

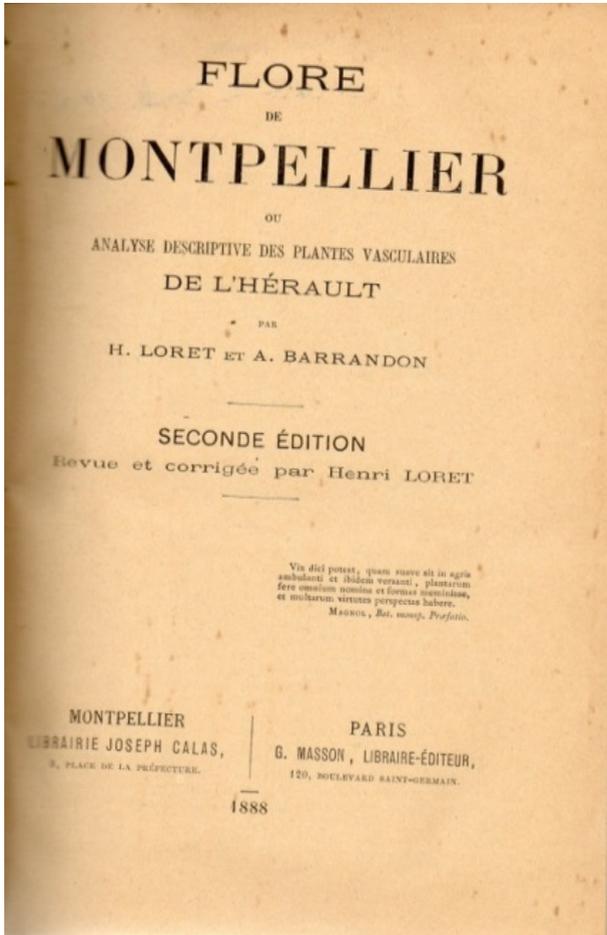
PLANTES DE CHEZ NOUS

TH. ET A. JEANJEAN

En 1982 Ludo Chardenon, *Ramasseur de plantes Languedocien* et grand ami de Lawrence Durrell, m'avait demandé de l'aider à retrouver les noms languedociens des plantes qu'il utilisait dans ses recettes. J'avais alors réalisé un fichier comportant pour chaque plant ses noms français, occitan et latin, ceci grâce à l'incorruptible *Flore de Montpellier* de Loret et Barrandon (1888) dont j'avais eu la chance d'acquérir un exemplaire à la foire de Barjac.

Il faut admettre que les personnes de ma génération, je ne parle pas des plus âgées, savent ce qu'est *la malva*, *lo jauvert*, *l'es-pangassat*, mais ignorent totalement le nom français ; quant au latin...

Voici donc quelques plantes que nous pouvons rencontrer chez nous. Certaines sont fréquemment utilisées en cuisine, d'autres en pharmacie.



ABSINTHE (L') : *l'aissent* (m), ou *l'aussent*. Artemisia absinthium. Pour soigner les règles insuffisantes. Contre les vers.

ACHE (L'), ou **CÉLERI SAUVAGE :** *l'apium* (m), *l'api salvatge*, *l'api bosçàs*. Apium graveolens.

ACHILLEE (L'), ou **MILLE-FEUILLE :** *la fenolhada* (f), *l'èrba de l'enrelhatge* (= blessure avec le soc de la charrue), *l'èrba del pic*, *l'èrba del carpentier*. Achillea millefolium.

AIGREMOINE (L') : *l'agrimena* (f), *l'agrimònia*.
Agrimonia eupatoria.

AIL DES OURS (L') : *l'alhàs* (m). Allium ursinum.
Contre les vers : porter la nuit autour du cou un collier fait de gousses d'ail enfilées sur un fil.

AMANDIER (L') : *l'ametlièr* (m), *l'amellièr*. Amygdalus communis. L'huile d'amande est utilisée contre les maux d'oreilles.

ANGELIQUE (L') : *l'angelica* (f). Angelica silvestris.
Traitement de l'aérophagie.

