et ses vertus lui valurent la protection d'un Hercule (Heracléum).

Son autre nom de sphondylium vient du grec sphondylos et signifie vertèbre, verticille, et aussi artichaut. La berce aurait des origines polonaises. Les Polonais, en effet, fabriquaient avec la berce le fameux borszcz (bortch), bière et soupe acide très populaires chez les peuples slaves. Les Russes faisaient un alcool en faisant fermenter la plante. Les tiges et les pétioles très riches en sucre sont utilisés comme friandises : on les écorche, puis on les fait sécher au soleil ou on les mange tels quels.

Les jeunes pousses et les feuilles fraîches peuvent être incorporées aux soupes et aux salades. Les jeunes racines ont le goût de panais et peuvent remplacer celui-ci dans les soupes, les potées. Les semences récoltées un peu avant maturité et séchées, servent de condiment pour les mets chauds.

Il est conseillé d'utiliser les plantes qui poussent dans les endroits les moins humides, celles qui ont les pieds dans l'eau peuvent devenir nocives.

Le toucher de la plante provoque d'ailleurs chez certaines personnes une irritation, voire une vésication cutanée. En médecine populaire, la berce, amie d'Hercule, est surtout réputée pour ses vertus aphrodisiaques. Tiens, c'est peut-être pour ça qu'on en donne aux lapins, qui en raffolent.

Vite, une recette : 40 g de racines et feuilles infusées pendant 10 minutes, dans un litre d'eau bouillante, dont on prend 3 tasses par jour entre les repas, auront raison des plus défavorisés.

Dites, ça vaudrait pas la peine de laisser les berces le long du Geer ?

"Bêê, bêê. !"

"Tais-toi, Irène. Malheureusement, tu n'as pas voix au chapitre".



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



La **Berce** (*Heracleum sphondylium* L. ; famille des Ombellifères). – Grande plante vivace affectionnant les lieux plutôt frais : prairies, bords de cours d'eau, bois clairs. Ses feuilles sont découpées en quelques grands lobes. Les fleurs blanches apparaissent en juin, en grandes ombelles qui grandissent encore pendant la maturation des fruits.



L'EUPHRAISE

Vous l'avez peut-être déjà foulée des pieds en vous promenant dans les prairies ensoleillées sur terrain maigre. Vous l'avez certes aperçue parmi les herbes si vous vous y êtes couchés. C'est qu'elle n'est pas tellement grande, cette plante semi-parasite qui se nourrit de ses voisins, raison pour laquelle elle a été appelée communément "voleur de lait" (Milchdieb) ou loup des prairies (Wiesenwolf). Mais comme tout ce qui prend "bien" elle offre en conséquence, et nous la voyons alors appelée casse-lunettes, brise lunettes, herbe à l'ophtalmie, luminet... Vous avez déjà deviné les services qu'elle peut rendre.

Euphrasia est un nom dérivé du grec et désigne Euphrosyne, une des trois Grâces qui se distinguait par sa joie et sa gaieté, joie que l'euphrase rend à la personne guérie de ses troubles ophtalmiques. Car c'est bien sûr pour son efficacité contre ces troubles que la plante est entrée dans nombreux remèdes populaires.

Ce même nom grec désigne également la linotte, et, selon la légende, cette homonymie vient du fait que c'est un oiseau qui, soignant ses jeunes avec la plante pour leur éclaircir la vue, passa son savoir aux hommes.

Les adeptes de la théorie des signatures virent dans les fleurs veinées de pourpre et de jaune, l'œil humain atteint de troubles oculaires. Il est vrai qu'une tache jaune parfois à elle seule ferait penser à un œil.

Quoi qu'il en soit, notre casse-lunettes a effectivement été tout spécialement utilisé

contre certaines affections des yeux tels que l'inflammation, l'ophtalmie des nouveau-nés, les larmoiements dus au vent ou à l'excès de lecture, d'écriture, de couture, contre l'affaiblissement de la vue, la conjonctivite, etc... Diverses méthodes ont été préconisées mais la plus simple est de faire une décoction de 30 à 50 g de plante par litre d'eau bouillante et d'en baigner les yeux 3 ou 4 fois par jour. J'espère qu'après peu de temps, vous aussi, pourrez casser vos lunettes et tant pis pour les oculistes.

Mais là ne s'arrêtent pas les vertus de la plante : agissant en outre sur les muqueuses nasale et buccale, elle guérit les catarrhes, rhumes de cerveau, rhumes des foins et maux de gorge. Pour soigner ces maladies on fera une décoction plus légère, on en prendra trois tasses par jour entre les repas. Cette même décoction fortifie l'estomac et lutte contre l'affaiblissement de la mémoire.

Enfin, l'archange Michel aurait administré de l'euphrase à Adam après sa fameuse chute, du moins s'il faut en croire Milton... « Pour des vues plus nobles, Michel enleva la pellicule des yeux d'Adam, puis purgea avec l'euphrase et la rue ses orbes visuelles, car il avait beaucoup à voir... ».

Retenons cette dernière phrase et purgeons-nous aussi avec l'euphrase et la rue avant que nous chutions, car nous risquons de tomber plus bas qu'Adam, et de nous casser les côtes.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Les **Euphraises** (genre *Euphrasia* ; famille des Scrophulariacées). – Il y a de nombreuses espèces que seuls les spécialistes arrivent à reconnaître. Ce sont des plantes très basses, à petites feuilles opposées et dentées et à petites fleurs blanches marquées de violet et de jaune. On les trouve le long des chemins et dans les pelouses sèches. Elles fleurissent en été.



LE PIN SYLVESTRE

Les conifères ont été utilisés en médecine populaire depuis des millénaires : il en existe certes de nombreuses variétés mais leurs propriétés sont presque comparables, donc ne vous tracassez pas trop à ce sujet.

On utilise les bourgeons, les cônes, les aiguilles, la résine, celle-ci se durcit après un temps et est alors de couleur jaune brunâtre. L'abbé Kneipp recommande de "prendre chaque jour, pendant un certain temps, 5 à 6 petites boules ou larmes de résine de la grosseur d'un pois afin de fortifier la poitrine et le système vasculaire".

Lorsque cette résine brute, appelée gomme en industrie, est dépouillée de ses impuretés et privée de son eau par fusion et clarification, on obtient la térébenthine qui, à son tour distillée, fournit l'essence de térébenthine. Ces deux produits, vous le savez, entrent dans la fabrication de divers vernis et peintures. L'essence de térébenthine pure bien sûr est aussi utilisée en pharmacie. Avec la résine, on fabrique également de la gomme résine, des baumes, résines associées à des essences et acides aromatiques. On utilise certaines résines pour la fabrication de la poix. Les bois résineux brûlés donnent, en outre, un goudron. Tous ces sous-produits se trouvent également en pharmacie avec leur mode d'emploi.

Mais venons-en aux recettes que nous pouvons facilement faire nous-mêmes telles que l'infusion de 20 à 30 g de bourgeons (je préfère ceux du pin sylvestre), ou de jeunes pousses par litre d'eau bouillante à prendre dans la journée. Vous pouvez aussi les laisser macérer ceux-ci dans du vin ou de la bière pendant la nuit et utiliser dans la journée.

Voici maintenant un sirop : versez 1/2 litre d'eau bouillante sur 50 g de bourgeons fraîchement cueillis ou sur 4-5 cônes verts et laissez macérer pendant 24 heures. Mettez alors bouillir environ 3/4 d'heure et filtrez. Ajoutez 4 à 5 c. à soupe de miel (de sapin ou autre) et réduisez jusqu'à l'obtention d'un sirop. Laissez refroidir et mettez en bouteilles. Vous en prenez 2 à 3 c. à café par jour. Ces boissons sont désinfectantes, forti-

fiantes et toniques. Elles sont spécialement recommandées pour les bronches, mais elles sont également utilisées contre les rhumatismes, la goutte et les maladies des voies urinaires.

Vous pouvez aussi faire une décoction de cônes verts et d'aiguilles que vous ajoutez à vos bains. Vous soulagerez ainsi les douleurs rhumatismales, la sciatique ainsi que diverses maladies de la peau. Vous pouvez aussi mettre bouillir des cônes, bourgeons, branchettes dans une bassine sur le feu et profiter ainsi des qualités thérapeutiques de la vapeur. En Allemagne on prépare avec des aiguilles de sapin une "Waldwolle" : laine des forêts qui sert à faire des matelas aux rhumatisants. Les cônes produisent des graines qui sont comestibles et qui, mondées, donnent une huile abondante et d'excellente qualité. Il ne faut que 3 kg de graines pour obtenir 1 litre d'huile alors qu'il faut par exemple 6 kg de graines de lin pour obtenir la même quantité d'huile.

Quant à la sapinette, c'est un genre de bière obtenue en faisant macérer 30 g de bourgeons de sapin, 30 g de cochlearia et 60 g de racine de raifort dans 2 litres de bonne bière. Enfin, laissez-moi terminer en vous proposant une recette offerte par un guide d'anti-consommation, et qui vous permettra de faire du savon de sapin. Faites bouillir 3 litres d'eau avec 250 g de résine de pin et de 1100 g de saindoux non salé (ou graisse de bœuf) en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois. Lorsque le tout sera bien mélangé (ceci dure plus ou moins 15 minutes), ajoutez 500 g de potasse et laissez encore bouillir une heure en remuant. Versez alors dans des moules dont vous aurez mouillé ou talqué les parois intérieures. Il n'est pas nécessaire d'aller acheter des moules : utilisez n'importe quelles boîtes de conserve ou récipients. Laissez refroidir progressivement et démoulez 15 jours plus tard.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Pin sylvestre** (*Pinus sylvestris* L. ; famille des Pinacées).
 – Grand arbre, qui a existé jadis dans nos régions mais qui n'y pousse plus à l'état sauvage. Il est cependant très souvent planté sur les sols pauvres.
 C'est un pin à deux feuilles, c'est-à-dire que les aiguilles sont disposées par deux sur des rameaux très courts. Le pin sylvestre fleurit en mai-juin ; ses cônes mettent deux ans à mûrir. Sur le cliché, on voit, côte à côte, un cône de 1 an de couleur verte et un autre de 2 ans ; ce dernier, brun, a les écailles écartées, ce qui permet aux graines de s'échapper.



LA TETRAGONE CORNUE

Retournons un peu au jardin pour lier plus ample connaissance avec cet "épinard de Nouvelle Zélande" qui commence à retrouver une certaine popularité. La tétragone est bien connue et cultivée en Angleterre où le capitaine Cook l'a ramenée de son voyage autour du monde vers 1772.

Je possède un dictionnaire français de vie pratique de la moitié du XIXe siècle qui en parle et en donne les méthodes de culture mais celle-ci n'est cependant pas très répandue en France.

Certes nous avons l'épinard et pourquoi s'embarrasser d'une espèce à moindre développement... La tétragone a pourtant certaines qualités propres qui ne sont pas à négliger. C'est ainsi qu'en plein été et pendant les grandes chaleurs, alors que l'épinard monte en graines, elle est là qui nous offre ses feuilles et les extrémités de ses pousses, et nous les offrira jusqu'aux premières gelées. Nous en avons au jardin, et si le ciel clair du soir et les étoiles brillantes annoncent le gel, si nous avons vu les oies passer par centaines, s'en allant vers des contrées plus chaudes, je m'en vais mettre une couverture sur ces tétragones afin qu'elles passent une nuit chaude, la dernière peut-être car demain nous en ferons un excellent repas, ainsi que des pâtes mais ceci je le garde pour la fin.

La tétragone est une plante annuelle rampante aux tiges étalées et ramifiées atteignant 1 mètre de long, les feuilles sont épaisses et charnues. Si vous laissez monter quelques tiges en graines, elle se ressèmera probablement d'elle-même. Les graines qui sont en réalité des fruits germent très lentement et il est conseillé de les laisser tremper 24 heures dans de l'eau avant de les semer. Vous pouvez les semer en place au mois de mai ou bien vous les semez en mars en pots à l'intérieur. Placez deux graines par pot que vous laisserez 2 à 3 semaines dans un endroit sombre et chaud. Ne gardez alors que la plante la plus forte et placez le pot sur

un appui de fenêtre. Lorsque le temps se réchauffera vous pourrez acclimater les plants à l'air libre en les plaçant sous châssis froid, pour finalement les mettre en place vers le 15 mai, espacés de 80 cm dans et entre les lignes.

Plus la terre est riche, plus la récolte sera conséquente mais la tétragone n'est toutefois pas des plus exigeantes. Votre récolte commencera 1 mois plus tard et durera jusqu'aux premières gelées. La plante est vigoureuse et ne connaît que très peu de maladies. Elle est moins acide que l'épinard mais n'est tout de même pas recommandée aux rhumatisants. En cuisine vous l'utilisez comme l'épinard, ajoutée crue aux salades, cuite dans les crêpes ou incorporée à des pâtes dont voici la recette : pour faire 1/4 de kg de pâtes, il vous faut 250 g de farine, un peu de sel, 1 c. d'huile d'olive, 2 à 3 œufs, un tout petit peu d'eau. Battez les œufs, mettez-les dans la farine et mélangez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et élastique. Laissez-la ensuite reposer pendant une heure. Ce temps écoulé, divisez la pâte en plusieurs boules et roulez sur une planche. Saupoudrez d'un peu de farine. Laissez sécher 1/2 heure à 1 heure puis coupez en fines languettes. Pendez celles-ci pendant une heure ou deux pour qu'elles sèchent un peu et puis cuisez comme les pâtes que vous achetez dans le commerce.

