

# Un Jardin Médicinal

À la découverte  
des plantes médicinales  
et de leur usage à la Renaissance



MUSÉES  
MAISON D'ÉRASME  
& BÉGUINAGE



ERASMUSHUIS  
& BEGIJNHOF  
MUSEA



M. De Lobel, Kruidtboeck oft Beschrijvinghe van allerleye gewassen, kruydenen, hesteren, ende gheboonten, 1581, VB 4.211 C RP



Depuis toujours, l'homme a recherché dans le monde végétal de quoi se nourrir et se soigner.

Les premiers écrits concernant les plantes datent de l'Antiquité, mais il est incontestable que dès la Préhistoire, les hommes y ont eu recours.

Au Moyen Âge, les plantes indigènes sont cultivées par les moines dans les jardins de simples (nom donné aux plantes médicinales). Les premiers apothicaires, les ancêtres des pharmaciens, apparaissent à cette époque.

À la Renaissance, la connaissance des plantes s'approfondit mais ce n'est qu'à partir du XIX<sup>e</sup> siècle que les chimistes isolent les molécules actives des plantes et développent la production industrielle de médicaments.



## UN JARDIN MÉDICINAL

**La Maison d'Érasme** abrite un double jardin, à la fois un **Jardin Médicinal** aménagé par **René Pechère** (1987) et un **Jardin philosophique** aménagé par **Benoît Fondu** (2000). On découvre dans le premier une centaine de plantes médicinales utilisées par les médecins d'**Érasme** pour le guérir de ses différents maux : peste, calculs au rein, dysenterie, maux de tête,... **Érasme** était un peu hypocondriaque ! Le jardin représente, en quelque sorte, un portrait botanique de l'humaniste.

L'implantation du jardin s'inspire de l'herbier **Cruydeboeck** du médecin malinois **Rembert Dodoens**, paru à Anvers en flamand en 1554 et traduit en français en 1557 par **Charles de L'Écluse**.

Ce petit livre a été réalisé par le **Centre National d'Histoire des Sciences** asbl afin d'accompagner les curieux lors de leur visite au **Jardin Médicinal**. Une brève chronologie rappelle l'histoire des plantes médicinales de l'Antiquité à nos jours. Celle-ci est suivie de 27 fiches descriptives de plantes cultivées au **Jardin Médicinal**. Chaque fiche mentionne les origines de l'utilisation de la plante et est accompagnée d'une recette actuelle et d'une illustration issue de l'ouvrage du botaniste **Leonhart Fuchs** (1501-1566), *De historia stirpium*, publié en 1542. En fin d'ouvrage, vous trouverez la liste complète des plantes cultivées dans le **Jardin Médicinal** avec leurs utilisations médicinales à l'époque d'**Érasme**.

### Avertissement

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce livre, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités.



# Quelques figures importantes dans l'histoire des plantes médicinales



## Pline l'ancien

(23-79)

Pline est un écrivain et naturaliste romain du I<sup>er</sup> siècle après J.-C., mort lors de l'éruption du Vésuve qui détruisit Pompéi. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont *l'Histoire naturelle*, une encyclopédie en 37 livres qui devait rassembler le savoir de son époque ; la botanique occupe pas moins de 16 d'entre eux. Cette oeuvre devenue rapidement un « classique » exerça une influence considérable, notamment sur la médecine du Haut Moyen Âge (V<sup>e</sup>- XI<sup>e</sup> siècle).



## Claude Galien

(129-vers 216)

Claude Galien, célèbre médecin grec originaire de Pergame (actuelle Turquie) et actif à Rome, écrivit un nombre considérable de traités, dont certains sont aujourd'hui perdus. Si ses ouvrages étaient peu et mal connus en Occident au Haut Moyen Âge, leur redécouverte joua un rôle essentiel dans le renouveau de la médecine occidentale au XII<sup>e</sup> siècle (réintroduction de la médecine grecque via le monde arabe) et ensuite à la Renaissance ; son influence et son autorité furent immenses pendant plus de 1500 ans ! Vésale (1514-1564) fut le premier à mettre en doute certaines de ses affirmations...



## Dioscoride

(I<sup>er</sup> siècle ap. J.-C.)

Pedanius Dioscoride, médecin grec né à Anazarbe en Cilicie (actuelle Turquie), rassembla, grâce à ses nombreux voyages dans le monde romain et même au-delà, quantité d'informations relatives aux plantes. Son ouvrage pharmacologique, le *De materia medica*, rédigé vers 60-78 ap. J.-C., traite de plus de 800 plantes (mais aussi des animaux et des minéraux), chaque notice contenant généralement une description de la plante et un exposé de ses propriétés thérapeutiques. Le *De materia medica* faisait autorité au Moyen Âge et à la Renaissance en matière pharmaceutique.



## Charlemagne et le capitulaire *de villis*

Dans un souci d'organisation et d'approvisionnement, Charlemagne (747 ?-814), roi des Francs et empereur, légiféra entre autres sur les obligations de ses villas, ou domaines agricoles. Ce capitulaire (texte législatif) appelé *de villis* répertorie notamment les plantes potagères et médicinales qui devaient être cultivées par les intendants, dans un souci d'auto-suffisance de chaque domaine. Avec d'autres textes carolingiens (poème de Walafrid Strabon, plan de l'abbaye de Saint-Gall), il offre donc un aperçu du jardin « idéal » de l'époque.

## Avicenne

(980-1037)

Avicenne, ou Ibn Sina, était un grand philosophe, écrivain, médecin et scientifique persan. Très précoce, il s'intéressa dès son plus jeune âge à tous les savoirs et domaines de la pensée, notamment la médecine. Sa science médicale repose sur une grande connaissance des auteurs antérieurs grecs et arabes, mais aussi sur ses observations personnelles. Son oeuvre la plus célèbre est le « *Canon de la médecine* » (*Canon* signifiant « Règle »), dans laquelle il voulait exposer de manière rationnelle l'ensemble des connaissances médicales ; un ouvrage qui, traduit en latin, devint une référence dans les universités médiévales. Les cinq livres du « *Canon* » traitent des généralités de la médecine, de la pharmacopée, des maladies et des différentes sortes de médicaments composés.



## Hildegarde de Bingen

(1098-1179)

Hildegarde était une abbesse rhénane célèbre en son temps pour ses visions, dont elle revendiquait l'origine divine. Elle dirigea d'abord la communauté féminine du Disibodenberg avant de fonder vers 1150 celle du Rupertsberg, près de Bingen. Hildegarde écrivit plusieurs ouvrages, dont certains traitent de médecine et des plantes médicinales ; ils montrent qu'elle disposait d'une grande connaissance de la nature entourant ses monastères. Cette partie de son oeuvre lui a donné une nouvelle célébrité à l'heure actuelle.

# Leonhart Fuchs

(1501-1566)

Leonhart Fuchs était un médecin allemand réputé, professeur à l'université de Tübingen. Il est considéré comme l'un des pères de la botanique moderne. Son ouvrage *De historia stirpium commentarii insignes* (« *Commentaires insignes au sujet de l'histoire des plantes* ») fut publié à Bâle en 1542. Fuchs y décrit la flore de son pays et des espèces étrangères, par ordre alphabétique. Encore imprégné de la tradition antique et médiévale, il s'inspire essentiellement de Dioscoride. Mais il accorde une grande importance aux illustrations, et tient à exercer un contrôle sur ses gravures, alors que d'ordinaire celles-ci étaient commanditées par l'imprimeur et appartenaient à ce dernier. C'est en son honneur que le « fuchsia » fut ainsi baptisé par le botaniste français Charles Plumier, en 1703.



# Rembert Dodoens

(1517-1585)

Rembert Dodoens est un botaniste et médecin flamand, né à Malines et mort à Leyde (Pays-Bas). Il est l'auteur d'un célèbre ouvrage sur les plantes médicinales, édité en flamand sous le titre *Cruydeboeck* en 1554. Pour illustrer son travail, Dodoens reprit en partie les planches déjà publiées par Fuchs, mais y ajouta de nouvelles gravures. Le *Cruydeboeck* comporte 715 figures (gravures sur bois) dont 200 sont inédites. Dans la version française ultérieure, on trouve un plus grand nombre de plantes et 800 illustrations.



# Carl von Linné

(1707-1778)

Carl (von) Linné, naturaliste suédois, imposa le système binominal d'appellation des espèces : un double nom latin (le binomen) composé du nom du genre et d'une épithète spécifique représentant l'espèce. Il l'impose avec son ouvrage *Species plantarum* en 1753. Linné étendit un peu plus tard cette nomenclature aux animaux : un premier nom, avec une majuscule, donne le genre (par exemple, Homo), tandis qu'un deuxième nom, avec une minuscule, caractérise l'espèce (par exemple, sapiens). L'uniformisation de la nomenclature s'effectua à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle.

## Érasme

(1467-1536)



Bien qu'il ait prêté son nom à l'hôpital Érasme, le célèbre humaniste de Rotterdam n'était ni médecin ni botaniste. Philosophe et théologien, il est considéré comme l'un des grands penseurs de la culture européenne.

Il contribua à l'épanouissement de l'humanisme, un courant de pensées qui s'intéresse aux cultures de l'Antiquité pour apporter des réponses aux défis auxquels est confronté le XVI<sup>e</sup> siècle : première mondialisation, découverte d'un nouveau continent, confrontation aux religions étrangères, progrès techniques qui rendent possible la diffusion des idées et des sciences.