ANIS VERT (L') : *l'anis*. (m). Anisum.
Biscuits, compotes de fruits, pain, pâtisseries, liqueur...

ARBOUSIER (L') : *l'arboç* (m). Arbutus.
Gelée, confiture.



Fruits et fleurs de l'arbousier

ARISTOLOCHE (L') : *la fautèrna* (f), *l'èrba de gòda* (l'herbe de la pute). Aristolochia.

Cure dépurative, traitement du psoriasis.

ARMOISE (L') : *l'artemisa* (f), *lo fenolhàs*.
Artemisia vulgaris.

ARNICA (L') : *l'estorniga* (m). Arnica montana.
Fait ressortir les coups.

ARTICHAUT (L') : *la carchòfa* (f). Cynara scolymus.
Problèmes digestifs.

ASPERGE (L') : *l'espargue* (f), *l'espargòl*. Asparagus.
Diurétique et apéritive.

ASPHODELE (L') : *l'alèda* (f). Asphodelus.
On a souvent distillé cette plante pour en faire de l'alcool, comme cela se pratique depuis longtemps en Sardaigne et en Sicile.

ASPIC (L') : *l'aspic* (m), *l'espïc*. Lavandula spica.
Fleurs d'aspic et huile d'olive vierge: excellent contre l'eczéma.

AUBEPINE (L') : *l'albespin* (m). Alba spina.
Contre les palpitations cardiaques. En infusion, soigne l'angine de poitrine. Pour supprimer un état fiévreux : porter du pain et du sel à un pied d'aubépine et dire : « *adieu, espinas blanc ; te pòrte sal e pan, e la fèbre per deman.* »

AUNEE (L') : *l'erba ronhièra* (f). La gale. Plumbago europaea.

BÉTOINE (LA) : *la betonica*. (f). Betonica officinalis. Contre les cauchemars. La poudre, préparée avec les feuilles et les fleurs séchées, est un sternutatoire (= qui provoque l'éternuement) utile dans les maux de tête nerveux. Au Moyen Age, elle avait la réputation de chasser les esprits malveillants.

BARDANE (LA) : *la lamporda* (f). Xanthium.
Une infusion de racines en compresses soigne les inflammations.

BOUILLON BLANC (LE) : *lo lapaç* (m), *lo lapacès*.
Verbascum Thapsus. Excellente liqueur avec les fleurs.

BOULEAU BLANC (LE) : *lo beç* (m). Betula alba.
Soigne le zona ; liqueur.

BOURRACHE (LA) : *la borratja* (f), *lo borrage* (m).
Borrago officinalis. Soigne le rhumatisme articulaire et le rhume.
Contre la dépression.

BOURSE A PASTEUR (LA) : *lo bonet de capelan* (m). Thlaspi bursa pastoris.

BRACHYPODE (LA) : *la baouca* (f). Brachypodium.

BRUYERE (LA) : *lo brusc* (m), *lo bruc*. Erica.

BUGRANE (LA) : *lo tancabuòu* (m). Ononis.
Diurétique naturel.

BUIS (LE) : *lo bois* (m). Buxus semper virens.



Feuilles de buis dans le soleil

CAMOMILLE (LA) : *la camomilha* (f), *la camamilha*. Anthemis. En tisane, combat les nausées et le mal de mer. En compresses, soigne la conjonctivite.

CENTAUREE BLEUET (LA) : *la cabòçuda* (f), *l'agriòla*. Centaurea collina.

CENTAUREE PETITE (LA) : *l'erba de las fèbras* (f). Erythroea centaurium. Les racines sont bonnes pour le foie.

CERISIER (LE) : *lo cerièr* (m). Cerasus.



Fleurs de cerisier

CHARDON (LE) : *la carchòfa* (f), *la calcida*, *la caucida*. Cirsium arvense. « *A l'ase sadol, los cardons amarejan* ». Expression : « *Amistós coma un cardon* ».