Maintenant, si vous voulez faire des nouilles vertes, vous cuisez 250 gr de tétragone ou d'épinard pendant 2 à 3 minutes. Rincez sous l'eau courante et extrayez le plus de liquide possible. Faites une purée très fine avec la tétragone et remettez à cuire 2 à 3 minutes sous une faible chaleur en tournant sans arrêt. Faites la pâte à nouilles comme décrite plus haut en ajoutant la purée de tétragone.

En règle générale, pour fabriquer vos pâtes, n'ayez crainte d'utiliser de la farine complète.



Photo : Raymond Delhaye - Verviers.



La **Tétragone cornue** (*Tetragonia tetragonoides* (Pallas) O. Kuntze ; famille des Aizoacées). – Plante herbacée, annuelle, parfois cultivée comme succédané de l'épinard. On la distingue de ce dernier à la forme des feuilles.

Le cliché représente les fruits, en grandeur naturelle, munis des "cornes" caractéristiques qui ont valu son nom à la plante.



LE SAULE BLANC

C'est drôle, je vis près des saules et je n'y pense pas, je ne les vois même pas. Il doit en être ainsi de tout ce qui nous entoure ; on côtoie tellement ces choses qu'on finit par être confondu à elles, qu'on devient elles. Comme ce fut le cas encore cette fois-ci, ce n'est que lorsqu'on perd une de ces choses qu'on s'aperçoit du vide qu'elle laisse, qu'on se rend compte de son existence. "J'étais un peu lui, il était un peu moi" dit la chanson. Je viens de perdre un morceau de moi, un saule, bien jeune : il aurait pu couler encore beaucoup d'eau à ses pieds... Mais comme je l'écrivais il n'y a pas si longtemps, aujourd'hui on n'a plus besoin de tout ça : la nature, c'est pour les vacances.

Soit, revenons-en à notre saule que je pleure et espérons que mon "sermon" comme certains disent parfois, pourra sauver quelques têtes de saules.

Le saule occupait déjà une place de faveur en Assyrie et Babylonie tant dans l'usage domestique que dans l'emploi thérapeutique. On faisait et on fait toujours un tas d'ustensiles avec les baguettes des saules : des bateaux, paniers, corbeilles, d'ailleurs tout le monde a chez soi un objet fait en osier. Oui, sans y penser vous êtes peut-être assis dans un fauteuil en osier, quelques pommes posées sur une corbeille en osier. Il n'y a rien bien sûr qui nous incite à faire un rapprochement entre le panier et l'arbre. Nous ne sommes pas allés nous-mêmes couper quelques branches de saule ou d'osier pour fabriquer quelque objet. Nous sommes allés dans un magasin et y avons acheté le matériel fini. Ne croyons-nous pas inconsciemment que dans l'arrière boutique poussent des tas de saules ?... un peu comme mon fils qui croyait que l'épicier avait plein de vaches chez lui qui lui fournissaient du lait. "Lorsque tu bois de l'eau pense à la source"... disaient les ancêtres. Si tu veux des objets en osier, pense qu'il faut des arbres pour produire les baguettes. Tu t'en moques tu n'as chez toi

que formica, plastique, synthétique ?... Sache alors que chaque arbre qui disparaît est un poumon purificateur qui s'éteint et ça, à moins d'être un imbécile ou un général on ne peut s'en moquer. Amen.

Il existe chez nous différentes espèces de saules, notamment le saule blanc, le saule des vanniers, le saule marsault dont les chatons blancs soyeux symbolisant Pâques sont un des premiers signes du printemps, le saule pleureur, etc...

Leur valeur médicinale est presque équivalente et l'écorce des saules est réputée astringente, tonique, fébrifuge et antiseptique. A petites doses l'écorce de saule aiguise l'appétit, favorise la digestion et fortifie l'appareil digestif. On peut laisser macérer 50 g d'écorce dans un litre de vin blanc et prendre un verre de ce vin avant les principaux repas ou simplement faire une décoction de 30 g par litre d'eau qu'on prend à raison d'une tasse avant les repas. Cette décoction fébrifuge qui a bien souvent remplacé le quinquina est aussi indiquée contre le rhumatisme aigu et chronique. L'homéopathie utilise l'essence préparée avec l'écorce fraîche comme antirhumatismal. Les feuilles jouissent des mêmes vertus mais à un degré atténué. Les chatons ont été utilisés avec succès contre l'insomnie, les migraines, les angoisses. Cette infusion calmante se prépare avec 40 g de chatons par litre d'eau, on en prend 3 tasses par jour dont une le soir au coucher.

Faites tout de même attention hein, car comme le dit joliment un ancien, "Les feuilles pilées et prises en breuvage refroidissent celui qui est trop échauffé en cas d'amour et même qui continuerait d'en prendre, elles rendraient la personne inhabile à ce métier". Zut alors, si l'imbécile n'a rien appris, le général lui, va replanter des saules pour remplacer le bromure des troupes !



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.



Le **Saule blanc** (*Salix alba* L. ; famille des Salicacées). – Arbre de taille moyenne, poussant naturellement au bord des eaux, mais fréquemment planté. On le reconnaît à son feuillage léger d'un vert grisâtre. La feuille est allongée, finement dentée, couverte d'un duvet soyeux et blanchâtre. Les rameaux sont flexibles (osier).



LA POMME DE TERRE

La pomme de terre, comme beaucoup de solanées, contient de la solanine, un glucocalcoïde aux propriétés narcotiques comparables à celles de la morphine : comme celle-ci, elle supprime l'excitabilité nerveuse, mais, à doses excessives, provoque des nausées, l'assoupissement... la mort.

Dans la plante de pomme de terre, la solanine est surtout présente au niveau des feuilles, tiges et fleurs, mais les tubercules n'en sont toutefois pas totalement exempts. La concentration de cette substance peut même s'y révéler dangereuse lorsque les pommes de terre sont verdies par la lumière ou encore vieilles, germées. Dans ce dernier cas, c'est surtout autour des "yeux" que se concentre le poison.

Pas de panique, cependant : simplement, il est bon de savoir tout ceci et d'examiner les pommes de terre que l'on prépare.

Si l'histoire de la patate vous intéresse, vous consulterez utilement un opuscule « La pomme de terre en Wallonie au XVIII^e siècle », publié par le Musée de la Vie Wallonne.

Ceci dit, la pomme de terre possède de nombreuses vertus. Vu leur haute teneur en solanine, les parties vertes de la plante ont été utilisées jadis pour leurs propriétés narcotiques et calmantes contre les rhumatismes, catarrhes pulmonaires chroniques, névralgies et diarrhées. Mais, vu ce qui est dit plus haut, abstenez-vous d'imiter cet usage.

Les tubercules sont diurétiques, émollients et calmants.

La décoction de la pomme de terre, mêlée à une tisane de réglisse, s'emploie contre le rhume, la pierre et la gravelle. Si vous vous brûlez, appliquez de suite une pomme de terre coupée en deux sur l'endroit atteint qui en sera soulagé.

Des tranches fraîchement coupées et appliquées sur les tempes calment les maux de tête et les migraines.

Râpée et posée en cataplasme, elle est utilisée pour calmer la douleur des brûlures et des coups de soleil ainsi que pour soigner les yeux fatigués et les paupières enflées.

La pomme de terre nature est très riche en vitamines B et C, en fer et en phosphore. Elle est recommandée aux arthritiques et aux obèses. J'ai bien dit "nature" hein, pas en déchet de la friture. Vu sa haute teneur en sels alcalins, elle rivalise avec les meilleurs eaux minérales. La pomme de terre est parfois prescrite cuite au four, sous la cendre ou à l'étuvée, aux diabétiques.

La pomme de terre accumule énormément de sels de potassium dans ses terres et tout particulièrement en agriculture sous tutelle chimique. Trop étant trop, ces tubercules peuvent devenir nocifs, aussi, préférez les patates biologiques.

Méfiez-vous aussi des pommes de terre dégermées par traitement défoliant.

Avec l'eau de cuisson des pommes de terre, vous pouvez nettoyer vos tapis et lainages sans endommager le coloris. Cette eau nettoie également l'argenterie.

Je vais terminer en vous donnant une recette typiquement suisse-allemande qu'on sert souvent au petit déjeuner et pour laquelle il faut 1 kg de pommes de terre, du sel, 1 petit oignon, 1 ou 2 œufs, une trentaine de g de farine, de la chapelure et un peu d'huile. - Pelez et lavez puis râpez les pommes de terre finement. Mélangez-y un peu de sel, l'oignon râpé, les œufs, farine et chapelure. Chauffez l'huile et puis mettez-y frire le mélange que vous aplatissez avec une spatule. Frite des deux côtés jusqu'à ce que ce soit doré. Servez avec fromage blanc, salade de haricots verts ou fruits cuits.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Pomme de terre** (*Solanum tuberosum* L. ; famille des Solanées). – Plante herbacée vivace, à tubercules comestibles. Les feuilles sont curieusement composées à petites folioles entre des plus grandes. Les fleurs sont blanches ou lilacines, en étoile.

Remarquons ici que, paradoxalement, les Solanées renferment des plantes hautement toxiques comme la belladone, la jusquiame, la datura et des plantes moins toxiques dont certaines parties, tubercules ou fruits, sont même parfaitement comestibles ; la pomme de terre, la tomate, l'aubergine en sont des exemples.



Les fiches vertes de José LITEUX

33

LA TOMATE

Comme la pomme de terre, la tomate est un membre de la famille des solanacées. Elle nous est arrivée d'Amérique du Sud bien avant sa cousine.

Les premiers spécimens portaient de petits fruits un peu comme la tomate cerise. Matthiole nous raconte que vers 1554 la tomate se mangeait comme l'aubergine mais produisait souvent nausées et vomissements. Vers la fin du XVIII^e siècle, elle était toujours considérée comme dangereuse quoique certains la consommaient cuite avec huile, sel et poivre. Dans le catalogue Vilmorin de 1760, on la trouve toujours parmi les plantes ornementales et ce n'est que 20 ans plus tard qu'elle sera classée parmi les plantes potagères. Dès lors et petit à petit, tout un tas de variétés horticoles feront leur apparition.

Comme la pomme de terre, la plante contient de la solanine dans toutes ses parties. La teneur en solanine, très élevée dans les fruits verts, diminue aux approches de la maturité, jusqu'à devenir nulle à maturité complète. Aussi, les tomates peu mûres peuvent provoquer certains maux, coliques, diarrhées...

La tomate est très riche en vitamines et sels minéraux. Cette richesse varie toutefois en fonction des méthodes de culture : il est certain que les fruits provenant de serres sont très inférieurs aux produits mûris sous notre beau soleil. Préférez donc toujours et encore une fois *po nel nin roûvi* des tomates cultivées sans traitements chimiques.

Puisque nous sommes au jardin, sachez que le persil, l'ortie, les asperges et les choux sont de très bons compagnons de la tomate. Celle-ci par contre, très "égoïste et narcissique", ne croît jamais mieux que dans ses propres débris et a horreur de se trouver en compagnie de sa cousine la pomme de terre.

Contrairement à ce qu'on croyait, la tomate contient moins d'acide d'oxalate que l'épinard et l'oseille et est conseillée par certains aux arthritiques, rhumatisants et goutteux ainsi qu'aux enfants.

La tomate, apéritive et rafraîchissante, est très favorable au foie, combat la formation de calculs tant des reins que de la vessie. Les feuilles, suspendues en petits bouquets, éloignent moustiques et mouches. On glissait jadis des feuilles de "pommes d'amour" sous les couvertures, on en confectionnait des oreillers ou carrément des matelas. Pomme d'amour est un nom vernaculaire, comme dirait celui qui ne sait pas parler comme tout l'monde. Vernaculaire, ça veut dire commun, du peuple. Et le peuple, dès qu'il entend parler d'amour, il écoute, ça l'intéresse. Pas vrai ? Ne mentez pas ! Je vois bien ce que vous m'écrivez dans vos lettres. Alors, pas besoin de rougir comme une tomate, les chiffres sont là : 85 pour ne pas dire 90 % des clients de "magasins de sexe" maastrichtois sont belges !...

Tant qu'on fait ça, on ne fait pas la guerre direz-vous. Dites, c'est la fête au village, on peut bien blaguer un peu non ? A force d'être sérieux, on le deviendrait pour de bon à la fin. Se prendre au sérieux ! Quelle chose horrible !



Photo : Georges Matagne - Etalle.

La **Tomate** (*Solanum lycopersicum* L. (synonyme : *Lycopersicum esculentum* Mill.) ; famille des Solanées). – Plante annuelle, voisine de la pomme de terre. Les fleurs sont jaunes à pétales pointus ; les feuilles ressemblent à celles de la pomme de terre mais en plus découpé.