Érasme considère que l'être humain a le droit de réfléchir par lui-même, quitte à remettre en question les préceptes de la tradition et de l'Église. Profondément croyant, il désire en revenir aux valeurs de base de la religion chrétienne : l'amour, le respect, la confiance. Il écrit sur la façon dont les gens devraient vivre et interagir, sur la guerre et la paix. Lui-même était pacifiste, mais il pensait que l'on pouvait utiliser la violence pour se défendre. Il accorde beaucoup d'importance à l'éducation, pour apprendre à interagir avec les autres de manière humaine, sans avoir à être d'accord avec tout le monde.



Un Jardin  
Médicinal

# Les Plantes et recettes

# Guimauve officinale



- *Nom scientifique* : *Althaea officinalis* L.
- *Famille* : Malvacées
- *Parties utilisées* : Fleurs, feuilles, racines, semences
- *Floraison* : Juin-septembre
- *Histoire* : Le nom *althaea* provient du grec *althainô*, « guérir ». Quant au français « guimauve », il dérive du nom médiéval de la plante, *bismalva*.  
Dès l'Antiquité, on lui reconnaît une grande utilité contre toutes sortes de maux : blessures, tumeurs, abcès, dysenterie, maux de dents, poisons d'origine animale, diarrhée, piqûres...  
Au Moyen Âge, sa racine est recommandée en onction contre la goutte. Contre la toux sèche, on préconise aussi de cuire la racine de guimauve avec du vin blanc et du miel, puis d'ajouter du gingembre pour en faire un électuaire à prendre matin et soir. Un onguent de jus de guimauve et d'huile d'olive doit repousser les abeilles. Hildegarde quant à elle l'utilise contre les maux de tête, pilée avec de la sauge, puis chauffée dans la main avec du baume, avant de l'appliquer sur le front.  
De nos jours, on l'utilise surtout contre la toux et les maux de gorge, et pour aider les enfants à faire leurs dents. La guimauve n'est plus utilisée pour confectionner les bonbons dits « guimauves ».

## Recette:

### Sirop de guimauve

- *Ingrédients* : 4 g de racines de guimauve séchées ou de thym, 100 ml d'eau, 100 g de sucre.
- *Préparation* : Mélanger les ingrédients dans la casserole et cuire ce mélange pendant 10 minutes environ en remuant régulièrement avec le fouet. Filtrer ce mélange. Mettre en petites bouteilles et fermer hermétiquement.
- *Posologie* : Boire 2 à 3 cuillères par jour de ce sirop.
- *Utilisation* : Contre la toux (toux sèche en particulier).

# Bourrache

Référence plan

ZONE

3



- *Nom scientifique* : *Borago officinalis* L.
- *Famille* : Boraginacées
- *Parties utilisées* : Fleurs, feuilles, tiges et semences
- *Floraison* : Avril-septembre
- *Histoire* : Son nom provient du latin burra, ou étoffe grossière de laine, en référence à la texture de ses feuilles. Apparemment inconnue des auteurs de l'Antiquité, elle fut semble-t-il cultivée par les Arabes en Espagne, au Moyen Âge ; elle se répandit ensuite en Europe, où elle est aujourd'hui commune. La bourrache était réputée engendrer un « bon sang » ; elle devait donc être bénéfique aux personnes souffrant du cœur ou sujettes aux évanouissements. Le vin dans lequel on a jeté la bourrache ou ses fleurs était censé rendre les gens « gaillards et joyeux », ainsi que l'affirme Dodoens. Elle était également préconisée contre la fièvre. Aujourd'hui, la bourrache est surtout utilisée en cosmétique et pour traiter divers problèmes dermatologiques.

## Recette:

### **Lotion à la bourrache**

- *Ingrédients* : 20 g de plante entière sèche, 500 ml d'eau.
- *Préparation* : Infuser la plante entière sèche dans l'eau bouillante pendant 15 minutes. Filtrer.
- *Posologie* : Appliquer en lotion ou en compresse sur le visage.
- *Utilisation* : Contre les problèmes de peau.

# Grande camomille



- *Nom scientifique* : *Tanacetum parthenium* L.
- *Famille* : Composées
- *Parties utilisées* : fleurs et feuilles
- *Floraison* : Juin-août
- *Histoire* : Le mot *parthenium* dérive du grec *parthenos*, qui signifie « jeune fille ». Cette espèce fut souvent confondue avec d'autres, de la famille des camomilles et matricaires (voir aussi plus haut à « camomille romaine »).

*Selon Dioscoride, cette plante était recommandée pour purger la bile et le phlegme, et soigner les asthmatiques et les mélancoliques ; ces prescriptions étaient encore répétées à la Renaissance.*

*La grande camomille était également préconisée contre divers problèmes gynécologiques, comme en témoigne par exemple Hildegarde qui la conseille en bouillie pour faciliter « la sortie des règles ».*

*Aujourd'hui, elle est particulièrement recommandée dans le traitement des maux de tête et des migraines.*

## Recette:

### Teinture de grande camomille

- *Ingrédients* : 20g de fleurs et feuilles séchées de grande camomille, 100ml d'alcool à 70° (buvable).
- *Préparation* : Mettre les 20 gr de grande camomille dans un bocal. Ajouter les 100 ml d'alcool. Fermer le bocal. Mélanger pendant 2 min. environ. Mettre ce bocal à l'abri de la lumière pendant 10 à 15 jours. Mélanger régulièrement ce bocal chaque 1 à 2 jours. Filtrer. Conserver

cette teinture dans un flacon en verre teinté bien fermé à l'abri de la chaleur.

- *Posologie* : Mélanger 5 gouttes de cette teinture avec un peu d'eau, boire jusqu'à 3 fois par jour.
- *Utilisation* : Pour prévenir la migraine sur le long terme.

# Menthe pouliot ou Pouliot



- **Nom scientifique :** *Mentha pulegium* L.
- **Famille :** Lamiacées
- **Parties utilisées :** Fleurs et feuilles
- **Floraison :** Juillet-octobre
- **Histoire :** Cette plante est aussi appelée « Herbe aux puces » ou « Chasse-puces » en raison de ses propriétés. Certains pensent d'ailleurs que le nom pouliot viendrait de pulex, la puce.

Le pouliot est utilisé dans l'Antiquité et au Moyen Âge pour toute une série de maladies et désagréments, qui font de lui une véritable panacée ; selon Hildegarde, le pouliot possède en lui un peu de la vertu de quinze autres herbes. Dans l'Antiquité, on le recommande pour soulager nausées et maux d'estomac ; appliqué contre les narines avec du vinaigre, il ranime ceux qui se sont évanouis. Séché et brûlé, il fortifie les gencives, apaise les inflammations ; sa décoction apaise aussi les démangeaisons.

Au Moyen Âge, on le conseille en boisson ou cataplasme, pour stimuler l'estomac ; placé derrière l'oreille, il doit prévenir les insulations... Hildegarde suggère aussi de l'utiliser en cataplasme contre les maux de cerveau menant à la folie, ou encore de placer le suc autour des yeux (et non dedans, ce qui serait nocif) pour éclaircir la vue. À la Renaissance, on conseille de brûler ses fleurs fraîches pour chasser les puces.

De nos jours, si certains recommandent encore son usage pour aider la digestion, entre autres, le pouliot est généralement déconseillé en raison de sa toxicité.

## Recette:

### Décoction de menthe poivrée contre la mauvaise haleine

- **Ingrédients :** Feuilles de menthe poivrée, 500 ml d'eau
- **Préparation :** Chauffer à ébullition 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe poivrée dans l'eau. Laisser infuser pendant 2 à 3 heures. Filtrer.
- **Posologie :** Gargariser 100 ml de ce mélange 5 fois par jour en cas de mauvaise haleine.
- **Utilisation :** Contre la mauvaise haleine.

# Thym



- *Nom scientifique* : *Thymus vulgaris* L.
- *Famille* : Lamiacées
- *Parties utilisées* : Fleurs, feuilles et tiges
- *Floraison* : Avril-juillet
- *Histoire* : Issu de la région méditerranéenne, le « thym vulgaire » se serait répandu plus au nord à partir du XI<sup>e</sup>/XII<sup>e</sup> siècle ; le thym serpolet (*Thymus serpyllum* L.) est quant à lui indigène. On le connaît déjà à l'Antiquité. Au Moyen Âge, le thym est utilisé dans de nombreux remèdes : selon Hildegarde, un bain chaud de thym diminuerait les humeurs mauvaises et soignerait la « lèpre » (quoi qu'elle entende par ce terme). Un onguent contenant notamment du thym, en friction, tue les poux. Un autre auteur préconise le serpolet chaud, en sachet sur la tête, contre le rhume. Le serpolet avait aussi la réputation d'être efficace contre les bêtes venimeuses, pour les chasser et soigner leurs morsures (c'est pourquoi il ferait partie de la nourriture des laboureurs), et en onction contre les maux de tête. Aujourd'hui, on s'en sert en voie interne, contre les affections des voies respiratoires supérieures (toux, maux de gorge, rhume,...), en gargarisme contre certaines infections de la bouche, ou encore en compresses contre des plaies mineures.

