

JULIETTE BRABANT-HAMONIC

# INFUSIONS ET VIEUX REMÈDES PAR LES PLANTES

DESSINS : DOMINIQUE MANSION

A MADAME MARIE-LOUISE DESROCHERS,  
AUX INSTITUTRICES ET ENSEIGNANTS QUI ONT PERMIS L'ACCÈS  
DE NOS ANCÊTRES À LA RÉDACTION DE CES CARNETS.

ÉDITIONS OUEST-FRANCE

13 RUE DU BREIL, RENNES

# INTRODUCTION



NOTRE MÉMOIRE EST TISSÉE DE NOMBREUX FILS QUI TROUVENT LEUR PROVENANCE DANS UN LOINTAIN PASSÉ, ET NOUS NE SAVONS PAS TOUJOURS, DANS NOS TÂCHES LES PLUS HUMILES, À QUELLES SOURCES ELLES PEUVENT SE RATTACHER. C'EST UNE DES RAISONS DE L'EXISTENCE DE CET OUVRAGE QUI TENDE DE RESTITUER, TELLES QU'ELLES SE TRANSMETTAIENT À L'ÉCHELLE FAMILIALE, LES PRÉPARATIONS QUI ONT FORMÉ POUR BON NOMBRE DE NOS ANCÊTRES L'ESSENTIEL DE LEURS MOYENS THÉRAPEUTIQUES.

CE LIVRE EST À L'IMAGE DES CARNETS DE RECETTES DE REMÈDES RÉDIGÉS AUTREFOIS PAR NOS GRAND-MÈRES. ELLES S'APPLIQUAIENT ALORS, DANS LES MOMENTS CALMES D'UNE JOURNÉE TRÈS LABORIEUSE, À RECOPIER AU PORTE-PLUME LES REMÈDES DOMESTIQUES DONT ELLES AVAIENT APPRÉCIÉ

L'EFFICACITÉ. DEVENUS RARES À CAUSE DE LEUR FRAGILITÉ, MARQUANT POUR BEAUCOUP DE LEURS DESCENDANTS UNE ÉPOQUE RÉVOLUE, CES CAHIERS N'ONT PAS ÉTÉ PRÉSERVÉS. NOUS LES RETROUVONS PARFOIS AVEC ÉMOTION ET ILS TÉMOIGNENT À LEUR MANIÈRE, MIEUX QUE DES DISCOURS, DES SOUFFRANCES, DES BLESSURES, DES DOULEURS DONT ILS SONT ISSUS, DES PETITS ET GRANDS MAUX. ILS N'ONT D'AILLEURS PAS ÉTÉ NOMBREUX CAR L'ILLETTRISME AU DÉBUT DU SIÈCLE PRÉCÉDENT ÉTAIT ENCORE TRÈS PRÉSENT, NOTAMMENT DANS LA POPULATION FÉMININE.



ILS TÉMOIGNENT ÉGALEMENT D'UNE ÉPOQUE OÙ LE TERRITOIRE ÉTAIT EN MAJEURE PARTIE « LA CAMPAGNE » PEUPLÉE DE PAYSANS, DONT LE MODE DE VIE ET DE PENSÉE NE S'ÉLOIGNAIT GUÈRE DE CELUI DES VILLES, DES BOURGS ET DES VILLAGES. ET IL EST NÉCESSAIRE DE REPLACER L'OUVRAGE DANS CETTE RÉALITÉ HISTORIQUE ET SOCIALE.

L'ENSEMBLE DES SAVOIRS A EN EFFET ÉTÉ RECUEILLI, POUR LES DIFFÉRENTES RÉGIONS, SELON LA DISCIPLINE ETHNOLOGIQUE, CE QUI EN ASSURE L'AUTHENTICITÉ.

LE CHOIX A ÉTÉ FAIT DE RESPECTER LE PLUS SOUVENT POSSIBLE LES PARLERS ET EXPRESSIONS RÉGIONAUX, TELS QUE LES PRATIQUES SE TRANSMETTAIENT ET QUE LES PERSONNES INTERROGÉES LES ONT ELLES-MÊMES TRANSMISES. IL PORTE SON POIDS D'OBSERVATION DISCRÈTE, D'ENDURANCE, D'ACCEPTATION, MAIS OUVRE ÉGALEMENT LE MONDE, ARRACHÉ À L'OUBLI, DES DIFFÉRENTS TERROIRS.

LES SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES PROVIENNENT D'OUVRAGES D'UNE DIFFUSION RESTREINTE, LIVRETS, MÉMOIRES, THÈSES, RAPPORTS ADMINISTRATIFS, QUI SONT LE FAIT D'ETHNOLOGUES SPÉCIALISTES DU TERRAIN FRANÇAIS.

