

MAGALI AMIR – RAPHAËLE GARRETA – MARYSE CARRARETTO

Vieux remèdes des Pyrénées

———— Dessins DOMINIQUE MANSION ————

Éditions **OUEST-FRANCE**





Sommaire



- 4 -
Introduction

- 8 -
L'Aigremoine

- 9 -
L'Angélique des bois

- 10 -
L'Armoise et l'Absinthe

- 12 -
L'Arnica des montagnes

- 13 -
La Bardane

- 14 -
La Bourrache

- 15 -
Le Buis

- 16 -
Les Camomilles

- 18 -
Le Coquelicot

- 20 -
Le « Coscoll »

- 22 -
Les Daphnés

- 23 -
La Fleur de foin

- 24 -
Le Frêne élevé

- 25 -
La Gentiane jaune

- 26 -
Le Genévrier

- 28 -
La Guimauve

- 29 -
Le Lierre terrestre

- 30 -
Le Lis blanc

- 32 -
Le Millepertuis

- 33 -
Le Noyer

- 34 -
L'Oignon

- 35 -
L'Ortie

- 36 -
La Petite Centaurée

- 37 -
Le Plantain

- 38 -
La Reine-des-prés

- 39 -
La Sauge

- 40 -
Le Sapin

- 42 -
Le Serpolet

- 44 -
Le Sureau

- 45 -
Le Trèfle des Alpes

- 46 -
Glossaire

- 47 -
Bibliographie

Le Frêne élevé

Noms pyrénéens : frèisho, herèisha, hrèisho (occitan);
freixe, estanca-sang (catalan)

Antirhumatismal, fébrifuge, diurétique, dépuratif



Le Frêne élevé (*Fraxinus excelsior*) pousse au bord des eaux et dans les endroits frais, où il forme des rideaux de verdure. Très commun dans les Pyrénées, il fait partie de tous les paysages. On en trouve d'énormes, isolés près des granges, et parfois il était plessé (tressé) pour faire des haies vives. Il entrait, avec de très nombreux usages, dans tous les actes de la vie quotidienne : jeux d'enfants et nourriture pour le bétail, bois de chauffe et plante médicinale, sans oublier la frênette, cette boisson pétillante et rafraîchissante.

On le reconnaît facilement : feuilles composées de folioles dentées d'un vert foncé, fruits en grappes pendantes avec une seule aile, et surtout bourgeons d'un noir profond et velouté, visibles en toute saison.

On cueille les feuilles au mois d'août, quand elles sont les plus belles, et on les fait sécher à l'ombre. L'infusion ou la décoction sont conseillées en cas de rhumatismes et d'arthrose. Il faut en boire tous les matins à jeun, en cure ou au moment des crises. C'est un excellent diurétique. Le frêne est aussi employé pour faire baisser la fièvre, on prépare alors une décoction avec de l'écorce fraîche. Il est aussi parfois considéré ici comme dépuratif.

Recette

Quand on avait mal aux dents, on faisait bouillir de l'écorce dans du vin, et l'on se gargarisait avec cette préparation. « Quand les brebis étaient gonflées – c'est-à-dire en cas de météorisme –, on leur mettait un barrot de hrèisho (une tige verte de Frêne) en travers de la bouche comme un mors pour les faire saliver. »

Anecdote

Le bois servait à faire des manches d'outils, des râtaux, des colliers pour les vaches et même les premiers skis.

« Il est élastique, il résiste aux chocs, il se tord bien, il n'est pas cassant. »

« Quand il est vert, il est très souple et après, quand il sèche, il devient dur comme du chêne. »

La Gentiane jaune

Noms pyrénéens : *gençana*, *ginçana* (occitan); *herba de Sant Domènec* (catalan)

Apéritive, dépurative, fortifiante, tonique amer



La **Gentiane jaune** (*Gentiana lutea*) lance ses robustes et élégantes hampes florales dans les prairies d'estives où, jusqu'à 2500 mètres d'altitude, elles dominent toutes les autres plantes. Les fleurs se regroupent en verticilles fournis tout au long de la tige, et les pétales jaune d'or s'étalent en étoile. Les feuilles, grandes, aux nervures parallèles, d'un vert un peu glauque, s'opposent deux à deux sur la tige. On peut la confondre aisément – tous ceux qui vont la récolter le savent et s'en méfient – avec le vératre blanc, très toxique, qui pousse aux mêmes lieux et altitudes, mais dont les feuilles sont alternes et velues en dessous. C'est la racine qu'on va chercher, en fin d'été le plus souvent, quand la floraison est passée; on note alors que *plus elle est cueillie en hauteur et plus elle est active*. Il arrivait aussi qu'on demande aux bergers d'en ramener dans les vallées. On la coupe ensuite en