## Recette:

### Sirop de thym

- *Ingrédients* : 5 g de thym séché, 100 ml d'eau, 100 g de sucre.
- *Préparation* : Mélanger les ingrédients dans une casserole et faire cuire ce mélange pendant 10 minutes environ en remuant régulièrement. Filtrer le mélange. Mettre en petites bouteilles chaudes, fermer hermétiquement.
- *Posologie* : Boire 20 ml 3 fois par jour.
- *Utilisation* : Lors de toux (mûre ou grasse) ou de bronchite.

# Bardane

Référence plan

ZONE

4



- *Nom scientifique* : *Arctium lappa* L.
- *Famille* : *Composées*
- *Parties utilisées* : Feuilles, tiges, racines, semences
- *Floraison* : Juillet-août
- *Histoire* : Le nom *arctium* provient du grec *Arktos*, qui signifie « ours » (en référence au duvet de la plante). Le nom *lappa* provient également du grec, du verbe *labeîn* qui peut se traduire par « saisir » en référence aux capitules griffus de la plante et à leur manière de s'accrocher. Quant au nom *bardane*, du latin médiéval *bardana*, sa signification est inconnue. Les mêmes usages de la bardane prévalent globalement depuis l'Antiquité : soin des plaies, des brûlures, des vieux ulcères, des morsures de bêtes venimeuses (même, selon certains, celles de chiens enragés). Hildegard estimait cependant que l'usage de ses feuilles était dangereux, sauf en cas de calculs. De nos jours, la bardane est recommandée contre diverses affections de la peau, dont l'acné et l'eczéma.

## Recette:

### Décoction de bardane

- *Ingrédients* : 1 à 2 cuillères à café de racines de bardane, 250 ml d'eau.
- *Préparation* : Porter le mélange eau et racines de bardane à ébullition, laisser bouillir environ 5 minutes. Filtrer.
- *Posologie* : Boire 1 à 3 tasses de décoction par jour .
- *Utilisation* : Contre les imperfections cutanées.

# Grande consoude



- **Nom scientifique :** *Symphytum officinale L.*
- **Famille :** Boraginacées
- **Parties utilisées :** Feuilles, tiges, racines
- **Floraison :** Mai-juillet
- **Histoire :** Le nom de la consoude (*consolida* en latin) évoque le verbe « consolider », de même que son nom scientifique *symphytum* qui provient du verbe grec *symphyein* (« souder »). La consoude a en effet la réputation de consolider les fractures et de refermer les plaies. La racine de cette plante indigène, qui pousse au bord des ruisseaux ou des chemins humides, était déjà utilisée à l'Antiquité en boisson contre les crachements de sang, ou en compresses contre les inflammations et pour faciliter la cicatrisation des blessures fraîches. Au Moyen Âge et à la Renaissance, on préconisait aussi de manger ou boire de la consoude pour soigner un membre cassé, les ulcères et les plaies. Hildegarde émet cependant des réserves sur cette utilisation, considérant que la consoude « guérit l'extérieur et renvoie la pourriture à l'intérieur ». Une partie des usages anciens de la consoude ont été depuis confirmés : le soin des coups, des contusions et des brûlures notamment. De nos jours, on recommande d'éviter un usage interne, car la consoude s'avère toxique pour le foie.

## Recette:

### Pommade de consoude

- **Ingrédients :** 120 g de consoude séchée ou 300 g de feuilles fraîches de consoude, 60 g de cire d'abeille, 500 ml d'huile d'olive.
- **Préparation :** Faire fondre la cire d'abeille et l'huile d'olive au bain-marie. Ajouter les feuilles de consoude. Chauffer le mélange à feu doux tout en remuant régulièrement avec une cuillère pendant une heure.

Mettre le mélange dans un tamis fin et avec l'aide d'une grande cuillère, appuyer pour bien extraire le « jus ». Verser ensuite le mélange dans un bocal propre et stérile.

- **Posologie :** Appliquer un peu de pommade sur la zone concernée.
- **Utilisation :** Entorses, eczéma, ecchymose, psoriasis, brûlures de la peau, douleurs musculaires, muscles froissés.

# Persil

Référence plan

ZONE

5



- Nom scientifique : *Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss
- Famille : Apiacées
- Parties utilisées : Feuilles, tiges, racines, semences
- Floraison : Juin-septembre
- Histoire : Le nom français provient du latin *petroselinum*, issu lui-même des mots grecs *pétros* et *selinon*, « ache (ou céleri) des rochers ».

Originnaire de Méditerranée, la plante a probablement été implantée chez nous par les Romains. Dans l'Antiquité, elle était utilisée comme plante médicinale plutôt qu'aromatique ; selon Dioscoride, la graine du persil est diurétique et aide à la digestion.

En Grèce, cette plante couronnait aussi les vainqueurs des jeux Isthmiques et Néméens.

Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen, qui pensait que le persil poussait « grâce au vent et à l'humidité », le jugeait meilleur cru plutôt que cuit ; elle le recommandait contre la fièvre, les maux du cœur et de la rate, ou encore pour traiter l'estomac malade et les calculs. Le persil était également très apprécié en cuisine.

À la Renaissance, où l'on distingue plusieurs sortes de persil, les vertus qui lui étaient reconnues sont du même acabit (diurétiques et digestives essentiellement).

Aujourd'hui, le persil a un usage principalement culinaire ; mais on reconnaît aussi diverses vertus, notamment une action diurétique, et une efficacité contre la mauvaise haleine. Le persil représente également un apport important de minéraux et de vitamines, mais il est considéré comme toxique à forte dose.

## Recette:

### Tisane de persil

- Ingrédients : Une branche de persil avec sa racine.
- Préparation : Verser une tasse d'eau bouillante sur 1 cuillère à soupe de persil et de sa racine. Laisser couvrir 10 à 15 minutes. Filtrer.
- Posologie : Boire 3 fois par jour une tasse. Boire avec chaque tasse de thé 1 verre d'eau.
- Utilisation : Contre les inflammations de la vessie.

# Réglisse



- **Nom scientifique :** *Glycyrrhiza glabra L.*
- **Famille :** Fabacées
- **Parties utilisées :** Racines
- **Floraison :** Juin-juillet
- **Histoire :** Son nom *Glycyrrhiza* signifie en grec « racine douce ». La réglisse est une plante méditerranéenne. On utilise essentiellement sa racine et son rhizome. Ses usages sont multiples, mais certains de ses effets ont été particulièrement mis en évidence : depuis l'Antiquité, elle sert à calmer les maux de gorge, la toux ainsi que la soif. On lui reconnaît aussi une action contre les maux du foie et des voies urinaires, ainsi qu'en onguent sur les blessures. Au Moyen Âge, on vante aussi son action sur la digestion : selon Hildegarde, elle facilite la digestion en adoucissant l'estomac. La réglisse était également une friandise, dont on achetait les petits bâtons. Dodoens rapporte que dans certains monastères des Pays-Bas, on faisait des petits pains à la réglisse, ainsi que du jus de réglisse mélangé à du gingembre et d'autres épices contre la toux. Aujourd'hui, on reconnaît son action expectorante et adoucissante ; elle est utilisée en cas de toux, d'enrouements et de maux de gorge. Elle aromatisé également des boissons et des bonbons.

## Recette:

### Thé de réglisse

- **Ingrédients :** 1 cuillère à café de racine de réglisse.
- **Préparation :** Verser 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 15 à 20 minutes, filtrer.
- **Posologie :** Boire 1 tasse le matin et le soir. Attention ! Ne pas prendre plus de 15 g par jour ni sur une longue période !
- **Utilisation :** Contre la toux grasse.

# Tanaisie

Référence plan

ZONE

5



- Nom scientifique : *Tanacetum vulgare* L.
- Famille : Composées
- Parties utilisées : Fleurs, feuilles, tiges, fruits, semences
- Floraison : Juillet-septembre
- Histoire : Le nom de cette plante apparaît au IX<sup>e</sup> siècle, dans le capitulaire de villis, sous la forme Tanazita ; son origine est inconnue. On ne mentionne pas la tanaisie à l'Antiquité mais seulement à partir du Moyen Âge. Selon Hildegarde, de la tanaisie dans une boisson ou en boulette, ou avec de la viande, s'avère efficace pour soigner le rhume et la toux. Pour les lourdeurs d'estomac, elle conseille de cuire de la tanaisie dans un bouillon de légumes déjà préparé. On peut également recueillir le suc en pilant la plante et le boire avec un peu de vin afin d'éliminer les calculs rénaux. Un bain à base de tanaisie, enfin, soulagerait les douleurs menstruelles. Plus tard, un autre auteur préconise d'ingérer des crêpes à base de tanaisie séchée et de farine de froment contre les « vers du ventre ». Selon Dodoens, bue avec du vin, elle soulage des douleurs de la vessie et est diurétique, tandis que la racine confite en miel soigne la goutte. Aujourd'hui, la tanaisie pouvant être toxique en usage interne, ses usages sont restreints. Elle est surtout connue pour ses effets répulsifs : elle sert à éloigner les parasites et les insectes du jardin (par exemple sous forme de purin).

