

Créer un jardin de plantes médicinales

Les simples : qui sont ces plantes ?

On appelle « **simples** » les **plantes utilisées depuis l'antiquité pour leurs vertus médicinales** (les simplicis herba). On les qualifiait de simples par opposition aux potions complexes que proposait la médecine savante de l'époque.

Le jardin des simples, un jardin de monastère

Les herbes fascinent et soignent, leur longue histoire est liée à celle **des moines et leurs pratiques de la médecine**.

Un jardin de simples ne comprend pas seulement des plantes médicinales. Elles y sont **associées à des plantes aromatiques et condimentaires**, dont la plupart d'entre elles ont également des vertus thérapeutiques.

Il se présente de la même façon que ceux qui étaient cultivés dans les monastères. Traditionnellement, il était composé de plusieurs carrés ou rectangles de terre bordés **de buis taillés, de plessis ou de planches**, et qui dessinaient un damier. Entre ces espaces de cultures, des allées disposées en croix facilitaient le passage des jardiniers, le drainage et l'irrigation.

Comme dans un potager, il faut tenir compte des exigences de culture de chaque plante (sol, arrosages, ensoleillement...) avant de former des associations.

Comme dans un potager, il faut tenir compte des exigences de culture de chaque plante (sol, arrosages, ensoleillement...) avant de former des associations.



Vienne - Jardin médiéval



Le jardin des simples de l'abbaye de Daoulas



Le jardin Musée de Normandie - Château de Caen

Etant donné que je n'ai aucune vocation monastique ni médicinale, je me contenterais de développer ces plantes au point de vue botanique et culinaire.

La culture

Quelques principes de base

Lorsque l'on décide de cultiver des plantes médicinales, il est important de :

- Bien se renseigner sur les **particularités des plantes** choisies
- Savoir si la plante qu'on souhaite planter est **adaptée au sol** de son jardin
- Se renseigner sur la **quantité de soins** que réclame la plante
- **Ne pas utiliser de traitements chimiques**, qui nuiraient aux vertus médicinales des plantes

Quelles plantes médicinales cultiver dans le jardin des simples ?

Conseil : n'oubliez pas que la plupart des plantes alimentaires sont également des plantes médicinales.

- **L'hysope** pour rehausser les sauces
- **La lavande** pour aromatiser les desserts
- **La mélisse** pour assaisonner les salades
- **La menthe** pour parfumer votre cuisine
- **Le romarin** pour aromatiser les viandes
- **La sauge officinale** pour donner du goût aux farces
- **Le thym** pour composer les bouquets garnis

- Et encore : **l'aneth, l'armoise commune, la camomille romaine, le coquelicot, le fenouil doux, la marjolaine vraie, le serpolet, le souci, la verveine odorante**,... la liste est longue !

Quelques variétés (non exhaustives) de plantes médicinales

- absinthe (*Artemisiae absinthium*)
- alchémille (*Alchemillae vulgaris*)
- anis (*Pimpinella anisum*)
- badiane ou anis étoilé (*Illicum verum*)
- camomille
- ... Et bien d'autres

Les plantes compagnes

Le jardinier bio s'entoure toujours de multiples plantes :

Mellifères pour attirer les auxiliaires : achillée millefeuille, bruyère

Plantes pour **décoctions ou purins** : ortie, prêle

Plantes pour éloigner les prédateurs : souci, absinthe

Les herbes sauvages

Plantain, pâquerette, violette, primevère, pissenlit, bourse à pasteur...la liste est longue ! Attendez les beaux jours et que le sol soit réchauffé pour semer d'autres variétés. Dans les régions à fortes gelées, préférer les semis sous abris plutôt qu'en pleine terre.

Les récolter

Pour profiter au mieux de leurs vertus, la récolte des médicinales doit se faire avec soin ; la période dépend surtout de la partie prélevée :

- les feuilles se cueillent dès le début du printemps pour les annuelles et toute l'année pour les persistantes
- les fleurs se ramassent de préférence quand débute l'épanouissement des boutons
- les graines se récoltent après la floraison
- les racines seront déterrées en automne

Attention, si certaines plantes sont bonnes pour la santé, d'autres peuvent être toxiques. Ne cueillez pas aveuglément !

Attention ! Pour obtenir un produit de qualité, le séchage des plantes médicinales nécessite de respecter quelques règles.

Comment conserver les plantes

- la plupart des plantes médicinales doivent être séchées
- elles doivent ensuite être conservées hermétiquement, à l'abri de l'air et de l'humidité
- pour être certain de ne pas altérer les propriétés des plantes, renseignez-vous dans les jardinerie pour connaître les modes de conservation qui leur sont propres.

Les utiliser

- **En infusions** : c'est la manière la plus simple d'utiliser les feuilles et les fleurs.
- **En décoctions** : elles permettent de libérer les principes actifs contenus dans les racines, tiges, écorces ou feuilles coriaces.

A la fin du VIIIème siècle, Charlemagne promulgue le **Capitulaire de Villis**. Cette ordonnance royale prescrit aux domaines royaux un certain nombre d'observances et de règles, et notamment la culture de 94 plantes (73 herbes, 16 arbres fruitiers, 5 plantes textiles et tinctoriales)...

Partons en « **Voyage au pays des plantes médicinales** » en découvrant les fiches d'une partie de ces plantes.

La source de ces informations provient de différents sites du net