

Marian

PLANTES MÉDICINALES

indigènes ou cultivées

en

Valais

leurs propriétés et emplois

en

MÉDECINE POPULAIRE

par

Ferdinand-Otto Wolf,

professeur en botanique



Ouvrage autorisé et recommandé par le Département
de l'Instruction publique du Valais.

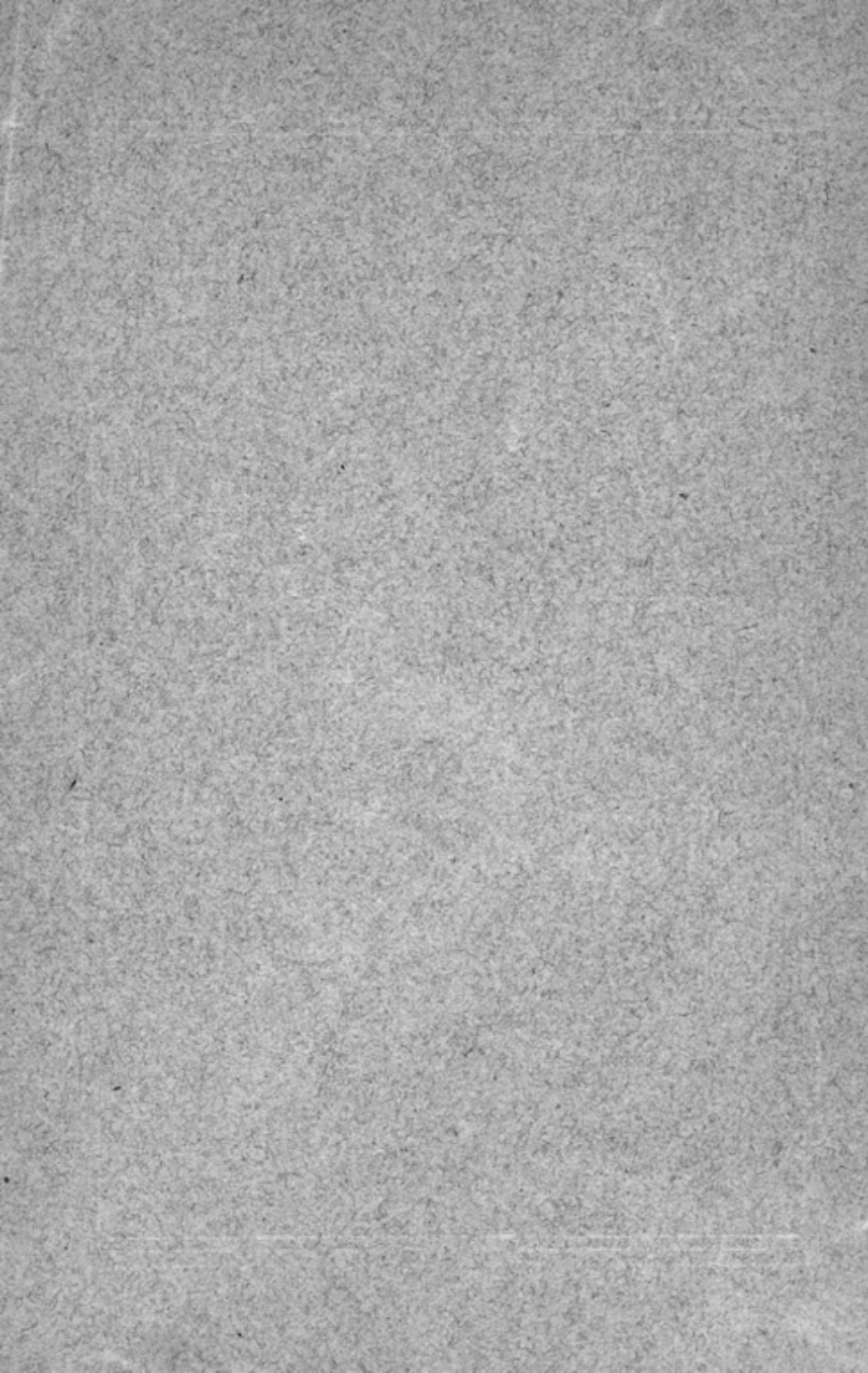
=====
Prix : 1 Franc
=====

SION

C. MUSSLER, EDITEUR

1906

SN
1738



PLANTES MÉDICINALES

indigènes ou cultivées

en

Valais

leurs propriétés et emplois

en

MÉDECINE POPULAIRE

par

Ferdinand-Otto Wolf,

professeur en botanique

Ouvrage autorisé et recommandé par le Département
de l'Instruction publique du Valais.

SION

C. MUSSLER, EDITEUR
1906

Médiathèque VS Mediathek

SN 1738



1010825959

SN 1738



7311

Préface et introduction

« Mon Dieu vous m'avez inondé de joie par le spectacle de vos ouvrages, et je serai ravi en chantant les œuvres de vos mains. »

Le Psalmiste.

Nous dédions ce petit livre à la jeunesse studieuse du Valais, aux élèves de nos collèges classiques et techniques, de nos écoles rurales et agricoles, normales et secondaires. Il leur facilitera l'étude des plantes médicinales si utiles à l'humanité souffrante, plantes que la main généreuse du bon Dieu a répandues sur notre sol avec une richesse incomparable. Nos belles montagnes attirent, non seulement de nombreux voyageurs venus pour admirer nos beaux sites ou pour rétablir leur santé ébranlée par les agitations fiévreuses et l'air vicié des grandes villes, mais aussi les naturalistes qui y accourent nombreux pour étudier nos merveilleux produits naturels.

Le Valais est surtout l'Eldorado des botanistes. Déjà Linné, Haller, Villars et tant d'autres célébrités chantaient les louanges de notre Flore si variée. Le nom de notre petit pays perdu dans les montagnes se trouve mentionné dans tous les ouvrages de botanique et notre