## Recette:

### Cataplasme apaisant à la tanaisie

- Ingrédients : 1 poignée de feuilles fraîches de tanaisie.
- Préparation : Faire blanchir rapidement les feuilles de tanaisie dans l'eau bouillante.
- Utilisation : Appliquer les feuilles en cataplasme en cas de contusions ou de rhumatismes.

# Camomille romaine



- *Nom scientifique* : *Anthemis nobilis* L. ou *Chamaemelum nobile* (L.) All.
- *Famille* : Composées
- *Parties utilisées* : Fleurs et feuilles
- *Floraison* : Juillet-septembre
- *Histoire* : Le nom *anthemis* provient du grec *antheon* qui signifie « fleur », tandis que *camomille* provient, via le latin, du grec *Chamaï* (« à terre ») et *mêlon* (« pomme»). Depuis l'Antiquité, la confusion entre les camomilles et les matricaires est fréquente, ce qui rend l'identification des plantes mentionnées dans les textes incertaine. Quoi qu'il en soit, au Moyen Âge, on utilise la *camomilla* sous différentes formes pour soigner de nombreux maux : troubles hépatiques, digestifs et gynécologiques ; fièvre (onction d'huile de camomille) ; pellicules et squames du visage (cuite avec du vin). Bue dans du vin, elle était réputée protéger du venin de serpent. De nos jours, la camomille romaine sert en usage interne contre les troubles digestifs, et en usage externe comme désinfectant et cicatrisant.

## Recette:

### *Tisane de camomille romaine*

- *Ingrédients* : Fleurs de camomille romaine, eau.
- *Préparation* : Faire bouillir de l'eau et préparer une infusion avec les fleurs. Laisser refroidir.
- *Posologie* : Nettoyer les yeux avec celle-ci.
- *Utilisation* : Conjonctivite.

# Souci officinal



- **Nom scientifique :** *Calendula officinalis* L.
- **Famille :** Composées
- **Parties utilisées :** Fleurs et feuilles
- **Floraison :** Avril-octobre
- **Histoire :** Le nom latin *calendula* vient du latin *calendae*, les *calendes* ou premier jour du mois, sans doute parce que les capitules de cette fleur s'ouvrent et se ferment en fonction de l'apparition du soleil. Le nom *souci* viendrait quant à lui du bas latin *solsequia*, « qui suit le soleil ». Il n'est pas sûr que les auteurs antiques aient connu le souci. Hildegarde, par contre, le recommande comme antipoison, pour les hommes mais, également les boeufs et les moutons. Contre les ulcérations sur la tête, elle prescrit son suc, mélangé avec un peu d'eau et de farine de blé ou de seigle, comme cataplasme, celui-ci doit être suivi d'un lavage avec une « lessive de calendula ». Pour un autre auteur, le souci est bon pour les plaies. Quant au jus de souci, mis dans les narines, il apaiserait les douleurs dentaires. Il existe aussi une prescription magique qui dit que si on s'enduit de jus de souci et d'aurone avant de s'endormir, on se réveille dans un autre lieu... Aujourd'hui, le souci est surtout connu pour son usage en cosmétique. Il est également recommandé comme cicatrisant, pour traiter sous forme de pommade les coups, les brûlures légères etc. On l'utilise aussi par voie interne en cas de troubles hépatiques et menstruels.

## Recette:

### Pommade au souci

- **Ingrédients :** 40 ml d'huile dans laquelle le souci a macéré, 1 cuillère à café de cire d'abeilles.
- **Préparation :** Voir pommade de sauge.
- **Utilisation :** Soigner les plaies, brûlures et contusions.

### Compresse de souci

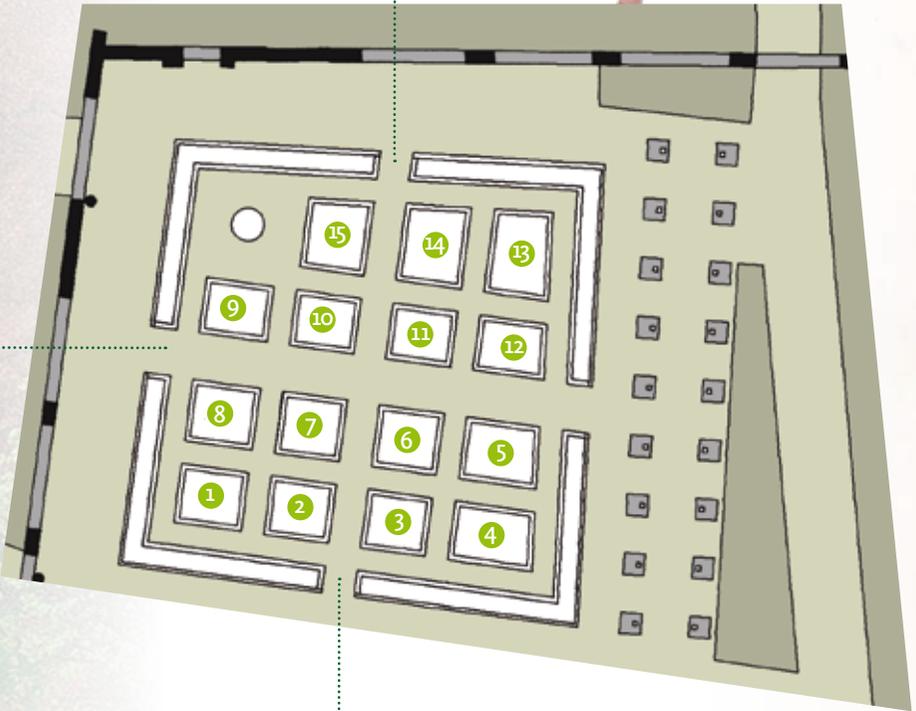
- **Ingrédients :** 1 à 2 cuillères à café de souci (avec les feuilles, tiges et fleurs), 1/2 l d'eau.
- **Préparation :** Verser 1/2 l d'eau bouillante sur le souci. Laisser infuser 15 minutes.
- **Posologie :** Appliquer en compresse tiède, pendant 1 heure, plusieurs fois par jour.
- **Utilisation :** Contre les ecchymoses, contusions ou plaies lentes à cicatriser.

# Plan du Jardin Médicinal





ZONES DES DIFFÉRENTES PLANTES



# Chélidoine



- Nom scientifique : *Chelidonium majus* L.
- Famille : Papavéracées
- Parties utilisées : Fleurs, feuilles, tiges, racines, sève  
Attention, une dose trop forte peut être mortelle !
- Floraison : Mai-septembre
- Histoire : La chélidoine doit son nom au grec *chelidôn* qui signifie « hirondelle », sans doute car l'époque de sa floraison correspond à l'arrivée de ces oiseaux migrateurs. Selon une légende, les hirondelles guérissaient la cécité de leurs petits grâce à la chélidoine. D'ailleurs, les auteurs de l'Antiquité, et à leur suite ceux du Moyen Âge et de la Renaissance, vantent surtout les vertus de la chélidoine dans le traitement des maux oculaires. Des facultés qui lui ont valu le nom d'« Éclaire ». On utilisait également sa racine broyée pour soigner les maux de dents ou les plaies infectées, par exemple.  
Hildegarde l'estimait dangereuse pour l'homme si elle était ingérée ; en onguent avec du saindoux elle pouvait cependant, selon elle, guérir les ulcères du corps.  
On lui reconnaît actuellement des vertus contre les troubles digestifs et hépatiques.  
En usage externe, sa sève est bien connue de la médecine populaire pour soigner les verrues (d'où son autre surnom d'« Herbe aux verrues »).

## Recette:

### Remède contre les verrues

- Ingrédients : Tige fraîche de chélidoine.
- Préparation : Appliquer directement la sève (orange) sur les verrues.
- Utilisation : Contre les verrues.

# Lavande en épi



Les fleurs de la lavande stéchade sont de couleur mauve et non jaune comme le montre l'illustration de l'ouvrage de L. Fuchs.

- **Nom scientifique :** *Lavandula stoechas* L.
- **Famille :** Lamiacées
- **Parties utilisées :** Fleurs, feuilles, tiges
- **Floraison :** Avril-juin
- **Histoire :** Il n'est pas toujours possible de distinguer à quelle espèce de lavande les sources font allusion. C'est vraisemblablement la lavande en épi, plus souvent appelée lavande stéchade ou lavande papillon, qui est mentionnée par Dioscoride (qui rapporte son nom aux îles Stéchades, aujourd'hui îles d'Hyères, où elle pousse) : sa décoction serait favorable aux maux de poitrine. Chez les Romains la lavande était appréciée comme parfum et servait aux bains et à l'entretien du linge. Elle était aussi reconnue pour ses vertus médicinales. Le nom *lavandula*, formé au Moyen Âge, provient du latin *lavare* (laver) car elle était, à cette époque, employée pour parfumer les bains, lessives, eaux de toilette et onguents. Elle était aussi utilisée en fumigation lors des épidémies de peste afin de chasser les mauvaises odeurs, qui, croyait-on, répandaient les maladies.

Aujourd'hui la lavande stéchade est recommandée dans le traitement de certaines affections respiratoires et les otites. Elle a aussi une action anti-bactérienne et anti-inflammatoire.

La lavande stéchade s'utilise sous forme d'huile essentielle, réservée à un usage externe. On peut l'appliquer sur la peau mélangée à une huile végétale comme de l'huile d'olive. L'huile essentielle de lavande stéchade contenant des composants neurotoxiques et abortifs, il est conseillé de consulter un spécialiste avant d'en faire usage.

