

“À l’ombre de Cerlogne” - 21 février 2008

## Les plantes médicinales autour du Mont-Blanc

sagesses anciennes, promesses d’avenir...

Henri Armand

Le sous-titre même le dit : nous allons partir du passé, pour nous orienter, en tout cas vers l’avenir. Et le passé, chez nous, veut dire civilisation alpestre, mais à caractère francoprovençal.

C’est pourquoi nous allons présenter avant tout de la plante qui en est un peu le symbole, à savoir **la valériane tubéreuse** (*Valeriana tuberosa*, L.) qu’on ne retrouve qu’en Vallée d’Aoste, Valais et Savoie ! Ce qui semblerait prouver, une fois de plus, l’unité culturelle des trois pays.

Quel était donc l’emploi de cette valériane dans les pays autour du Mont-Blanc ?

Ines Chappuis est l’une des dernières personnes chez nous, à notre connaissance, qui la cultive dans son jardin et l’appelle *foille de l’eundroncllio*.

*Eundroncllio* c’est le vieux terme de notre francoprovençal pour indiquer *une plaie infectée*.

De mémoire d’homme cette valériane a toujours été employée, au moins chez nous, comme vulnéraire sur les plaies infectées.



Valériane tubéreuse

(dessin de L. Ferrera)

## L'OR DU ROI MIDAS ET LES POURCEAUX D'ULYSSE

Cet usage se perd dans la nuit des temps comme celui de se soigner les caries en s'exposant aux vapeurs des graines de **jusquiame** (*Jusquiamus niger*, L.) *erba d'ousse* dans notre patois que l'on jette sur le poêle en laissant la fumée agir sur les dents. Le Major Joseph Pacifique Trèves écrit dans sa *Petite Flore Piémontaise*

« On rencontre fréquemment la Jusquiame, *Endormia*, autour des habitations, dans les ruines les décombres ; on la cultive aussi, malgré sa mauvaise odeur qui semble indiquer ses qualités vénéneuses, pour l'usage populaire que l'on fait de ses semences pour calmer le mal des dents mais il n'est pas prudent de s'en servir à l'intérieur sans l'ordre du médecin. Ses feuilles fraîches pilées [sont] appliquées en cataplasmes sur les névralgies, la sciatique, la goutte, le rhumatisme, l'arthrite ».

Ils ne craignaient pas, nos devanciers, d'utiliser cette plante qui pourtant est toxique – à fortes doses elle devient un stupéfiant et un narcotique. Le Dr. Henri Leclerc, le maître de la phytothérapie clinique française, rapporte un épisode d'après Schultz : quatre jeunes avaient mangé par erreur de la racine de jusquiame « l'un d'eux voyait se changer en or tous les objets qu'il touchait ; un autre s'imaginait que les hommes de son entourage s'étaient métamorphosés en pourceaux ». Le roi Midas et Ulysse auraient-ils quelque chose à nous dire là-dessus ? En tout cas, le fait que cette solanée contienne, entre autre, de l'atropine la rend analgésique, spasmolytique et sédative, ce qui expliquerait son utilisation sur les caries... ces *gamolle* (mite, teigne) qui, d'après la tradition locale, vous tomberaient devant le nez après avoir aspiré les vapeurs de la jusquiame.

Toutefois, même si la médecine populaire l'utilisait, comme nous l'avons vu uniquement dans ce cas précis, il faut noter « que toutes les parties de la plante sont toxiques, mais surtout les graines. Rien que l'odeur, qui se dégage quand on coupe la plante, peut provoquer des vertiges, de la stupeur et même une syncope ! C'est un médicament dangereux, devant être employé avec beaucoup de prudence et de discrétion » (Schmidt), mais en dilutions homéopathiques, ça peut donner des résultats importants.

Le Dr. Schmidt, le célèbre fondateur (en 1946) du Groupement hahnemannien de Lyon, une fois, fut appelé, à minuit, au chevet d'un malade très grave, ayant 40° de fièvre et des diarrhées involontaires. Le médecin traitant et plusieurs autres confrères l'avaient donné comme « bel et bien perdu ».

Le docteur Schmidt parvint à le guérir avec « *Hyosciamus niger* à très haute dynamisation ».

Tout au long de mes enquêtes qui durent depuis trente ans, pour connaître l'usage des plantes dans la médecine populaire, j'ai réussi à reconstruire, petit à petit ce qui constitue dans les grandes lignes la pharmacopée valdôtaine et fran-

coprovençale (en partie) et je citerai, pendant cette causerie, les cas que je retiens particuliers avec, surtout quand il le faut, l'avis d'un médecin connaissant l'action de ces plantes.

Il est également intéressant de nous confronter au travail d'un expert tel que François Couplan, ethnobotaniste qui a voyagé dans le monde entier à la recherche des secrets des plantes, auteur d'une encyclopédie en 6 volumes, présentant plus de 2000 plantes comestibles et médicinales.

Nous allons commencer, puisque nous sommes en montagne, par quelques plantes d'altitude.



*Erba d'ousse*

(dessin L. Ferrera)

## L'ASPIRINE DES MONTAGNARDS

Nos montagnards atteints par un refroidissement, *indzévrô*, ou une grippe, se sont toujours soignés en buvant, le soir juste avant de se coucher, un bol de lait très chaud où ils avaient fait cuire des **violettes** de montagne, du **génépi** (mâle diton) et de l'**achillée musquée** qu'on appelle chez nous *quenèya*.