CHÉLIDOINE (LA) : *l'èrba de la blanqueta* (f), *l'èrba de la santa Clara*, *l'èrba de las verrugas*, *la sarragaunhas*. Chelidonium. Le suc caustique qu'on emploie contre les verrues

n'agit efficacement qu'après un usage fréquent et répété pendant plusieurs jours.

CHÊNE ROUVRE (LE): *lo rove* (m).

Quercus pedunculatus.

CHICOREE (LA): *la chicorea amara* (f). Chichorium.

CHIENDENT (LE): *lo gramenas* (m). Dactylon officinale.

CISTE (LE): *lo mojès* (m). Ciste de Montpellier, fleurs blanches. Cistus monspeliensis.

CLEMATITE (LA): *la bissana* (f), *l'èrba de la cabra*. Herbe aux gueux. Clematis flamule.

COGNASSIER (LE): *lo codonier* (m). Cydonia.

Pour la gelée et la pâte de coing.

CONSOUDE (LA): *la consòuda* (f), *l'èrba de milaflors*. Symphytum. Cicatrisation des plaies, purification du sang. En cataplasme chaud, soulage le panaris.

COQUELICOT (LE): *la rosèla* (f). Papaver.

Contre l'ulcère d'estomac.

DOUCE-AMÈRE (LA): *l'amoreleta* (f), *la morèla*, *l'erba de loca*, *lo pissacan*. Solanum.

ECBALIUM (L'): *lo councoubre d'ase*(m). Ecballium.

EGLANTIER (L'): *l'agalancier* (m). Rosa.

EUPHORBE (L'): *la ginoscla* (f). Euphorbiacées. Produit, quand on coupe la tige, du « lait » qui contient du caoutchouc.

FENOUIL (LE): *lo fenolh* (m). Foeniculum.

Maux d'estomac, gaz ; bonbons (avec du miel) contre la toux.

FRAGON (LE): *l'agreu* (m). (= petit houx). *lo grifol* (= le grand houx, Ilex aquifolium). *Lo verdboisset* Ruscus aculeatus

FRAISIER (LE) :: *lo fraguier* (m), *lo majoflièr*. Fragaria.

FRÊNE (LE): *lo fraisse* (m). Fraxinus.



Fragon, Petit houx

FUMETERRE (LA) : *la fenolhièra* (f), *lo fumaterra*. Fumaria. Les racines sont bonnes pour le foie.

GIROFLEE JAUNE (LA) : *lo vidouié-jauné* (m). Cheiranthus Cheiri.

GENET D'ESPAGNE (LE) : *la ginèsta* (f). Genista.

GENET ÉPINEUX (LE) : *l'arjalas* (m). Genista scorpius.
« *Penchinat coma un argèlas*. »

GENÉVRIER (LE) : *lo cade* (m). *Lo cade mourvis* = *genévrier*. Juniperus.

Les baies mûres en infusion sont stomachiques et diurétiques.
Huile de cade. (Usine à Claret).

GÉRANIUM (LE) : *lo bèc de grua* (m).
Geranium robertianum.

GERMANDRÉE (LA) : *lo pichòt chayne* (m).

Teucrium chamaedrys. Tonique et fébrifuge.

GLAÏEUL (LE) : *lo glaujòl* (m). Gladiolus.

GUIMAUVE (LA) : *la malva blanca* (f). Althaea.

Racine utilisée dans toutes les inflammations et les médicaments émollients.

JUJUBIER (LE) : *lo ginjorlièr* (m), *lo guindoulié*.

Zizyphus vulgaris.

LAITUE VIVACE (LA) : *lo brèu* (m). Lactuca perennis.

LAMIER BLANC (LE) : *l'ortiga blanca* (f). Urtica.

LAMPOURDE (LA) : *l'aubergina sauvaja* (f), *lo viet d'ase*.

Xanthium.

LAVANDE (LA) : *l'espig* (m), *l'aspic*. Lavandula latifolia.

Traitement de l'eczéma : fleurs de lavande macérées dans de l'huile d'olive vierge.