cher Valais est souvent mieux connu des étrangers que de ses enfants. Et pourtant, combien sommes-nous heureux d'habiter un pays si merveilleux et combien devrions-nous étudier avec soin ces sciences qui nous font connaître et apprécier les produits naturels de notre sol, surtout nos plantes si variées et si utiles !

Grâce aux travaux humanitaires si fructueux du Rév. Curé Kneipp de Wœrishofen, l'emploi des « Simples » est de nouveau en honneur et se répand de plus en plus. Nos ancêtres connaissaient bien les plantes médicales et nombre de familles possédaient une petite pharmacie domestique ; dans bien des jardins de nos villages, nous trouvons encore aujourd'hui des places réservées à la culture de quelques plantes médicinales, tel que le Romarin, le Raifort, la Réglise, la Guimauve, l'Ache, la Sauge, la Menthe poivrée, la Marjolaine, la Sariette, la Rue, l'Aurone, la Tanaïsie et d'autres.

Mais depuis une cinquantaine d'années, cette louable habitude était tombée dans l'oubli ; c'est donc pour répandre de nouveau, surtout parmi les habitants de la montagne, la connaissance et l'emploi des Simples que nous nous sommes imposé la tâche d'écrire des herbiers modèles et d'expliquer l'habitât, l'époque de la floraison, les noms populaires et l'emploi de nos plantes médicinales.

Le Curé Kneipp répétait souvent ces mots : « Une collection de Simples est une bien grande ressource pour une famille quand un cas de maladie vient affliger un de ses membres ; bien souvent ce n'est qu'au bout d'un laps de temps assez long qu'on parvient à trouver un médecin, et à grands frais.

Collectionner ces plantes qui ne coûtent absolument rien, et les conserver chez soi, est chose bien aisée pour

quiconque a quelque temps à consacrer à cette occupation. En écrivant ces lignes nous pensons à nos curés de campagne, à nos instituteurs et à ces personnes privilégiées qui passent leurs étés en villégiature aux Mayens.