On y ajoute une bonne eau-de-vie du coin et on se met au lit.

Après une abondante transpiration, comme si on avait pris de l'aspirine, on se retrouvera déjà en bonne forme le matin suivant.

Alfred Chabert, médecin et botaniste savoyard, qui rédigea un mémoire sur les plantes médicinales de Savoie en 1897, raconte qu'il fit lui-même l'expérience de l'efficacité du génépi dans un chalet où il avait été transporté après être resté long-

temps abrité dans une crevasse du glacier de Ronche, pour laisser passer la tourmente et il souligne que « l'infusion de génépi bue très chaude provoque bientôt une transpiration abondante et un peu de diurèse, et par suite amène la résolution de la congestion ».

On dit que toutes ces plantes doivent être employées avec précaution : pas plus de 4-5 à la fois de chaque et qu'un jeune ayant assumé une dose trop forte de génépi, fut pris de vertiges et demeura comme exalté pour un certain temps.



**Le génépi et l'achillée musquée** sont aussi de bons digestifs : on en met depuis toujours dans l'eau de vie et on en fait des liqueurs devenues célèbres.

D'après Joseph Pacifique Trèves « l'infusion (10 à 15 g par litre d'eau) est réconfortante et stimulante contre le mal de montagne ».

Ceci dit, il faudra éclaircir la question du génépi mâle, le seul vraiment actif d'après ce qu'on en dit, alors que la femelle ne vaudrait pas grand' chose. Mettons d'emblée les choses au clair : d'abord il ne s'agit pas de la même plante mâle / femelle, mais de deux plantes différentes : celle qu'on dit mâle est *l'artemisia genipi* Weber et l'autre *l'artemisia glacialis*, L.

*Quenèya*

(dessin L. Ferrera)

Comme je retiens fondamental, dans ma recherche, de toujours aller voir – dans les limites du possible – ce qui se passe chez les autres, j'ai découvert dans le travail de F. et G. Nicollier que dans la vallée de Bagnes (Valais) on a aussi "lo dzinepé dez ommo" et "lo dzinepé di femàle", mais dans le sens que le premier est utilisé pour guérir la pleurésie chez les hommes, le deuxième celle des femmes !

Et nous voilà plongés dans la famille des Artémises – chères à la déesse Artémis – dont **l'absinthe** (*Artemisia absinthium*) fait partie.

Cette plante, qui devient très toxique si distillée – maints artistes parisiens, à l'époque, en ont subi les effets, qui seraient dus à la thujone : sa combinaison avec l'alcool, souligne François Couplan, est particulièrement dangereuse mais elle ne l'est pas en infusion ou tisane où elle rend alors d'excellents services pour combattre les vers intestinaux et en cas d'embarras gastriques, de fièvre et d'anémie : sans en abuser, toutefois ; mais son "amertume véhémente", comme le dit le Dr. Leclerc, est déjà un bon moyen de dissuasion.



**Absinthe**

(dessin L. Ferrera)

Notre célèbre ami Aldo Poletti, très connu et apprécié des Valdôtains, en vantait, entre autres, les propriétés « stimulatrices de la formation des globules blancs et rouges du sang ».

Chez nous on l'employait aussi pour guérir les maux dus à l'arthrose et aux rhumatismes : Constantin Charrère, "lo viou crouijé" de Méod (Saint-Pierre) est devenu plus que centenaire, dit-on, parce qu'il mettait dans son lit des feuilles d'absinthe.

L'Abbé Kneipp, dont les livres étaient très appréciés chez nous autrefois – l'Abbé Jans, Curé de Pollein, a repris ses conseils dans un livre devenu vite célèbre à l'époque – nous dit que l'absinthe, « prisé sous forme de tisane élimine les gaz de l'estomac, améliore les sucs gastriques et provoque ainsi l'appétit avec la digestion [...] le malade, dont la respiration était comme coupée par les gaz putrides emprisonnés dans l'estomac, respirera de nouveau plus librement ».

Notons encore qu'on utilisait cette *Artemisia* pour désinfecter l'air des étables après le vêlage des vaches.

Nous utilisons aussi l'**armoïse** (*Artemisia vulgaris*, L.) **arcamisa** en patois surtout pour les maladies féminines ; on dit en effet « si les femmes savaient ce

que vaut l'artémise / en mettraient toujours dans la chemise... » mais il faut s'en servir avec précaution et surtout « ne pas l'administrer à des femmes enceintes ». (Poletti).

Fabio Armand m'a montré, il y a quelques temps, un vieux carnet qu'il a soigneusement transcrit où un paysan de Vercorère (Verrayes) avait noté en 1859 les "vertus des plusieurs herbes" parmi lesquelles il y a aussi l'armoise dont le bonhomme nous dit qu'elle est utile « pour étuver les femmes faire venir les mois (menstruations) et singulière contre inflammation de matrice ». Ces vertus mises à part elle « a été utilisée comme condiment culinaire et pour aromatiser la bière avant l'introduction du houblon au Moyen-âge ». (Couplan).

Une autre artémise est très prisée chez nous comme puissant fébrifuge : il s'agit de *l'ansegnon* ou **armoise du Valais** (*Artemisia Valesiaca*, L.).