Les fiches vertes de José Titeux

34

LE POIREAU

Je vous ai fait une "tartine" avec l'ail, je pourrais faire de même avec le poireau qui est de la même famille et partage nombre de ses vertus.

Le poireau était déjà très apprécié des Egyptiens comme légume et plante médicinale : le papyrus des métiers nous apprend que le roi Chéops récompensa de 100 bottes de poireaux un médecin qui l'avait soulagé de troubles urinaires.

Les Hébreux, puis les Romains en consommaient beaucoup. Néron ne mangeait que des poireaux, à l'exclusion de toute autre nourriture, quelques jours avant de paraître devant son peuple, afin de se clarifier la voix. Hippocrate, un des premiers à établir les nombreuses vertus du poireau, prétendait que celui-ci "augmente la diurèse, le lait des nourrices et guérit la phtisie".

Légume spécialement utile aux femmes puisque son suc "ouvre les matrices fermées et, pris comme aliment, augmente la fécondité des femmes".

*"Ah Mesdames, c'est le poireau
Dont la queue est toujours si verte
Qu'il fait plus de bien que de perte
Quand une femme s'en sert bien".*

écrivait Jacques du Four de la Crespelière, médecin libertin, poète du XVII^{ème} siècle.

Les Salerniens pour leur part disaient que :

*"Poireaux mangés en quantité
Rendent femme fertile
Sans eux telle eût été stérile
Qui lui doit fécondité".*

Au moyen-âge, tout comme Néron le faisait, on l'utilisait dans toutes les inflammations tant aiguës que chroniques des organes respiratoires, et dans les cas d'extinction de voix car "il humidifie et nettoie la canne et le tuyau du poumon".

Le poireau est un aliment recommandé aux dyspeptiques, obèses, arthritiques, artérioscléreux, cardio-rénaux, constipés chroniques. Grâce à ses propriétés éliminatoires, c'est un excellent diurétique utile dans les cas de rétention d'urine, d'hydropisie, de gravelle et contre les pierres.

On emploie le bouillon de poireaux ou on infuse 4 g de graines par litre de vin.

Les cataplasmes de poireaux cuits à l'eau et appliqués sur le bas-ventre favorisent l'émission de l'urine et produisent d'heureux effets dans la cystite.

Pour les rhumes et affections respiratoires, on peut aussi faire un sirop de poireaux en extrayant le jus des légumes qu'on a légèrement bouilli et en le faisant recuire ensuite avec un poids égal de miel ou de sucre. Comme le poireau est un légume d'hiver, de nombreuses soupes avec ce légume devraient aussi faire l'affaire. A l'extérieur, le poireau est utilisé en cataplasmes pour faire avorter les furoncles et son suc soulage les piqures d'insectes.

Au jardin, le poireau et la carotte font de bons amis, semés en rangées alternatives.

Si les Gallois ont le poireau pour emblème, ce serait parce qu'au VI^{ème} siècle, lorsqu'ils se battaient contre les Saxons, St David leur commanda de porter un poireau sur leur cape, afin de les distinguer de leurs ennemis. Victoire s'ensuivit. Les Gallois repoussèrent leurs envahisseurs et depuis célèbrent l'anniversaire de cette victoire le 1^{er} mars, dédié à St David.

Eh bien, là-dessus, permettez-moi de vous demander de porter sur vous, le 1^{er} mars prochain, les fiches vertes bien en vue afin qu'on vous distingue de l'ennemi... et que victoire s'ensuive.



Photo : Raymond Delhayé - Verviers.

Le **Poireau** (*Allium porrum* L. ; famille des Liliacées). – C'est une plante herbacée, très voisine de l'oignon, mais à bulbe beaucoup plus allongé et à feuilles pliées en deux et non à section ronde. L'inflorescence est très vigoureuse et ressemble à celle de l'oignon (vol. II, fiche 39) cependant la tige est plus renflée en son milieu.



Les fiches vertes de José LITEUX

35

LE LIN

Le lin est avec le chanvre un des plus anciens textiles utilisés par l'homme de par le monde.

Il était déjà filé à l'âge de la pierre et est présent dans les civilisations anciennes de Chaldée, de Palestine, d'Egypte.

Le lin poussant bien sur les sols d'alluvions, il était normal que l'Egypte bénéficie de cultures abondantes qui lui ont permis de fabriquer les plus fins tissus de l'Ancien Monde.

Plinie s'émerveillait de l'usage illimité qu'on en faisait dans la vie courante. Et quelle merveille de la nature de produire une plante qui rapproche l'Egypte de l'Italie, dit-il en pensant aux voiles blanches de lin qui menaient les marins vers d'autres continents. "Quelle audace en l'homme, quelles perversions criminelles ! Semer ainsi une chose en terre pour le plaisir d'attraper vents et tempêtes sans se contenter d'être uniquement porté par les vagues".

Les champs de lin, immenses étendues bleu azur, disparaissent au profit de la fumée nauséabonde des fabriques de nylon, dralon. Et pourtant, "sentez" une chemise de lin sur votre peau...

L'usage du lin remonte aux hippocratiques (Vème-IVème s. av. J.C.) qui s'en servaient tant à l'intérieur qu'à l'extérieur et en faisaient déjà des cataplasmes adoucissants.

Le mélange des graines, indiqué par Théophraste (IVème s. av. J.C.) s'applique sur les muqueuses à la façon d'un cataplasme et constitue ainsi une sorte d'enveloppement qui en diminue l'irritabilité.

L'infusion de 10 à 20 g de graines par litre d'eau, pendant quelques minutes et dont on prend 2 à 3 tasses par jour a été recommandée et est toujours utilisée de nos jours contre toutes sortes d'inflammations internes aussi bien des bronches, de l'appareil digestif que des voies urinaires, ainsi que contre la constipation.

Kneipp l'a conseillée vivement contre les ulcères d'estomac et autre affections inflammatoires et ulcéreuses de l'appareil digestif. Fournier, médecin français, lui, le préconise dans toutes les maladies en-ite : gastrite, entérite, cystite, bronchite, etc.

A l'extérieur, c'est sous forme de cataplasme que la farine de lin était appliquée.

Pour cela, il faut de la farine de lin bien fraîche qu'on délaie avec de l'eau non calcaire froide. On met chauffer cette pâte à feu doux et ensuite, on la place entre deux linges qu'on applique sur la partie douloureuse. Hippocrate que je mentionne plus haut s'en servait déjà contre la sciatique, la goutte et pour apaiser les douleurs en général : "Si celles-ci persistent, conseillait-il, mettez le feu sur l'articulation douloureuse avec du lin cuit". Faut l'faire, hein.

Ajoutées à l'eau du bain, les graines adoucissent la peau et exercent une action calmante sur les sujets nerveux. Avant les antibiotiques nos magasins campagnards achetaient le lin en gros sacs car les fermiers en faisaient grand usage, pour eux et pour le bétail.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Lin cultivé** (*Linum usitatissimum* L. ; famille des Linacées). – Plante herbacée annuelle, cultivée en grand, actuellement presque toujours en variétés à fleurs blanches. Le cliché représente une espèce voisine qui pourrait bien être l'ancêtre du lin cultivé.



LA LIVECHE

C'est une grande ombellifère ressemblant à l'angélique qui, par erreur, a parfois été appelée de ce nom. Il est vrai que les ombellifères sont souvent bien difficiles à distinguer les unes des autres et c'est pour quoi j'en parle très rarement. On ne sait pas exactement d'où la livèche est originaire.

Bien sûr, on la trouve, échappée des jardins, dans les prairies, les terrains vagues. N'allez pas la chercher là-bas, mais trouvez un ami ou un marchand qui vous procurera un plant ou quelques semences de sorte que vous ne fassiez pas de la soupe à la ciguë.

Au jardin, trouvez-lui un endroit riche et humide et beaucoup de place. Lorsque vous manquerez de céleri, remplacez-le par les feuilles de livèche, dans n'importe quels mets.

Les Hollandais appellent la livèche "maggiplant", car elle possède en effet la saveur de cet extrait de levure et est particulièrement recommandée pour enrichir les soupes où elle remplacera l'os et la viande. Les graines et la racine séchée, moulues, étaient également utilisées pour remplacer la farine. Les feuilles se séchent facilement pour l'usage hivernal. Les racines ont un peu le goût de céleri-rave et sont préparées comme celui-ci ou cuites puis assaisonnées avec une vinaigrette. Les tiges blanchies sont accommodées comme celles du céleri ou celles de l'angélique. On en a d'ailleurs fait divers cordiaux et liqueurs. La plante est aussi ajoutée aux bains comme parfum.

La livèche a probablement été apportée en deçà des Alpes par les bénédictins, il faut cependant attendre le capitulaire "De Villis" de Louis le Pieux (795) et les "Inventaires des Jardins de Charlemagne" (vers 812) pour être certain que la plante mentionnée est celle dont je vous parle aujourd'hui.

En ces temps, elle était recommandée contre la toux, les maladies de poitrine, les digestions difficiles et les troubles d'estomac. Ses propriétés se rapprochent d'ailleurs de celles de l'angélique : elle est stomachique, carminative, diurétique, dépurative.

Pour les troubles digestifs on prenait 5 g par tasse après les repas ou une infusion de 15 à 20 g de feuilles et rameaux. La livèche était recommandée aux femmes. Pour garder ses qualités emménagogue et diurétique, on prenait soit la poudre de racine délayée dans du vin ou de la bière, dont on prenait 2 à 3 petites cuillerées par jour ou on broyait 1 à 2 g de semences qu'on faisait légèrement bouillir dans une tasse de vin blanc.

Ce n'est cependant pas comme panacée qu'elle est restée dans certains pays, mais comme plante condimentaire et culinaire. Pourquoi ne pas l'essayer, ne serait-ce que dans votre parterre ?



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Livèche** ou **Céleri perpétuel** (*Levisticum officinale* Koch ; famille des Ombellifères). – Grande plante herbacée vivace. Comme le dit José Titeux, on peut la confondre avec l'angélique. Le mieux est de la reconnaître à l'odeur. Il existe une variété à feuilles panachées, assez courante en culture.



les fiches vertes de José Titeux

37

LE CASSIS

Il faut que je vous parle du cassis, car comme en beaucoup de domaines, nous allons toujours chercher ailleurs, le plus loin possible, ce que nous pourrions avoir, ou avons au seuil de notre porte. Lorsqu'un enfant ou un convalescent a besoin de vitamines C, on pense directement au citron, orange, etc. et pourtant, le cassis, bien que chez nous contient énormément plus de vitamines que ces fruits importés.

Le Dr Van Euler n'a-t-il pas annoncé en 1934 y avoir découvert une nouvelle vitamine associée à la vitamine C, et bien supérieure dit-il, par son pouvoir bactéricide à toutes les vitamines connues. Ce n'est pas peu dire, hein, et vian tout l'monde se met à cultiver le cassis, comme jadis, au début du XVIIIème siècle, après qu'un certain abbé ait publié une brochure sur "les propriétés admirables du cassis". Cette brochure fut bien vite épuisée et on fut obligé de la rééditer plusieurs fois. Comme les Fiches Vertes quoi !

Le cassis n'était connu ni des Grecs ni des Romains, et on le trouve mentionné dans la première moitié du XVIème siècle, comme arbuste venant du Nord. Bientôt le cassis est considéré comme une panacée : astringent, diurétique, utilisé contre la dysenterie, l'angine, le rhumatisme, les maladies de la vessie et contre la gravelle. L'infusion de cassis est également recommandée aux gouteux, arthritiques, artérioscléreux. Cazin recommande comme boisson très agréable et très rafraîchissante pour les travailleurs pendant les chaleurs de l'été une macération dans l'eau froide de feuilles et de sommités fraîches de cassis, à laquelle on ajoute une certaine proportion de vin blanc et de sucre plus, ajoute-t-il entre parenthèses pour les bien portants, 4 cuillères d'eau de vie par litre. Les Bourguignons eux ne prennent-ils pas comme apéritif du "vin blanc cassis" qui a été rendu populaire par un chanoine, le célèbre chanoine Kir. Il faut dire qu'on leur doit énormément de liqueurs à ces religieux. Soit. Pour faire ce fameux Kir il vous faut tout d'abord de la liqueur de cassis dont voici une

recette : Prenez 1 kg de cassis, 2 litres d'eau de vie à 60°, 2 clous de girofle, un peu de cannelle (2 g), 1,5 kg de sucre, 1,5 l d'eau. Mettez le cassis, les clous de girofle et la cannelle ainsi que l'eau de vie dans un récipient que vous pouvez fermer hermétiquement. Laissez macérer pendant un mois dans un endroit chaud, puis passez le marc à travers un linge et filtrez. Faites alors un sirop avec le sucre et l'eau et mélangez bien celui-ci avec la macération de cassis. Mettez en bouteilles. Et lorsque vous voudrez vous offrir un Kir, versez 1/3 de cette liqueur dans un verre, puis 2/3 de bon Macon blanc par dessus. On a dit que cet élixir de vie entretient la santé et fait paraître les personnes âgées plus jeunes qu'elles ne le sont. Voilà donc de quoi rendre heureux ceux qui de l'âge n'apprécient pas les marques. En Beaujolais, on boit un mélange de beaujolais frais et de crème de cassis. On appelle ça un "Cardinal". Tiens !

