



1 ORTIE.

Lorsqu'on a des douleurs: sèche (en tisane) ou fraîche (en friction). Ça chauffe alors! Au jardin, roulez de jeunes feuilles et mangez-les nature: cela donne des forces.

2 RAIFORT.

Sous la feuille se cache la racine. Râpée dans une salade, elle est forte comme de la moutarde et réputée très tonique.

3 THYM.

En inhalation, contre le rhume. En infusion, si vous êtes enrôlé, fatigué ou si vous avez mal au ventre.

4 VIOLETTE.

Une infusion de fleurs séchées, sucrée avec du miel, dégage les bronches et calme la toux.

5 RADIS NOIR.

En cas de mal de gorge, coupez quelques rondelles et recouvrez-les de miel. Le lendemain, buvez le jus obtenu.

6 GUIMAUVE.

Tout est bon! Fleurs et feuilles en infusion, pour laver les yeux ou adoucir la gorge. La racine aux nourrissons pour qu'ils fassent leurs dents – car le suc décongestionne la gencive.

7 BOURGEON DE PIN.

En infusion. Rien de tel pour dégager les bronches.

8 CASSIS.

En infusion de feuilles séchées, c'est très bon à boire et cela peut soulager les rhumatismes.

9 LYS BLANC.

Conservés dans de l'alcool à 90°, les pétales font, paraît-il, merveille sur une coupure.

10 MILLEPERTUIS.

Macérée dans de l'huile d'olive, placée tout l'été au soleil, la fleur est indiquée pour les brûlures et les engelures.

11 TILLEUL.

C'est une plante pour calmer, en infusion comme en bain.

12 CHÉLIDOÏNE.

Vous avez une verrue? Cassez une tige pour faire couler la sève orange; appliquez plusieurs fois par jour jusqu'à disparition.



POUR EN SAVOIR PLUS



Des plantes, des hommes, un territoire, de Franck Jarosz, Éd. PNRFO, 2006-2007. Gratuit.

De la cuisine à la médecine en passant par le jeu et les savoir-faire, ce recueil répertorie les usages, pratiques et rituels liés aux plantes dans le Parc naturel de la forêt d'Orient, le pays d'Othe, le pays d'Armançe et le Chaourçois. C'est le résultat de l'enquête de terrain menée par Franck Jarosz, chargé d'études ethnobotaniques. Maison du Parc, Piney. Tél.: 03 25 43 81 90.

▶ TRADITIONS

Aux petits maux, les plantes remèdes

Les anciens en savent beaucoup sur les plantes... Recueillir et transmettre ces savoirs issus de la mémoire populaire, c'est préserver la culture et les traditions locales. Rendons-nous au jardin visiter notre "pharmacopée végétale"...

Photos: Biosphoto (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12) / Rémy Courseaux (7, 8).