

# Vieux remèdes en Normandie

Tina von Rechenberg

Les gens en Normandie et en Cotentin étaient toujours très liés à la nature et plutôt pauvres. Ça veut dire qu'on n'allait pas chez le médecin mais on utilisait les remèdes des anciens.

„Dans le temps on n'allait pas chez le médecin ou chez le pharmacien, on attendait que ça aille mieux ou alors que ça aille tout à fait mal...“ dit un témoin de l'époque de nos grand-parents décrivant les pratiques de pharmacie familiale de son enfance.

C'est le but de ce discours de vous faire découvrir une sélection de remèdes qui ont formé l'essentiel de leurs moyens thérapeutiques. Et pas seulement leur préparation pharmaceutique mais aussi l'usage dans la cuisine et les bienfaits pour le corps.

Soupes, tisanes, salades faites à partir des plantes cueillies dans les champs entraient dans les repas des pauvres. Et il avait aussi l'utilisation des herbes dans les soins: pommades, onguents, bains etc. Et n'oublions pas la superstition qui donne une force magique à certaines plantes et qui a d'anciennes racines dans la tradition des Celtes et des Germains.

*Allium ursinum* – l'ail des ours, l'ail sauvage ou ail des bois – wild garlic ( En néerlandais „daslock“, ail des blaireaux, parce qu'on pensait que les blaireaux s'en nourrissent pour se purger après l'hibernation).



En printemps les haies chez nous sont envahies de l'ail sauvage. En quelques minutes on peut cueillir assez pour une soupe. Ou du pesto:

Jadis considéré comme une plante magique l'ail sauvage était porté par des femmes enceintes dans les poches afin de protéger l'enfant à naître. C'est une plante médicinale très ancienne connue des Celtes et des Germains. Elle a été redécouverte aujourd'hui du fait de sa haute teneur en vitamine C et de ses propriétés amaigrissantes.

Autrefois les feuilles (toujours fraîches et non séchées) étaient utilisées pour traiter les diarrhées chroniques et aiguës, mais également en cas de constipation, des crampes internes ou d'un relâchement de l'intestin. L'essence des bulbes était utilisée comme rubéfiant (qui irrite la peau, qui fait devenir rouge) en cas de rhumatisme.

“ Prendre une poignée de feuilles coupées, les faire bouillir dans environ ¼ litre de vin blanc, sucrer avec du miel, et boire de ce vin pendant la journée lentement à petites gorgées.”

ça aide contre l'engorgement chronique de la poitrine et les troubles respiratoires. Quand on était très désespéré on a même essayé cette breuvage contre la phtisie (tuberculosis).

Warning: Danger de confusion! La plante peut-être confondu avec le muguet de mai qui pousse à la même saison que l'ail sauvage, et qui est très toxique, même mortel. Il existe aussi quelques variétés d'arum aux feuilles presque identiques et aussi vénéneuses. La distinction peut se faire grâce à l'odeur alliagée propre uniquement aux feuilles froissées de l'ail sauvage.

*Allium sativum* – l'ail cultivé – garlic

Cultivé déjà depuis l'époque romaine et en Egypte et bien avant, l'ail était la nourriture des pauvres et pour les riches un condiment pour affiner les mets. C'est une plante potagère qu'on trouve dans tous les jardins des fermes normandes, dont les bulbes, à l'odeur et au goût très forts, sont employés en cuisine mais aussi comme remède. L'ail renferme des vitamines A, B1, B2 et C, divers antibiotiques naturels, qui stimulent le développement des bactéries bénéfiques de la flore intestinale. Il est attesté par la médecine moderne que l'ail aiderait à prévenir certains cancers, fluidifierait le sang et favoriserait la digestion.

Dans notre région l'ail était le remède principale contre les vers. Les vers, parasites de l'intestin et liés aux faibles conditions d'hygiène, étaient très redoutés. La crainte d'un envahissement irréversible justifiait les nombreuses pratiques tant en remèdes qu'en actions magiques:

„Les petiots qu'avaient des vers, ils pouvaient monter en boule à la gorge et les étouffer, alors on leur mettait un collier d'ail.“

„Faire bouillir une gousse d'ail dans une petite casserole de lait, le soir avant de se coucher, on peut faire moitié eau, moitié lait.“

Les gens âgés le consommaient pour la circulation du sang, contre la tension et aussi comme rubéfiant contre les maladies de la peau et articulaire.

Warning: Les huiles volatiles de cette plante peuvent causer des réactions allergiques! Pour les consommateurs sensibles il faut laisser les préparations crues d'ail au moins 15 minutes oxyder à l'air avant utilisation.