## Recette:

### Lotion anti-poux

- **Ingrédients :** huile d'olive, huile essentielle de romarin et huile essentielle de lavande.
- **Préparation :** Mélanger 30 ml d'huile d'olive, 10 gouttes d'huile essentielle de romarin et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande.
- **Posologie :** Sur cheveux humides, masser

le cuir chevelu et toute la longueur des cheveux avec ce mélange.

Couvrir ensuite le cuir chevelu avec un bonnet de piscine ou du film alimentaire pour empêcher l'air de circuler et laisser agir. L'huile aide aussi à faire glisser les lentes.

# Bouillon blanc



- *Nom scientifique* : *Verbascum thapsus* L.
- *Famille* : Scrophulariacées
- *Parties utilisées* : Fleurs, feuilles, tiges, racines et semences
- *Floraison* : Juin-novembre
- *Histoire* : Le bouillon blanc est bien connu depuis l'Antiquité. Selon Hildegarde, il réconforte les coeurs attristés s'il est cuit avec de la viande, du poisson ou en gâteau ; il peut également être utilisé cuit avec du vin et du fenouil pour les extinctions de voix et les douleurs de poitrine.

À la Renaissance, Dodoens énumère les nombreux usages du bouillon blanc, très inspirés des recommandations antiques: sa racine, bouillie avec du vin, soigne la diarrhée ; bouillie avec de l'eau, elle soigne les blessures internes et la vieille toux ; sa décoction apaise les maux de dents, ainsi que « les inflammations et ulcères des glandules du gosier » ; les hémorroïdes doivent être lavées avec la décoction de feuilles ; quant aux fleurs jaunes, elles servent à la teinture des cheveux... La tige était également utilisée comme torche (d'où son surnom de « Cierge Notre-Dame »).

Aujourd'hui, l'utilité du bouillon blanc est reconnue contre la toux, les enrhouements et les maux de gorge. En usage externe, il est utile contre les hémorroïdes.

## Recette:

### Sirop de bouillon blanc

- *Ingrédients* : 7 g de fleurs de bouillon blanc, 100 g de sucre, 100 ml d'eau.
- *Préparation* : Mélanger les ingrédients dans la casserole et cuire ce mélange pendant 10 minutes environ en remuant régulièrement avec le fouet. Filtrer ce mélange. Mettre en petites bouteilles et fermer hermétiquement.
- *Utilisation* : Lors de toux (mûre ou grasse) ou de bronchite.

# Violette odorante



- **Nom scientifique :** *Viola odorata*. L.
- **Famille :** Violacées
- **Parties utilisées :** Fleurs, feuilles et racines
- **Floraison :** Mars-juin
- **Histoire :** Le nom latin *Viola* vient du grec *Ion*, qui désignait différentes espèces de fleurs dont la violette. Dans l'Antiquité, on faisait des couronnes de violettes pour lutter contre l'ivresse. Les médecins antiques recommandaient les feuilles, rafraîchissantes, contre les inflammations des yeux. Les fleurs soigneraient la gorge douloureuse et l'épilepsie des enfants. Au Moyen Âge, c'est l'un des symboles de la Vierge Marie. Elle est alors utilisée en confiserie ; on en fait du sucre, du sirop, du miel... Hildegarde recommande l'huile de violette sur les paupières pour éclaircir la vue. En boisson, elle apaise la mélancolie et rend joyeux. La violette entre dans de nombreux autres remèdes : l'odeur de la violette aiderait à s'endormir ou encore à soigner les maux de tête. On applique la violette broyée en cataplasme contre les inflammations, en boisson contre l'ivresse, en infusion contre l'angine ; la racine est utilisée en cataplasme contre l'inflammation des yeux, les feuilles en onguent avec du miel contre les ulcères de la tête. En boisson, la violette soigne la toux et l'asthme des enfants. Aujourd'hui, la violette est encore utilisée dans la confection de certaines confiseries. On en fait aussi un sirop contre la toux. Elle est également préconisée en usage externe contre la nervosité et les insomnies.

## Recette:

### Onguent à la violette

- **Ingrédients :** Fleurs de violette, 2cl d'huile d'olive, 20 g de cire d'abeille, huile essentielle (HE) de lavande.
- **Préparation :** Presser suffisamment de fleurs de violette pour recueillir 5 à 6 cl de jus. Filtrer dans un linge. Ajouter l'huile d'olive. Dans une casserole émaillée, à feu très doux, faire fondre la cire d'abeille.

Pour encore plus d'efficacité, ajouter 10 gouttes d'HE de lavande ou de romarin. Verser progressivement l'émulsion huileuse dans la cire en tournant régulièrement avec une cuillère en bois. Verser dans un pot de verre. Continuer à remuer jusqu'au refroidissement.

- **Posologie :** Appliquer sur le front contre les maux de tête. Utiliser contre les problèmes cutanés.

# Achillée millefeuille



- *Nom scientifique* : *Achillea millefolium* L.
- *Famille* : *Composées*
- *Parties utilisées* : Fleurs, feuilles, tiges, racines
- *Floraison* : Juin à septembre
- *Histoire* : L'achillée millefeuille figure parmi les plus anciennes plantes médicinales utilisées par l'homme. D'après Pline, elle doit son nom à Achille, héros de la mythologie grecque, qui s'en servit pour guérir les blessures d'un de ses congénères. Dès l'Antiquité, ses vertus hémostatiques et cicatrisantes sont reconnues par plusieurs auteurs, dont Dioscoride qui conseille son utilisation contre les hémorragies et les ulcères. Dans les principaux ouvrages de botanique du Moyen Âge et de la Renaissance, on met essentiellement en évidence son usage contre les plaies ; mais aussi, selon les auteurs, contre les saignements de nez, les hémorroïdes, les nausées, ou encore les maux de dents... Aujourd'hui, certaines de ces facultés sont confirmées : par exemple l'achillée est toujours recommandée en usage externe pour soigner les plaies et permettre une meilleure cicatrisation. En usage interne, elle est utilisée pour soulager les douleurs menstruelles et atténuer les troubles digestifs.

## Recette:

### Tisane d'achillée millefeuille

- *Ingrédients* : 1 à 2 c. à thé (de 1 g à 2 g) de plante séchée pour 150 ml d'eau.
- *Préparation* : Infuser dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Laisser refroidir.
- *Posologie* : Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.
- *Utilisation* : Usage interne. Stimuler l'appétit, soulager les troubles digestifs.

# Sauge officinale



- *Nom scientifique* : *Salvia officinalis* L.
- *Famille* : Lamiacées
- *Parties utilisées* : Fleurs et feuilles
- *Floraison* : Mai-juillet
- *Histoire* : Son nom latin (et donc français) vient de *salvare*, « sauver » ou « guérir ». La sauge, originaire de la Méditerranée, a longtemps été considérée comme une panacée ; un adage salernitain disait d'ailleurs « Pourquoi meurt-on lorsqu'on cultive la sauge dans son jardin ? Il n'y a pas dans les jardins de remède contre la force de la mort ». Dès l'Antiquité, on la prescrit entre autres comme diurétique, pour assombrir les cheveux et nettoyer les blessures. On l'utilise pour les mêmes raisons au Moyen Âge mais aussi pour soigner les morsures de serpent, le foie et la toux. À partir du XII<sup>e</sup> siècle, on produit par distillation de l'eau de sauge, qu'on mêle à du vin blanc pour fortifier le cerveau, les nerfs et l'estomac. La sauge extrait aussi en cuisine. La sauge est de nos jours consommée comme plante aromatique. Mais elle est aussi conseillée contre les inflammations de la bouche et de la gorge (en gargarisme, par exemple).

## Recette:

### Pommade de sauge

- *Ingrédients* : 40 ml d'huile dans laquelle la sauge a macéré, 1 cuillère à café de cire d'abeilles.
- *Préparation* : Dans le bol chauffant ou au bain-marie, cuire les ingrédients ensemble jusqu'à ce que la cire ait fondu en remuant régulièrement. Mettre dans un petit pot et laisser refroidir avant de refermer.
- *Utilisation* : Soigne les plaies et contusions.

# Artichaut



- *Nom scientifique* : *Cynara scolymus* L.
- *Famille* : *Composées*
- *Parties utilisées* : *Flleurs, feuilles, racines*
- *Floraison* : *Juin à septembre*
- *Histoire* : *Le nom cynara provient du grec Kynara, qui désigne des plantes épineuses dont fait partie le cardon, ancêtre sauvage de l'artichaut. Le mot artichaut est quant à lui une déformation du mot italien (dérivé de l'arabe) Carcioffo.*

*Au fil du temps, les agriculteurs ont amélioré et modifié le cardon sauvage pour produire la plante actuelle.*

*L'artichaut (ou le cardon sauvage) était déjà connu des Égyptiens, des Grecs et des Romains.*

*Petit à petit, son usage se perdit en Occident ; l'artichaut tel que nous le connaissons actuellement réapparut en Italie au XV<sup>e</sup> siècle.*

*Sa culture se répandit ensuite en Europe, mais il demeura longtemps un légume destiné aux élites. Dodoens considérait que l'artichaut n'avait pas d'usage particulier en médecine.*

*Aujourd'hui, il est recommandé en particulier dans le cadre de problèmes hépatiques ou digestifs.*

## Recette:

### Tisane d'artichaut

- *Ingrédients* : 2 gr (2 cuillères à café) de feuilles d'artichaut, 200 ml d'eau.
- *Préparation* : Chauffer l'eau à ébullition puis ajouter cette eau bouillante aux feuilles d'artichaut . Laisser infuser une dizaine de minutes.
- *Posologie* : Boire une tasse 3 fois par jour, de préférence avant les repas.
- *Utilisation* : Lors de troubles du foie (problème digestif), ballonnements, nausée.