Les feuilles de cassis nous sont elles aussi très bénéfiques, de récents travaux ont prouvé leur pouvoir diurétique et antirhumatismal. Provoquant l'élimination de l'acide urique, elles sont indiquées dans le traitement général de l'arthritisme et de l'artériosclérose. Elles exercent en outre une action tonique, astringente et sudorifique. Il faudrait en boire régulièrement une bonne tasse tous les soirs : le Kir est évidemment plus agréable, à vous de choisir.

Prenez 30 à 40 g de feuilles fraîches par litre d'eau, que vous mettez chauffer à feu doux jusqu'à ébullition. Retirez alors du feu et laissez infuser dix minutes. Prenez 3 à 4 tasses par jour.

Laissez macérer pendant une quinzaine de jours une vingtaine de feuilles fraîches de cassis dans un litre de vin blanc et prenez un verre avant les repas. Outre les qualités que j'ai déjà citées, ces boissons sont préconisées contre les inflammations des voies urinaires, les fièvres, la diarrhée chronique, la fatigue, l'inflammation de l'estomac et de l'intestin.



Le **Cassis** (*Ribes nigrum* L.; famille des Grossulariacées). – C'est un groseillier à fruits noirs et feuilles dégageant une odeur caractéristique au froissement. Il se cultive très facilement comme tous les groseilliers.

LE CORNOUILLER MALE

Dans de nombreuses haies centenaires nous retrouvons souvent le cornouiller sanguin, aussi appelé cornouiller femelle par opposition au cornouiller mâle qui, lui, devient de plus en plus rare. Pourquoi ? Je ne le sais trop. Est-ce sa lenteur à croître ? Une fois installé il peut vivre plusieurs centaines d'années et atteindre 8 m. Ses fleurs jaunes apparaissent dès mars et il se distingue alors très bien de son "épouse" qui, elle, ne fleurit que plus tard, en mai/juin et se pare de fleurs blanches. Le cornouiller sanguin porte de petites boules noires tandis que notre cornouiller mâle porte des fruits ressemblant à des olives, mais rouge cerise. Fruits qu'on appelle cornouilles, cornes, corneilles, cougnoules ou cougnoles suivant les régions. Ces fruits ont été utilisés de longue date pour fabriquer des confitures, des compotes, des sirops, notamment en Russie et en Turquie. Les fruits encore verts ont été confits dans de la saumure à la façon des olives. Mûrs, on les distillait ou, plus simplement, on les mélangait au pékét. Une voisine m'a d'ailleurs fait goûter à ce délicieux breuvage et elle a bien voulu que je vous en livre la recette. La voici : remplissez à demi une bouteille d'un litre de cornouilles bien mûres en en ayant incisé quelques-unes. Ajoutez une tasse de sucre et remplissez le reste de la bouteille avec du pékét. Laissez alors mûrir pendant 3 mois au moins. Ce temps écoulé, dégustez tel quel, ou bien, si, comme le dirait ma voisine, vous voulez que ce soit plus présentable, exprimez le jus des fruits et reversez en bouteilles. Voilà. Euh... doucement, très bas, c'est un secret... si vous voulez que ce soit encore meilleur, ajoutez quelques feuilles de cornouiller. Et si vous ne consommez pas d'alcool, sachez que le jus de cornouille étendu d'eau est une excellente boisson désaltérante.

Ces diverses préparations sont toniques et astringentes. Le bois du cornouiller dur comme de la corne lui vaudrait suivant

certaines son nom latin de cornu. Outre son utilisation dans la fabrication de manches d'outils, de rais pour les roues, de barreaux d'échelle, de rateliers, on s'en est servi pour fabriquer des pièces de machines délicates qui devaient résister aux frottements.

Décrivant le rituel des Féciaux, Tite Live nous apprend que le prêtre romain chargé d'aller déclarer la guerre à l'ennemi se rendait à la frontière armé d'une javeline de cornouiller, pour haranguer l'adversaire. Ce rite remonte à une prescription magique antérieure à l'introduction du fer où le jet de la javeline de cornouiller sanguin symbolisait la mort sanglante qui attendait les ennemis.

Voilà peut-être un élément de réponse à la question de savoir pourquoi le cornouiller sanguin, femelle, se rencontre bien plus souvent que le cornouiller mâle : compte tenu du nombre de batailles, de guerres, de conflits qui ont ensanglanté l'histoire, on a dû planter du cornouiller femelle à tous de bras pour avoir toujours une bonne provision de javelines provocantes.

Ah s'il suffisait de supprimer tous ces arbres pour supprimer les guerres, comme je m'achèterais une tronçonneuse !

En wallon le langage floral du cornouiller nous apprend qu'on "n'wangne rin à candji" qu'on ne gagne rien en changeant car comme nous le dit le poète wallon :
*Tot-à-fait candje as oûy's di l'espérance
Mins, vèyez-v' à fwêce d'espérer,
A l'longue on èst si toûrminté
Qu'on n'sèt pus vire qui l'vrèye boneûr kimince.*

Tout change aux yeux de l'espérance
Mais, voyez-vous, à force d'espérer
A la longue on est si tourmenté
Qu'on ne sait plus où le vrai bonheur commence.



Photos : Georges Matagne - Etalle et Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Cornouiller mâle** (*Cornus mas* L. ; famille des Cornacées). – Arbuste ou petit arbre, spontané en terrain calcaire. Les fleurs apparaissent bien avant les feuilles, en mars. Les feuilles sont opposées, elles portent à la face inférieure des petits poils assez raides, un peu piquants quand on frotte la feuille dans le bon sens sur la joue. Ce "truc" permet de distinguer le cornouiller mâle du cornouiller sanguin, en l'absence de fleurs ou de fruits.

Les fruits mûrissent en automne.



les fiches vertes de José Titeux

39

LA PARIETAIRE

Ce nom savant dérivant de paries – paroi – ne vous dit probablement pas grand-chose. Par contre, perce-muraille, herbe des murailles, casse-pierre, épinard de muraille, vitriol pourraient vous indiquer quelques usages domestiques de la plante ainsi que certaines caractéristiques.

Pour commencer : casse-pierre, perce-muraille vous indiquent que la plante se plaît dans les vieux murs, au creux des rochers, sur les décombres et dans les tas de pierres. Mais aussi qu'elle a la puissance de casser les pierres des reins et de la vésicule. Matthioli ne dit-il pas qu'elle "récure les reins comme par miracle".

La pariétaire est un diurétique adoucissant recommandé dans les maladies des voies urinaires et dans tous les cas où il faut accroître la sécrétion urinaire : néphrite, dysurie, cystite, hydropisie, etc...

Un phytothérapeute anglais prétend que son action bénéfique sur les calculs urinaires est plus marquée que celle de n'importe quel autre agent actuel.

La plante fraîche serait plus efficace. Mais si vous ne disposez que de pariétaire séchée, faites-en bouillir 1 minute puis infuser 10 minutes 30 à 40 g dans un litre d'eau. Prenez 3 à 4 tasses de cette infusion par jour entre les repas.

Pour relever le goût un peu fade, vous pouvez y ajouter un peu de citron ou d'orange ou quelques baies de genévrier.

La plante est souvent présente dans un mélange diurétique composé de chien-dent, de bruyère, de verge d'or, de stigmates de maïs, de prêles. Comme la prêles, l'épiderme du casse-pierre est tapissé de silice et fut utilisé par les vitriers pour nettoyer le verre terni et les vitres. Cette particularité explique qu'on lui ait attribué les surnoms de vitriol et herbe des vitriers. Pour les Allemands, ça fait Glaskrant, pour les Italiens, vitriola. La pariétaire fait partie de la famille des orties et, comme cette dernière,

s'acharne à suivre l'homme dans ses pérégrinations. De moins en moins, hélas, car l'homme, comme épris de stérilité, se crée un environnement de plus en plus mort.

Plus d'orties, plus de plantain, plus de surale...

Si la pariétaire fut aussi appelée "épinard des murailles", c'est probablement qu'elle était, comme l'ortie, mangée à la façon d'épinards.

La pariétaire était cultivée comme plante médicinale ainsi que comme moyen de protection contre les charançons, insectes s'attaquant aux graines.

À l'extérieur, la plante est utilisée pour guérir les hémorroïdes, les fissures de l'anus et les plaies récentes.

Un ouvrier – pour ne pas dire un esclave – de Périclès, tombé du haut du Parthénon en construction fut guéri par la pariétaire que Minerve montra en songe au "démocrate" athénien.

Dommage que de nos jours, ce ne sont plus les dieux mais le diable qui montre aux hommes ce qu'ils doivent faire ; prenant la relève, il s'apprête à concrétiser un bel enfer de feu et de flammes. Aussi :

*"Il ne faut pas laisser les intellectuels
jouer avec les allumettes.
Parce que Messieurs quand on le laisse seul
Le monde mental Messssieurs
N'est pas du tout brillant
Et sitôt qu'il est seul
Travaille arbitrairement
S'érigeant pour soi-même
Et soi-disant généreusement en l'honneur
des travailleurs du bâtiment
Un auto-monument
Répétons-le Messssieurs
Quand on le laisse seul
Le Monde Mental
Ment
Monumentalement".*

Signé José Titeux ? Non, Jacques Prévert.



Photo : Georges Matagne - Etalle.

La **Pariétaire** (*Parietaria officinalis* L. s.l. ; famille des Urticées). – Plante herbacée peu élevée affectionnant les vieux murs et les bords de chemins. On distingue deux variétés, l'une à grandes feuilles (*P. officinalis* s.s.) et une à petites feuilles de 5 cm de long au maximum (*P. judaica* L.). Toutes deux sont rares ou même très rares dans nos régions.



LA RHUBARBE

Il existe de nombreuses espèces de rhubarbes, pratiquement toutes originaires d'Asie. Certaines sont mentionnées en Chine depuis au moins 2700 ans av. J.C., notamment dans les "Recettes du coffret d'or", de Tch'ang King qui signale que la rhubarbe est avec le ricin un des drastiques purgatifs les plus en usage.

Les apothicaires et les célèbres herboristes et médecins du moyen-âge en usaient et en abusaient même. Les principales vertus de la rhubarbe, surtout celles de sa racine, sont d'être tonique, stomachique, astringente et surtout purgative.

Elle était aussi recommandée dans les cas d'inappétence, contre certains troubles du foie. "Son suc, en réparant la fonction du foie, rétablit les tissus affermis dans leur voie" clamait l'école de Salerne.

Mais c'est surtout comme purgatif léger et non violent qu'elle fait son chemin, guérissant des dysenteries microbiennes et les diarrhées les plus chroniques.

Et pourtant, et pourtant, notre chère rhubarbe n'est pas si inoffensive que ça. Elle est interdite aux gouteux et aux graveleux car elle contient énormément d'oxalate, elle augmente l'acidité de l'estomac et n'est pas à conseiller à ceux qui souffrent d'hémorroïdes ni aux nourrices dont elle rend le lait amer.

Excusez-moi d'être trouble-fête mais je ne suis ici que pour dire "la vérité" ou du moins comme il se doit, le pour et le contre des choses que je sais. Je mets des guillemets à "vérité" car prétendre posséder la "vérité", c'est bien prétentieux : souvent, chemin faisant, on trouve toujours d'autres vérités. Enfin, c'est en cherchant...

Bon, ce qui est sûr, comme un bâton de rhubarbe d'ailleurs, c'est que si vous faites comme certains l'ont essayé jadis, au bon vieux temps, manger des feuilles de rhubarbe en guise d'épinard, vous risquez de passer l'arme à gauche, et on lira dans les chroniques mortuaires comme on lisait en 1901 par exemple : "Mort accidentelle due à la consommation de feuilles de rhubarbe".

En attendant, vous pouvez toujours utiliser les pétioles de rhubarbe combinées par exemple avec des figues sèches pour faire une confiture dont voici la recette : pour 250 g de rhubarbe, il vous faut 500 g de figues sèches, le jus d'un citron et 250 g de sucre. Coupez les tiges de rhubarbe (petites de préférence), en menus morceaux et mettez-les dans un récipient avec les figues coupées, le jus de citron et par-dessus, le sucre. Laissez macérer une nuit et le lendemain portez le tout lentement à ébullition dans une casserole qui ne sera pas en cuivre, ni en aluminium. Laissez mijoter jusqu'à ce que ce soit épais. Mettez en pots et couvrez.

Certaines personnes, prétendant que divers acides présents dans la plante, se combinant à la chaux, exercent sur le corps une action décalcifiante, recommandent d'ajouter 1 c. à café de craie moulue par 500 g de confiture.

Il ne manque pas de recettes de vins de rhubarbe, laissez-moi donc vous proposer plutôt une limonade de rhubarbe, qui malgré tout ce que j'ai dit, vaut « sûrement » mieux que celle de mon voisin, qui se nomme Colas et qui possède un coq fantastique. (On parle souvent du coq à Colas).