Apparenté à l'achillée musquée dont nous avons parlé ci-dessus, **la mille-feuille** (*Achillea millefolium*, L.) est assez fréquente chez nous ; elle est utilisée comme stomachique de marque, fébrifuge, excellent dépuratif (même pour éliminer les toxines des maladies infantiles faites en âge adulte, ce qui peut "peser sur les reins"). Elle aide beaucoup le foie en appliquant in loco un linge mouillé dans l'infusion de la plante. De plus, elle traite « toutes les hémorragies ». (Dr. Binet). Le manuscrit de Verrayes en remarque l'utilité « bu avec du vinaigre pour ceux qui tombent ».

L'achillée, en aspersion, est aussi un fortifiant du terrain du jardin potager, *courtî*, ainsi que des plantes cultivées.

En Allemagne, au XVI<sup>e</sup> siècle, les graines dans les tonneaux assuraient la conservation des vins. À Orsières (Valais) « macérée dans l'huile d'olive, elle était utilisée pour frictionner les cochons raides » d'après une recherche menée par les enfants, préparés par le CREPA et le Conservatoire et Jardin botanique de Genève.

## SUR LES TRACES DES ALCHEMISTES

Et vu que nous avons commencé à prendre en considération l'histoire, venons-en à **l'alchémille** (*Alchemilla vulgaris* L.) plante "historique" s'il en est, dans le sens que les Alchimistes, dont elle tire son nom, utilisaient cette "eau céleste" qui se forme sur ses feuilles le matin pour préparer la "pierre philosophale". On pense normalement que c'est de la rosée et le nom patois *erba de la rousô* accepte cette interprétation, alors qu'il s'agirait en réalité « de gouttes d'eau qui suintent à l'extrémité de ses nervures, car les forces matinales compriment en quelque sorte l'organisme des liquides, chez cette plante, et celui-ci ne peut que déborder. Au moment même où l'Alchémille présente cette "sudation", la rosée se forme dans l'air ». (Pelikan). Il s'agit donc d'une eau très pure, distillée par la plante elle-

même, et ceci explique le fait que les Alchimistes l'avaient en grande considération et l'employaient comme eau ophtalmique ou en appliquant les feuilles avec cette "eau du ciel" qui les baigne sur les eczémas de toute nature.

On en boit la tisane lors de maladies intestinales, de grippe et de refroidisse-



*Erba de la rousô*

(photo L. Ferrera)

ments et en cas d'affections gynécologiques : c'est pour ça qu'en Allemagne on l'appelle *frauenmantel* (manteau des femmes).

À Sembrancher (Valais) on dit qu'elle fortifie les muscles et que son infusion limite les hémorragies internes et les diarrhées ; « certains utilisent la rosée récoltée au fond du cornet formé par ses feuilles contre les taches de rousseur ».

Une autre plante typique de la montagne, qu'on utilisait souvent, est l'**arnica** (*Arnica montana*, L.) qu'on distillait des fois en exposant au soleil, pendant l'été, une fiasque à vin, dépouillée de sa paille. On utilisait le liquide qui en sortait, dilué dans de l'eau – sinon ce serait trop fort et même irritant – pour l'appliquer sur ce que nous appelons *lo casseun* soit contusions ou hématomes ; d'autres plus simplement font macérer ces fleurs dans de l'eau-de-vie qui sert au même usage ou encore pour frictionner les membres atteints de rhumatismes ou arthrose.



Arnica

(photo L. Ferrera)

Il ne faudra jamais utiliser l'arnica par voie orale, sauf en doses homéopathiques, car elle est toxique.

L'homéopathie et la phytothérapie modernes ont reconnu de nos jours la valeur de l'arnica pour soigner ces mêmes traumatismes et, en plus, les médecins conseillent de l'assumer en doses homéopathiques (5CH) avant et après chaque opération chirurgicale ou comme calmant du système nerveux.

Assez semblable à l'arnica, même dans la forme et la couleur des fleurs, est **le souci** (*Calendula officinalis*, L.) qui, lui, n'est pas toxique du tout et peut être utilisé sans problèmes en usage interne (les pétales des fleurs peuvent garnir la salade) même s'il est plus connu pour son usage externe permettant de soigner, en pommade, toutes sortes de dermatoses, blessures, plaies, ulcères tenaces dont il favorise la cicatrisation rapide. Pas très employé dans la tradition locale, on l'utilise aujourd'hui en usage interne en teinture et en extrait comme l'arnica, dont il possède les propriétés.

Notons, en plus, qu'il a une action de stimulation sur le foie et de fluidification de la bile, hypotensive, vasodilatatrice et emménagogue. (Leclerc).

Les nouvelles tendances thérapeutiques ont remis en honneur une plante que la pratique populaire de chez nous a toujours un peu négligé : **l'épine-vinette** (*Berberis vulgaris*, L.) **pepeun** en patois.



**Épine-vinette**

(photo L. Ferrera)

Si nos paysans la regardaient comme une plante à déraciner, les enfants s’amusaient à manger ses petites baies rouges, acides mais rafraîchissantes. Le regretté Paul Cerlogne assurait qu’une tisane de ses fruits combat toutes les inflammations. Le Major Trèves conseille l’épine-vinette, *jale-ro*, « dans les diarrhées, les catarrhes des voies urinaires, la soif persistante » en décoction : 20 à 30 g / l d’eau.