# Églantier



- *Nom scientifique* : *Rosa canina L.*
- *Famille* : Rosacées
- *Parties utilisées* : Faux fruits (cynorrhodons)
- *Floraison* : Mai-juillet
- *Histoire* : L'églantier doit son nom de « Rosier des chiens » à l'usage qui était fait de sa racine pour lutter contre la rage, durant l'Antiquité. Le nom de son fruit, le cynorrhodon, provient d'ailleurs du grec kynorrhodon qui signifie « rose des chiens ».

Au Moyen Âge, Hildegarde conseille de piler de l'églantier avec ses feuilles, puis de le cuire avec du miel, pour obtenir une boisson traitant les problèmes pulmonaires ; quant à ses fruits cuits, ils purgeraient l'estomac - mais seules les personnes de constitution solide devaient y avoir recours. À la Renaissance, sous le nom de rosier sauvage, on l'utilise en onction pour lutter contre l'alopecie (recette inspirée de Pline).

De nos jours, on recommande les cynorrhodons, riches en vitamine C, pour renforcer l'immunité et prévenir les refroidissements.

## Recette:

### Décoction de cynorrhodons

- *Ingrédients* : 30 à 50 gr de cynorrhodons, 1 l d'eau.
- *Préparation* : Faire bouillir 30 à 50 g de cynorrhodons dans 1 litre d'eau pendant 5 minutes. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer.
- *Posologie* : Boire autant de fois que vous en ressentez le besoin.
- *Utilisation* : En cas de diarrhée.

# Angélique officinale



- Nom scientifique : *Angelica archangelica* L.
- Famille : Apiacées
- Parties utilisées : Feuilles, tiges, racines, semences
- Floraison : Juin-juillet
- Histoire : L'angélique tire son nom du latin (médiéval) *angelica*, lui-même dérivé du grec et signifiant « le messager », « l'ange ».

Son nom d'« Herbe des anges » lui vient des nombreuses vertus médicinales qu'on lui attribuait ; selon une légende, l'archange Raphaël l'aurait indiquée à un ermite pour prévenir la peste, d'où son nom *archangelica*. L'angélique, inconnue des Grecs et des Romains, fut d'abord utilisée principalement dans les pays scandinaves, son habitat naturel, avant de se répandre à la fin du Moyen Âge dans le reste de l'Europe ; elle fut alors cultivée dans les monastères pour tenter de lutter contre la peste.

Mélangée à du vin ou de l'eau de rose, elle servait aussi d'antipoison. On l'utilisait également pour préparer des liqueurs, emploi qui va petit à petit prendre le pas sur son usage médicinal.

De nos jours, l'angélique est encore utilisée dans certaines liqueurs (Bénédictine, Chartreuse, etc..) mais aussi en pâtisserie et confiserie. On la recommande pour améliorer la digestion, lutter contre la fatigue et stimuler l'appétit, entre autres usages.

## Recette:

### Décoction d'Angélique

- Ingrédients : 1 à 2 cuillères à café de racines d'angélique, 250 ml d'eau.
- Préparation : Porter le mélange eau et racines d'angélique à ébullition, laisser bouillir environ 5 minutes. Filtrer.
- Posologie : Boire 1 à 3 tasses de décoction par jour.
- Utilisation : Contre les refroidissements, troubles digestifs et rhumatismes.

# Fenouil



- **Nom scientifique :** *Foeniculum vulgare L.*
- **Famille :** Apiacées
- **Parties utilisées :** Fleurs, feuilles, tiges, racines et semences
- **Floraison :** Août-novembre
- **Histoire :** Le nom latin *foeniculum*, d'où vient le français « fenouil », est issu de *foenum*, le foin, en raison de l'aspect de ses feuilles séchées. Le fenouil est connu des plus importantes cultures de l'Antiquité. On le recommande dans toutes sortes de traitements, pour faire monter le lait, comme antipoison contre les morsures de reptiles ou de chiens, en boisson contre les nausées pour ceux qui souffrent de fièvre. Le jus entrainé aussi dans des médications pour les yeux. On retrouve la culture du fenouil dans nos régions au Haut Moyen Âge (il est cité dans le capitulaire de villis). à cette époque, le fenouil est réputé éclaircir la vue ; sa semence dans du lait aiderait à lutter contre les ballonnements et la constipation ; enfin, sa racine dans du vin soignerait la toux. Certains prétendaient aussi que cette herbe rajeunissait les serpents, et, de ce fait, pouvait être bénéfique aux vieillards... Aujourd'hui on retient surtout ses propriétés digestives, antitussives, et favorables à la lactation.

## Recette:

### Miel de fenouil

- **Ingrédients :** 10 g de fruits de fenouil, 100 g de miel.
- **Préparation :** Mélanger les fruits de fenouil fraîchement broyés dans le miel. Laisser reposer 10 jours et filtrer.
- **Posologie :** Mettre une à deux cuillères à café de miel de fenouil dans une tasse d'eau chaude ; boire une tasse plusieurs fois par jour.
- **Utilisation :** Contre la toux grasse.

# Origan commun



- Nom scientifique : *Origanum vulgare* L.
- Famille : Lamiacées
- Parties utilisées : Fleurs, feuilles, tiges
- Floraison : Juillet-septembre
- Histoire : Son nom proviendrait du grec *Origanon*, composé des mots *Oros* et *Ganos*, « montagne » et « éclat », *Origanon* se traduisant par « ornement des montagnes ». Ce nom désignant plusieurs types de plantes, il n'est donc pas certain qu'il désigne l'origan commun.

*Hildegarde en fait l'un des ingrédients d'un onguent contre la « lèpre rouge » (il n'est pas sûr qu'elle entendait par là ce que nous désignons sous le nom de lèpre). Elle l'utilise également contre la fièvre.*

*Au Moyen Âge, mélangé à du vin, il est utilisé en gargarisme pour les maux de gorge et les problèmes de gencives. En boisson, il permet d'atténuer l'asthme, les douleurs d'estomac et des intestins et de faciliter la digestion.*

*À la Renaissance, on le conseille aussi pour contrer le venin d'animaux.*

*Aujourd'hui, outre le fait d'être utilisé comme condiment en cuisine, on lui reconnaît une efficacité contre les troubles digestifs, ainsi que comme expectorant (rhume, bronchite). En usage externe, on le préconise aussi contre le torticolis.*

## Recette:

### Tisane d'origan

- Ingrédients : 2 gr environ des feuilles et fleurs séchées (parties aériennes) d'origan pour 200 ml d'eau.
- Préparation : Chauffer l'eau à ébullition puis ajouter cette eau bouillante à l'origan. Laisser infuser une dizaine de minutes. Filtrer éventuellement le mélange.
- Posologie : Boire une tasse plusieurs fois par jour lors de troubles digestifs, mais

aussi lors de toux ou bronchite. En cas d'infections de la gorge, utiliser cette tisane en gargarisme. à faire plusieurs fois par jour.

- Contre indication: Grossesse.
- Utilisation : En tisane (à avaler) contre les troubles digestifs, la toux et la bronchite. En gargarisme contre les infections de la gorge.

# Potentille tormentille



- Nom scientifique : *Potentilla erecta* L.
- Famille : Rosacées
- Parties utilisées : Fleurs, feuilles, tiges, racines, fruits, semences
- Floraison : Juillet-octobre
- Histoire : Son nom *potentilla* provient du latin *potens*, « puissant », qui se rapporte à ses propriétés thérapeutiques. Quant à *tormentille*, il est issu du latin médiéval *tormentum*, « douleur », en particulier au niveau du ventre.

Cette plante est inconnue durant l'Antiquité et son utilisation ne débute qu'au Moyen Âge où on lui confère une utilité contre divers maux : troubles menstruels, vers (intestinaux?), fistule, fièvre causée par de mauvaises nourritures... Elle était également réputée combattre le venin d'animaux.

À la Renaissance, on l'emploie en plus pour soigner la dysenterie et pour soulager les maux de dents et les ulcères buccaux.

Aujourd'hui, on recommande la tisane de potentille contre la diarrhée.

## Recette:

### Décoction de potentille

- Ingrédients : 1 à 3 cuillerées à soupe de rhizomes coupés en morceaux, 1/2 litre d'eau.
- Préparation : Mettre les rhizomes dans l'eau bouillante et continuer à chauffer pendant 15 minutes dans 1/2 litre d'eau.
- Posologie : Prendre une tasse plusieurs fois par jour.
- Utilisation : Contre la diarrhée.