POUR LES AVOIR RENCONTRÉS, AVOIR PARTICIPÉ COMME EUX AUX RÉUNIONS DE TRAVAIL ET DIFFÉRENTS SÉMINAIRES ORGANISÉS AU SUJET DE LA PHARMACOPÉE VÉGÉTALE, J'AI PU APPRÉCIER LE TALENT, LE SÉRIEUX DE LEURS RECHERCHES QUI SONT UN GAGE DE LA VÉRACITÉ ET DE LA QUALITÉ D'ENSEMBLE DE CES REMÈDES.

LA PRÉSENTATION SE FERA DE MÊME SELON LES RESSORTS PRINCIPAUX DES REPRÉSENTATIONS DU SOIN ET DE LA THÉRAPEUTIQUE



QUI ANIMAIENT LES ANCIENS, À SAVOIR L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION, DE SA PRÉSENCE OU DE SON ABSENCE POUR LA DIÈTE, DES PROCESSUS D'ÉLIMINATION DU « MAL » DANS LE RÉTABLISSEMENT DE L'ÉTAT DE BONNE SANTÉ (PURGES, DÉPURATIFS), ET DE L'ÉQUILIBRE CORPOREL ET MORAL. LES CATÉGORIES DES REMÈDES SUIVENT CELLES, ÉLÉMENTAIRES ET PRINCIPALES, DE LA CUISINE : BOUILLIR ET AJOUTER DE L'EAU BOUILLANTE (CE SERONT LES SOUPES, LES INNOMBRABLES TISANES, LES COMPRESSES), CUIRE DANS LA GRAISSE (ET CE SERONT LES POMMADES OU LES ONGUENTS), RÔTIR À LA CHALEUR LES CÉRÉALES ET LES LÉGUMES, METTRE À MACÉRER DANS L'HUILE, LE VIN, LE VINAIGRE, L'EAU-DE-VIE, ET MÊME LE SUCRE DES SIROPS. L'EFFORT A ÉTÉ FAIT DE LES SÉLECTIONNER RIGOREUSEMENT POUR PERMETTRE, POUR LA PLUPART, LEUR REPRODUCTION, SANS NÉGLIGER LA PRUDENCE. LES PRÉPARATIONS NE PEUVENT PAS SE SUBSTITUER AU TRAITEMENT MÉDICAL. CERTAINES PLANTES ET LEURS REMÈDES SONT IDENTIQUES D'UNE RÉGION À L'AUTRE, CE SONT LES « GRANDS CLASSIQUES » DONT LES VARIATIONS D'USAGES SONT ASSEZ FAIBLES. L'ORIGINE GÉOGRAPHIQUE NE SERA MENTIONNÉE QUE LORSQUE L'ESPÈCE PRÉSENTE UNE SINGULARITÉ OU UNE PRÉCISION D'EMPLOI REMARQUABLES.

# LES ALIMENTS- REMÈDES



## Les soupes et bouillons de légumes

### LA SOUPE DE CHOU VERT

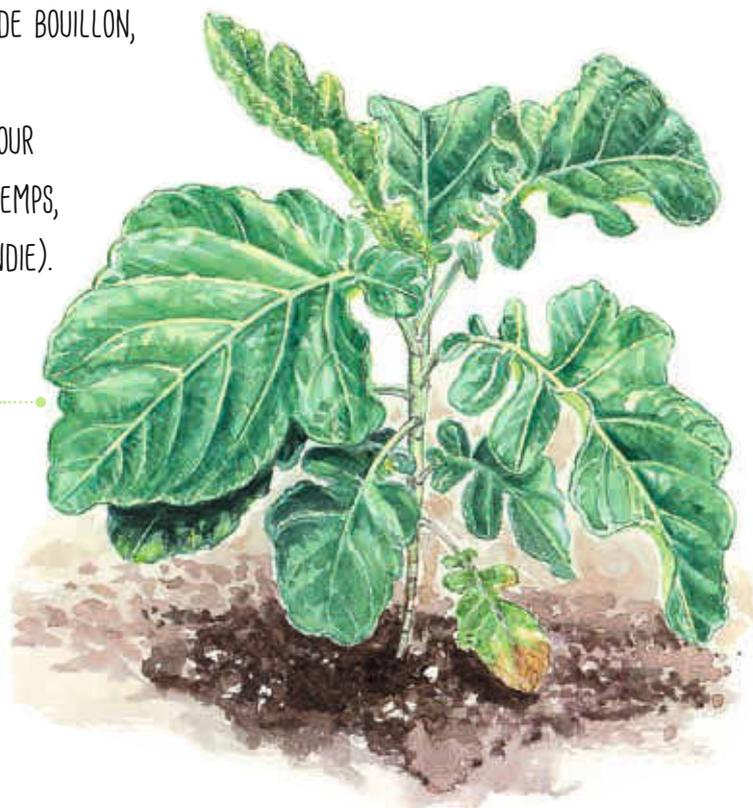
4 OU 5 GRANDES FEUILLES  
DE CHOU VERT, CHOU À VACHE, À DÉFAUT  
LE CHOU FRISÉ OU CHOU MILAN  
1 À 2 LITRES D'EAU SALÉE