*Oriza sativa* – le riz – rice

C'est bien sûr une plante qui ne pousse pas en Normandie, mais qui a sa place dans cuisine normande depuis des siècles. On consommait le riz au lait, il n'y aurait pas eu de fête sans les plats de riz au lait, et le riz-légume à l'eau est un régime toujours connu. Mais plus important à l'époque était sa qualité astringente contre la diarrhée des nourrissons. L'alimentation lactée trop abondante et l'hygiène imparfaite, c'était un vrai fléau qui faisait mourir beaucoup d'enfants. La décoction de riz composait la perte des liquides et permettait de rattraper des forces.

„Faire bouillir le riz dans une quantité importante d'eau et de sel, passer, le conserver, donner souvent à boire le liquide, on conseillait de le passer au four un moment avant de le faire bouillir.“

L'eau de riz est aussi un soin qui fait la peau douce et lisse, utilisée par les dames qui n'avaient pas les produits cosmétiques de nos jours.

*Thymus vulgaris* - thym - thyme

Le thym est l'indispensable ingrédient du bouquet garni qui donne un goût agréable à beaucoup de mets. Il a des qualités digestives et antiseptiques.

En infusion son parfum s'évapore et soulage la respiration. Penché sur un bol fumant, la tête sous une serviette, on peut profiter de son essence pour le soulagement des rhumes et sinusites. „Deux trois brins brins de thym, j'attends que mon eau bout, une minute bouillir, passer dans le bol, respirer.“

Warning: Jamais utiliser le thym trop concentré, ça peut irriter la respiration et c'est très dangereux pour les gens sensibles ou asthmatiques.

*Glechoma hederacea* – le lierre de terre, herbe terrée, couronne de terre – ground ivy



Très connue en moyen âge et presque oubliée dans nos jours, cette plante était une de ces plantes protectrices contre les malfaisances, les accidents, les maladies, les orages et les voleurs et contre tout ce que nos ancêtres redoutaient. C'était une herbe Saint-Jean, qu'il fallait cueillir le matin de la Saint Jean pour qu'elle soit médicinale.

„Si un vieux se ceint les reins avec l'herbe Saint-Jean le jour de la fête de ce saint, il évitera les douleurs de l'âge.“

On la dressait en couronnes que l'on déposait sur les tombes, mais aussi dans les étables pour protéger le bétail. La plante exhale un parfum agréable et était utilisée dans les rinçages des lessives. Aujourd'hui on le trouve dans le „Thé suisse“, un mélange d'herbes, et comme ingrédient dans des baumes homéopathiques

comme cicatrisant. La plante a des effets diurétique et pectoral et on peut se préparer une tisane selon la recette d'autrefois:

„Mettre à bouillir les sommités fleuries de lierre terrestre (C'est à dire feuilles et fleurs) dans du lait (ou l'eau), passer adoucir de miel, prendre une tasse trois fois par jour.“

En printemps on peut manger les feuilles tendres en salade. La plante n'est pas toxique pour les hommes, mais très toxique pour les chevaux et quelques rongeurs.

*Hedera helix* – le lierre – ivy

Le lierre grimpant pousse partout. La plante contient des ingrédients antiseptiques et nettoie les plaies. Les compresses à la feuille de lierre étaient très courantes:

„Prendre une feuille de lierre, bien la laver, l'appliquer le côté brillant, faire une compresse entourée d'un morceau de toile, et conservée une nuit pour tirer le pus, puis, quand c'est nettoyé, le côté mat pour sécher le pus. Appliquer sur les bobos, mal blancs, furoncles, plaies infectées,

inflammations. Pour les cors, couper finement la feuille, la piler et la mettre à tremper dans le vinaigre,

l'appliquer, renouveler le pansement.“

La baie était utilisée pour noircir les cheveux et les tissus quand ils se décoloraient.

Mais le plus souvent les feuilles étaient utilisées pour les oracles: 9 feuilles dans l'eau benite disaient où se rendre en pèlerinage – si on savait lire les taches blanches qui se formaient.

Attention: Le lierre est une plante très toxique! Deux ou trois baies sont déjà mortelles si on les ingère. ( C'est peut-être pour ça qu'autrefois le lierre était utilisé par les femmes pour provoquer des avortements, mais c'était très dangereux.)