De ses racines on obtenait une teinture jaune pour la laine ou autres tissus. De là notre expression : *dzono comme an reice de pepeun*.

Le Dr. Valnet considère cette plante comme stomachique, cholagogue et tonique veineux (hémorroïdes, varices). Il la conseille pour l’hépatisme, les coliques et la lithiase biliaire et rénale ainsi que pour l’hypertrophie de la rate paludéenne.

Pas mal, n’est-ce pas ?

Jusqu’ici nous avons parlé des fleurs, plantes et buissons, mais les arbres ont-ils des principes actifs utilisables en vue de la santé humaine ?

## UN BALAIS TOUT A FAIT SPECIAL

Voyons le **bouleau** (*Betula alba, L.*), **bioula** en francoprovençal de chez nous. Tout le monde sait qu’on faisait avec ses menues branches des balais qu’on employait pour nettoyer les étables ou la place devant la maison. Or ceci donne bien l’idée qui caractérise le mieux l’action bienfaisante de cet arbre : c’est le balais du corps humain ! Il le nettoie de toutes les toxines et impuretés, notamment aux changements de saison, en automne et au printemps. À cette fin on boit chaque jour pour une deux semaines une tisane de feuilles, récoltées jeunes. Ces « feuilles sont diurétiques et soulagent le cœur ». (Schauenberg et Paris). On s’en sert donc pour les affections des voies urinaires, l’hydropisie, les rhumatismes et certaines affections cutanées. Dans les pays nordiques on utilise plutôt la sève,

qu'on boit tirée directement de l'arbre et dans les saunas on utilise les jeunes branches en se fouettant les membres pour activer la circulation. « En Scandinavie, on faisait parfois du pain avec de la sciure de bouleau bouillie, séchée au four, pulvérisée et mélangée à de la farine. L'écorce du bouleau blanc est dépurative, astringente et fébrifuge ». (Couplan).

Ses cendres étaient très prisées chez nous pour faire *lo lensu* afin de préparer une bonne lessive, *bouiya*.

On pourrait citer encore **le frêne, le chêne, le cerisier** qui ont tous leurs vertus mais ce serait trop long ; je me bornerai donc seulement à considérer ici **les conifères** dont les bourgeons sont utilisés encore de nos jours pour confectionner des sirops contre la toux, les bronchites et les refroidissements : on les mets par couches successives en les alternant avec du sucre dans des bocaux qu'on ferme bien et expose au soleil pendant un bon mois.

Si cela ne suffisait pas encore, on peut se servir du **tussilage** ou **pas-d'âne** (*Tussilago farfara*, L.) dont le nom évoque déjà l'action béchique qu'il exerce. La nature nous le propose au bon moment : en effet c'est la première fleur, en absolu, qu'on trouve à la fonte des neiges. Nous l'appelons en patois *fleur de Sen Josè* car cette fleur pousse normalement chez nous à cette époque-là : d'abord les fleurs, d'un beau jaune, et beaucoup plus tard les feuilles.

## UNE FLEUR BIEN EVANGELIQUE...

Le tussilage est une plante qui a de la foi, dans le sens où le Christ le dit du sénevé : « Si vous avez autant de foi qu'un grain de sénevé (la plus petite de toutes les graines et pourtant elle devient haute comme un arbre), vous diriez à cette montagne : Déplace-toi d'ici à là, et elle se déplacera, et rien ne vous sera impossible ». (Mt 17, 20-21). C'est bien un peu ce que fait le tussilage : on note des fois des bosses plus ou moins grandes sur l'asphalte de la route et on ne sait pas bien ce qui est en train de se passer jusqu'à ce que, mettons le jour suivant, on voit une fleur de tussilage qui y a poussé ! Une masse compacte et énorme, par rapport à la faiblesse de la fleur, a été déplacée en peu de temps. Or toute cette énergie que le tussilage met à trouser le goudron, il s'en sert aussi pour tirer dehors les épines et les échardes du corps humain.

Béatrice, une de mes tantes, s'était blessée un bras en ramassant du bois dans la forêt ; on la soigna avec une pommade ; la blessure se ferma rapidement, mais la douleur augmenta jusqu'à devenir insupportable. Quelqu'un alors lui conseilla de prendre une feuille de tussilage de la induire d'huile d'olive du côté rêche et de l'appliquer ensuite sur l'endroit douloureux.

En peu de temps la blessure se rouvrit, il s'en écoula une grande quantité de pus et dès ce moment toute douleur disparut.

En suivant cet exemple, plusieurs cas du genre furent guéris au village par le même traitement.

On mâche cette feuille également en cas de mal aux dents, la douleur s'apaisant assez tôt.

En cas de tabagisme ou d'asthme on peut fumer ses feuilles pour en avoir un soulagement assez prolongé.

Madame Moussanet me racontait un jour qu'elle enduit de beurre la feuille du tussilage et s'en sert pour faire mûrir les furoncles et en cas d'attaque d'appendicite dans l'attente d'un médecin.

François Couplan conseille de réduire en cendre la feuille et d'utiliser cette poudre comme succédané du café en cas de nécessité en montagne.