FAIRE BOUILLIR 1 HEURE ENVIRON À PETIT FEU  
DANS UNE GRANDE CASSEROLE.

BOIRE UN DEMI-BOL DE BOUILLON,  
4 JOURS DE SUITE.

POUR LA TENSION, POUR  
SE PURGER AU PRINTEMPS,  
DÉPURATIF (NORMANDIE).

CHOU À VACHE



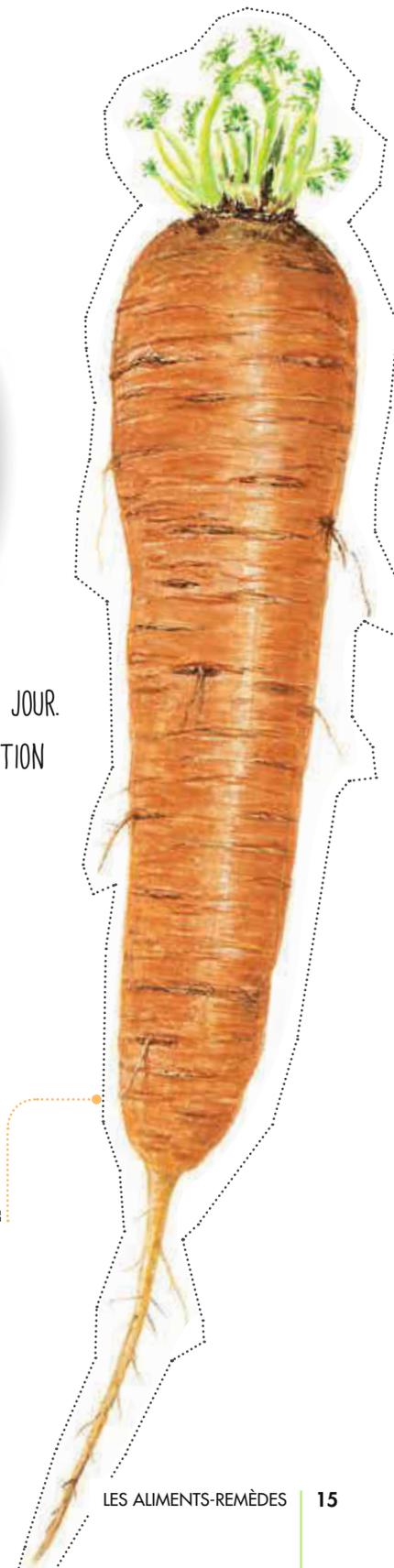
### LE BOUILLON DE LÉGUMES DE LA DIÈTE

2 PETITS NAVETS  
2 CAROTTES MOYENNES  
1 À 3 POIREAUX SELON GROSSEUR ET SAISON  
2 LITRES D'EAU SALÉE

FAIRE BOUILLIR PENDANT 1 HEURE À FEU DOUX.  
BOIRE SEULEMENT LE LIQUIDE PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.  
POUR LES VOMISSEMENTS, CRISES DE FOIE, INDIGESTION  
OU FIÈVRE, MAUVAISE DIGESTION, POUR RESTER  
À LA DIÈTE, REDÉMARRER APRÈS LES PURGES,  
ÇA DÉCRASSE BIEN, ÇA RENOUVELLE LE SANG.

CAROTTE

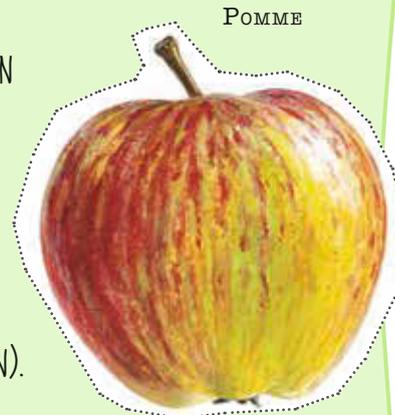
(Extrait de : Marie Girard, 1991, *De la plante à la santé, cueillette et représentation du corps en Chartreuse. Mémoire de DEA d'ethnologie et d'anthropologie sociale, Ecole des hautes études en sciences sociales, Dauphiné.*)



LE POIREAU, IL FAUT BEAUCOUP EN MANGER EN SALADE,  
DANS LA SOUPE (HAUTES-ALPES).