# Rue des jardins



- *Nom scientifique* : *Ruta graveolens* (All. : (Wein)Raute)
- *Famille* : Rutacées
- *Parties utilisées* : Feuilles, semences
- *Floraison* : Mai-août
- *Histoire* : Le nom de la rue provient du latin *Ruta*, dérivé du grec *Rutê* ; son étymologie n'est pas connue. C'est une plante aux très nombreux usages médicaux anciens. Pendant l'Antiquité, on la recommande contre toutes sortes de maladies, une véritable panacée. On reconnaît déjà cependant qu'elle peut présenter certains dangers : toxicité en usage interne (risque mortel) et irritations de la peau en usage externe. Parmi ses très nombreux usages, les auteurs mettent particulièrement en évidence sa fonction d'antidote contre les poisons et les morsures de serpents. On disait que Mithridate en avalait avec du sel, des noix et des figes sèches pour se préserver des poisons. On signale aussi, entre autres, un effet bénéfique pour les yeux, les maux de tête et les saignements de nez. Aujourd'hui, elle est utilisée en usage externe, sous forme de bains de pied, pour traiter les varices. Elle est également réputée pour son effet répulsif sur les insectes. Elle est déconseillée en usage interne à cause de sa toxicité, et cette plante abortive est particulièrement déconseillée aux femmes enceintes.

## Recette:

### Bain de pieds à la rue des jardins

- *Ingrédients* : 2 tasses de feuilles fraîches de rue des jardins, 5 litres d'eau, une petite bassine (pour tremper les jambes, ou au moins le bas des jambes)
- *Préparation* : Chauffer à ébullition les 5 litres d'eau puis transférer cette eau dans une petite bassine. Rajouter les 2 tasses de feuilles fraîches de rue des jardins aux 5 litres d'eau, mélanger. Laisser tiédir un petit peu mais pas trop longtemps.
- *Posologie* : Trempez vos jambes dans ce bain très chaud pendant 30 minutes. Rincez ensuite avec de l'eau froide. à utiliser au maximum 3 fois par semaine, un jour sur deux.
- *Utilisation* : Contre les varices.



## LES 15 ZONES DU JARDIN MÉDICINAL

<b>Zone 1</b>	Citrus limon	Citronier	Antivomitif	
	Asplenium scolopendrium	Scolopendre, langue de cerf	Antidiarrhéique	
	Dryopteris filix-mas	Fougère mâle	Puces	
	Paeonia officinalis	Pivoine officinale	Antidiarrhéique	
	Potentilla anserine	Potentille des oies	Antidiarrhéique	
	Rosa gallica	Rosier de France	Antidiarrhéique	
	Vaccinium myrtillus	Myrtille	Antidiarrhéique	
	Vaccinium vitis-idaea	Airelle	Antivomitif	
	Vinca minor	Petite pervenche	Antidiarrhéique	
	<b>Zone 2</b>	Agrimonia eupatoria	Aigremoine	Foie
Althaea officinalis		Guimauve officinale	Gravelle	
Althaea rosea		Rose trémière	Gravelle	
Beta vulgaris		Betterave	Céphalée	
Gentiana lutea		Gentiane jaune	Foie	
Helleborus niger		Rose de Noël	Goutte	
Helleborus viridis		Hellébore vert	Goutte	
Malva sylvestris		Mauve sauvage	Gravelle	
Papaver rhoeas		Grand coquelicot	Céphalée	
Rumex sanguineus		Oseille sanguine	Gravelle	
Sisymbrium officinale		Herbe aux chantres	Poumons	
<b>Zone 3</b>		Borago officinalis	Bourrache	Fièvre
		Convallaria majalis	Muguet	Goutte
	Laurus nobilis	Laurier	Gravelle	
	Mentha pulegium	Menthe pouliot	Evanouissement	
	Pimpinella saxifraga	Petit boucage	Fièvre	
	Ranunculus ficaria	Ficaire fausse renoncule	Hémorroïdes	
	Rumex acetosa	Oseille sauvage	Gravelle	
	Silybum marianum	Chardon-marie	Antidiarrhéique	
	Solidago virgaurea	Solidage verge d'or	Gravelle	
	Tanacetum parthenium	Grande camomille	Gravelle	
Thymus vulgaris	Thym commun	Goutte		
<b>Zone 4</b>	Aegopodium podagraria	Herbe aux goutteux	Goutte	
	Arctium Lappa	Bardane	Artrose	
	Cichorium endivia	Chicorée scarole	Céphalée	
	Corydalis solida	Corydale solide	Hémorroïdes	
	Iris pseudacorus	Iris jaune	Antidiarrhéique	
	Ribes nigrum	Cassis	Arthrose	
	Symphytum officinale	Consoude	Poumons	
	Taxus baccata	If	Poison	
	<b>Zone 5</b>	Euphorbia lathyris	Épurge	Purgatif
Glycyrrhiza glabra		Réglisse	Vin	
Maianthemum bifolium		Maianthemum à deux feuilles	Peste	
Myrrhis odorata		Cerfeuil musqué	Peste	





<b>Zone 5</b>	<i>Petroselinum crispum</i>	Persil	Gravelle
	<i>Plantago coronopus</i>	Plantain corne de cerf	Gravelle
	<i>Plantago lanceolata</i>	Plantain lancéolé	Tuberculose
	<i>Plantago major</i>	Plantain à larges feuilles	Tuberculose
	<i>Sonchus asper</i>	Laiteron épineux	Fièvre
	<i>Symphytum officinale</i>	Consoude	Poumons
	<i>Tanacetum vulgare</i>	Tanaisie vulgaire	Goutte
<b>Zone 6</b>	<i>Anthemis nobilis</i>	Camomille romaine	Foie, gravelle
	<i>Artemisia pontica</i>	Armoise pontique	Antivomitif
	<i>Calendula arvensis</i>	Souci des champs	Peste
	<i>Calendula officinalis</i>	Souci officinal	Peste
	<i>Euphorbia lathyris</i>	Epurge	Purgatif
	<i>Hepatica nobilis</i>	Anémone hépatique	Foie
	<i>Hieracium pilosella</i>	Epervière piloselle	Jaunisse
	<i>Myrtus communis</i>	Myrthe	Sueur
	<i>Narcissus poeticus</i>	Narcisse des poètes	Arthrose
	<i>Parietaria officinalis</i>	Pariétaire officinale	Gravelle
	<i>Prunella vulgaris</i>	Brunelle commune	Céphalée
	<i>Ruscus aculeatus</i>	Fragon, petit houx	Gravelle
<b>Zone 7</b>	<i>Artemisia dranunculus</i>	Estragon	Digestion
	<i>Chelidonium majus</i>	Chélideine	Foie
	<i>Dictamnus albus</i>	Fraxinelle	Fièvre
	<i>Fragaria vesca</i>	Fraisier sauvage	Antidiarrhéique
	<i>Lavandula stoechas</i>	Lavande en épi	Céphalée, poumon
	<i>Leucanthemum vulgare</i>	Marguerite	Purgatif
	<i>Nigella damascena</i>	Nigelle	Céphalée
	<i>Sonchus oleraceus</i>	Laiteron maraîcher	Fièvre
	<i>Taxus baccata</i>	If	Poison
<b>Zone 8</b>	<i>Artemisia absinthium</i>	Armoise absinthe	Antivomitif
	<i>Aster amellus</i>	Aster amellus	Bubons et émoullients
	<i>Cynara scolymus</i>	Artichaut	Foie
	<i>Rheum rhabarbarum</i>	Rhubarbe	Antidiarrhéique
	<i>Ribes uva-crispa</i>	Grosellier épineux	Gravelle
<b>Zone 9</b>	<i>Allium ursinum</i>	Ail des ours	Céphalée
	<i>Bellis perennis</i>	Pâquerette	Purgatif
	<i>Cardamine pratensis</i>	Cardamine des prés	Puces
	<i>Laurus nobilis</i>	Laurier	Gravelle
	<i>Geranium sanguineum</i>	Géranium sanguin	Antidiarrhéique
	<i>Pastinaca sativa</i>	Panais commun	Poumons
	<i>Polygonum bistorta</i>	Renouée bistorte	Antidiarrhéique
	<i>Sambucus ebulus</i>	Sureau yèble	Purgatif
	<i>Viola odorata</i>	Violette odorante	Céphalée. Hoofdpijn
	<i>Verbascum thapsus</i>	Bouillon blanc	Antidiarrhéique, hémorroïdes