À Verbier (Valais) on dit que cette plante « facilite la respiration, fait mûrir les infections, soulage les maux de gorge et les maux de ventre. Les feuilles écrasées calment les coups de soleil, les brûlures, les piqûres d'insectes, par simple application ».



*Fleur de Sen Josè*

(photo L. Ferrera)

## UNE PLANTE CONTRE LA DOULEUR

Très semblable au tussilage, tellement qu'on l'appelle *farfaraccio* en italien, c'est la **pétasite** (*Petasites officinalis*, L.) que nous allons découvrir maintenant. Bien qu'elle ne soit pas connue chez nous, disons dans la zone du Grand-Paradis – Yves Lavoyer n'a trouvé le nom patois qu'à Étroubles, **pâpleu**, et Champorcher, **fleur di pià d'ano** – en Savoie nous dit Chabert « l'on arrête les hémorragies utérines en frottant le bas du dos avec la racine fraîche de l'*orenste* (*Petasites sp.*) ; si la perte de sang ne cède pas à un traitement si rationnel, la racine est appliquée sur chaque poignet et serrée fortement par une ligature ».

Cette plante est connue aussi en Valais. Rose-Claire Schüle cite, dans son Inventaire lexicologique de Nendaz le *pya d'âno* (*Petasites albus*) et les Nicollier ont trouvé à Bagnes *follatse* (grande feuille).

Comme le tussilage, elle met d'abord les fleurs (blanches ou roses) et ensuite les feuilles qui ressemblent beaucoup à celles du tussilage, bien que plus grandes et dentées. En plus de l'action béchique comme sa "concurrente", la pétasite a plusieurs autres propriétés : elle est vulnérable, spasmolytique, diurétique, diaphorétique et conseillée « en homéopathie lors de douleurs cervicales et céphaliques et pour soigner l'urétrite ». (Schauenberg / Paris). Sa racine et ses feuilles sont des remèdes anciennement connus ; mais Kurt Hostettmann, professeur de pharmacognosie et de phytochimie à l'Université de Lausanne nous met en garde : la pétasite contient « un alcaloïde toxique : l'emploi de cette plante en tisane est à déconseiller fortement. En revanche les spécialités du commerce sont absolument sans danger », comme, ajoutons-nous, les dilutions homéopathiques.

Alfred Vogel, qui a fait de longues recherches sur la pétasite, nous dit que sa racine donne de très bons résultats, en sirop ou comprimés (Petadolor, Petaforce) pour soigner l'asthme bronchiale. « Ce spasmolytique végétal, dit-il, est très fiable et, assumé pour une certaine période de temps, donne des résultats incroyables sans effets collatéraux ».

Dans son livre *Le petit médecin*, traduit en 11 langues, il dit aussi : « En cas de rétention de liquides, de migraines et mal à la tête ou de crampes spasmodiques, de différente nature même liés aux menstruations, la pétasite en comprimés (Petadolor) a toujours donné de bons résultats : à peu près le 50% des patients réagit bien et assez rapidement, le 30% plus lentement, après une heure, le 10% même après trois jours environ ; seulement le 10% réagit peu ou pas du tout ; en fait, elle atténue la sensibilité à la douleur autant celle provoquée par le mal aux dents que celle due à des blessures ou même au cancer où la pétasite devient d'une aide précieuse ».

Voilà donc un cas où une plante peut rendre un service à l'homme moderne et devient riche de promesses pour l'avenir.



Pétasite

(photo L. Ferrera)

## **LE CORTILLADZO**

Nous avons considéré jusqu'ici les plantes des prés et des montagnes. Mais les légumes et autres produits du jardin potager, nos *cortilladzo* quoi, ont-ils des propriétés médicinales ?

Il suffit de parcourir quelques fiches seulement de l'excellent livre du Dr. Valnet *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales* où 27 pages sont dédiées au chou (allant du jus qu'on boit en cas de mal à l'estomac et de constipation à l'application très efficace de feuilles sur les blessures), 8 à l'oignon, 7 à l'ail et 7 à la carotte pour donner tout de suite une réponse affirmative.

Dans le livret de Verrayes qui présente aussi les propriétés médicinales de quelques légumes, nous dit Fabio Armand, on trouve par exemple, « Choux verdet et non cabus – faiblesse de la vue ».

Mais comme exemple “probant” je voudrais signaler aussi un livre paru en 2005 sous le titre *Les aliments contre le cancer* où l'on dit carrément qu'il existe « véritablement un lien étroit entre la composition du régime alimentaire et le risque de développer plusieurs types de cancer ». Or voici dans la liste des “aliments contre le cancer”, entre autres, ces produits du potager : **choux de Bruxelles, brocoli, chou-fleur, chou, ail, oignon, échalote, épinards, cresson** et le livre nous dit aussi que les cellules cancéreuses détestent les choux, mais il faut

– bien sûr – qu’ils soient de culture biologique ! Ce sont les auteurs du livre qui nous le disent, tous les deux médecins : le Dr. Béliveau est une sommité dans le domaine de la recherche contre le cancer. Titulaire de la Chaire en prévention et traitement du cancer de l’Université de Montréal au Québec, il dirige également le Laboratoire de médecine moléculaire du Centre de cancérologie de l’Hôpital Sainte-Justine où l’autre auteur, le Dr. Gingras est chercheur spécialisé.