rondelles qu'on fait sécher. C'est une des plantes médicinales majeures du massif et les Pyrénéens avaient souvent recours à ses bienfaits. Son amertume lui confère une action dépurative puissante, *pour purger le sang, pour le purifier, pour le laver, quand il est trop épais et que les jambes et les bras sont lourds*, dit-on encore ici. C'est en cure qu'on prend la racine de gentiane, au printemps ou à l'automne. Chacun a sa recette, certains la font macérer dans de l'eau, le plus souvent la veille pour le lendemain ou parfois pendant quelques jours avant la prise. D'autres utilisent du vin – rouge ou blanc – ou de l'eau-de-vie.

Ces mêmes préparations ont aussi une action apéritive et fortifiante, par exemple pour *les enfants malingres, affaiblis, convalescents*.

Recette

En guise de fortifiant, on faisait macérer quelques jours (pas trop longtemps, sinon cela devient trop amer) trois à cinq morceaux de racine de gentiane dans un litre de vin blanc; on ajoutait quelques morceaux de sucre et on en donnait un petit verre aux enfants et aux adultes.

La Petite Centaurée

Noms pyrénéens : *centaurea*, *centòralha*, *èrba dera* (occitan);
centaura, *fel de terra* (catalan)

**Fébrifuge, dépurative, apéritive, digestive, diurétique,
tonique amère, reconstituante, purgative**

De la Famille des **Gentianes**, la petite centaurée (*Centaureum erythraea*) est une fleur modeste des lisières de bois, des bords des chemins et des talus, aux jolies fleurs roses à cinq pétales et aux feuilles opposées sans pétioles. De très nombreuses vertus en font une des plantes médicinales majeures dans les Pyrénées, presque une panacée : *Elle est bonne pour tout*, peut-on encore entendre parfois. Dans le piémont et en montagne, on en cueillait les tiges fleuries en juin-juillet qu'on faisait *sécher en bouquets suspendus au plafond*. On en préparait des infusions bues dans des circonstances variées. Comme dépurative printanière, pour la circulation du sang, «pour se remettre en santé», elle était prise en cure de 3 à 5 jours. Les douleurs rhumatismales, les maladies de peau s'en trouvent améliorées. Pour faire baisser la température en cas de grippe ou de fièvres infantiles, les Pyrénéens n'hésitaient pas à boire ou faire boire cette tisane pourtant amère. Comme diurétique, on l'indiquait dans les infections urinaires. L'infusion était également administrée contre la toux, les maux de tête et même la gueule de bois. Enfin, macérée dans de l'eau-de-vie ou préparée en vin, la centaurée était réputée pour ses vertus apéritives et digestives.

Vétérinaire

Quand les veaux
avaient la diarrhée,
on leur faisait boire
à la bouteille, chaque
jour, de la décoction
de la plante entière.

Recette du vin

Faire infuser pendant une nuit six
branchettes de petite centaurée
en fleur dans un litre de vin blanc
additionné d'un peu de sucre.
Filtrer. Boire un petit verre avant
les repas. (recette recueillie par
Jeanne Soust)



Le Plantain

Noms pyrénéens : *còstacabat*, *èrba dera dalha* (herbe de la coupure), *èrba dera hauç* (herbe de la faucille) (occitan); *herba de cinc costures*, *llengua de cabra* (catalan)

Hémostatique, cicatrisant, adoucissant, maturatif, anti-infectieux

Plante bien reconnaissable à ses feuilles aux cinq nervures parallèles, qu'elles soient longues chez le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) ou rondes chez les deux autres (*P. media* et *P. major*), le plantain reste une des herbes médicinales les plus connues et réputées. Presque tout au long de l'année, on a juste à se pencher pour récolter ces plantes. C'est le plantain lancéolé qui a la faveur des Pyrénéens et ses noms reprennent volontiers ses actions thérapeutiques.

Ainsi, quand on avait un abcès, un panaris, on allait chercher cette feuille de plantain, on la mettait dessus avec un petit bout de chiffon pour que ça adhère bien, se souvient encore une vieille dame de la vallée de Lesponne. Cette formule très simple s'adapte aussi sur les plaies, les coupures, les brûlures. De la même manière, en cas de piqûre d'insecte, on se frotte l'endroit douloureux avec la feuille juste ramassée. Ou bien on préparait une infusion avec la plante entière et on l'appliquait en compresse.