POUR LE CHOLESTÉROL, MÊME LE PHARMACIEN  
LE DIT (VERCORS).

LORSQUE LE MALADE COMMENCE À SE  
RÉTABLIR, AJOUTER UNE POMME DE TERRE,  
RECOMMENCER L'ALIMENTATION SOLIDE, AU  
DESSERT : UNE POMME CUITE (CAPON, BÉARN).



## LES SOUPES AUX HERBES

RADIS

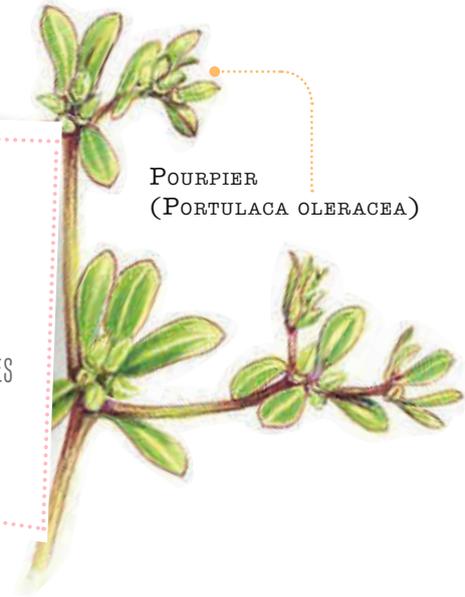
2 PETITES FEUILLES DE CHOU FRISÉ  
2 FEUILLES DE PERSIL  
4 FEUILLES DE SALADE VERTE  
(LAITUE, SCAROLE, MÂCHE...)  
2 POIREAUX 1 PETITE POIGNÉE  
DE PISSENLITDES FANES (FEUILLES) DE RADIS  
ET QUELQUES POMMES DE TERRE POUR ÉPAISSIR.

METTRE À BOUILLIR DANS UNE GRANDE  
CASSEROLE 2 À 3 LITRES D'EAU SALÉE, PASSER.  
BOIRE À LA FIN DE L'HIVER POUR SE PURGER  
LE SANG, SE NETTOYER DU MAUVAIS,  
SE RAFRAÎCHIR.

PERSIL

2 DIGNONS, 3 CAROTTES,  
2 POIREAUX, UNE POIGNÉE DE POURPIER  
(PORTULACA OLERACEA) (PERPÈR, BÉARN),  
DU CERFEUIL CULTIVÉ (ANTHRISCUS CEREFOLIUM)  
ET DU VIVACE (MYRRHIS ODORATA), QUELQUES FEUILLES  
DE MÂCHE (DOUCETTE), À L'AUTOMNE, POUR SE  
RAFRÂCHIR (BÉARN, NORD-PICARDIE).

POURPIER  
(PORTULACA OLERACEA)

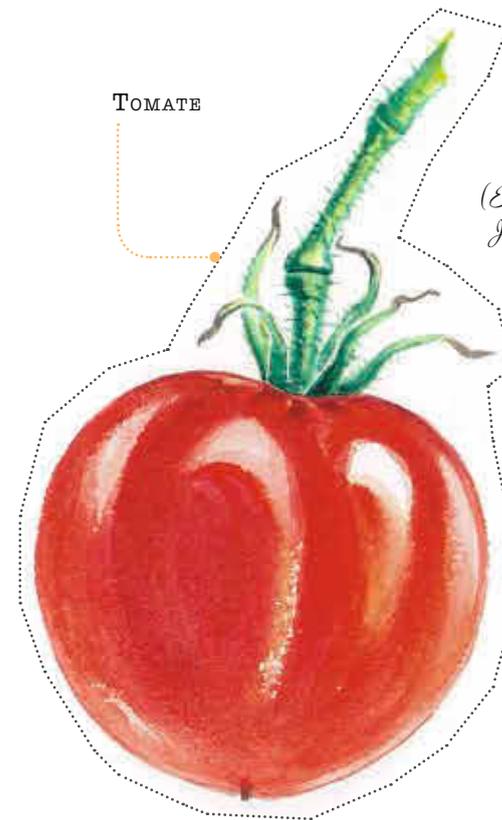


METTRE DES POIREAUX, DES PATATES, UN PETIT PEU ORTIES AU PRINTEMPS,  
DES PISSENLITS PAR EXEMPLE OU UN GROIN D'ÂNE (HYPOCHAERIS RADICATA),  
DES CAROTTES, DES CHOUX PAS BEAUCOUP, DES TOMATES PAS BEAUCOUP NON PLUS,

ET, SI ON EN A, UN PETIT  
MORCEAU DE COURGE OU DE POTIRON,  
ÇA FAIT LA SOUPE DOUCE.