Honneur donc à nos potagers et à ce que nos grand’mères y cultivaient... sans jamais oublier la sauge, le romarin, la mélisse etc. Et bien, dans son livre *Alzheimer, Parkinson. Le rôle essentiel de l’alimentation dans la prévention des maladies neurodégénératives*, Patrick Wolf nous dit que **la mélisse** est bienfaisante en cas de migraine, d’insomnie, palpitations, bourdonnements d’oreille et que **la sauge**, en plus du fait qu’elle freine la transpiration et combat les troubles de la ménopause – effets que déjà la médecine populaire chez nous lui reconnaissait – elle s’oppose aux états dépressifs. Mais, ce qui est nouveau, c’est de savoir que « les sauges (surtout l’espagnole qui n’a aucune toxicité, même sur un long emploi) et la mélisse (doses concentrées en teinture mère) agissent efficacement sur l’enzyme destructeur de l’acétylcholine et sont donc utiles chez les malades souffrant d’affections neurodégénératives où précisément ce neurotransmetteur est détruit : avec des extraits de sauge et de mélisse les patients atteints de la maladie d’Alzheimer ont une amélioration des facultés cognitives, en particulier la mémorisation des mots, et une réduction de l’agitation ».

Très utile en cas d’hypotension d’asthme de bronchite et de grippe **le romarin** (4 à 5 gouttes sur un carré de sucre au besoin) nous réserve une belle surprise. « Des travaux ont montré – nous dit encore Patrick Wolf – qu’un composé chimique appelé acide carnosique présent dans le romarin possède la propriété de stimuler la synthèse du facteur de croissance des cellules nerveuses. La consommation de romarin est donc tout à fait recommandée chez les personnes souffrant de la maladie d’Alzheimer ». Toutefois la substance active de la plante – capable de favoriser la régénéscence de neurones endommagés – n’est pas soluble dans l’eau mais dans l’alcool à 80° minimum.

## L’AMIE DU CŒUR

Nous avons un bon spasmolytique dans **l’aubépine** (*Crataegus oxyacantha*, L.) dont je n’ai pas trouvé de nom patois, sauf celui de **barletson** qui se réfère plutôt à ses fruits, à rapprocher un peu à *boloffa* (prunelle ?) de Courmayeur, comme le rapporte Lavoyer qui donne les dénominations, assez différentes les unes des autres, de 21 localités valdôtaines ; R.-C. Schüle donne *arbepen* à Nendaz.

L’aubépine est utilisée chez nous essentiellement comme calmant, en cas d’insomnie et troubles nerveux.

En réalité elle rend des services plus importants encore. Le Dr. Valnet nous dit qu'elle est « tonicardiaque, antispasmodique, à utiliser même longtemps car elle ne s'accumule pas, en cas de palpitations, douleurs cardiaques, spasmes vasculaires, tachycardies, arythmies, troubles de dystonie neuro-végétative (angoisses, vertiges, bourdonnements d'oreille) » et tous les malaises dus à la ménopause. Pelikan, pour sa part précise que « depuis dix ou vingt ans le cratægus est devenu un important remède cardiaque, universellement connu. On soigne avec lui le cœur et la circulation ; en particulier, il favorise l'irrigation sanguine, donc la nutrition du cœur ».

Pour ce qui est de l'action calmante, nous avons une autre plante très intéressante, **le millepertuis** (*Hypericum perforatum*, L.) qui est en train de prendre assez d'importance aussi, en comprimés à forte concentration, dans les milieux cliniques, bien qu'il fut connu déjà dans le passé : au moyen âge on l'appelait *fuga demonum* persuadés « qu'il exerçait un pouvoir absolu sur les mauvais esprits, grâce à l'odeur d'encens qu'il dégage. L'essence et la résine des sommités fleuries en font un antiseptique très utile dans le traitement des plaies, des ulcères et des brûlures ». (Leclerc). Dans ce cas on se sert de l'huile qu'on peut fabriquer soi-même en exposant les fleurs dans de l'huile d'olive pendant 40 jours au soleil. Cette huile, ainsi que la teinture, ont un seul défaut : ils tâchent irrémédiablement les tissus !

Madame Elena Massa, médecin homéopathe qui nous accompagne dans nos sorties estivales à la découverte des plantes médicinales, conseilla un jour aux participants un remède pour *l'hélicobacter pylori* – qui s'est avéré être la cause des ulcères d'estomac – et c'était justement notre huile de millepertuis : une cuillerée à café à boire deux fois par jour.

Utilisé, donc, pour apaiser le système nerveux, le millepertuis a donné d'excellents résultats dans les insomnies, lors de dépressions même déjà un peu avancées et pour soigner les malaises qu'on ressent... le lendemain d'une fête. Émilie Lumignon, *Meliye*, le retenait l'un des meilleurs remèdes à utiliser dans ces cas.

Mais notre plante a beaucoup d'autres propriétés ; on l'utilise en effet pour « les bronchites et affections pulmonaires, dans les dyspepsies atoniques, les cystites, la congestion hépatique, les fièvres intermittentes, les affections d'origine médullaire etc. ». (Valnet).

De plus, la teinture mère en frictions est un remède de choix pour traiter les lombalgies, les points de côté et en pansement, diluée avec un peu d'eau, donne des résultats excellents sur les fractures du coccyx, dont il apaise assez tôt la douleur.