L'infusion fabriquée avec la feuille ou la tige, ce long épi chargé de graines, servait à faire des bains ou des compresses sur les yeux, en cas de conjonctivite.

Dans les Pyrénées orientales, une décoction de quelques épis en fruits aidait à interrompre la diarrhée.

Anecdote

On ajoutait parfois les feuilles de plantain dans la soupe.
«C'était bon pour l'intestin.»
Au printemps, on ramassait volontiers les feuilles de plantain lancéolé pour nourrir les lapins et les cochons. Les graines quant à elles étaient données à manger aux oiseaux.

Vétérinaire

Quand les vaches avaient une infection urinaire, avec du sang dans les urines,
«le pisse sang, on disait, le pish a sang, on faisait une tisane avec cette plante, et on leur donnait à boire, quand c'était froid.»



Le Sureau

Nom pyrénéen : *saluquet, sahuc, shahuquière, sabuc* (occitan); *saüc* (catalan)

Adoucissant, fébrifuge, anti-inflammatoire

Au printemps, le long des ruisseaux et dans les ruines, un arbuste tacheté d'ombelles de fleurs blanches couvre d'un pollen jaune les bras qui se tendent vers lui. C'est le sureau noir (*Sambucus nigra*) dont les grappes de fruits pendent vers la terre de septembre pour le plaisir des passereaux. Plus en altitude, un autre sureau (*S. racemosa*) éparpille ses ombelles rouges dès le mois d'août, le long des chemins et dans les haies.

C'est surtout le sureau noir qui est médicinal, avec de très nombreuses indications dans toutes les Pyrénées. On en récoltait les fleurs, qu'on faisait sécher *en bouquets la tête en bas*.

En interne, il est reconnu comme fébrifuge.

C'était pour couper le rhume et faire suer. On en

buvait l'infusion ou bien on s'en servait pour

faire des inhalations: *on faisait bouillir les fleurs dans un grand chaudron et on se penchait dessus avec une couverture*, raconte-t-on parfois. Une autre manière était de recueillir les vapeurs grâce à un journal roulé en entonnoir.

L'infusion passe pour faire dormir et dans

les Pyrénées orientales, on dit qu'elle calme les maux de tête.

En usage externe, la décoction

des fleurs était appliquée en bain ou en compresse dans les affections oculaires, les conjonctivites, les orgelets.

Enfin, pour certains problèmes de peau comme les vergetures ou les engelures, on conseillait d'y poser un cataplasme de fleurs bouillies, ou une compresse de la décoction.

Anecdote

Le bois était réputé pour fabriquer des manches d'outils. En effet, en séchant, il devient très dur et léger, et son écorce est lisse.

Anecdote

Les fruits noirs ont rencontré de nombreux usages, dans la vie domestique en particulier. On s'en servait, par exemple, pour teindre les sabots et les meubles. Le jus a remplacé l'encre dans certaines régions.

Le Trèfle des Alpes



Noms pyrénéens : *vaniu*, *avaniu*, *arregalisha*, *vanèich*, *regaliç* (occitan);
regalèssia de muntanya (catalan)

**Désaltérant, adoucissant, dépuratif,
digestif, carminatif**

Le Trèfle des Alpes (*Trifolium alpinum*) est une plante rampante des montagnes qui pousse entre 1000 et 3000 mètres d'altitude et qui préfère les sols siliceux. Comme tous les trèfles, il possède des feuilles trifoliées, dont les folioles sont longues et étroites. Ses fleurs roses ou purpurines se regroupent en têtes plus ou moins serrées. Ce qui le caractérise surtout est le goût de réglisse de sa racine. Les bergers nous en ramenaient quand ils revenaient des estives, se souvient une vieille dame des Pyrénées. *C'était la gâterie*. Et un ancien berger raconte aussi : *Ça se faisait quand on était en haute montagne, qu'on n'était pas à proximité de l'eau et qu'on avait soif, on arrachait une racine et on la suçait*. Une autre formule pour bénéficier de cette propriété désaltérante consistait à mettre une racine dans sa gourde d'eau.

En infusion, cette même racine était réputée adoucissante, on en buvait en cas de rhumes, bronchites, maux de gorge ou angines. Cette préparation avait aussi un effet sur le système digestif et les intestins, avec en plus une action carminative.



Glossaire

Adoucissant : qui calme les irritations, les inflammations.

Amer : qui stimule l'appétit, et les fonctions digestives en général.

Antiechymotique : qui résorbe les « bleus », avec parfois une action analgésique.

Antiseptique : qui supprime ou empêche le développement des bactéries ou des virus.

Antispasmodique : calme les contractions involontaires des muscles et des organes.