(Extrait de : Agnès Ducaroy, 1993,  
*Jardins ruraux en Bresse de l'Ain,*  
tradition et évolution.)

TOMATE



METTRE DANS LA SOUPE LE  
REJETON À LA POINTE DE  
LA TIGE D'ORTIE (URTICA DIOICA  
ET URENS), DES ÉPINARDS, ÇA  
NETTOIE L'ORGANISME, ÇA FAIT  
COMME UNE CURE (DAUPHINÉ,  
HAUTES-ALPES).

NE PAS OUBLIER QUE LA TISANE DE FEUILLES D'ORTIES BOUILLIES, UNE TASSE AVANT LES TROIS REPAS, EST BONNE POUR LE MAL D'ESTOMAC.

(Extrait de : Jacques Idoux, 1975, *Exploration des traditions thérapeutiques des guérisseurs et inventaire des pharmacopées empiriques du département de la Moselle. Thèse de l'UER d'écologie de Metz, Lorraine.*)

ASSAISONNER TOUTES LES SOUPES À L'AIL, AJOUTER DES FEUILLES DE LA ÈRBA A HROMATGE (« MAUVE », COSINA, MAUVA, MALVA SYLVESTRIS) ADOUCISSANTE, BORRAINA

(« BOURRACHE », BORRAGO OFFICINALIS), LEITUGA (« LAITUE », LACTUCA SATIVA) CALMANTE.

(Extrait de : Jeanne Soust, 1999, *Herbes, drogues et... Potingas, La santé dans une ferme béarnaise. Association Mémoire collective en Béarn.*)