Voici ma recette : pelez et coupez en petits morceaux 1 kg de tiges de rhubarbe que vous ferez macérer 24 heures dans 2 l d'eau, au frais bien sûr. Ecrasez la rhubarbe au pilon et puis filtrez. Ajoutez du sucre selon le goût et le jus d'un citron. Mettez en bouteilles au frais et consommez immédiatement.

Pour terminer, je consolerais les gouteux, hémorroïdaires et nourrices en donnant quelques utilités de la rhubarbe qu'ils peuvent essayer sans danger.

S'ils sont blonds, la décoction des fleurs de rhubarbe ou de la poudre de sa racine éclaircira leurs cheveux et leur donnera de beaux reflets, à condition qu'il s'en lotionnent la chevelure bien sûr.

S'ils ont une marmite ou une bouilloire imprégnée de calcaire, qu'ils y fassent bouillir de l'eau avec quelques morceaux de pétioles, leur ustensile sera comme un sou neuf.



La **Rhubarbe** (*Rheum rhabarbarum* L. ; famille des Polygonacées).
– Plante herbacée vivace à très grandes feuilles, fleurissant en juin et atteignant alors 1 à 2 mètres de haut. N'est pas indigène mais se trouve parfois dans les terrains vagues, au voisinage des habitations.

LA REGLISSE

Le bâton que nous mâchons ou que nous trouvons sous forme de petits cylindres noirs, provient d'une plante que l'on classe dans les légumineuses.

La glycyrrhiza glabra et quelques espèces parentes cultivées notamment en Espagne, France, Italie et Russie nous offrent cette délicieuse racine connue dès la plus haute Antiquité. Les Egyptiens s'en servaient déjà ainsi que les Scythes, ces fameux cavaliers qui d'après Théophraste pouvaient rester 12 jours sans boire, rien qu'en mâchant de la réglisse et en mangeant un peu de fromage de jument.

Le moyen-âge en fit ample consommation.

Combinée à l'orge et au chiendent on en faisait une tisane "toute bonne" qui était servie aux malades dans les hôpitaux. Vers la fin du XVIII^{ème} siècle, les limonadiers parisiens vendaient une boisson rafraîchissante à base de réglisse. Ils la servaient dans des demi-noix de coco. Le commerce de cette boisson qu'on baptisa "coco" fut très répandu vu son bas prix et ses qualités désaltérantes.

En voici la recette : faites macérer à froid, pendant 24 h, 50 g de racines de réglisse épluchées et coupées en morceaux par litre d'eau. Les limonadiers varièrent le goût en y ajoutant de l'anis, du fenouil ou de la coriandre et quelques tranches de citron.

En médecine, et dès les temps très anciens, la réglisse était principalement connue pour ses propriétés pectorales, adoucissantes et expectorantes.

Une infusion à froid pendant environ 24 heures de bois de réglisse, était utilisée contre la toux, les rhumes et les bronchites.

Les Anciens, déjà, mentionnaient la réglisse dans les traitements d'ulcères et de divers troubles de l'estomac. Dernièrement,

quelques docteurs de l'Université de Glasgow ont soigné 33 patients atteints d'ulcères gastriques en leur donnant deux capsules de réglisse en poudre trois fois par jour. Les résultats furent étonnants : les ulcères avaient nettement diminué et, dans 7 cas, ils avaient complètement disparu.

"Il ne faut pas rougir d'emprunter au peuple ce qui peut être utile à l'Art de guérir" disait Hippocrate, le grand médecin (400 ans avant J.C.).

Pour fabriquer du suc ou du jus de réglisse, on fait bouillir la racine dans de l'eau jusqu'à ce que les extraits solubles en soient retirés. Cette décoction est ensuite évaporée dans des bassines jusqu'à consistance d'un sirop épais que l'on verse dans des moules de 12 à 15 cm de long sur 1,5 cm de diamètre qui sont alors séchés au four ou au soleil. Ces bâtons à l'état pur sont noirs ou bruns, durs, secs, brillants, à cassure nette, à saveur sucrée avec un arrière-goût légèrement amer.

Le jus de réglisse est aussi transformé en pastilles, en pilules, utilisées contre la toux, l'enrouement, les troubles pulmonaires.

Cet extrait solide peut être dissous aisément dans un peu d'eau chaude dont on prend un petit verre avant le repas. Utilisez à peu près 1 cm de bâton par verre d'eau. La réglisse possède en outre des qualités nutritives et laxatives. Certains prétendent qu'elle contient des hormones femelles et la recommandent dans le traitement des menstruations irrégulières ainsi que dans l'infertilité féminine.

Je crois qu'on va en avoir besoin de plus en plus. Savez-vous que 12 couples belges sur 100 ne peuvent avoir d'enfants. C'est énorme non ? Et ça ne fait que commencer car si l'homme est incapable de se contrôler, la Nature saura s'arrêter.



Photo : Raymond Delhaye - Verviers.

La **Réglisse** (*Glycyrrhiza glabra* L. ; famille des Papilionacées). – Plante herbacée, à souche ligneuse, de 1 m de haut environ ; les feuilles sont composées pennées ; les fleurs petites, violacées à étendard blanc sont groupées en épis à l'aisselle des feuilles ; elle apparaissent en été. Originaire du bassin méditerranéen, la réglisse n'est que rarement cultivée dans nos régions. Le "bois de réglisse" provient des rhizomes et des racines.



LA RUE FETIDE

Non, n'ayez crainte, je ne vais pas vous entretenir de nos rues fétides mais d'une plante dont on m'a souvent demandé de parler.

Vous savez, d'étranges bruits courent sur la rue. Le premier mot qui sort lorsqu'on parle d'elle c'est avortement : de nombreuses personnes s'en servaient jadis pour cet usage.

"Malheur à vous Phariséens, parce que vous donnez le dixième de la menthe et de la rue et de toutes les plantes potagères alors que vous négligez la justice et l'amour de Dieu ! Il fallait faire ces choses-ci, sans omettre ces choses-là... C'est un des rares passages de la Bible où l'on parle de rue, pourtant la rue officinale, rue commune, domestique, herbe de grâce, rue puante est réputée dès l'Antiquité. Elle croît notamment à l'état sauvage sur les terrains acides, rocailles, rochers, coteaux secs méditerranéens. Les Anciens la considéraient comme une panacée et l'utilisaient comme antispasmodique, diurétique, emménagogue, antiseptique ainsi que comme antidote contre tous les poisons et contre les morsures de serpents. La rue soignait les maux de tête, d'yeux et d'oreilles, était antiaphrodisiaque et même abortive.

Le Larousse médical spécifie cependant que la rue ne possède pas de propriétés abortives mais que "l'avortement lorsqu'il se produit est une conséquence banale de l'intoxication qui peut être mortelle".

La plante fut cultivée de bonne heure dans de nombreux monastères au-delà des Alpes en raison de sa réputation d'antiaphrodisiaque. On recommandait au XVI^{ème} siècle à "tous les moines et religieux qui veulent se garder chastes et conserver leur pureté de toujours utiliser la rue dans leurs aliments et leurs boissons".

Dans le Nord de l'Europe et en Lituanie, la fleur est considérée comme symbole de la virginité. Des monastères, la rue se propagea dans les jardins des villages, où l'on

retrouve d'ailleurs encore quelques plantes isolées par-ci par-là, reliques d'un temps révolu. Mais la mode va peut-être réintroduire cette panacée dans nos jardins, elle a en effet de nouveau fait son apparition dans les grands centres de vente.

Si vous l'introduisez dans votre jardin, trouvez-lui un endroit pauvre, sec, partiellement ombragé, peut-être à proximité d'une étable, près de la maison. Par son odeur âcre, nauséabonde, la rue éloigne insectes et mouches des lieux d'habitation. Vous pouvez d'ailleurs faire une forte infusion de la plante et en asperger votre maison. Une infusion de 40 g par litre d'eau détruira poux et vermines. Les feuilles semées dans les greniers éloignent rats et souris. Jadis, on en frottait sur soi pour éloigner serpents, abeilles, guêpes et autres bestioles. La rue entre notamment dans la composition du vinaigre des 4 voleurs dont j'espère vous parler plus longuement une autre fois. En cas de contact prolongé, surtout lorsqu'elles sont broyées et appliquées sur la peau, les feuilles peuvent être irritantes et même vésicantes. Ce n'est cependant qu'en usage externe que je vous recommande d'utiliser la rue ; prenez quelques sommités que vous placez entre deux tissus doux, pilou ou autre et appliquez sur les endroits douloureux, c'est ainsi que la rue soulage la sciatique, les affections des bronches. Une ou deux feuilles mâchées soulageront également vos maux de tête, étourdissements, spasmes et palpitations. Les Italiens en mêlent parfois quelques feuilles à leurs salades et assaisonnent leurs viandes, sauces et surtout gibier avec de petites quantités de rue.

A dose très faible, ne dépassant pas 5 g, la rue est stimulante, antispasmodique, antihémorragique, vermifuge, révulsive et détersive. La rutine que l'on trouve dans la plante renforce les vaisseaux sanguins, nerfs et glandes, de même que les os, dents et ongles. N'en prenez pas plus de deux tas-ses par jour et encore, allez demander conseil... à qui ? Ça c'est autre chose, la rue n'est pas remboursée par l'INAMI.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Rue féride** (*Ruta graveolens* L. ; famille des Rutacées). – Plante vivace, herbacée, à tige persistant parfois pendant l'hiver. Les feuilles sont divisées, d'un vert bleuté ; les fleurs apparaissent en été. Notons que cette plante malodorante est de la même famille que les orangers et les citronniers. Comme eux, ses feuilles possèdent des glandes que l'on aperçoit par transparence. La rue est originaire du bassin méditerranéen.



Les fiches vertes de José LITEUX

43

LA "CHARTREUSE" BALSAMITE

Voilà une plante que j'ai trimbalée avec moi des années durant, de jardin en jardin, sans jamais savoir vraiment qui elle était ni ce qu'elle valait. Ma grand'mère en cultivait dans son jardin, et faisait macérer les feuilles dans de l'alcool.

Nous la connaissions sous le nom de "chartreuse" et nous ne cherchions pas plus loin : ce nom suffisait à nous charmer. Moi, il me faisait songer à la Chartreuse de Parme et à cette autre chartreuse, celle que fabriquent les moines de la Grande Chartreuse, près de Grenoble. Les moines ! Que l'on parle de bière, de liqueur ou d'autres bonnes choses, ils sont toujours dans le coup !

Maintenant, j'ai enfin pris la peine de connaître cette charmeuse d'un peu plus près. Je puis donc faire les présentations.

La balsamite était jadis très populaire puisque Culpeper, un herboriste anglais du XVI^{ème} siècle, ne prend même pas la peine de la décrire dans son livre car, dit-il "on la trouve dans tous les jardins". Les noms communs ne lui manquent pas non plus et notamment : menthe-coq, coq des jardins, grand coq, baume coq, menthe Notre Dame, feuille de St Pierre, grande tanaïsie et bien d'autres. Le nombre de ces noms prouvant son usage abondant au moyen-âge.

Le nom de "coq" qu'on retrouve souvent dans les appellations communes serait dérivé de l'ancienne appellation "Costus". Les Grecs désignaient par "kostos" un aromate rapporté de l'Inde, les Anglais l'appellent "Costmary" et les Italiens "Erba Costa".

La balsamite a été conseillée comme stomachique, carminative, diurétique, vermifuge, excitante, bénéfique au foie et au tube digestif en entier. Leclercq recommande les feuilles, les fleurs, à la dose de 10 à 15 g par litre en infusion miellée comme antispasmodique dans les toux quinteuses et contre la bronchite.

Le vin de menthe-coq, qu'on obtient en faisant macérer 30 g de feuilles par litre de vin blanc et dont on prend un verre à bordaux avant ou après chaque repas, agit surtout comme stomachique et stimulant.

De plus, ce vin exciterait merveilleusement l'esprit, donnerait la gaieté et guérirait la neurasthénie. Si vous y ajoutez une pincée de mélisse et une autre d'aspérule odorante il devient encore plus agréable et parfumé. On pourrait commencer petit à petit à deviner pourquoi cette feuille de St Pierre a été jadis si populaire. Selon certains, la balsamite aurait aussi été utilisée comme contre-poison de l'opium. Mais selon d'autres, elle en serait un succédané ! La question n'est peut-être pas encore éclaircie. Sacrés Chartreux va !

A l'extérieur, les feuilles macérées dans de l'huile d'olive donnaient "l'huile de baume" qu'on appliquait sur les brûlures, les plaies et les contusions.

Les feuilles fraîches et séchées ont été utilisées en cuisine pour parfumer les salades, les potages, le gibier et même certains gâteaux. Laissez-moi encore vous citer quelques noms significatifs de la balsamite. Ces noms vulgaires mieux que les noms savants actuels peuvent nous aider à retrouver l'usage que nos ancêtres faisaient des simples. Pfefferblatt, feuille de poivre, nous indique que les Allemands en assaisonnaient leurs plats.