*Rubus fruticosus* – la ronce - bramble, blackberry

Ses fruits noirs et sucrés sont bien connus dans la cuisine pour préparer confiture, gâteaux, jus et liqueurs. Mais on peut aussi utiliser l'extrémité de ses longues tiges pour produire un gargarisme tout naturel:

„Faire bouillir une poignée de pointes de ronce avec un peu d'eau, du miel, passer, et se gargariser, on peut aussi tamponner les aphtes avec la moelle que l'on trouve en ouvrant le bout de rejet, la faire bouillir dans du vinaigre, ou ajouter une tombée de vinaigre, à la décoction de ronces.“

Quand on n'avait pas de dentifrice, c'était essentiel pour la hygiène de la bouche.

*Hypericum* - millepertuis - St. Johns wort



Cette herbe s'appelle aussi herbe de Saint Jean parce qu'elle est en floraison en juin et c'est à cette date qu'il faut la ramasser. Autre noms en patois sont: solei terrestre, milleperqui, herbe à la brûlure, chasse diable. C'est une plante lumineuse et bienfaisante qui pousse partout, digne de s'opposer à tout que les ancêtres redoutaient: accidents, maladies, blessures, ténèbres de sortilège. La fleur est couverte de petites taches rouges, comme des gouttes de sang. Les fleurs et feuilles cueillies et macérées dans l'eau de vie, développent une couleur rouge qui symbolisait celle du sang, et par similitude soignaient les blessures, brûlures et éruptions enflammées:

“Faire tremper 250 g de fleurs sèches de millepertuis dans 50 cl de vin blanc, faire bouillir en bain-marie jusqu'à évaporation du vin, verser 25 cl d'huile d'olive, appliquer ou boire dilué dans de l'eau.”

Attention: les préparations de millepertuis peuvent entraîner des rougeurs solaires.

La foi du peuple dit aussi qu'un bouquet de millepertuis tient à l'écart les sorcières et protège la maison contre le feu et le coup de foudre.

Aujourd'hui la plante a retrouvé une certaine importance dans le traitement de la dépression.

*Artemisia abrotanum* - l'abrotonon, aurone mâle – mugwort, sagewort



Elle est aussi appelée vulnéraire, arquebuse, citronnelle ou garde-robe. Issue des jardins des monastères du moyen âge la plante était cultivée dans tous les jardins et était conseillée pour de nombreuses affections digestives, pulmonaires, coups et blessures. “Mettre à tremper quelques branches dans 1 litre de “goutte” ( eau-de-vie de pommes et de poires), de vin blanc ou de cidre, et conserver à l'abri. Prendre un verre à liqueur tout de suite après la chute ou après avoir subi le coup et se badigeonner, recommencer la prise un verre le matin à jeun durant 3,4 ou 9 jours, tant qu'on avait mal.

La prise était ritualisée à la pratique des “neuvaines”, qui consistait en prières et messes ou pèlerinages pendant neuf jours de suite. On espérait d'avoir une vision spirituelle de sa maladie et de son soin, ça pouvait être un rêve, un symbole ou un signe, en quel saint se rendre. La médecine moderne confirme l'effet calmant et hypotensif de cette plante. Comme disaient les anciens: “Ça

empêche le sang de se coaguler, ça mange le mauvais sang”.

Et les mauvaises bêtes: Finement coupé, le feuillage placé dans les armoires chasse les insectes à cause de son parfum citronné et très fort. D'ou son nom de garde robe.

*Centaurium erythraea* - la Petite Centaurée – common centaury

C'est une plante avec une longue tradition thérapeutique, son nom devenu du centaure Chiron qui était vénéré pour son art de soigner. Dans la médecine moderne elle est connue pour ses effets sur l'intestin, mais en Normandie on l'utilisait plutôt contre la fièvre :

« Vous savez, un enfant il a souvent quelque chose, ses dents, alors il fait une grosse fièvre, c'était toujours la petite centaurée, une toute petite fleur, comme un petit oeillet. »

On la conservait séchée prête à l'emploi pour l'état fébrile, maux de dents, rougeole, grippe. Voici la recette d'une tisane : « 10 g par litre ou 1 pincée par tasse de petite centaurée en infusion dans l'eau bouillante, passer, adoucir de miel, à prendre au moment des repas. »

*Tilia cordata*, *T. platyphyllos* – Tilleul – lime tree

Aussi appelé « arbre de Saint-Jean » les fleurs odorantes étaient cueillis ce jour là. On dit : Quand le tilleul est en bouton, et il faut le laisser sécher sur une toile à l'ombre. « Il répand autour de lui l'odeur de la tisane qui annihile d'avance les spectres de la nuit. » C'est très bon pour dormir, mais il faut faire attention, parce que ça « amaigrit » le sang . L'infusion est calmante, sédative:« Mettre des fleurs dans une tasse, verser de l'eau bouillante, adoucir de miel, prendre le soir. »

*Fraxinus excelsior* – frêne – ash



Connu de la mythologie scandinave et de les traditions vikings, le frêne est entré dans la tradition normande comme « le cidre de frêne ». Ce sont les feuilles qu'on transformait en boisson pétillante, ça remplaçait le cidre pour les personnes âgées et les enfants.