<b>Zone 10</b>	<i>Acanthus mollis</i>	Acanthe	Tuberculose
	<i>Acanthus spinosus</i>	Acanthe épineuse	Tuberculose
	<i>Achillea millefolium</i>	Achillée millefeuille	Antidiarrhéique
	<i>Lysimachia nummularia</i>	Herbe aux écus	Poumons
	<i>Muscari botryoides</i>	Muscari faux-botryde	Sueurs, goutte
	<i>Punica granatum</i>	Grenadier	Antidiarrhéique
	<i>Salvia officinalis</i>	Sauge officinale	Gravelle
	<i>Verbascum thapsus</i>	Bouillon blanc	Antidiarrhéique, hémorroïdes
<b>Zone 11</b>	<i>Cynara scolymus</i>	Artichaut	Foie
	<i>Euphorbia characias</i>	Euphorbe characias	Purgatif
	<i>Iris germanica</i>	Iris bleu d'Allemagne	Gravelle
	<i>Olea europaea</i>	Olivier	Antidiarrhéique
	<i>Ornithogalum pyrenaicum</i>	Asperge des bois	Purgatif
	<i>Saponaria officinalis</i>	Saponaire	Goutte
	<i>Sedum album</i>	Orpin blanc	Céphalée
	<i>Sempervivum tectorum</i>	Joubarbe des toits	Céphalée
	<i>Urginea maritima</i>	Scille maritime	Poumons
	<i>Verbena officinalis</i>	Verveine sauvage	Céphalée
<b>Zone 12</b>	<i>Asarum europaeum</i>	Asaret	Céphalée
	<i>Gentiana lutea</i>	Gentiane jaune	Foie
	<i>Lavandula stoechas</i>	Lavande en épi	Céphalée, poumons
	<i>Levisticum officinalis</i>	Livèche	Gravelle
	<i>Mentha spicata</i>	Menthe en épi	Céphalée
	<i>Rosa canina</i>	Eglantier	Céphalée
	<i>Stachys officinalis</i>	Bétoine	Gravelle, céphalée, poumons
<b>Zone 13</b>	<i>Angelica archangelica</i>	Angélique officinale	Peste
	<i>Cytisus scoparius</i>	Genêt à balais	Goutte
	<i>Fagopyrum esculentum</i>	Sarrasin	Purgatif
	<i>Filipendula ulmaria</i>	Reine-des-prés	Fièvre
	<i>Potentilla alba</i>	Pontille blanche	Fièvre
	<i>Potentilla fruticosa</i>	Potentille arbustive	Antidiarrhéique
<b>Zone 14</b>	<i>Ajuga reptans</i>	Bugle rampante	Fièvre
	<i>Dryopteris filix-mas</i>	Fougère mâle	Puces
	<i>Epilobium angustifolia</i>	Epilobe en épi	Insomnies
	<i>Potentilla reptans</i>	Potentille rampante, quintefeuille	Fièvre, poumons, goutte, antidiarrhéique
	<i>Ricinus communis</i>	Ricin	Purgatif
	<i>Rosa hybrida</i>	Rosa "Queen Elisabeth"	Céphalée
	<i>Scrophularia nodosa</i>	Scrofulaire noueuse	Hémorroïdes
	<i>Veronica teucrium</i>	Véronique germandrée	Fièvre
<b>Zone 15</b>	<i>Allium schoenoprasum</i>	Ciboulette	Digestion
	<i>Filipendula vulgaris</i>	Spirée filipendule	Refroidissement
	<i>Foeniculum vulgare</i>	Fenouil	Gravelle
	<i>Humulus lupulus</i>	Houblon	Bière et vin. Purgatif
	<i>Iris foetidissima</i>	Iris fétide	Puces
	<i>Origanum vulgare</i>	Origan	Poumons, purgatif
	<i>Potentilla erecta</i>	Tormentille ou potentille tormentille	Peste.
	<i>Ruta graveolens</i>	Rue des jardins	Antidiarrhéique
	<i>Succisa pratensis</i>	Mors-du-diable	Peste

# Lexique

- **antiseptique** : désinfectant à usage corporel.
- **aurone** : arbuste, ressemblant à l'armoise, qui possède une odeur citronnée et qui a pratiquement les mêmes vertus que l'absinthe.
- **diurétique** : qui augmente la sécrétion urinaire.
- **électuaire** : préparation thérapeutique sous forme pâteuse administrée par voie orale.
- **fébrifuge** : qui combat la fièvre.
- **goutte** : maladie inflammatoire chronique très douloureuse, due à l'excès d'acide urique et affectant les articulations, surtout le gros orteil.
- **gravelle** : la gravelle désignait autrefois ce que l'on appelle aujourd'hui communément "calculs rénaux" : la formation, très douloureuse, de concrétions dans les reins.
- **hémostatique** : qui permet d'interrompre le saignement pour éviter l'hémorragie.
- **pleurésie** : inflammation de la plèvre, la membrane qui enveloppe et protège les poumons.
- **rhizome** : tige souterraine de certaines plantes.
- **ulcère** : un ulcère (du latin *ulcus*) est une plaie ouverte de la peau, des yeux ou d'une muqueuse, accompagnée d'une désintégration du tissu.

# Sources

## Ouvrages de la KBR

- O. Brunfels, *Herbarum vivae eicones ad naturae imitationem...*, 1532, cote KBR : INC. B 767.
- R. Dodoens, *Cruijdeboeck*, 1554, cote KBR : VH 6189 C.
- L. Fuchs, *De historia stirpium...*, 1542, cote KBR : VH 6393 C.

## Éditions et traductions de sources

- Pedanius Dioscorides of Anazarbus, *De materia medica*, transl. L.Y. Beck, Hildesheim, Zürich, New York, 2005 (Alturtumswissenschaftliche Texte und Studien, 38).
- Hildegarde de Bingen, *Physica. Le livre des subtilités des créatures divines*, trad. P. Monat, Grenoble, 2011.
- C. Opsomer, *L'art de vivre en santé. Images et recettes du Moyen-Âge*. Le Tacuinum sanitatis (manuscrit 1041) de la Bibliothèque de l'Université de Liège, 1991.
- *Livre des simples médecines. Codex Bruxellensis IV 1024*, texte et comm. De C. Opsomer, Anvers, 1980.
- *Histoire des plantes* de Rembert Dodoens. Traduction française, suivie du *Petit recueil auquel est contenue la description d'aucunes gommés et liqueurs etc.* par Charles de L'Escluse (1557), *Facsimilé avec introduction, commentaires et la concordance scientifique moderne*, par J.-E. Opsomer, Bruxelles, 1978.

## Bibliographie

- J. C. Baudet, *La nom des plantes*, Les Amis de la Nature d'Evere-Schaerbeek, 2012.
- M. Botineau, *Les plantes du jardin médiéval*, Paris, 2003.
- L. Bremness, *Les plantes aromatiques et médicinales*, Paris, 1996.
- M. Cambornac, *Plantes et jardins du Moyen-Âge*, 1996.
- P.-V. Fournier, *Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France*, (1947) 2010.
- Y. Houdas, *La médecine arabe aux siècles d'or. VIII<sup>e</sup>-XIII<sup>e</sup> siècles*, Paris, 2003.
- Y. Vanopdenbosch, *La phytothérapie. Se soigner par les plantes médicinales*, Bruxelles, 2013.

## Recettes

[www.creapharma.ch](http://www.creapharma.ch)

[www.rustica.fr](http://www.rustica.fr)

Les Herbes de Bruxelles



# Les acteurs du projet

Le **Centre national d'Histoire des Sciences (CNHS)** est une asbl fondée en 1958. Ayant son siège à la **Bibliothèque royale de Belgique** depuis plus de 50 ans, le **CNHS** contribue à promouvoir et à développer l'histoire des sciences en Belgique en publiant des études, des inventaires et des bibliographies scientifiques, en organisant des expositions et des conférences et en proposant des activités pédagogiques au sein de plusieurs musées bruxellois à destination d'un public scolaire.

Le **Centre National d'Histoire des Sciences** met également à disposition une iconothèque dans laquelle toutes les illustrations présentées dans ce guide sont accessibles.

## Contact :

### **Centre National d'Histoire des Sciences - Bibliothèque royale de Belgique**

Mont des Arts - 1000 Bruxelles

02/519 56 12

[www.astrolabium.be](http://www.astrolabium.be) - [info@astrolabium.be](mailto:info@astrolabium.be)

Site web sur les plantes : [www.astrolabium.be/erasme](http://www.astrolabium.be/erasme)

Iconothèque : [www.astrolabium.be/pmb2/opac\\_css](http://www.astrolabium.be/pmb2/opac_css)



## Crédits photographiques

Jean-Paul Brohez

André Jasinski

Paul Louis

Marie-Jo Lafontaine

Michel Clinckemaille

Alain Le Toquin



Mise en page - FR / décembre 2019

Yves Cardoen

[www.yvescardoengraphiste.com](http://www.yvescardoengraphiste.com)



# Infos pratiques

## Maison d'Érasme

Rue de Formanoir, 31  
1070 Bruxelles  
(+ 32) 02 521 13 83  
info@erasmushouse.museum  
www.erasmushouse.museum

## Heures d'ouvertures

Le musée et les jardins sont ouverts tous les jours de 10h à 18h, sauf les lundis. Ils sont ouverts les jours fériés (sauf le 25 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier), y compris les lundis fériés.

## Prix d'entrée

1,25 € pour la Maison d'Érasme et le Béguinage.

L'accès aux jardins est gratuit (demandez la clé à l'accueil, en échange d'un document d'identité).

## Visites guidées

Pour réserver une visite guidée de la Maison d'Érasme, des jardins et / ou du Béguinage, contactez le musée : info@erasmushouse.museum

## Un Jardin Médicinal



MUSÉES  
MAISON D'ÉRASME  
& BÉGUINAGE



ERASMUSHUIS  
& BEGIJNHOF  
MUSEA

Ce guide a été réalisé  
par le Centre National d'Histoire des Sciences  
et la Maison d'Érasme, musée communal d'Anderlecht,  
à l'initiative d'Eric Tomas, Bourgmestre,  
et du collège échevinal d'Anderlecht,  
avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles  
et d'Innoviris.



innoviris.brussels  
empowering research



Prix de vente : 1,50 €