

## Le peuple silencieux et délicieux de la nature

Il sera question aujourd'hui de quelques plantes de chez nous et d'ailleurs, que nous pouvons aisément cultiver sur nos balcons et dans nos jardins ou ramasser au bord des chemins et des cours d'eau, ainsi que dans les collines et les friches.

Autrefois et depuis l'Antiquité, on les appelait "les Simples" (Simplicis herba) et ce sont essentiellement des plantes aromatiques, surtout condimentaires, cultivées pour leurs propriétés médicinales. Cependant s'y ajoutent quelques "sauvages" non moins actives et utiles.

On peut donc penser que leurs qualités gustatives dans les utilisations culinaires ne doivent rien au hasard car, en plus de régaler nos papilles, ces petites modestes protègent aussi notre santé (et notre beauté pour certaines !!!). Grâce aux découvertes scientifiques, les plantes qui soignent ont reconquis leurs lettres de noblesse, et, si l'on consacre, comme [Hildegarde de Bingen](#), toute son attention à la nature, on y découvre des remèdes efficaces, pleins de bon sens et adaptés à l'être humain comme le serait une clé dans une serrure.

Venons-en à une petite liste non exhaustive et, si possible, pas trop rébarbative :

[Amaranthe réfléchie](#) (*Amaranthus retroflexus*) - les Armoises : [Absinthe](#) (*Artemisia absinthium*) et [Estragon](#) (*Artemisia dracunculoides*) - [Ciboulette](#) (*Allium schoenoprasum*) - [Bourrache](#) (*Borago officinalis*) - [Souci](#) (*Calendula officinalis*) - [Fenouil](#) (*Foeniculum vulgare*) - [Fausse bourse à pasteur](#) (*Crepis bursifolia*) - [Hysope](#) (*Hyssopus officinalis*) - [Lavande](#) (*Lavandula angustifolia*) - [Laurier-sauce](#) (*Laurus nobilis*) - [Mélisse](#) (*Melissa officinalis*) - [les Menthes](#) (*Mentha piperita*) douce, verte, crêpe... - [Matricaire odorante](#) (*Matricaria discoidea*) - [Nigelle](#) (*Nigella arvensis*) - [Origan](#) (*Origanum vulgare*) - [Ortie](#) (*Urtica dioica*) - [Oxalis des bois](#) (*Oxalis acetosella*) - [Persil](#) (*Petroselinum crispum*) - [Pimprenelle](#) (*Poterium sanguisorba*) - [Plantain lancéolé](#), moyen et grand (*Plantago lanceolata, media, major*) - [Pourpier](#) (*Portulaca oleracea*) - [Romarin](#) (*Rosmarinus officinalis*) - [Sarriette](#) (*Satureja montana*) - [Sauge](#) (*Salvia officinalis*) - [Thym](#) (*Thymus vulgaris*) - [Roquette](#) (*Diplotaxis tenuifolia*) - [Sureau noir](#) (*Sambucus nigra*) - [Verveine](#) (*Verbenae officinalis*).

Après un petit aperçu du trésor que nous avons à nos pieds et autour de nous, il est temps de s'intéresser à quelques propriétés qui justifient l'intérêt qu'on leur accorde. D'ailleurs, en France, la connaissance et le ramassage des "Simples" sont reconnus par l'inventaire du patrimoine culturel immatériel.

Que ce soit en salade, pesto (culinaire), poudre, vins, tisanes, décoctions, macérats, hydrolats, huiles essentielles ou autres formes, on utilise une ou plusieurs parties de la plante selon le résultat souhaité.

- Antiseptique : thym, lavande, plantain, romarin
- Articulations : ortie, [prêle](#), romarin
- Beauté des cheveux : ortie, romarin, lavande
- Digestive : [calendula](#), fenouil, mélisse, origan, persil, romarin, sarriette, sauge, thym
- Diurétique : fenouil, [genièvre](#), ortie, persil (vitamine C)
- Fébrifuge : absinthe, [achillée millefeuille](#)
- Hémostatique : bourse à pasteur, pimprenelle, plantain, prêle
- Sédatif : lavande (anxiolytique), mélisse
- Voies respiratoires : hysope (expectorante), thym, romarin, origan
- Vulnéraire (coups, bosses et cicatrices) : plantain, achillée, [hélíchryse](#) (immortelle), [reine des prés](#)

Sans entrer dans les détails, un coup de chapeau à deux autres "Stars" de la nature :

- le [Millepertuis](#) (*Hypericum perforatum*) dont les principes actifs majeurs, l'hyperforine et l'hypericine ont un effet antidépresseur reconnu par la science (et prescrit en Allemagne) ;
- la Nigelle (*Nigella arvensis*), magnifique fleur bleue, se distingue par sa richesse en flavonoïdes et polyphénols contenus dans ses graines et son huile qui lui confèrent des propriétés digestives, carminatives et antispasmodiques, également anti-oxydantes et protectrices de la sphère hépatique et cardiaque et bien d'autres atouts dans son jeu (à suivre) !!!

Et, pour conclure, tisane digestive (sans le dosage) : olivier, verveine, sarriette, menthe verte, prêle, genévrier, camomille romaine (1 cuillère à soupe pour 50 cl).

Démarrer à froid et porter à 90°. Infusion : 10 mn

Portez- vous bien !

Danielle TOSI