Bible leaf, feuille à Bible, nous montre que les colons américains glissaient une longue feuille de balsamite comme signet dans leur livre de prières.

Frauenblatt, herbe aux femmes, probablement à cause de ses vertus emménagogues.

Enfin, vivement l'été prochain qu'on essaye un peu tout ça !



Photo : Raymond Delhaye - Verviers.

La **Balsamite** (*Tanacetum balsamita* L. ; famille des Composées). – Plante vivace, herbacée, à longs rhizomes traçants. Feuilles d'un vert clair, d'une odeur caractéristique, rappelant la citronnelle, la menthe et l'armoise. Les tiges ramifiées portent, en été, de nombreux petits capitules de fleurs jaunes.

La plante est originaire d'Asie mineure. Chez nous on la trouve parfois échappée des jardins.



Les fiches vertes de José Lileux

44

LES TAGETES

Tous ceux qui entretiennent un petit jardin ou un parterre ont certes déjà planté quelques pieds de tagète. Ceci est du moins le cas dans notre région et le moment venu, de nombreux amis nous proposent des plants à repiquer.

On ne peut pas dire que le parfum de la tagète soit particulièrement charmant ni la beauté de ses fleurs très attrayante, quoique certains pétales offrent toute une gamme de carmin légèrement marqué d'or, d'autres de jaune si coquettement veinés ou tachetés de cramoisi qu'il est rare de trouver deux plants pareils.

Son nom commun : œillet d'Inde, œillet français ou africain désigne erronément sa provenance : cette plante nous vient en fait du Mexique. Son nom générique dériverait de celui du dieu Tages qui apprit la science des augures et de la divination aux Etrusques. Ceci est un peu bizarre car comment Tages aurait-il enseigné l'utilisation de plantes de pays que les dieux eux-mêmes n'avaient pas visités ?

Peut-être est-ce à travers l'art du dieu Tages que les Espagnols furent conviés à aller chercher le métal précieux dans les champs couverts de ces fleurs jaunes. La tagète fut d'ailleurs tachetée de rouge foncé par le sang des malheureux Mexicains massacrés par les Espagnols.

Selon d'autres sources, le nom de la tagète pourrait aussi venir du grec tagé signifiant principal, désignant ainsi la place qu'on lui réservait au parterre.

Enfin, comme la plante ne croît pas à l'état sauvage en Afrique ni aux Indes, il est plus probable que ce sont finalement les Espagnols qui ont ramené les semences des tagètes après leurs conquêtes mexicaines et les ont introduites dans divers pays africains.

Il existe trois espèces ornementales principales mais celle qui nous intéresse est la tagète "minuta". Ce nom ne lui a certes pas

été donné à cause de sa petite taille puisqu'elle peut atteindre 3 mètres, mais bien en raison de la petitesse de ses fleurs jaune pâle.

La plante est très peu exigeante mais préfère le plein ensoleillement. On peut semer les graines sur couche en mars ou directement en place en avril.

Une fois introduite, vous pourrez récolter les graines pour ressemer l'année suivante ; choisissez les semences de la fleur centrale qui pousse sur la tige principale.

La tagète ne deviendra hélas jamais une plante sauvage de nos régions vu qu'elle périt à une température inférieure à 4° au-dessus de zéro.

Bon, venons-en maintenant à l'utilité de la tagète au jardin. Depuis de nombreuses années, des cultivateurs, des jardiniers, des agronomes font des tas d'expériences avec les tagètes et sont arrivés à savoir que la tagète détruit le nématode de la pomme de terre et du fraisier jusqu'à une distance d'un mètre. Il est cependant conseillé de planter une tagète tous les 30 cm entre les plants de pommes de terre ou de fraisier. En outre, la tagète repousse et tue les vers fils de fer, certaines limaces, mais attire par contre les vers de terre bien précieux au jardin.

Une autre de ses qualités serait d'éliminer le liseron, le chiendent et certains chardons.

Est-ce pour ces qualités que la tagète est utilisée depuis des siècles au Mexique et au Pérou où l'on cultive toujours à la même place, du maïs, des tomates, des pommes de terre ?

Si Tages apparut sous la forme d'un enfant dans le sillon d'un laboureur étrusque et lui offrit une tagète, pourquoi Quetzalcóatl n'aurait-il pas fait de même auprès d'un cultivateur indien ?



Photo : Raymond Delhaye - Verviers.

Les **Tagètes** (genre *Tagetes* ; famille des Composées). – Plantes annuelles, d'origine américaine. Le cliché représente la **Tagète rose d'Inde** (*Tagetes erecta* L.) qui est très cultivée. La **Tagète des décombres** (*Tagetes minuta* L.), dont parle José Titeux, a des capitules beaucoup plus petits à fleurs jaune pâle. Comme beaucoup de Composées américaines, les tagètes ont des feuilles opposées.



LE CERISIER DES OISEAUX OU MERISIER VRAI

Que de chansons, de poèmes illustrent ce fameux temps des cerises ; l'été, la joie, le merle moqueur. On sort les échelles, les paniers et en avant pour la cueillette. Les enfants ont la bouche, la figure toutes barbouillées. Aux oreilles pendent des grappes de cerises, les robes blanches sont toutes tachées, mais qu'importe, c'est le beau temps, le temps des cerises. Ou du moins, ça l'était : aujourd'hui, enfants maraudeurs, si vous vous aventurez dans les quelques vergers qui restent, ce n'est plus seulement le fermier que vous aurez aux trousses.

Si vous avez la chance de vivre près d'un bois, vous rencontrerez peut-être par-ci par-là, l'ancêtre de nos cerisier, le merisier, qui porte des fruits noirs d'un centimètre de diamètre. Bien mûrs, ils ne sont pas à négliger. Et, en les cueillant, vous referez les gestes que faisaient nos ancêtres lointains : on retrouve de nombreux noyaux dans les sites néolithiques.

Inutile de vous présenter les cerises actuelles : si vous ne les avez jamais vues sur l'arbre, vous les connaissez dans les échoppes. Tout le monde a aussi entendu parler du pouvoir diurétique des queues de cerises ; employées contre l'inflammation des voies urinaires, elles augmentent le volume des urines tout en diminuant leur acidité. Les queues préférées sont celles du griottier mais les autres feront l'affaire aussi.

Faites macérer 10 g de queues séchées, hachées de préférence, pendant 12 heures dans 1 litre d'eau froide. Faites ensuite bouillir pendant une dizaine de minutes et buvez-en 3 à 4 tasses par jour. L'efficacité de cette décoction peut être augmentée en la versant bouillante sur 250 gr de cerises ou de pommes coupées en rondelles. Laissez en contact une vingtaine de minutes et passez au tamis.

Si vous souffrez de migraine, écrasez des cerises, faites un emplâtre, que vous placerez sur le front. Le kirsch naturel, à petites doses, est l'un des plus agréables stimulants des voies digestives. Un certain Raques y voit même "le viatique indispensable de l'alpiniste" et j'ajouterais du skieur.

Lorsque les Suisses font leur fondue au fromage, ils ne manquent d'ailleurs pas de servir à chaque convive un petit verre de kirsch dans lequel on trempe le pain avant de le passer dans la fondue. Mais attention au kirsch artificiel qui est dangereux en raison de sa teneur élevée en acide prussique.

Voici une recette de vin parmi tant d'autres : écrasez 10 kg de cerises avec les noyaux que vous concassez, laissez reposer 6 heures et puis exprimez le jus au torchon. Délayez 8 g de levure de bière dans un peu de jus recueilli. Versez alors 1 litre de kirsch à 45°, la levure délayée et le jus de cerises dans un récipient que vous couvrez et laissez fermenter pendant un mois.

Soutirez ensuite dans un autre récipient que vous bouchez et laissez reposer trois mois dans une cave fraîche. Mettez alors en bouteilles muselées et laissez vieillir le plus longtemps possible.

Une manière de faire un ratafia de cerises : écrasez avec leurs noyaux 4 kg de griottes que vous laissez fermenter pendant 4 jours. Ajoutez alors 4 litres d'alcool à 22° et 1 kg de sucre concassé. Laissez infuser pendant un mois dans un bocal fermé, passez ensuite et exprimez dans un linge blanc, filtrez et mettez en bouteilles.

Vous trouverez bien sûr dans n'importe quel livre de cuisine tout un tas d'autres recettes pour vos cerises. Mais ne les négligez pas fraîches : outre leur saveur, elles purifient le sang, régularisent les intestins et stimulent le travail des reins.

Ceux qui veulent perdre un peu de poids choisiront les cerises aigres, les griottes. Tant de gens ne parlent que de maigrir ! On dirait que c'est à la mode de nos jours. Cela me peine de penser que, dans le même temps, dans le monde, 150 000 personnes meurent de faim chaque jour.



Photo : Georges Matagne - Etalle.

Le **Merisier** (*Prunus avium* L. ; famille des Rosacées, sous-famille des Prunoïdées). – Bel arbre, assez répandu, mais croissant souvent isolé dans les bois mêlés. Au moment de la floraison, en avril-mai, il ne peut passer inaperçu !



L'AVOINE

L'avoine, telle quelle ou sous forme de farine ou de gruau, représentait autrefois un des principaux aliments des peuplades nordiques. Les Allemands n'appelaient-ils pas leur sac à provision "sac à avoine" - "hafer-sack" d'où vient notre havresac ? Et les Écossais ne doivent-ils pas leur force légendaire au porridge, qui n'est qu'une bouillie d'avoine ?

La soupe d'avoine a toujours été reconnue comme un aliment de valeur pour le nourrisson et l'avoine recommandée pour l'alimentation de la femme enceinte ou qui allaite. L'avoine est l'une des céréales les plus riches en protéines et en graisses. Elle contient énormément de minéraux, des vitamines B1 et E, laquelle agit favorablement sur le cœur et la circulation sanguine.

L'avoine, aliment de haute valeur calorique est indiquée pour l'hiver, d'où sa réputation dans les pays nordiques.

Elle peut se préparer en grains comme le riz : laissez cuire pour 1/2 tasse d'eau, 1 tasse d'avoine et un peu de sel pendant une bonne heure ou plus et vous aurez une base à laquelle vous pourrez incorporer légumes et sauces de votre choix. Si vous voulez faire du porridge, délicieux au petit déjeuner, faites tremper des gruaux d'avoine dans un peu d'eau, de lait ou moitié eau moitié lait, la veille. Amenez lentement à ébullition et laissez cuire une dizaine de minutes en ayant soin de tourner à la cuillère de temps en temps. Vous pouvez ajouter des raisins ou des abricots secs, un peu de miel, quelques autres fruits de saison.

Ce qui est excellent aussi, c'est la soupe d'avoine ; encore une fois, vous pouvez la faire simple ou un peu plus complexe,

suivant votre temps, votre goût et vos moyens, en voici une recette parmi tant d'autres : cuisez 150 g de flocons d'avoine dans un peu d'huile d'olive. Cuisez de même dans une casserole 1 carotte, un poireau, 1/2 céleri ; ajoutez vos gruaux aux légumes, versez 2 litres d'eau et laissez cuire 1/2 heure. Retirez du feu et ajoutez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche ou du lait et un peu de persil haché.

Le gruau d'avoine peut évidemment être mangé tel quel, seul ou en combinaison avec d'autre céréales.

L'avoine qui serait issue de la folle avoine (*Avena fatua*) était connue dès l'âge du bronze.

Elle est fortifiante, laxative, diurétique, calmante. Eh oui, calmante. Pour les humains du moins, car lorsqu'on veut qu'un animal soit en "feu" on lui donne de l'avoine.

20 g de grains non décortiqués bouillis pendant 1/2 heure donnent un bon diurétique contre la goutte, la pierre, la rétention d'urine, les maux de reins et de vessie, ainsi qu'un adjuvant utile dans l'insomnie et les maux de gorge. Les gruaux cuits sont recommandés aux enfants, convalescents, vieillards, aux faibles et aux délicats, ainsi qu'aux diabétiques et à ceux qui souffrent du foie et de l'estomac.

L'homéopathie emploie la teinture d'avoine contre l'épuisement nerveux avec insomnie.

N'attendons pas tous ces maux et apportons de temps à autre un peu d'avoine sur nos tables. La médecine préventive c'est ça : vous et pas les autres ou plutôt, vous et les autres.



L'**Avoine** (*Avena sativa* L. ; famille des Graminées). – L'avoine est la seule céréale de nos régions dont les épillets sont groupées en panicule à longs rameaux. Les glumelles inférieures portent une longue arête dorsale.

La **Folle avoine** (*Avena fatua* L.), dont parle José Titeux, se rencontre assez souvent comme "mauvaise herbe", disons adventice, dans les cultures de céréales. Par rapport à l'avoine cultivée, elle présente une panicule beaucoup plus grande, très étalée et des épillets à glumelles brun foncé et velues.

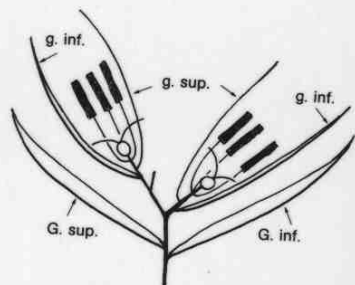
A propos de graminées.