Antitussif : qui atténue la toux.

Apéritif : qui ouvre l'appétit.

Carminatif : qui favorise l'expulsion des gaz intestinaux.

Dépuratif : qui purifie le sang en facilitant l'élimination des toxines, par une action très globale, à la fois diurétique, sudorifique, laxative...

Diurétique : qui accroît le volume des urines ou le rétablit à un niveau normal en cas d'insuffisance. Favorise aussi l'élimination de certains déchets du métabolisme : les chlorures, l'urée, et les calculs urinaires.

Emménagogue : qui régularise et/ou provoque les règles. Plus largement, se dit d'un remède des troubles divers de la menstruation.

Émollient : qui adoucit.

Fébrifuge : qui fait baisser la fièvre.

Hémostatique : qui stoppe ou diminue l'hémorragie.

Maturatif : qui fait « mûrir » les abcès, furoncles et hâte la suppuration.

Pectoral : qui exerce une action bénéfique sur l'appareil respiratoire et les affections bronchiques.

Résolutif : qui produit la résolution des enflures, des oedèmes, des engorgements, des inflammations qui se traduisent par une augmentation de volume.

Sédatif : qui apaise et fait dormir.

Stomachique : qui aide la digestion haute et le travail de l'estomac.

Sudorifique : qui stimule la transpiration et ainsi l'élimination des toxines par la peau.

Tonique : qui stimule l'activité de l'organisme.

Vermifuge : détruit et expulse les vers ou les parasites intestinaux.

Vulnéraire : qui aide à la cicatrisation des plaies et la réparation des traumatismes.



Bibliographie

- «Les plantes médicinales en Ariège», *Bulletin de l'association économique de l'Ariège*, février 1921.
- Carraretto, Maryse, *Enquêtes dans les Pyrénées orientales*, documents non publiés, 2009.
- Conservatoire botanique pyrénéen – Parc National des Pyrénées, *Enquêtes sur les plantes médicinales dans les Pyrénées centrales*, documents non publiés, 1999.
- Garreta, Raphaële et Morisson, Béatrice, *Enquêtes dans les Hautes Pyrénées*, menées dans le cadre du programme «savoirs populaires sur la flore pyrénéenne», CBN des Pyrénées et de Midi-Pyrénées et CPIE Bigorre-Pyrénées, documents non publiés, 2004-2009.
- Gaston-Sacaze, Perrine, 1853, manuscrit : *Souvenir des Eaux Bonnes, herbier pour l'utilisation de quelques plantes médicinales suivant les connaissances de Bernard Cazaux pharmacien et l'expérience de sa mère et de son amie Annette* (reproduction du manuscrit conservée au Conservatoire botanique national des Pyrénées et de Midi-Pyrénées).
- Gratacos, Isaure, *Calendrier pyrénéen*, 256 p., Toulouse, Éditions Privat, 1995, 2007.
- Lay, S., Conservatoire Botanique pyrénéen, *Compilation de diverses sources sur les noms vernaculaires des plantes et des champignons*, Document interne, 2005.
- Levrat, «La médecine populaire en Gascogne», *Revue des Pyrénées*.
- Ramond de Carbonnières, L., manuscrit inédit : *Énumération des plantes des Hautes-Pyrénées* (conservé au Musée pyrénéen de Lourdes, transcrit par Ph. Mayoux), 1793.
- Soust, J., *Herbes, Drogues et... Potingas, la santé dans une ferme béarnaise*, 39 p., Les cahiers de l'AMCB 3, Pau.

L'objet premier de ce livre étant la transmission des savoirs anciens relatifs à des recettes médicinales, compte tenu de la faible nocivité des substances citées, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité sur les suites qui pourraient être la conséquence d'une mauvaise reproduction lors de la fabrication de ces remèdes, et/ou d'une mauvaise utilisation; ils ne peuvent que conseiller de faire vérifier par un homme de l'art le remède ainsi réalisé et de ne l'utiliser qu'après avoir recueilli un avis médical.



Éditions **OUEST-FRANCE**
Rennes

Éditeur Jérôme Le Bihan

Coordination éditoriale Lise Corlay

Conception graphique Studio graphique des Éditions Ouest-France

Mise en page Service Suppléments Ouest-France

Photogravure graph&ti, Cesson-Sévigné (35)

Impression Pollina, Luçon (85)

© 2018, Éditions Ouest-France, Édilarge SA, Rennes

ISBN 978-2-7373-7736-5 • N° d'éditeur 8831.01.1,5.02.18

Dépôt légal : février 2018

Imprimé en France

www.editionsouestfrance.fr