Écoutez encore ce que dit à ce propos notre grand bienfaiteur, le célèbre Curé allemand : « La seule recherche des Simples a déjà son côté hygiénique : il est si sain en effet de faire de l'exercice dans l'air pur créé par Dieu, quand le soleil brille, que nous respirons à pleins poumons l'atmosphère chaude et embaumée et que tout est joie et fête dans la nature. Les vertes prairies émaillées de fleurs, les bois de sapins résineux, les frais bouquets de chênes versent à flots la santé, au persévérant chercheur de plantes. »

Si ce bon curé avait connu notre ciel si bleu, notre soleil si chaud, nos Alpes si lumineuses quels accents d'admiration n'aurait-il pas fait entendre ! et quels n'auraient pas été ses encouragements pour réveiller en nous le goût de l'étude de cette branche si bienfaisante : La botanique officinale ?

Notre petit livre est écrit pour être remis entre les mains de chaque élève. Bien des expressions lui seront encore inconnues, ce sera la tâche des maîtres de lui en donner le sens et de lui montrer et expliquer l'herbier que l'Etat a bien voulu offrir à chaque établissement. En outre, pendant la belle saison, les maîtres feront des excursions avec leurs élèves pour récolter ces plantes qui seront desséchées et réunies en de semblables collections.

Le premier volume de notre herbier contient 108 différentes plantes, qui, dans cette brochure, seront expliquées dans le même ordre alphabétique d'après leurs noms scientifiques. Pour compléter l'ouvrage, il est né-

cessaire de faire suivre un deuxième volume avec un nombre de plantes au moins aussi grand.

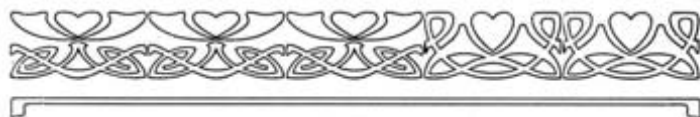
Il paraîtra dans une année, si Dieu nous prête vie et santé

Sion, hiver 1906.

Ferdinand-Gtto Wolf.

ABRÉVIATIONS

- S. = Sierre.
- M. = Martigny.
- B. = Bagnes.
- L. = Lens.
- H = Hérémente.



N. 1. *Achillea atrata* L. Millefeuille noire.

Se trouve sur les rochers et éboulis humides des Alpes calcaires, très rarement sur les Alpes granitiques. Cette jolie espèce est répandue dans les Alpes lémaniennes, depuis le Grammont jusqu'aux Dents du Midi, surtout dans le Val d'Illiez et celui de Salvan ; se trouve également en abondance dans les Alpes vaudoises et bernoises, depuis la Dent de Morcles jusque dans la vallée de Lœtschen. Elle est très rare dans les Alpes pennines, mais se rencontre de nouveau fréquemment dans les Alpes lépontiennes, dès la Vallée de Binn jusqu'à la Furka.

Alt. 1.450 — 3.400 m. Elle fleurit pendant les mois de Juillet et Août.

Cette espèce, aussi bien que l'*Achillea moschata* et *nana*, est préférée par les habitants des Alpes à leur sœur, la Millefeuille ordinaire de la plaine ; les plantes de la haute montagne ont toujours l'arôme plus fin, plus prononcé et sont pour cela plus efficaces. L'Ach. *atrata* entre dans la composition du Thé suisse : dans le canton des Grisons on emploie surtout l'Ach. *moschata* (n. p. Jve) pour la fabrication de la célèbre liqueur «Jva» et en Valais on

mêle les trois espèces alpines avec les différents g n piss des Alpes pour préparer une excellente liqueur stomachique.

Les propriétés utiles, qu'il faut accorder   toutes les Millefeuilles, c'est d'être emménagogues, anti-spasmodiques, toniques et stimulantes.