Les fleurs sont petites et groupées en un petit épi appelé **épillet**. Le schéma montre un épillet avec ses deux **glumes** (bractées), la glume inférieure (G. inf.) et la glume supérieure (G. sup.) et deux fleurs : chacune d'elles comporte un ovaire avec deux stigmates, trois étamines et deux **glumelles** : la glumelle inférieure (g. inf.) et la glumelle supérieure (g. sup.). L'ovaire deviendra le grain et sera donc entouré des deux glumelles.

La glumelle inférieure est parfois munie d'une arête plus ou moins allongée, naissant sur le dos de la glumelle ou la prolongeant.

Selon les genres de graminées, il existe des épillets à une ou plusieurs fleurs.

Les épillets, à leur tour, sont groupés en **panicule** comme chez l'avoine ou en **épi** comme chez l'orge, le froment et le seigle.



Les fiches vertes de José Titeux

47

L'ORGE

Dire que sans cette céréale, nous n'aurions peut-être jamais connu la bière ! Vous vous rendez compte ?

Dès les temps les plus reculés, l'homme faisait déjà un vin d'orge ou cervoise, à saveur vineuse et non à saveur de bière ; plus de cinq siècles avant notre ère, l'Egypte en industrialisait la fabrication tellement la consommation était importante.

Au premier siècle, la cervoise était d'ailleurs la boisson nationale dans la péninsule ibérique, chez les Ligures, les Phrygiens, les Thraces, les Celtes, et les Gaulois bien sûr.

Ce n'est que vers le VIII^{ème} siècle qu'on commença à aromatiser la cervoise avec du houblon et qu'on en arriva petit à petit à la bière telle que nous la connaissons.

Drôle de fiche verte, me direz-vous : "Voilà-t-y pas qu'il nous incite à la boisson !" Mais c'est qu'une bonne bière, non sophistiquée, non colorée, non gazéifiée, non trafiquée, une bonne bière saine, composée de malt et de houblon, est un précieux tonique, à la fois stimulant et calmant, recommandée dans les engorgements du foie et de la rate. C'est en outre une boisson très nourrissante, fortifiante, bénéfique aux anémiques. Elle favorise la digestion et la lactation. Le malt (orge germé) et la levure de bière sont toujours utilisés de nos jours en médecine. Jadis mauvaise herbe des anciens blés de l'Asie, l'orge est aujourd'hui cultivée sous différentes variétés dans le monde entier. La raison en est que certaines espèces peuvent déjà se récolter 2 à 3 mois après les semailles, ce qui est intéressant pour les populations semi-nomades et les habitants des pays froids.

Vu la grande quantité d'amidon (50 à 60 %) qu'elle renferme, l'orge était une matière alimentaire précieuse dont on faisait des bouillies : en effet, on ne peut en fabriquer du pain qu'en y ajoutant un tiers de froment, car l'orge ne contient pas de gluten.

Mais dès que l'homme passa l'orge entre deux meules pour le débarrasser de sa première enveloppe, il posséda l'orge mondé qui peut se cuire et se préparer exactement comme les patates ou le riz.

Prenez une tasse d'orge mondé et 1/2 tasse d'eau, faites cuire avec un peu de sel environ 3/4 d'heure à 1 heure.

L'orge perlé qui est en vente courante dans le commerce se sert dans les potages, ou cuit à part, mais il est moins recommandé que l'orge mondé du fait que le meulage est plus raffiné et l'orge débarrassée du son. Les flocons d'orge peuvent être utilisés comme d'autres flocons de céréales, pour les potages, en bouillie, etc...

La farine peut servir à fabriquer des sauces. Mélangée à d'autres farines on en fait du pain, seule on en fabrique des chapatis, galettes indiennes qui se servent avec les préparations de légumes ou en remplacement de pain. En voici la recette : faites une pâte avec de la farine d'orge et de l'eau légèrement salée. Faites des boules de pâte de la grosseur d'un œuf et aplatissez-les au rouleau. Cuisez les galettes à sec, dans une poêle ou sur une tôle, comme une crêpe.

Voici pour terminer un de mes plats préférés : placez une quantité égale de flocons d'avoine, de froment, de seigle, d'orge dans une assiette profonde. Versez un peu de lait et laissez tremper quelques minutes. Vous avez là un plat très nourrissant et rafraîchissant que vous pouvez déjà consommer tel quel. Mais vous pouvez également y ajouter tout un tas de choses selon vos envies : noix, noisettes, noix de coco râpée, raisins, abricots secs, dattes, figues, pommes râpées, oranges, bananes, prunes, poires, cerises. Ajoutez un peu de miel si vous voulez.

Je suis sûr que ce plat deviendra bientôt un de vos plats préférés. Les enfants, en particulier, en sont friands.



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

Les **Orges** (genre *Hordeum* ; famille des Graminées). – Les orges sont les premières céréales à monter en épi. On cultive surtout l'**Orge à deux rangs** (*Hordeum distichon* L.) et l'**Escourgeon** (*Hordeum vulgare* L.) (notre cliché). On reconnaît l'orge à ses très longues barbes et au fait qu'il a trois épillets placés au même niveau sur chaque palier de l'épi : pour bien le voir, on peut courber l'épi.



LE SEIGLE

Montant vers les climats froids du Nord-Est, les premiers agriculteurs s'aperçurent que les céréales à pain traditionnelles n'étaient pas assez résistantes pour fournir des récoltes régulières et firent du seigle leur nouveau compagnon.

Ils pouvaient l'emmener dans les terrains pauvres, sablonneux, tourbeux, ainsi que dans les régions siliceuses et montagneuses où on le cultive jusqu'à 2000 mètres d'altitude. Le seigle est très résistant au froid et ne connaît guère de maladies.

Pour s'installer il n'hésite pas à détruire de nombreuses mauvaises herbes et ne tolère pas les coquelicots. Par contre les pensées sont les bienvenues. Le seigle provient vraisemblablement du Sud-Ouest de l'Asie (Afghanistan, Perse, Asie Mineure) où il existe à l'état sauvage sous des formes à peine différentes.

En Europe, on en retrouve les premières traces à l'âge du bronze (1800-1000 av. J.C.). De nos jours, on le cultive principalement en Russie, en Pologne, en Allemagne et en Amérique du Nord.

La fabrication de pain uniquement avec du seigle est assez délicate aussi y joint-on de nos jours, une certaine quantité de farine de froment. Les "knackebrod", galettes scandinaves lui doivent leur popularité, le Pumpenickel allemand est composé exclusivement de seigle. Les pains d'épices sont également à base de seigle.

Les pains de seigle se conservent plus longtemps que les pains ordinaires et ont l'avantage d'être légèrement laxatifs. On peut venir à bout de constipations rebelles avec 50 à 80 g de seigle légèrement concassé et cuit pendant quelques temps.

Le seigle est aussi considéré comme dépuratif et régénérateur sanguin, activant la circulation et assouplissant les vaisseaux. Riche en fer, en fluor, il contient également du sodium, du potassium, du calcium et de l'iode ; il constitue une bonne source d'énergie. Les flocons de seigle peuvent être ajoutés aux potages, mangés légèrement cuits avec d'autres légumes. La farine peut être utilisée dans les préparations de sauces.

Les grains cuits peuvent être utilisés comme vous le feriez du riz ; mettez les grains dans deux fois leur volume d'eau et laissez cuire doucement pendant environ 1 1/2 heure ; jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Tenez, voici une recette agréable que vous pourrez essayer le jour où vous aurez des restes de poisson. Faites tremper des flocons de seigle dans un peu d'eau puis mélangez-y le poisson, du persil haché, du romarin, sel et poivre. Faites-en de petites galettes rondes d'un centimètre et demi d'épaisseur et faites frire à la poêle. Servez avec une sauce de votre choix. Vous pouvez si nécessaire ajouter un peu de farine pour que les galettes tiennent mieux ensemble.

La farine de seigle est utilisée en cataplasmes contre les abcès, les inflammations, les panaris, les contusions et les autres maux cutanés.

Délaissez 125 g de farine dans 1/4 l. d'eau froide et chauffez jusqu'à ébullition, appliquez chaud entre deux linges sur les endroits atteints.

Une méthode plus "primitive" consiste à mâcher longuement du pain de seigle et à appliquer la bouillie sur les plaies ; les qualités thérapeutiques du seigle se mêlent à celles de la salive.

Que d'intérêt pour le seigle me direz-vous, n'avons-nous pas de nos jours assez d'hybrides que pour nous embarrasser de lui ? Certainement, mais voyez-vous, la Révolution Verte me fait un peu peur. A force d'introduire toutes ces nouvelles graines nécessitant force soins, engrais et produits chimiques, sans compter la dépendance aux multinationales pour l'achat de graines annuelles, nous risquons un jour de nous retrouver les greniers vides. Permettez-moi encore une fois de laisser la parole à Giono pour illustrer ce que je veux dire : "Si on avait fait du blé de notre race, du blé habitué à la fantaisie de notre terre et de notre saison, il aurait peut-être résisté".



Photos : Faculté Agronomique de Gembloux.

Le **Seigle** (*Secale cereale* L. ; famille des Graminées). – Cette céréale se reconnaît à ses tiges très longues, bleutées. Ses épillets, isolés sur les paliers de l'axe de l'épi (et non à trois comme chez l'orge), ont de longues arêtes rudes. Par rapport aux froments, les glumes du seigle sont étroites et non larges et creuses.



Les fiches vertes de José Titeux

49

LE FROMENT

Les savants n'ont pas toujours pu se mettre d'accord sur l'origine, ni sur la première apparition du froment.

On ne trouve pas cette plante à l'état sauvage et dès lors, toutes les hypothèses sont permises :

"Cérès a la première apporté dans le monde Des blés aux gerbes d'or la semence féconde" prétendent les Anciens.

Le froment est sûrement aussi l'œuvre de l'homme car sans lui, il ne peut vivre.

La plante ne se reproduit pas en terrain inculte et ne peut pas, comme tant d'autres végétaux cultivés, retourner, faute de soins, à l'état primitif.

Esclave fidèle, le froment sert admirablement son maître. Sans lui, l'homme n'aurait peut-être pas été capable d'abandonner son état nomade pour devenir sédentaire. Les grandes civilisations de Mésopotamie, d'Assyrie, d'Egypte et de Rome dépendaient des récoltes annuelles de froment.

Ce n'est pas uniquement le beau nez de Cléopâtre qui attira César en Alexandrie : l'expansion de l'Empire Romain avait largement pour mobile la conquête des greniers égyptiens. Primitivement, le froment était utilisé en bouillie ou en porridge, puis les Egyptiens découvrirent la technique de la fabrication du pain et ce fut dès lors la forme principale sous laquelle le froment fut consommé. Ces premiers pains ne ressemblaient pas aux nôtres mais étaient plutôt des espèces de galettes, biscuits, gaufres, gâteaux ronds (Ge. 18.6). Le pain quotidien a été depuis des millénaires l'aliment de base de nombreux peuples. De fait, le blé contient dans les proportions requises tous les éléments nécessaires à une nutrition saine. Un grain de blé n'a pas seulement en lui la jeune plante, l'embryon ou germe, mais aussi la provision nécessaire pour nourrir la jeune plante lorsqu'elle germe. Le grain contient de ce fait les équivalents végétaux d'œufs et de lait et toutes les substances qui composent le corps humain.

"Le froment est la moelle de l'homme" dit un dicton populaire ; aujourd'hui, il faut

ajouter : "le froment complet" car depuis que celui-ci est raffiné à l'extrême, notre ration quotidienne de fibres a baissé de manière dramatique, entraînant les incidents cardiaques, cancers et autres maladies modernes, particulièrement nombreuses dans les pays où la consommation de fibres brutes est pauvre. Le froment complet porterait aussi en lui la capacité d'annihiler les substances cancérogènes que nous absorbons. Mais que voulez-vous, malgré les avertissements de nombreux chercheurs honnêtes, la tradition a la vie dure. Et depuis qu'en 1873 le premier pain blanc dévitalisé a été présenté à l'exposition de Vienne ce fut l'escalade démoniaque. "White is beautiful" a été le critère jusqu'à nos jours.

Ceci a entretemps fait l'affaire de nombreux businessmen qui se sont enrichis sur le compte des constipés en leur vendant séparément du son, des germes de blé et que sais-je encore. Ce n'est pas normal tout ça. D'un côté on enlève le germe, le son, et d'un autre, on vous le ressert en paquet séparé ! Soit.

Voici un déjeuner traditionnel que les Romains prenaient journellement : 1 tasse de froment, 3 tasses d'eau, 2 c. à soupe de raisins secs, un peu de sel. Faites bouillir le tout ensemble, transférez dans un récipient couvert et laissez mijoter toute la nuit dans un four à basse température. Evidemment, les Romains pouvaient se permettre ce genre de cuisson, ça les distrairait en montant la garde le long de leur empire. Mais vous pouvez aussi bien laisser tremper la nuit et cuire le lendemain pendant 1 1/2 heure, en ajoutant le sel en fin de cuisson.