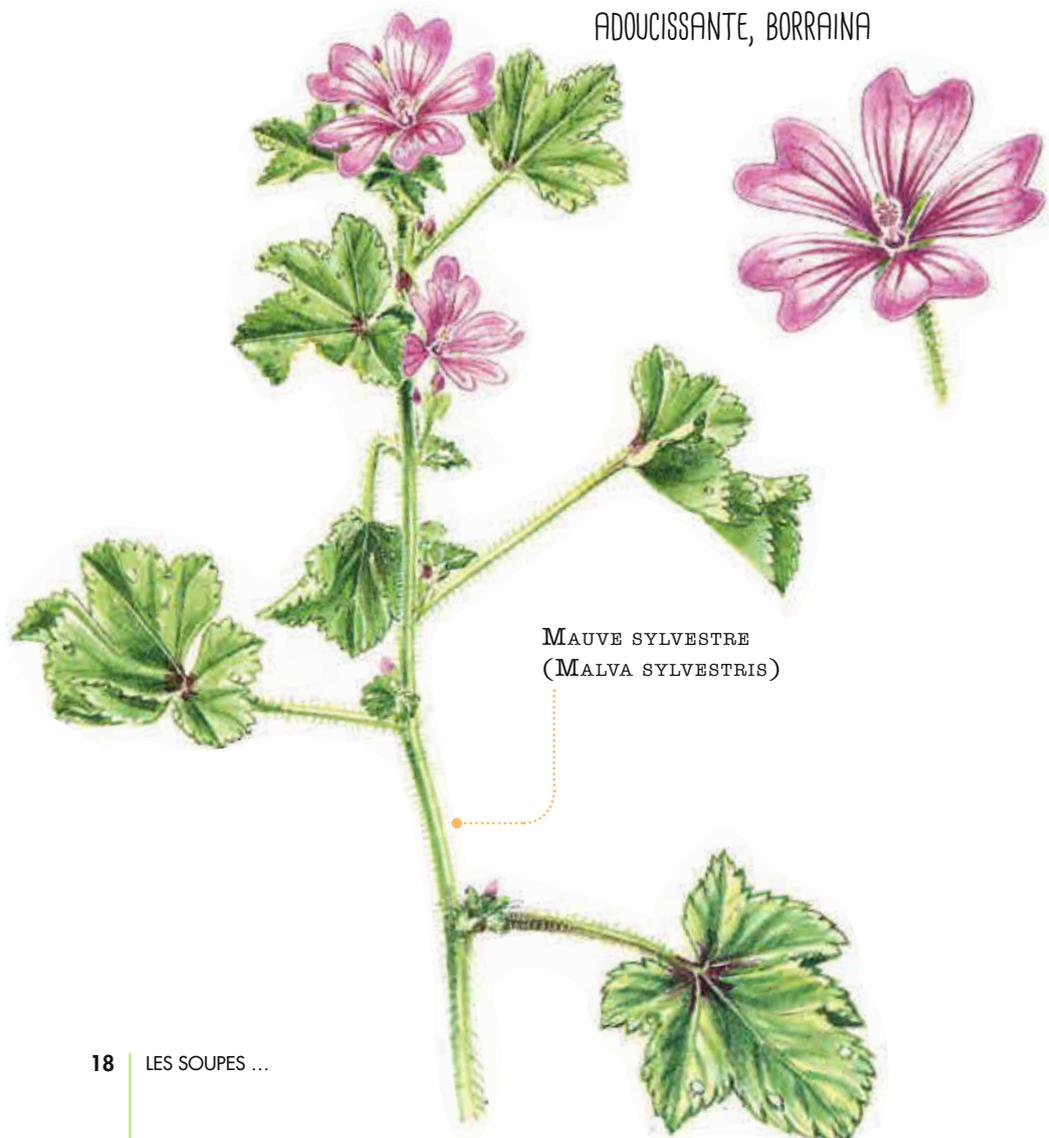
LAITUE

## LA SOUPE DE SAUVI

POUR 2 ASSIETTES DE SOUPE  
FAIRE BOUILLIR 4 OU 5 GOUSSES D'AIL DANS DE L'EAU, QUAND IL EST CUIT, ON MET UN BOUQUET DE SAUGE (SALVIA SP.), 4 OU 5 BRINS, ÉTEINDRE LE FEU ET LAISSER INFUSER, SI ON LE FAIT BOUILLIR ÇA DEVIENT AMER. QUAND ELLE EST COLORÉE, QU'ELLE SENT BON, ON COUPE DES TRANCHES DE PAIN TRÈS FINES DANS L'ASSIETTE, ON LES FAIT GRILLER, ON MET DE L'HUILE D'OLIVE, DU GRUYÈRE ET ON VERSE DE LA SOUPE DESSUS. QUAND ÇA VA MAL.

(Extrait de : Magali Amir, 1984, *Répertoire et usages des plantes médicinales de la région Provence.*)

MAUVE SYLVESTRE  
(MALVA SYLVESTRIS)



# TABLE DES MATIÈRES



PORCELE ENRACINÉE

<b>INTRODUCTION</b> .....	8
<b>LES ALIMENTS-REMÈDES</b> .....	12
<b>LES SOUPES ET BOUILLONS DE LÉGUMES</b> .....	14
LA SOUPE DE CHOU VERT .....	14
LE BOUILLON DE LÉGUMES DE LA DIÈTE .....	15
LES SOUPES AUX HERBES .....	16
LA SOUPE DE SAUVI .....	19
<b>LES SALADES</b> .....	20
LA SALADE DE PISSENLIT .....	20
LA SALADE DE CROP, CROUT, GROGNIOT, CRÉPIS, LICHANSON, ETC. ....	20
LA SALADA MESCLADA, MESCLADIS, MESCLUN, MIAUDA .....	21
<b>LES EAUX THÉRAPEUTIQUES</b> .....	22
L'EAU DE GUIMAUVE .....	22
L'EAU D'ORGE .....	23
D'ORGE ET CHIENDENT .....	23
D'ORGE À LA GRAINE DE FENOUIL ET À LA POMME .....	23
L'EAU D'OSEILLE .....	24
L'EAU DE RACINES DE PISSENLIT .....	24

L'EAU DE RIZ .....	26
L'EAU SUCRÉE À LA FLEUR D'ORANGER .....	26
<b>LES LAITS</b> .....	27
LE LAIT D'AIL .....	27
LE LAIT FERRÉ .....	27
LE LAIT DE LIERRE TERRESTRE .....	28
LE LAIT DE POULE .....	28
LE LAIT SUCRÉ .....	29
À L'EAU-DE-VIE .....	29
AU MIEL .....	29
AU SUCRE CANDI ET À LA TEINTURE D'IODE .....	30
LE BAUME DU SAMARITAIN .....	30
LA POMME DE TERRE .....	31
LA GELÉE DE COING .....	32
<b>LES AROMATES-REMÈDES</b> .....	33
L'AIL .....	33
L'AIGUEBOULIDE .....	34
LO REGALET .....	34
LES CLOUS DE GIROFLE .....	35
LE PERSIL .....	35
LA SARRIETTE .....	36
LE THYM .....	37

