

MAGALI AMIR

Vieux remèdes de Bourgogne

———— Dessins DOMINIQUE MANSION ————

Éditions **OUEST-FRANCE**







Sommaire



- 4 -
Introduction

- 8 -
L'ail

- 9 -
L'armoise

- 10 -
L'arnica des montagnes
L'inule des montagnes

- 12 -
L'arquebuse

- 13 -
L'aubépine

- 14 -
Le bouillon-blanc

- 15 -
La chélideine

- 16 -
Le chèvrefeuille

- 17 -
Le chiendent

- 18 -
Le chou

- 19 -
Le frêne élevé

- 20 -
La graine de foin

- 22 -
La grande camomille

- 24 -
La guimauve

- 25 -
Le lierre terrestre

- 26 -
Le lin

- 27 -
La mauve

- 28 -
Le marronnier d'Inde

- 30 -
Le millepertuis

- 31 -
Le noyer

- 32 -
L'ortie blanche

- 33 -
L'ortie

- 34 -
Le persil

- 35 -
Le poireau

- 36 -
La primevère
officinale

- 37 -
La reine-des-prés

- 38 -
Le serpolet

- 40 -
Le sureau

- 42 -
Le tilleul

- 44 -
La valériane officinale

- 46 -
Glossaire

- 47 -
Bibliographie

Le Chou



**Antirhumatismal,
maturatif, antiseptique,
antiechymotique**

Le chou (*Brassica oleracea*), dont on cultive de nombreuses variétés dans les jardins de Bourgogne, a servi de base alimentaire aux paysans pendant des siècles : il était consommé à tous les repas en hiver, et une fois par jour en été. C'est un aliment-remède très réputé, qui agit en particulier lorsqu'on a la grippe, un rhume. C'est en usage externe que le chou est surtout employé en Bourgogne, et dans ce domaine, les indications et les modes opératoires sont très nombreux et variés. On préconise la feuille de chou pour apaiser les douleurs articulaires, cicatriser les blessures, résorber les bleus, faire mûrir les panaris... Parfois, on la met telle quelle, ou bien on la fait chauffer dans l'eau bouillante ou à l'aide d'un fer à repasser. On peut aussi l'écraser ou la pétrir pour en extraire le jus...

Anecdote
En Charollais, avant, « quand on n'avait pas de frigo, on gardait le beurre dans des feuilles de chou. On mettait une feuille de chaque côté. »

Anecdote

« Les petites filles, à la puberté, pour faire pousser leurs nénés, elles mettaient de la crème fraîche sur des feuilles de chou, qu'elles s'appliquaient sur la poitrine. Les hommes s'en moquaient. »

Pour la sinusite, mes parents écrasaient la feuille pour faire sortir le jus, et en faisaient un cataplasme qu'ils appliquaient sur le haut du nez, là où c'était enflammé.

Ma belle-mère se faisait des emplâtres de feuilles de chou, crues, comme ça, elle bandait avec une bande de gaze, et elle gardait ça toute la journée. Elle ne faisait pas cuire. La feuille de chou est galbée, elle a déjà la forme de genou. C'était pour son arthrose, se souvient encore une dame du sud de la Bourgogne.



Le Frêne élevé

**Antirhumatismal,
diurétique, dépuratif**

Le frêne élevé (*Fraxinus excelsior*) pousse au bord de l'eau et dans les endroits frais. Très commun dans toute la Bourgogne, il fait partie de tous les paysages. 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.

Dans la pharmacopée traditionnelle bourguignonne, le frêne tient une place de choix avec un large panel d'indications. Sa feuille est bonne pour les reins et la vessie, on dit qu'elle dissout les calculs. On en buvait l'infusion pour soulager « les douleurs », les rhumatismes. Elle était aussi utilisée pour améliorer la circulation du sang.

Ma grand-mère avait de l'eczéma aux jambes, elle en prenait pour nettoyer le sang, se souvient une dame du Mâconnais.

Anecdote

Les Bourguignons évoquent souvent, quand il s'agit du frêne, les périodes de récolte des feuilles. Les saints sont des repères temporels importants. Ainsi, « il faut ramasser la feuille de frêne entre les deux Maries, entre le 15 août et le 8 septembre. Après le 8 septembre, c'est une feuille d'automne qui a moins de valeur ». Pour d'autres, c'est la Saint-Jean le moment le plus propice pour la récolte.

Recette

En cas de rhumatisme, boire le matin à jeun et après le repas de midi une infusion préparée avec 10 g de feuilles sèches dans un quart de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 à 15 minutes.





La Valériane officinale

Sédative, calmante, antispasmodique, fébrifuge

La **valériane** (*Valeriana officinalis*), grande plante des sous-bois, des bords de routes et des fossés, dresse en juin ses hautes tiges élégantes, bien au-dessus de toute la végétation environnante. Les fleurs, petites, d'un rose nacré plus ou moins pâle, sont regroupées en cymes terminales, formant un joli dôme arrondi et régulier. Les feuilles opposées, d'un vert foncé, sont composées de plusieurs folioles dentées, en nombre impair (de 5 à 11). La plante fleurie dégage une odeur d'abord fine et agréable, qui se transforme vite et devient un peu vireuse.

Recette

Verser un quart de litre d'eau sur 5 à 10 g de racines séchées, monter à ébullition et faire bouillir pendant 5 minutes.



C'est la racine qui est médicinale, un rhizome garni de filaments racinaires d'un brun jaunâtre, qu'on récolte à l'automne. Leur décoction est conseillée aux personnes nerveuses, qui souffrent d'insomnie. Et pour ceux qui ont des spasmes, comme les paralysés, disait-on aussi dans le Morvan.

En outre, la valériane fait partie de la panoplie, très importante en Bourgogne, pour faire baisser la fièvre. En cas de grippe, elle est considérée parfois comme active pour soulager les courbatures.