N. 2. **Achillea moschata** Wulfen. Millefeuille musquée.

Cette plante habite surtout les éboulis et moraines des hautes Alpes granitiques, depuis le Val Ferret jusqu'  la Furka (Alpes pennines et l pontines); elle est rare dans les Alpes vaudoises : seulement autour de la Dent de Morcles jusqu'aux alpages de Fully; de là jusque dans la vallée de Lœtschen elle fuit les terrains calcaires et se trouve de nouveau plus abondante   l'est de Lœtschen jusqu'  la Grimsel.

Alt. 1.500 — 3.400 m. — Fleurit en été (fin Juin — en Septembre).

Voir N. 1, pour son emploi.

N. 3. **Achillea millefolium** L. Millefeuille.

Noms pop. : Herba di Charpent  (M., B.); Grammaung rodzo (L.); Mel fo y (H.).

La Millefeuille est très commune dans tout le pays, dans la plaine aussi bien que sur nos montagnes; le long des chemins, dans les terrains incultes, les prairies maigres, etc., etc. Mais, d'après son milieu, elle change de couleur, de port et de développement et a procuré ainsi l'occasion aux savants botanistes

de lui donner différents noms. Sur nos collines ensoleillées et arides elle reste maigre et se couvre d'un duvet soyeux (*A. setacea*) ; sur nos hauts pâturages sa couleur, ordinairement rose pâle ou blanchâtre, devient un rose très prononcé (*A. rosea*) ; d'autres fois ses ligules sont d'un beau jaune comme l'or (*A. Tomentosa*, on peut la récolter p. ex. à Branson, Vex, Nax, Hérémente, à l'entrée des deux Vallées de Viège et dans les districts de Brigue et Mœrel) ; et enfin dans les alpages si fertiles des vallées de Saas, Zermatt, Zwischbergen et surtout à la Furka toute la plante, feuilles, tiges et fleurs, se développent énormément (*A. stricta*).

Ses propriétés restent toujours les mêmes. La Millefeuille est astringente, toxique et surtout emménagogue ; elle est avantageusement employée en infusion ou sous forme de suc exprimé dans certaines maladies particulières aux femmes et aussi contre les hémorroïdes et les crachements de sang ; administrée de la même manière pendant un certain temps, elle modère et arrête même le flux sanguin.

L'infusion de Millefeuille, additionnée d'herbe de St. Jean et d'Absinthe est encore employée comme bains lorsqu'on a les pieds ouverts ; cette même infusion, à laquelle on ajoute encore des feuilles de Sauge, est conseillée par le curé Kneipp, pour être prise intérieurement dans les cas d'Influenza. Dans ce dernier cas, cette infusion produit de fortes transpirations. Dans la fièvre scarlatine, elle est seulement formée par la Millefeuille et l'Absinthe. Enfin, la Millefeuille entre dans la composition du thé suisse (Voir N. 13, N. 46, etc.).

Alt. 375 — 2.500 m. Fleurit tout l'été.

N. 4. **Aconitum Napellus** L. Aconit Napel.

Noms pop. : Aconit (M. B.), Violir di maungtagne (L.).

L'Aconit Napel, ainsi que les espèces parentes (*A. paniculatum*, *Stœrkianum*, *variegatum*, etc.) est très commun sur nos montagnes, dans les bois, les lieux ombragés et humides, depuis le lac Léman jusqu'à la Furka, sur nos deux chaînes de montagnes et à une altitude de 1.200 — 2.400 m. Il fleurit pendant les 3 mois de l'été.

L'Aconit est une plante très vénéneuse et par le fait très dangereuse. Elle devrait être bannie de nos jardins où on la cultive à tort quelquefois comme plante d'ornement. Toutes ses parties, surtout sa racine, sont toxiques; mais l'administration en devra toujours être laissée au médecin! L'aconit peut rendre de très grands services dans la goutte, les névralgies faciales, les rhumatismes, la paralysie provenant d'apoplexie, dans l'hydropisie et pour augmenter la sécrétion des urines.

N. 5. **Aethusa Cynapium** L. La petite Ciguë.

Plante très dangereuse, malheureusement trop répandue dans nos jardins, aux bords des chemins, partout dans la région des villages, depuis Vouvry jusqu'au sommet du district de Conches.