LIERRE (LE) : *l'èdra* (f), *l'èuna*, *l'èudra*, *lo rèula*.

Hédéracées.

LISERON (LE) : *la correjòla* (f). Corvovulus arvensis.

« *Amor o rasca, ne regarda pas onte s'ataca.* »

LUZERNE (LA) : *la lauserda* (f). Medicago.

MARJOLAINE (LA) : *la majorana* (f). Origanum.

Pizzas, grillades, aubergines, civet, omelette... Origan fleurs et feuilles dans l'huile d'olive vierge : traitement d'une entorse.

MAUVE (LA) : *la maula* (f), *la malva*. Malvacées.

Traitement de la constipation : fleurs de mauve macérées dans de l'huile d'olive vierge. Excellente liqueur avec les fleurs.

MASSETTE (LA) : *la bòda* (f), *la bòla*. Scirpus palustris.

MELISSE (LA) : *la possissiana* (f), *l'abelhana*, *la citronèla*, *la limonèta*. Melissa. Tonique stimulant et antispasmodique, fréquemment employé dans les affections nerveuses atoniques de

l'estomac, des migraines.

MENTHE (LA) : *lo mentastra* (m). Mentha.

Mâcher des feuilles coupe le hoquet.

MICOCOULIER (LE) : *lo falabreguier* (m), *lo fanabrègon*.
Celtis australis.

MILLEPERTUIS (LE) : *lo trescalan jaune* (m), *l'erba dau talh*. Hypéricinées.

Traitement des blessures : fleurs macérées dans de l'huile d'olive vierge. Compresses pour soigner la sciatique. « *Los païsans fasian passar de trescalan à través lo fuòc de la Sant Joan e cantavan tres còps : “ Sant Joan la grana, lo tres calan, bon per tot l'an”.* »

MORELLE (LA) : *lo pissacan* (m). Touffe d'herbe où les chiens aiment uriner. Solanum nigrum.

La décoction des tiges est un dépuratif des plus usités.

NOYER (LE) : *lo noguier* (m). Juglans.



Fleurs de noyer

OIGNON (L') : *la cèba (f).* Allium cepa.

OLIVIER (L') : *l'oliu (m), l'olivier.* Olea.

L'huile prise à jeun est un remède contre la constipation. Parfumée à la lavande elle est utilisée pour les massages. L'infusion de feuilles est diurétique. « *Fai me veire una oliva per Sant Joan, t'en fara veire mila per Totsants.* »



Olives “picholines” bien mûres

ORTIE (L') : *l'ortiga.(f).* Urtica.

Jus de feuilles et de tiges écrasées appliqué avec un coton dans la narine arrête le saignement de nez.

PALIURE (LE) : *l'arnivès (m), l'arn, l'arnavès.*

Paliurus australis. Arnède = arn+ède = lieu planté de, où pousse le paliure.

PANICAUT (LE) : *lo pan blanc d'asé (m).*

Eryngium campestre. « *Al pé del panicaut, la berigola (pleurote) fa son trauc.* »

PÂQUERETTE (LA) : *la margarideta* (f), *la pimparèla*. Bel-
lis.

PARIETAIRE (LA) : *la paredalha* (f), *l'espargola*, *l'èrba del vent*, *l'èrba de nòstradòna*, *l'èrba de paret*. Parietaria.
Elle renferme du salpêtre, elle est d'un usage populaire comme diurétique et émolliente.

PÊCHER (LE) : *lo presseguèr* (m). Prunus persica.



“ Pêcher de vigne ” dans une olivette de la garrigue

PERSIL (LE) : *lo jolverd* (m), *lo jauverd*.
Petro selinum sativum. A consommer contre le rachitisme.

PEUPLIER (LE) : *lo pïbol* (m), *la pïbola*. Populus.

PICRIDIE (LA) : *la térragrèpia* (f). Picridium vulgare.

PISSENLIT (LE) : *lo lachisson* (m), *lo pissalait*.
Taraxacum. Racine bonne pour le foie. Diurétique et stimulant des reins.