L'homéopathie, enfin, le conseille pour tous les cas de nerfs comprimés et comme spécifique des fractures du coccyx (en granules à sucer).

Pour conclure cette partie sur *l'hypericum*, j'aimerais reprendre ce qu'en dit le



professeur Hostettmann : « Les espèces du genre *Hypericum* font actuellement l'objet de nombreuses études. Des substances cytotoxiques et antitumorales ont récemment été mises en évidence, ainsi que des substances antivirales. Parmi ces dernières figurent l'hypericine et ses dérivés qui occupent plusieurs groupes de recherche engagés dans la lutte contre le SIDA ».

**Aubépine**

(dessin L. Ferrera)



**Millepertuis**

(photo L. Ferrera)

## AMÈRES MAIS GÈNEREUSES

Dans son livre *Tout savoir sur le pouvoir des plantes*, très documenté dans le secteur, notamment au niveau scientifique le plus récent, le Professeur Hostettmann nous parle aussi de la gentiane. Mais avant d'arriver à connaître ce qu'il en dit, j'aimerais prendre en considération l'usage traditionnel.

Les **gentianes jaune** et **pourpre** (*Gentiana lutea* et *purpurea*, L.) cette dernière vraiment très jolie, noble dirais-je, ont toujours été utilisées pour augmenter l'appétit et comme fortifiants et toniques : « le tonique le plus en vogue dans la grande chaîne des Alpes ». (Chabert). Nos montagnards en cherchaient la racine à l'automne pour la vendre aux pharmacies et aux fabricants de liqueurs. Il y en a qui, encore de nos jours, en mettent macérer dans du vin blanc pour en tirer un bon apéritif. L'amer de la gentiane, tout en étant fort, n'est pas aussi "féroce" que celui de l'absinthe : on le boit donc plus facilement. Un herboriste assez fameux en Valais, Alexandre Bourdin, que j'ai eu l'honneur de connaître et de fréquenter, explique dans son livre *La santé par les plantes* que « la racine de Gentiane est un stimulant, tonique et fébrifuge de premier ordre. On s'en sert en cas d'indigestion, de diarrhées atoniques, de faiblesse générale, de manque d'appétit et d'énergie ». Ce sont à peu près les mêmes indications que nous lui reconnaissons aussi, mais le manuscrit de Verrayes rajoute que « la racine mise en emplâtre sur le ventre fait mourir les vers » attention toutefois à ne pas la confondre avec le redoutable **varaire** (*Veratrum album*, L.), **vééo** chez nous, dont les feuilles sont très semblables à celles de la gentiane, mais alternes, alors que celles de la gentiane sont disposées deux à deux et unies à la base autour de la tige. Des gens qui avaient mis des racines de varaire dans l'eau de vie les confondant avec celles de gentiane en sont morts au premier essai.

Mais là aussi les dilutions homéopathiques peuvent transformer une plante mortifère en médicament ! Et cela même pour les animaux : un vétérinaire, porté en exemple par le Dr. Schmidt, a guéri un cheval qui était dans un état très grave « alors que le boucher était à la porte de l'écurie et attendait déjà depuis une heure pour tuer la bête », en lui donnant *Veratrum* 200° dilution en prises successives et le succès fut assuré. Et le Dr. Schmidt concluait : « Le cheval est l'animal chez lequel l'homéopathie réussit le mieux ».

Mais, en revenant au Prof. Hostettmann, nous découvrons que « la racine de gentiane est employée en cas d'anorexie » et les xanthonnes qu'elle contient (du grec *xanthos* = jaune) « sont à l'origine d'une autre indication des gentianes, à savoir leur effet sur le système nerveux central, pour le traitement de divers désordres mentaux comme la dépression et la mélancolie. En 1978, Hostettmann et Suzuky ont démontré que certaines xanthonnes présentent une forte inhibition de la monoamine oxydase (MAO) [ce qui] pourrait déboucher sur la mise au point d'un système antidépresseur prometteur ».



Ce qui est intéressant c'est que les gentianes bleues (*Gentiana verna et bavarica, L. et Kochiana*) « possèdent beaucoup plus de xanthones exerçant un effet sur la MAO ». Or ces fleurs sont en train de disparaître et sont protégées, mais on pourrait trouver une solution ayant un double résultat : cultiver ces plantes, ce qui permettrait de diversifier notre agriculture de montagne et de récupérer des terrains en friche, *vôco*, en ayant ainsi sans problèmes assez de fleurs pour soigner les dépressions qui sont en train d'augmenter !

Voilà donc que des plantes à l'usage thérapeutique ancien (souvent confirmé par les laboratoires modernes) démontrent d'avoir des potentialités insoupçonnées permettant de soigner les malaises de notre temps.

#### Gentiane jaune

(élaboration d'une photo de Luciano Ferrara)

Voyons un dernier exemple, celui du **gui** (*Viscum album, L.*), la plante sacrée des Druides ! *la gli* ou *lo vééc* dans le patois de Verrayes et Saint-Denis, les deux endroits où l'on trouve principalement en Vallée d'Aoste le gui même si on en a signalé autrefois sur certaines conifères du Vertosan et Ines Chappuis se rappelle en avoir vu, chez nous, sur un pommier entre Persod et Rumiod.