<b>LES TISANES</b> .....	39
LA TISANE D'ABSINTHE.....	39
LA TISANE D'AGRIPAUME.....	40
LA TISANE D'AUBÉPINE.....	41
LA TISANE DE FEUILLES D'OLIVIER.....	41
<b>LES TISANES DE LA DIÈTE</b> .....	42
LA TISANE DE BADIANE OU ANIS ÉTOILÉ.....	42
LA TISANE DE MENTHE.....	42
<b>LES TISANES DÉPURATIVES</b> .....	43
LA TISANE DE BARDANE.....	43
LA TISANE À LA FEUILLE DE FRÊNE.....	44
LA TISANE À LA FEUILLE DE NOYER.....	45
LA TISANE DE PARIÉTAIRE.....	46
LA TISANE DE PATIENCE.....	48
LA TISANE DE PENSÉE SAUVAGE.....	48
LA TISANE DE REINE-DES-PRÉS.....	49
<b>LES TISANES POUR LES REINS</b> .....	50
LA TISANE DE CHIENDENT.....	50
LA TISANE DE GENIÈVRE.....	51
LA TISANE DE GRÉMIL.....	51
LA TISANE DE PRÊLE.....	53
LA TISANE DE QUEUES DE CERISES.....	54

<b>LES TISANES POUR LE FOIE, LA DIGESTION</b> .....	55
LA TISANE D'ACHILLÉE MILLE-FEUILLE.....	55
LA TISANE D'ARTICHAUT.....	56
LA TISANE DE CAMOMILLE.....	57
LA TISANE DE FUMETERRE.....	58
LA TISANE D'ANIS ET DE FENOUIL.....	59
LA TISANE DE ROMARIN.....	60
<b>LES TISANES POUR LE RHUME, LA TOUX</b> .....	61
LA TISANE DE CAPILLAIRE.....	61
LA TISANE DE GUIMAUVE ET DE CAMOMILLE.....	62
LA TISANE DE BOURRACHE.....	63
LA TISANE DE BOURGEONS DE SAPIN.....	64
LA TISANE D'HYSOPE.....	64
LA TISANE DE MAUVE.....	65
LA TISANE DES QUATRE FLEURS.....	66
LA TISANE DES VOSGES.....	68
LA TISANE DE PRIMEVÈRE.....	68
<b>LES TISANES POUR L'ASTHME ET LA BRONCHITE CHRONIQUE</b> .....	69
LA TISANE DE TUSSILAGE.....	69
DE TUSSILAGE ET SAUGE.....	69
LA TISANE DE BOUILLON BLANC.....	70
LA TISANE DE VULNÉRAIRE DES ALPES.....	70

LA TISANE DE SERPOLET .....	71
LA TISANE DE VIOLETTE .....	72

### LES TISANES POUR LA FIÈVRE .....

LA TISANE DE PETITE CENTAURÉE.....	73
LA TISANE D'ÉCORCE DE SAULE .....	74
LA TISANE DE TILLEUL .....	74

### LES TISANES BOISSONS DE BONNE SANTÉ.....

LA TISANE DE CASSIS .....	76
LA TISANE DE MILLEPERTUIS .....	77

### LES TISANES POUR LES RÈGLES, LA CIRCULATION.....

LA TISANE D'ARMOISE.....	78
LA TISANE DE MÉLISSE DES BOIS.....	79

### LES TISANES POUR FAIRE PASSER LE LAIT .....

LA TISANE DE PERVENCHE, DE CHIENDENT.....	80
---	----

### LES TISANES POUR DORMIR.....

LA TISANE DE COQUELICOT.....	81
LA TISANE DE TILLEUL ET ORANGER .....	82
LA TISANE DE VALÉRIANE.....	83
LA TISANE DE CYNORRHODON .....	83

### LES BAINS.....

LE BAIN DE FLEURS DE SUREAU .....	84
LE BAIN DE SIÈGE DE NOYER .....	84
LES BAINS DE PIEDS ET DE MAINS À LA FEUILLE DE CÉLERI, NOYER, D'ORTIE .....	85
LE BAIN DE TILLEUL .....	85
LE BAIN DE PLANTAIN ŒIL-DE-CHIEN .....	86

### LES INHALATIONS ET GARGARISMES.....

INHALATIONS DE BOURGEONS DE SAPIN, ROMARIN, THYM, TILLEUL, EUCALYPTUS ETC. ....	87
GARGARISMES À LA RONCE, CRESSON ET CASSIS .....	88