PLANTAIN (LE) : *l'èrba de cinq còstas* (f). Plantago.

POIRIER (LE) : *lo perièr* (m). Pyrus.

POIS CHICHE (LE) : *lo cese* (m), *lo cèzès*, *lo cèzéros*.
Cicer arietinum.

POURPIER (LE) : *la bordolaiga* (f), *la bortolaiga*. *L'èrba de camba de polh*. Portula caoleracea.

PRÊLE (LA) : *la cassòude* (f), *la cassauda*, *l'escurèta*. Equi-sétacée. Aide à dissoudre les calculs rénaux. Utilisée aussi en cas de pipi au lit.

PRUNELLIER (LE) : *l'agrumelièr* (m), *l'agrenièr*.
Prunus spinosa.

REINE DES PRÉS (LA) : *l'angelica* (f). Angelica.
Soins de la peau. Excellent remède contre l'hyper acidité de l'estomac.

ROMARIN (LE) : *lo romanís* (m). Rosmarinus.
En infusion bon tonifiant des cheveux. Tisane contre la toux et les maux de tête. Ami du foie. Butiné par les abeilles.



Romarin en fleurs

RONCE (LA) : *lo romèc* (m), *la romega*, *lo ronze*, *lo bartas*.
Rubus. Confiture de mûres.

SAINFOIN (LE) : *l'esparcet (m), l'esparset.*

Onobrychis sativa.

SARIETTE (LA) : *la sarièja (f), la sadureia, lo pebre d'ase, l'erba de sento, l'èrba fina. Satureia.*

Peut être employée comme vermifuge. Utilisée en cuisine.

SAUGE (LA) : *la sàlvia (f). Salvia.* La tisane en friction est bonne pour les cheveux et le cuir chevelu. En gargarismes, soigne les maux de gorge. « *Qual a de salvia dins son òrt, se salva de la mòrt* ». (Cur moriatur homo cui salvia crescit in horto?)

SAULE (LE) : *lo salze (m), lo sause. Salix.*

SEIGLE (LE) : *lo segle (m), lo segól, la segal.*
Secale cereale.

SETARIA (LA) : *la panissa (f), lo panic. Seraria.*

SORBIER (LE) : *la sorbièra (f), lo sorbièr. Sorbus.*

SUREAU NOIR (LE) : *lo sambuc (m). Sambucus.*
On emploie les fleurs en infusion comme sudorifique. Une lotion de sureau soulage le prurit.

THYM (LE) : *la pòta (f), l'èrba menuda, la frigola, lo frigol, Thymus vulgaris.* Utilisé en cuisine.

TILLEUL (LE) : *lo telh (m), lo tilhòl. Tilia.*

La fleur du tilleul est un antispasmodique très usité dans les affections nerveuses.

TRUFFE (LA) : *la rabassa (f). Tuber melanosporum.* Champignon poussant sous terre, le plus recherché.

VALERIANE (LA) : *la valeriana. (f). Valerianella.*
Bon remède contre la tension nerveuse.

VERVEINE (LA) : *la verbena (f), l'èrba de berména.*
Verbena. Les feuilles ont été employées en cataplasme avec succès dans les pleurodynies, les céphalalgies. Les racines sont bonnes pour le foie.



Truffe, œufs, pain de seigle

BIBLIOGRAPHIE

Flore de Montpellier ou de l'Hérault. H.Loret et A.Barrandon. Montpellier 1888.

Mémoires et recettes de Ludo Chardenon. Actes Sud. 1982.

Dictionnaire Languedocien Français. Abbé de Sauvages. Nîmes. 1785.

Dictionnaire Occitan Français. Louis Alibert. Toulouse. 1977.

Herbes et plantes du jardin à la cuisine. Succès du Livre. 1988.

Elixirs et boissons retrouvés. Gilbert Fabiani. Equinoxe. 2005.

La pharmacie végétale ou le bon usage des plantes médicinales. J Duverger. Le Plein des Sens 2009.



Ludo et Lawrence Durrell.
Photo Max Sagon.