À Saint-Nicolas, toutefois, on ne l'emploie pas alors qu'à Verrayes on la considère une plante « *da ché mofà* » dont il faut se méfier bien que le Dr. Leclerc, dans son *Précis de Phytothérapie*, nous dise que « prescrit à des artérioscléreux, le gui se démontra nettement hypotenseur et antispasmodique ».

Le Prof. Hostettmann, quant à lui, dans le chapitre dédié aux « plantes pour combattre le cancer » cite entre autres le gui en disant : « C'est l'Autrichien Rudolf Steiner, fondateur du courant anthroposophique, qui le premier recommanda au début du 20<sup>e</sup> siècle l'utilisation d'extraits de gui pour traiter le cancer ».

Dans un Bulletin de Weleda, l'une des Firmes qui produisent des extraits de gui, en ampoules injectables, sous le nom de *Isca dor* pour soigner le cancer, il est

dit : « Dans des pays comme l'Allemagne *Iscador* est le produit le plus communément prescrit pour les maladies tumorales et en Russie, grâce aux études cliniques conduits à Moscou, on a obtenu la registration de *Iscador* dans le secteur thérapeutique de l'hépatite C car il est avéré que *Iscador* est efficace pour soutenir le défenses immunitaires » et de plus, ce qui a été confirmé encore récemment dans une expérimentation d'hôpitaux allemands et suisses, on a constaté que *Iscador* augmente notablement, dans les cas de cancers, la tolérance de la chimio / radiothérapie. Mais dans ce cas, et tous les cas graves, la thérapie devra être décidée exclusivement par le médecin !

En voilà assez, n'est-ce pas, pour réévaluer nos plantes médicinales trop méconnues.

## BIBLIOGRAPHIE

BAUR, Jean, *L'enseignement du Docteur Pierre Schmdt*, 2 vol., Paris, Similia, 1990/91.

BELIVEAU, Richard, GINGRAS, Denis, *Les aliments contre le cancer*, Paris, Éditions Solar et du Trécaré, 2005.

BIOLEY, Anna, *Un aspetto della cultura valdostana - La medicina popolare*. Thèse de doctorat, Turin, 1973/74.

BOURDAIN, Alexandre, *La santé par les plantes*, Neuchâtel, Attinger, s. d.

BRAVO, Gian Luigi, *Medicine e Magie*, Torino, Eelcta, 1989.

BUHNER, Stephen Harrod, *Antibiotici naturali*, Vicenza, Il Punto d'Incontro, 2003.

CREPA (Centre Régional d'Étude des Populations Alpines), CONSERVATOIRE ET JARDIN BOTANIKUES DE LA VILLE DE GENÈVE, *L'enfant à l'écoute de son village : les plantes médicinales*, Sembrancher, 1997.

CHABERT, Alfred, *Plantes médicinales et comestibles de Savoie*, Challes-les-Eaux, Curandera, 1986.

COUPLAN, François, *Le régal végétal / Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe*, 6 vol., Flers, Équilibres, 1989.

COUSIN-ZERMATTEN, Germaine, *Recettes, santé de nos grand'mères*, Sierre, Monographic, 1997.

GERBAZ, Daniela, *L'uso delle piante nell'economia domestica della Valle d'Aosta*, Thèse de doctorat, Torino, 1980/81.

HOSTETTMANN, Kurt, *Tout savoir sur le pouvoir des plantes sources de médicaments*, Lausanne, Favre, 1997.

- JANS, Moïse, *Recueil de conseils précieux pour se guérir facilement d'après le célèbre Kneipp*, Aoste, Stévenin, 1931.
- KNEIPP, Sébastien, *Ma cure d'eau ou hygiène et médication*, Strasbourg, Le Roux, 1892.
- LAVOYER, Ivo, *Glossologie et Flore des Alpes*, Aoste, Imp. Valdôtaine, 1994.
- LECLERC, Henri, *Précis de phytothérapie*, Paris, Masson, 1976.
- NICOLLIER, Françoise et Grégoire, *Les plantes dans la vie quotidienne à Bagnes : noms patois et utilisations domestiques*, in : « Bulletin de la Murithienne », N° 102, 1984.
- PELIKAN, Wilhelm, *L'homme et les plantes médicinales*, 3 vol., Paris, Triades, 1962.
- PELT, Jean-Marie, *La médecine par les plantes*, Paris, Fayard, 1981.
- POMINI, Luigi, *Erboristeria italiana*, Torino, Minerva, 1973.
- POLETTI, Aldo, *Fleurs et plantes médicinales*, 3 vol., Aoste, Musumeci, 1982.
- SCHAUENBERG, Paul, PARIS, Ferdinand, *Guide des plantes médicinales*, Neuchâtel, Paris, Delachaux-Niestle, 1974.
- SCHÜLE, Rose-Claire, *Inventaire lexicologique du parler de Nendaz (Valais)*, Berne, Éd. A. Francke, 1963.
- TRÈVES, Joseph Pacifique, *Petite flore médicale piémontaise*, Turin, Imp. Artigianelli, 1904.
- VALNET, Jean, *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales*, Paris, Maloine, 1975.
- VALNET, Jean, *Phytothérapie*, Paris, Maloine, 1979.
- VOGEL, Alfred, *Le petit médecin*, Treufen, Vogel, 1981.
- WOLF, Patrick, *Alzheimer; Parkinson*, Paris, Éd. Grancher, 2007.