



# Simples... et efficaces!

Le village du Pâquier est situé au pied d'une montagne extrêmement haute, qui produit des simples fort recherchées pour la médecine, et dans un terrain médiocre, mais si bien cultivé qu'il rapporte abondamment de tout ce qui est nécessaire à la vie...  
(Pâquier, inconnu, 1893.)

Avec la sauge et la sanicle on fait aux chirurgiens la nique.  
Officine de pharmacie pratique 1889

Les simples (le nom est presque toujours utilisé au pluriel, et est normalement du genre masculin!) sont les plantes médicinales utilisées telles quelles, par opposition aux remèdes composés de mélanges plus complexes de substances.

L'utilisation de plantes pour leurs effets bénéfiques sur la santé est très ancienne. On a connu ces effets bien avant de pouvoir les comprendre et les expliquer! Ces «savoirs» étaient transmis de génération en génération, de même que les endroits où les plantes sauvages pouvaient être cueillies.

Au Pâquier, dans plusieurs familles, on savait utiliser des plantes médicinales sauvages. Par exemple la sanicle (*Sanicula europea*). On la cueillait dans des lieux connus de quelques personnes, puis après séchage, on la conservait précieusement pour l'utiliser en cas de besoin.

Aujourd'hui peu de personnes connaissent encore les vertus des simples qu'on peut trouver au bord d'un sentier! On consulte, on prend des médicaments – d'ailleurs le plus souvent basés sur des principes actifs tirés des plantes, ou synthétisés sur leur modèle. Mais rarement on achète à la droguerie, pour quelques francs, un sachet de feuilles séchées pour soigner des blessures, des infections ou des tisanes pour lutter contre la toux. Et plus rarement encore, on les récolte et prépare soi-même. Damage sans doute pour la transmission des savoirs et le coût de la santé! Mais tant mieux probablement pour la sécurité médicale et la protection de la nature, car avec l'évolution démographique et urbaine de notre planète, on peut difficilement imaginer que chacun herborise dans son coin!

Considérons donc comme un privilège de pouvoir encore le faire dans notre région, et veillons à préserver cet art de vivre et de soigner en harmonie avec la nature. En se rappelant que «naturel» n'est pas synonyme d'«inoffensif», et qu'il est primordial de savoir recourir correctement aux plantes médicinales dont un usage inconsidéré peut être très dommageable. Voilà pourquoi, à titre d'exemple, vous trouvez ici quelques recettes «simples»... et efficaces!



**La sanicle d'Europe** (*Sanicula europea*)  
 Surtout employée comme vulnérinaire sur les blessures purulentes et en gargarisme.  
 Préparer une décoction, faire bouillir dans l'eau les plantes de 5 à 20 minutes. Puis, avec de l'ouate ou de la gaze stérile, trempée dans l'eau encore chaude. Laver la plaie proprement, 3 à 4 fois par jour, en réchauffant le liquide. Entre chaque application, protéger la blessure avec de la gaze imbibée de la décoction. Ne pas conserver les décoctions plus de 24 heures.



**La grande chéloïdoine** (*Chelidonium majus*)  
 On l'appelle aussi herbe-aux-verrues car son usage contre les cors et les verrues est encore largement répandu! On applique la sève, qui contient des alcaloïdes, directement sur les verrues. En principe après quelques jours, quelques applications, celles-ci disparaissent.  
 A usage uniquement externe car, en raison de sa toxicité, son utilisation n'est pas sans danger.



**L'ail des ours** (*Allium ursinum*)  
 Il stimule les sécrétions gastriques et intestinales et favorise une bonne circulation sanguine. Il agit à titre préventif contre l'artériosclérose et l'hypertension artérielle. Bénéficiant depuis quelques années d'un grand engouement gastronomique, l'ail des ours est un bon condiment. Il est excellent dans la fondue.  
 Mais attention à ne pas le confondre avec les feuilles d'autres plantes telles que le muguet ou la colchique, qui sont toxiques!



**La berce commune** (*Heracleum spondylium*)  
 Appelée aussi patts d'ours, elle présente des propriétés hypotensives, toniques, stimulantes et digestives. On lui a reconnu une nette action aphrodisiaque. Les lapins l'apprécient particulièrement!  
 Attention, la plante fraîche peut provoquer des éruptions douloureuses sur la peau après exposition au soleil.  
 Entre la Tourne et le Jura soleurois, il existe une magnifique sous-espèce endémique, la berce du Jura (*Heracleum spondylium juranicum*). Ses feuilles nettement moins découpées ressemblent aussi aux pattes d'ours.

Les Chemins chouettes d'Espace Val-de-Ruz vous font découvrir le patrimoine naturel et culturel de la région au gré de votre curiosité et de vos possibilités. Pour en savoir plus: [www.espacevalderuz.ch](http://www.espacevalderuz.ch)

Avec le soutien de