### LES FRICTIONS.....

BRYONE, ORTIES, TAMIER, ESSENCE DE LAVANDE .....	90
--	----

### LES CATAPLASMES, LES COMPRESSES.....

LA COMPRESSE À LA FEUILLE DE MOLÈNE.....	93
LE CATAPLASME DE FEUILLES DE MAUVE .....	94
LE CATAPLASME DE FEUILLES DE BOULEAU.....	95
LA COMPRESSE À L'EAU VINAIGRÉE.....	95
LA COMPRESSE DE VINAIGRE DE MILLEPERTUIS.....	96
LES COMPRESSES DE FLEURS .....	96
AUX PÉTALES DE ROSES ET EAU DE VIGNE .....	97

À LA FLEUR D'ORIGAN .....	97
LE BENJOIN DE SAPIN .....	98

## LES LÉGUMES ET CÉRÉALES RÔTIS .....

LE CATAPLASME DE POIREAUX .....	100
LE CATAPLASME D'OIGNONS .....	101
LE CATAPLASME DE FEUILLES DE PLANTAIN .....	102
LE CATAPLASME DE GRAINS D'AVOINE, DE FARINE DE BLÉ .....	103
LE CATAPLASME DE FEUILLE DE CHOU .....	104

## LE FLAMBÉ .....

LE GROG, LE FLIP .....	106
LES SÈVES DE FRÊNE ET DE SAULE .....	107

## LES GRAISSES, POMMADES ET ONGUENTS .....

LA GRAISSE À LA FEUILLE DE COTYLÉDON .....	108
L'ONGUENT CONTRE LES PANARIS ET LA FEUILLE DE SANG-DE-DRAGON .....	110

## LES HUILES .....

L'HUILE DE LYS .....	112
L'HUILE DE MILLEPERTUIS .....	112
L'HUILE DE SAUGE .....	113
L'HUILE DE PLANTAIN .....	114

## LES VINS .....

LE VIN D'AIGREMOINE .....	115
LE VIN DE CAMOMILLE .....	116
LE VIN D'AIL .....	117
LE VIN CHAUD .....	117
LE VIN CHAUD DE GÉNÉPI .....	118
LE VIN DE GENTIANE .....	120
LE VIN DE NOYER .....	121
LE VIN DE NOIX .....	121
LE VIN DE PÊCHE .....	122
LE VIN DE PENSÉE SAUVAGE .....	122

## LES ALCOOLS OU EAUX-DE-VIE .....

L'ALCOOL DE SAUGE .....	124
LE MILLEPERTUIS .....	125
L'ARNICA .....	126
L'ARQUEBUSE, AURÔNE, VULNÉRAIRE .....	128
LE PÉTALE DE LYS .....	130

## LES SIROPS .....

LE SIROP DE MÔRE .....	131
LE SIROP DE NAVET .....	132
LE SIROP DE RADIS NOIR .....	133
LE SIROP DE MAUVE .....	134

<b>LES LIQUEURS</b> .....	135
LA LIQUEUR DE CHARTREUSE, MENTHE-BALSAMITE, MENTHE-COQ, VERVEINE, VINAIGRIER.....	135
LA LIQUEUR D'ARQUEBUSE, TANAISIE, CHARTREUSE.....	136
<b>BOISSONS DE SANTÉ</b> .....	137
LA FRÉNETTE OU CIDRE DE FRÊNE.....	137
<b>LES PETITS ET GRANDS MOYENS</b> .....	139
L'EAU BOUILLIE.....	139
POUR LES CORS AUX PIEDS.....	140
FEUILLE DE SAULE.....	140
AIL.....	140
CITRON ET JOUBARBE.....	141
POUR FAIRE PASSER LE HOQUET.....	141
POUR FAIRE PASSER LES VERRUES.....	142
L'ÉCLAIRE.....	142
LA FEUILLE D'AULNE.....	142
LES HARICOTS, PETITS POIS DANS LE PUIS.....	142
LES POMMES.....	142
LE LARD.....	143
LA BRANCHE D'ÉGLANTIER.....	143
ET...	
POUR SOULAGER LES PIQÛRES.....	143
ÉVITER LES DOULEURS.....	143

PARFUMER LES ARMOIRES.....	144
LES CHAUSSURES ET LE BOTTES.....	144
RANIMER UNE PERSONNE ÉVANOUÏE.....	144
REPOUSSER LES INSECTES.....	145
<b>INDEX DES REMÈDES</b> .....	148
<b>LES MALADIES CLASSÉES PAR SYMPTÔMES</b> .....	156
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	170



PETITE CENTAURÉE