Nous la signalons, parce qu'elle est souvent confondue avec le Persil; donc attention!

Atl. 375 — 1.600 m. Fleurit pendant tout l'été.

N. 6. **Agrimonia Eupatoria** L. Agrimoine, Aigremoine. Nom pop. : Herba in rehà (L.).

L'Aigremoine pousse abondamment aux bords des chemins et des bois, dans toute la vallée du Rhône, depuis St-Gingolph jusqu'à Fiesch en Conches.

Alt. 375 — 1.400 m.

Elle fleurit de juin à juillet et doit être récoltée pendant cette époque.

L'Aigremoine est un astringent léger, à saveur un peu amère et aromatique. Le tannin qu'elle renferme en petite quantité, permet de l'employer en gargarismes contre les angines simples et les engorgements des amygdales. L'infusion de cette plante est assez agréable et peut être recommandée comme préservatif aux personnes qui sont sujettes aux maux de gorge.

N. 7. **Agropyrum repens** Beauv. Chiendent.

Noms pop. : Grammon (B.); Grammoun (S.).

Le Chiendent se rencontre partout, aux bords des chemins, dans les champs, les jardins, les haies et se multiplie si rapidement qu'un terrain en est infesté en quelques années et qu'il devient difficile, à cause de ses longues tiges souterraines (rhizomes) de l'en débarrasser. Aussi dit-on : « Pousser comme chiendent ». Les variétés du Chiendent (*A. caninum*, *glaucum*, etc.) se rencontrent depuis le Lac jusqu'aux montagnes.

Alt. 375 — 2.200 m.

Les rhizomes de cette plante contiennent du sucre et une substance amylacée. Ils sont diurétiques et utilisés dans les maladies inflammatoires, dans la

réten tion d'urine et la gravelle. On les prend en décoction (30 et 60 grammes par litre d'eau) et additionnés de Réglisse et d'Orge perlé, avec quelques tranches de citron ou de pommes reinette.

N. 8. **Althaea officinalis** L. Guimauve.

Noms pop. : Grossa moletta (B.); Grucha mavra (L.).

On cultive la Guimauve fréquemment dans nos jardins comme plante médicinale; elle est rarement adventive (seulement observée à Vouvry, près de Sion et à Chippis).

Elle fleurit en juin, juillet et août.

La Guimauve est émolliente et adoucissante dans toutes ses parties. Sa fleur est une des bases du thé pectoral; les feuilles, abondantes en mucilage, sont précieuses pour lotions et cataplasmes; sa racine enfin est encore plus fortement mucilagineuse. Cette dernière est employée en décoction ou à froid par macération pour les maladies des oreilles et des yeux et en gargarisme dans les maux de gorge. La Guimauve trouve enfin fréquemment son emploi dans la médecine vétérinaire. C'est bien à cause de toutes ces qualités qu'elle trouve sa place d'honneur dans les jardins de nos ménagères prévoyantes.

N. 9. **Amygdalus communis** L. Amandier.

Noms pop. : Amondie (M.); Mandolir (L.); Amondir (S.).

L'Amandier est rarement cultivé en Valais, mais se trouve absolument spontané sur les collines chaudes

de la région de la vigne de Branson à Sierre, surtout à Saillon, Vétroz et à Sion. Alt. 500 — 650 m.

L'huile d'amandes douces (les amères sont nuisibles, toxiques !) entre dans quelques préparations pharmaceutiques (Cérat, Loochs et Sirop d'orgeat) ; prise seule ou mélangée au Sirop de Chicorée c'est un bon laxatif pour les enfants et, émulsionnée avec de la gomme arabique, elle peut être employée comme calmant dans la bronchite chronique.

N. 10. **Anemone montana** Hoppe. Pulsatille, herbe au vent.

Noms pop. : Peloëza (Martigny, Bagnes) ; Pet de loè (Lens).

