

# Venti erbe per stare bene

Henri Armand

Lorsque la rédaction des Nouvelles du Centre m'a demandé de présenter le livre de Nicole Denarier concernant les plantes médicinales, j'ai accepté de bon gré, d'autant plus que j'avais déjà collaboré avec Nicole en vue de la parution du livre notamment pour retrouver, entre autres, sur le terrain certaines plantes moins connues ou en discutant avec elle de l'usage thérapeutique de telle ou telle variété en Vallée d'Aoste.

Ce fut le cas, par exemple, du cresson alénois (*Lepidium sativum* L.) – en patois *nahou* – qu'on n'utilise pas chez nous comme salade, ce que pourtant est très apprécié en Allemagne, France et Suisse pour son goût de moutarde et ses propriétés antiscorbutiques.

En Vallée d'Aoste, on s'en sert – en utilisant les graines – surtout pour soigner *lo casseun*, soit les contusions et les hématomes, surtout lorsque « le *casseun* est resté à l'intérieur – comme on dit – après une chute qui vous a fort saccadé ».

À ma connaissance, on ne retrouve cette utilisation que chez nous, et même pas partout. François Couplan nous signale que « on l'a utilisé dans l'Antiquité contre la sciatique » et c'est presque le seul, avec Schauenberg / Paris et Luigi Pomini, à nous donner ses composants chimiques et à nous en parler assez en détail pour son utilisation thérapeutique, en dehors de la sciatique, surtout pour la toux.

Par contre notre Aldo Poletti, très connu et apprécié en Vallée d'Aoste et même ailleurs pour ses recherches fort documentées sur les plantes médicinales, est sans doute l'unique qui, en parlant de l'utilisation valdôtaine, nous dit qu'il est renommé pour soigner “les contusions internes”.

C'est donc avec plaisir que nous donnons la bienvenue à ce livre qui nous relate presque toujours avec précision l'utilisation locale tout en gardant un haut profil scientifique – l'auteur est pharmacienne de profession –, ce qui est une garantie pour le lecteur.



Plusieurs plantes choisies par l'auteur seraient à présenter, notamment pour ce qui est des remèdes valdôtains, mais je me contenterai de signaler ici l'impératoire (*Peucedanum ostruthium*, L. Koch), *agrou* en patois, une autre plante très utilisée chez nous et, encore une fois, pas partout, alors que je l'ai trouvée mentionnée comme plante médicinale à Bellino - Cuneo.

Là encore, notre pharmacienne tient compte, parmi tant d'autres informations sur la plante, aussi des "usi popolari in Valle d'Aosta" où l'on peut trouver, entre autres, son utilisation contre le mal aux dents, pour les blessures et les distorsions.

Elle donne aussi, comme pour plusieurs plantes considérées, aussi des recettes – encore utilisées de nos jours – pour la préparation d'onguents.

On en retient l'idée que le corpus de la pharmacopée valdôtaine est quand-même important et que souvent on va chercher très loin ce qu'on a tout près de soi, peut-être dans les bocaux de la cuisine de grand-mère .

L'abbé Kneipp observait par ailleurs, fort à propos, que souvent on dépense beaucoup d'argent pour acheter des médicaments, alors que le Bon Dieu nous offre gratuitement ses produits salutaires directement sur le sentier à côté de notre maison.

Ceci ne veut pas dire que l'on trouve tout facilement ni que les remèdes d'autrefois peuvent tout guérir, bien au contraire et notre pharmacienne ne perd pas l'occasion pour le réaffirmer à chaque fois où cela est nécessaire en recommandant le lecteur à ne pas trop se fier à ses essais, surtout s'il ne connaît pas assez bien les plantes. En cas de doutes, nous dit-elle, renseignez-vous chez quelqu'un de compétent !

À côté de plantes comme l'arnica, le calendula, les orties ou la prêle – dont elle nous donne aussi l'utilisation en aromathérapie, art culinaire et soins de beauté – Mme Denarier nous parle également du genièvre, du tilleul et du sureau.

Ce qui est intéressant, dans ce livre fort bien soigné, c'est que l'auteur s'est donnée la peine de présenter, en plus de l'utilisation traditionnelle, aussi la description botanique et, par exemple, l'usage en médecine vétérinaire que les éleveurs et les amis des animaux sauront bien apprécier et en plus l'illustration par de belles photos, de l'auteur lui-même et quelques unes de Joséphine Marguerettaz, Présidente de la Société de la Flore Valdôtaine, et de Luciano Ferrera.

Un livre intéressant, documenté, très bien soigné : félicitations aussi aux éditions Vida et à Mme Leda Quendoz pour avoir encouragé le jeune auteur à publier sa thèse de doctorat en lui donnant une belle présentation.