« Cidre de frêne : 1 litre d'eau, 10 g de feuilles de frêne, 5 g de levure de bière, 10 g d'acide tartrique, 1 kg de sucre semoule, dissoudre l'acide et le sucre dans l'infusion des feuilles, quand la température a baissée, ajouter la levure de bière, mettre en

bouteille. »

On recueillait aussi la sève qui suintait d'un morceau de son bois mis à brûler et on l'appliquait à l'emplacement du rhumatisme et de l'arthrite.

*Amygdalus persica* – pêcher – peach tree

Autrefois on était plus conscient que les forces morales et corporelles sont en effet associées. Un peu d'alcool remonte le moral, c'était connu des vieilles demoiselles qui fabriquaient le vin de pêche :

« Ma voisine qui était âgée faisait un fortifiant du vin et des feuilles de pêche comme apéritif pour se donner de l'appétit. Elle le prenait par petites quantités, disait qu'après quelques semaines elle allait mieux et n'aurait pas manqué de prendre son petit vin de pêche. » Comme il y avait des pêchers partout dans les jardins à cause des fruits délicieux et appréciés en saison le vin de pêche était très répandu. Voici le recette :

« 40 feuilles vertes de pêcher, un litre de vin rouge ou blanc, laisser macérer, filtrer et sucrer, prendre avant les repas. »

Tanacetum parthenium – camomille – camomille

On connaissait aussi le vin de camomille, une fleur qu'on trouve en bordure des jardins, très belle et aromatique. On faisait de la décoction des fleurs des bains calmants des inflammations des paupières, petits abcès, orgelets, et de la tisane pour faciliter la digestion. Et le vin : « Mettre à macérer 5 à 6 semaines dans 1 litre de vin blanc, 10 têtes de camomille romaine, fraîches si possible, l'écorce de 2 oranges. Filtrer et sucrer, boire un petit verre avant le repas. »

Brassica oleracea - choux à lapin – green cabbage

Quand je faisais ma visite de Noël chez notre voisin, un vieux célibataire qui vit tout seul à sa ferme, il m'a montré les feuilles de choux qu'il portait au dessous son pull « contre l'arthrite ». Il les porte jour et nuit, parce que ca « fait du bien ». Il m'a même montré comment les femmes les mettaient sur les seins « pour que le lait s'arrête après la naissance d'un gosse ». Je n' ai rien trouvé dans la littérature qui parle de cet effet, quand-même le choux a ses qualité comme bouillon diurétique, actif contre la constipation et les affections de la peau : « Faire bouillir une heure environ, à petit feu, 4 ou 5 feuilles de chou dans 1 à deux litres d'eau, boire la moitié d'un bol , quatre ou cinq fois de suite. »

Summary: Only a hundred years ago it was still very difficult for people in rural country sides to get professional medical help. It was the housewife who knew how to prepare a relief against ordinary illness like a flu, a little injury or a bad digestion. She knew the traditional recipes and she knew where to find the plants or how to cultivate them in her garden. The same plant could be a medicine or a dish or used as a cosmetic, as garlic or cabbage for example. Many plants were related to a saint, as Saint Johns wort. In former times healing was a heavenly gift and connected with prayer and pilgrimage, as shown by the nine day prayers after the use of artemisia. Those treatment was efficient because of a certain placebo effect, but modern research confirms that plants used in traditional practice contain a number of substances that are still used in pharmacy. They contain vitamins in a high dose, and many of them are laxative and sedative. Which means that they give you a good digestion and a good sleep. Many of the recipes add alcohol to extract the wanted components which already made the patient feel better. In our days I would not recommend to cure oneself with those recipes: You are never sure about the dose ( plants can be very poisonous, as ivy for example), and the preparation does not fulfill hygienic standards ( you shouldn't drop dirty camomille solution into your eyes), and plants can also cause severe allergic reactions. So those “old wives' remedies” should be left to history and the popular tradition.

Bibliographie: Les citations en guillemets sont de “Vieux remèdes en Normandie”de Juliette Brabant-Hamonic, Editions Ouest-France.