Croît sur les pelouses sèches et buissonneuses de la plaine et de la région montagnaise, depuis Vernayaz jusqu'à la montée de Deisch. Alt. 400 — 2150 m. (Col du Simplon, Zeneggen, etc.)

C'est une plante très dangereuse qui irrite la peau ; on s'en servait autrefois pour empoisonner les loups ; aujourd'hui c'est seulement encore la médication homéopathique qui l'utilise pour les maux d'oreilles.

N. 11. **Angelica Archangelica** L. Angélique.

La plante de notre herbier est l'Angélique de nos jardins, trop rarement cultivée en Valais. Par contre, sa sœur qui lui ressemble beaucoup et possède presque les mêmes propriétés, l'*Angelica sylvestris* L. est assez répandue dans les endroits humides, aux bords des ruisseaux de la plaine et de la région

montagneuse, (p. ex. depuis le Lac jusqu'à Naters, dans les Alpes lémaniennes, dans l'Entremont, Mayens de Sion, Nendaz, Visperterminen, Simplon, Binn, etc., etc.).

Toutes les parties de l'*Angelica Archangelica* sont utilisées, car elles possèdent à un haut degré des vertus toniques, excitantes et sudorifiques. La racine et les semences de cette plante sont indiquées dans tous les cas qui réclament des cordiaux et des toniques diffusibles, telles que certaines maladies chroniques ou tendant à le devenir, les fièvres intermittentes, la chlorose et l'aménorrhée par asthénie, les faiblesses du tube digestif, vomissements spasmodiques, les coliques venteuses, les maux de tête nerveux, les maladies nerveuses avec débilité, les bronchites chroniques, la goutte des individus faibles, le scorbut. Les feuilles servent à la préparation de l'Alcoolat vulnéraire et les tiges confites sont justement renommées. Le *Punch à l'Angélique* est très goûté des malades. Pour sa préparation on prend 30 gr. de racines coupées en tranches, 1 litre d'eau bouillante, 40 gr. d'eau-de-vie, 100 gr. de Sirop de vinaigre et le jus d'un citron.

La *liqueur d'Angélique* est apéritive et digestive. On met macérer d'abord 100 gr. de tiges vertes d'Angélique, 3 gr. de muscade et 3 gr. de cannelle dans 2 ½ litre d'eau-de-vie; au bout de 4 jours, on ajoute 1 litre d'eau dans laquelle on a préalablement fait dissoudre 2 Kilogr. de sucre; on laisse macérer de nouveau une huitaine de jours, puis on filtre et on conserve cette liqueur dans des bouteilles bien fermées et au frais.

On peut enfin utiliser les graines mûres, seules ou mélangées avec le Gépépi et les Achillées des Alpes, dans la confection des liqueurs de table, imitation de la Chartreuse.

N. 12. Arctostaphylos Uva ursi Sprgl. Busserole, Raisins d'Ours.

Cet arbrisseau, assez rare dans d'autres pays, est très répandu en Valais. C'est une plante de la montagne qui couvre souvent de grandes étendues de terrains pierreux et de pelouses sèches; elle descend même avec les torrents dans la plaine (comme dans la forêt d'Ardon, au Bois noir près de St-Maurice, au Bois de Finge entre Sierre et la Souste, etc.).

Alt. 400 — 2.300 m. Fleurit dans la plaine déjà en avril, à la montagne plus tard, en juin et juillet.

Les feuilles épaisses de cette plante renferment du tannin, sont amères, astringentes et leur infusion est utilisée en médecine dans la cystite, la rétention et l'incontinence d'urine; elles ont enfin la propriété de dissoudre les calculs et les pierres. Ses fruits sont recherchés par les oiseaux; toute la plante est, dans quelques pays, employée dans la tannerie et sert encore à la teinture en noir ou en gris.

N. 13. Arnica montana L. Arnica.

L'Arnica croit à une altitude de 900 — 2.600 m., un peu partout sur nos alpages secs et tourbeux, mais de préférence sur terrain cristallin; elle fleurit en juin et juillet.