Et, pour terminer, une recette de boulettes de blé : trempez des flocons de blé dans un peu d'eau afin de pouvoir en faire des boulettes ou des galettes. En les confectonnant, ajoutez-y des oignons, du persil, des olives hachées, du poivron ou n'importe quel légume qui vous plaira. Faites cuire à la poêle dans un peu d'huile et servez avec une sauce de votre choix. Bon appétit !



Le **Froment** (*Triticum aestivum* L. ; famille des Graminées). – C'est la céréale la plus cultivée. Les épillets à glumes concaves, contenant plusieurs fleurs, donc donnant plusieurs grains, sont groupés en épi. Les glumes et glumelles inférieures sont parfois munies d'une arête plus ou moins longue, surtout pour les épillets de l'extrémité de l'épi (froments barbus). Les "barbes" des épis de froment sont beaucoup moins régulières que celles de l'orge ou du seigle.

L'EPEAUTRE

On ne saurait parler des céréales sans mentionner l'épeautre, espèce de froment d'hiver toujours très cultivé dans nos Ardennes. C'est une céréale très résistante aux froids et de croissance assez rapide, qui ne nécessite pas de terrains très riches.

Il existe différentes variétés d'épeautres, divisées en épeautres barbus et non barbus. Comme pour les autres froments, les variétés munies de barbes sont moins exigeantes que les autres. Et savez-vous que comme nous, lorsqu'elles subissent une culture soignée et persistante, elles finissent par perdre leurs poils ?

Tiens, je me demande si inconsciemment les écolos ne deviennent pas poilus, barbus, chevelus, en prévision de terrains et climats moins propices.

Si l'épeautre était plus cultivé dans les Ardennes que dans d'autres régions c'est que certaines variétés sont très résistantes au froid et peuvent être semées tardivement et récoltées avant le froment. Cette variété s'accommode aussi de terres caillouteuses où nulle autre céréale n'arriverait à maturité.

Un autre avantage de l'épeautre est qu'il offre un gluten précieux et une farine qui, utilisée seule, peut se panifier, ce qui n'est pas le cas de nos blés actuels. A la farine de ceux-ci, il faut bien souvent ajouter de la farine américaine ou autre pour obtenir une pâte panifiable. L'épeautre se consomme en farine ou en grains que l'on cuit comme d'autres céréales, en utilisant une fois à une fois et demie le volume d'eau pour un volume de céréales. Une fois cuit, vous vous en servez comme ingrédient de base pour réaliser les plats des plus simples aux plus complexes. Voici quelques exemples : pour deux personnes, il faut environ une tasse d'épeautre cuit. Laissez revenir un bon oignon émincé dans de l'huile d'olive et puis ajoutez-y l'épeautre. Mélangez bien le tout, assaison-

nez selon votre goût et laissez mijoter doucement une bonne dizaine de minutes. Après quoi, votre repas sera prêt. Evidemment, si c'est en début de mois, on peut ajouter tout un tas de bonnes choses à ce repas. Outre l'oignon, on peut frire des poireaux, des champignons, des orties, tout ce qu'on veut. Après y avoir ajouté l'épeautre cuit, on peut y incorporer des œufs battus, des petits pois, des carottes et tout un tas d'autres légumes cuits.

Vous pouvez aussi ajouter du fromage, des œufs battus puis parsemer de persil, cerfeuil, ciboulette. On a le choix ! Oui mais, et la viande là-dedans ?

Eh bien, vous pouvez bien sûr faire frire des dés de lard, ajouter du poulet cuit, du jambon ou quelque autre viande de votre choix. Mais alors, vous ne serez pas très doués pour la télépathie comme le sont les yogis indiens et la plupart des religieux qui usent de techniques transcendentes : les candidats télépathes doivent avoir un régime alimentaire strict, plutôt du type végétarien. La viande a pour effet direct d'accroître l'acidité du sang et notre corps y réagit en abaissant, par compensation, la quantité d'acide carbonique. Un régime végétal a l'effet contraire, il réduit l'acidité et conduit le corps à augmenter la production d'acide carbonique, donc à réduire la quantité d'oxygène qui parvient au cerveau. Tout ceci aidant à la relaxation du corps et de l'esprit.

Pourrais-je finir en paraphrasant un passage des Ecritures qui consacre la sage prévoyance de Joseph qui accumula une grande quantité de blé dans les greniers du Pharaon ? "Quand le désir de manger du grain complet fut venu sur toute la surface de la terre, la Belgique ouvrit grands ses greniers et distribua du grain au monde entier". Amen !



Photo : Patrick Moers - Hannut.



Photo : Raymond Delhaye - Verviers.

L'Epeautre (*Triticum spelta* L. ; famille des Graminées). – Il se distingue du froment par la fragilité de l'axe de l'épi et par ses grains vêtus. En termes plus clairs : si on essaie de courber un épi mûr d'épeautre, on le casse ; d'autre part, par battage, on n'obtient pas des grains nus comme c'est le cas pour le froment ordinaire, car les glumelles restent attachées au grain.



LA MELISSE OFFICINALE

Qui ne connaît pas l'eau de mélisse, dont on verse quelques gouttes sur un sucre ou dans un verre d'eau tiède pour favoriser la digestion, combattre les troubles digestifs, les crampes d'estomac ? Elle a été fabriquée dès 1611 par les Carmes Déchaussés de la rue Vaugirard à Paris et depuis, elle est restée un remède populaire universel.

Bien sûr la mélisse n'est pas une de nos mauvaises herbes mais elle s'acclimate très bien dans nos jardins et se comporte alors comme une "mauvaise herbe" débordant bien vite l'endroit qu'on lui a réservé. On la propage par semis de graines ou par éclatement au printemps ou en automne.

Récoltez les sommités fleuries et les feuilles au moment de la floraison, sinon la plante prend un goût désagréable. Séchez le plus vite possible à l'ombre.

La mélisse fait partie des labiées, famille très importante puisqu'on y retrouve le romarin, le thym, la lavande, la sauge, l'origan, l'hysope et bien d'autres plantes condimentaires et médicinales.

Le nom mélisse vient du grec et signifie abeille. La plante est en effet très mellifère. Les apiculteurs frottent d'ailleurs l'intérieur des ruches avec la mélisse de manière à attirer le nouvel essaim ou garder les abeilles existantes. De là vient le nom de "piment des abeilles".

Ce sont les Arabes qui ont rendu la plante populaire : le célèbre Avicenne disait : "Elle rend le cœur joyeux et content, et affermit les esprits vitaux". C'est principalement comme cordial qu'elle était utilisée en ce temps. Stimulant le cœur, elle exerce aussi un effet calmant sur le système nerveux et a été recommandée notamment contre les migraines, les syncopes, la faiblesse du cœur, l'hystérie, la mélancolie, les affections des organes respiratoires, les douleurs abdominales et tous les troubles d'ordre utérin.

C'est aussi une boisson idéale pour les étudiants car elle a la propriété d'éloigner

les lourdeurs d'esprit, d'aiguiser l'intellect, d'accroître la mémoire et d'augmenter les facultés spirituelles.

Le thé de mélisse est considéré comme favorisant la longévité, retardant l'impuissance et la sénilité. De nombreux centenaires prétendent être arrivés à cet âge en buvant régulièrement des infusions de mélisse. Rien ne nous empêche d'en faire autant ! La boisson est très agréable, rafraîchissante et tonique, on peut en boire à volonté pendant la journée, surtout le matin, et le soir avant le coucher.

Mettez 20 à 30 g de plantes par litre d'eau bouillante, laissez infuser à peu près 10 minutes. Vous pouvez faire un vin de mélisse dont vous prendrez 2 c. à soupe en cas de besoin : laissez macérer 50 g de plantes pendant 48 heures dans un litre de bon vin blanc.

La plante a aussi une place en cuisine : vous pouvez l'ajouter à vos salades, la mélanger à votre vinaigrette, en parsemer votre canard à l'orange, l'incorporer à vos sauces blanches, accompagnant poissons ou volailles. Enfin essayez, quoi, un peu partout, en remplacement du citron.

Vous pouvez placer la plante fraîche dans vos armoires à linge pour éloigner les mites et les autres insectes.

À l'extérieur, les feuilles écrasées soulagent les piqûres d'insectes, d'abeilles et de guêpes.

En lotion, elle est excellente pour les peaux desséchées, sur les ulcères et les plaies dont elle hâte la cicatrisation. Des frictions d'alcoolat de mélisse calment les douleurs rhumatismales et les contusions.

Il paraîtrait que présente dans les pâtures, la mélisse augmente la lactation des vaches ; en médecine vétérinaire on donne d'ailleurs une infusion de mélisse et de marjolaine aux vaches qui viennent de mettre bas, afin de leur rendre force et bonne humeur !



Photo : Faculté Agronomique de Gembloux.

La **Mélisse** (*Melissa officinalis* L. ; famille des Labiées). – Herbe vivace, d'origine méditerranéenne, à feuilles opposées, crénelées, souvent d'un vert clair, à petites fleurs blanches à l'aisselle des feuilles. La plante se reconnaît très facilement à son odeur de citron. Elle fleurit en été.



Voilà encore une troisième série de fiches terminée. Nous avons commencé par parler des plantes qui nous côtoient et que nous désignons comme mauvaises herbes.

J'espère avoir contribué un peu à leur rendre une petite place dans notre vie, afin qu'elles ne soient pas automatiquement vouées aux herbicides. Les mauvaises herbes, comme disait quelqu'un, sont des plantes dont nous ignorons les qualités ; voyez cependant ce qu'on peut faire avec l'ortie, le plantain, la bardane, la chélidoine et bien d'autres. La nature est parfaite, je crois. Du moins, elle n'est que ce qu'elle peut être : honnête, sans préjugés. Chaque plante, chaque être vit sa vie en accord avec le souffle de vie, le tourbillon cosmique. Si les orties, le plantain, le tussilage apparaissent ici ou là, ce n'est pas pour nous ennuyer, mais pour jouer un rôle nécessaire. Nous avons vu les divers rôles que l'ortie peut jouer au jardin : éloigner certains parasites, activer la pousse de certains légumes. N'oublions pas que le jardinage n'est pas chose naturelle et laissons dans nos potagers une place aux plantes spontanées. Ne brisons pas complètement l'harmonie naturelle. Beaucoup de ces mauvaises herbes sont d'ailleurs comestibles. Alors, pourquoi se faire du mouron pour cultiver des épinards, si ce même mouron vient en abondance ?

La plante sauvage sera toujours préférable à la plante cultivée. Je ne parle pas de taille ni de goût, mais de valeur nutritive et curative. Au lieu de combattre la nature à tout prix, devenons son allié. Notre survie ne dépend que de cela.

En parlant de ces 150 espèces différentes, nous avons ensemble effeuillé quelques pages d'un livre immense, un livre qu'on veut nous cacher, un livre dont on brûle les pages vivantes chaque jour un peu plus. Heureusement, ce livre ne peut pas disparaître du jour au lendemain, comme les livres d'Alexandrie brûlés par les civilisations conquérantes. Non. Au contraire : avant que toutes les pages de la Nature ne soient brûlées, c'est nous qui serons grillés !

N'oublions pas que nous sommes poussière et que nous retournerons en pous-

sière. Zut, voilà qu'il parle comme un aspirateur maintenant.

Soit. Si dans les fiches vertes nous avons cité divers moyens empiriques pour soigner nos maux, ceci doit obligatoirement aller de pair avec une certaine diététique, une certaine manière de vivre, une certaine philosophie et une certaine politique.

Lorsqu'une personne saine devient malade, c'est qu'elle a enfreint certaines règles physiologiques et psychologiques qui ne peuvent être rétablies du jour au lendemain. La condition idéale de l'homme est la santé. A nous de la préserver.

Nous devons apporter à notre organisme les éléments nutritifs les plus appropriés, nous devons mener une vie dirigée par les impératifs de notre corps. Ceux-ci varient d'une personne à l'autre et d'un âge à l'autre. C'est à chacun de prendre sa santé en mains et de conduire son corps suivant ses besoins.

La tâche du médecin pourrait être ici d'une grande importance si au lieu d'être distributeur de drogues, il devenait diététicien critique et s'attaquait à tout ce qui nuit à la santé humaine.

Dans cette tâche, il serait évidemment confronté à divers intérêts économiques allant à l'encontre du bien des hommes.

Je ne suis ni médecin, ni diététicien diplômé, mais à force de réfléchir à certaines choses, à force de méditer, pour employer un jargon moderne, à force de lire et d'écouter ce qui se passe autour de soi, on peut pour soi-même tirer certaines conclusions.

Laissez-moi clore cette série de fiches en vous livrant cette pensée de Léopold Sédar Senghor : "La crise économique mondiale actuelle n'est pas une crise économique mais une crise morale et spirituelle".

J'espère avoir pu vous aider à voir un peu plus clair dans notre monde d'obscurité. A vous de jouer, maintenant, et c'est d'un jeu sérieux qu'il s'agit. Comme dit Philippe à la fin des ses émissions : "Soyez heureux". C'est ce que je vous souhaite, à toutes et à tous.