Il ne faut pas confondre cette plante avec d'autres espèces des Alpes qui lui ressemblent comme par ex. le *Doronicum* ou les différentes *Aronicum*.

L'Arnica est un médicament d'une réelle valeur, ses propriétés sont plus développées dans la fleur que dans les feuilles et plus dans ces dernières que dans les racines.

Dans une chute on éprouve toujours une commotion plus ou moins forte; la teinture d'Arnica prise intérieurement est, dans ce cas, un stimulant énergique, mais il ne faut pas l'administrer en trop grande quantité et pas trop longtemps, car, employée à de trop fortes doses, elle peut ébranler le système nerveux et amener des accidents graves, même mortels.

Par contre on peut employer extérieurement une infusion ou décoction de ses fleurs, sans crainte. Car sur les ecchimoses, les contusions, les bosses sanguines provenant de coups ou de chutes, l'application d'une compresse imbibée de cette décoction ou infusion est d'un excellent effet. Il ne faut pas toutefois appliquer ce remède quand il y a une plaie.

Les fleurs de l'Arnica entrent aussi dans la composition du Thé suisse, duquel nous avons déjà parlé plus haut (voir N. 3). Voici la liste des fleurs qui le forment : l'Absinthe, la Bétoine, la Germandrée, l'Hysope, le Lierre terrestre, la Millefeuille, l'Origan, la Pervenche, le Romarin, la Sauge, Thym, le Pied-de-Chat, la Scabieuse, le Tussilage, etc.

Le curé Kneipp voulait que la teinture d'Arnica ne manquât dans aucune famille.

N. 14. **Artemisia Absinthium** L. Grande Absinthe.

Noms pop. : Alèyno (M., B.); Alvèyno (L.); Ouchin (H.).

. Cette plante est très répandue en Valais, affectionne les lieux incultes et pierreux, depuis les digues du Rhône à Vouvry jusqu'à Oberwald dans le district de Conches et dans toutes les vallées latérales jusqu'à une altitude de 2.200 m. (Orsières à Liddes, Bagnes, Isérables, Nendaz, Hérémente, Findelen sur Zermatt, Simplon, etc., etc.). Elle fleurit en automne.

L'Absinthe est une de nos plantes indigènes les plus précieuses et d'un grand usage dans la médecine pratique et vétérinaire; ses vertus toniques, stimulantes, vermifuges, diurétiques et emménagogues sont appréciées depuis longtemps. On l'administre en infusion (15 à 30 gr. par litre d'eau ou 30 à 40 gr. dans un demi-litre de vin blanc bouillant) surtout dans les névralgies, les fièvres intermittentes et les hydropisies. Le vin d'Absinthe est souverain dans la faiblesse des organes digestifs, dyspepsie, dans la débilité, l'épuisement général des forces, après de longues maladies, des hémorragies, après d'abondantes suppurations, des fleurs blanches, etc. Le curé Kneipp recommandait aux voyageurs — surtout sur mer — de se munir d'un flacon de ses « Gouttes de voyage ». Macérer dans la bonne eau-de-vie un mélange d'Arnica, d'Absinthe, de Centaurée et de Camomille; ou à leur place de l'Absinthe, des brins de Genièvre et du Fenouil. Ces gouttes agissent sur le cœur, réchauffent l'estomac, sont d'un effet rapide.

Mais il ne faut jamais abuser même des bonnes choses; c'est malheureusement ce qui arrive avec

la liqueur alcoolique de l'Absinthe. L'abus de cette liqueur est très préjudiciable à la santé. et fait des ravages terribles. Cet abus finit par amener l'Absinthisme, maladie répugnante, caractérisée par des inflammations de l'estomac, du foie, des reins, par des accidents cérébraux qui la plupart du temps amènent l'hystérie, l'épilepsie, la folie et la mort!

N. 15. **Artemisia Mutellina** Vill. Génipi blanc.

N. 16. **Artemisia spicata** Wulf. Génipi noir (Enépi)

Ces deux espèces, ainsi que l'*A. glacialis* L., sont connues sous le nom de Génipi ou Génepi; pourtant dans la vallée de Bagnes on appelle N. 15 le « Dzenepéya da femala » et N. 16 le « Dzenepéya de l'hommo ». Les trois espèces affectionnent les rochers et moraines des hautes Alpes, à une altitude de 1.600 — 3.500 m.; ce sont donc de vraies plantes alpines. *A. Mutellina* se trouve aussi bien sur terrain calcaire que sur terrain granitique; *A. spicata* préfère le terrain granitique, ainsi que l'*A. glacialis*; mais cette dernière est localisée: habite seulement les Alpes penines, depuis le Gd-St-Bernard jusqu'au massif du Simplon, est surtout répandue autour de Zermatt. Nous publierons dans le 2^{me} volume de nos plantes officinales du Valais l'*A. glacialis*; mais nous parlons ici de ces trois sœurs ensemble, car elles sont estimées par nos montagnards au même degré et souvent confondues. Toutes trois méritent leur renommée. Elles sont souveraines dans les traitement des chaud-et-froid et des coups-de-froid, affections complexes qui comprennent les

bronchites, pleurésies, congestions pulmonaires, pneumonies, etc. On emploie leurs tiges fleuries sous forme d'infusion, car cette tisane, bue très chaude, amène une abondante transpiration ; elle est diurétique. Elles sont encore utilisées, à cause de leurs propriétés antispasmodiques, toniques et stimulantes, à la préparation d'une liqueur stomachique, mêlées aux différents *Achillea* des Alpes (*A. moschata*, *nana* et *atrata*). (Voir N. 1 et 2)

N. 17. **Artemisia valesiaca** All. Petite Absinthe.

Nom pop. « Blantsetta » (L., H.).

Cette plante endémique du Valais croit en grandes colonies sur les collines stériles et ensoleillées de la zone chaude, région de la vigne, de Branson à Naters.

Alt. 450 — 1.350 m. Fleurit en automne.

La petite Absinthe ou Absinthe valaisanne a les mêmes propriétés que la grande Absinthe et peut être utilisée de la même manière.

N. 18. **Artemisia vulgaris** L. Armoise.

L'Armoise aime les lieux incultes de la plaine et monte jusque dans la région sous-alpine. On la trouve depuis St-Gingolph (380 m.) jusqu'à Mœrel (780) et dans les vallées latérales jusqu'à Orsières (882 m.), Bagnes (823 m.), Evolénaz (1978 m.), Zermatt (1620 m.), Simplon village (1480 m.), etc., etc. Elle fleurit en août et septembre.

Cette plante était connue déjà des herboristes et médecins de l'antiquité. Pline, Galien et d'autres louaient ses vertus, son nom même *Artemisia* indique son ancien usage ; il lui a été donné en souvenir de la reine Artemise d'Alicarnasse qui, la première, s'en servit.

Ses propriétés sont assez marquées, elles sont même plus actives que celles de l'Absinthe. On emploie surtout ses extrémités fleuries pour préparer une infusion qui est réputée comme aménagogue, stimulante et sudorifique (10 à 30 grammes d'inflorescence pour 1 litre d'eau). On prend cette infusion ou une plus forte décoction dans l'aménorrhée, à jeun pendant les dix jours qui précèdent l'époque habituelle. On emploie encore avec succès l'Armoise dans certaines affections nerveuses (hystérie, névralgie) mais dans ce cas on fait mieux de se soumettre aux prescriptions du médecin.

N. 19. ***Asperula odorata* L.** Asperule odorante.
Reine des bois.

Noms pop. : Artamija (L.) ; Vertamièze (H.).

Elle croit dans les bois, aussi bien dans la plaine qu'à la montagne jusqu'à la limite supérieure des conifères ; mais elle est rare à la région inférieure du centre. Elle est surtout répandue dans tous les bois en aval de St-Maurice.

Alt. 390 — 2000 m. Fleurit en mai et juin.

C'est à cette époque qu'il faut la cueillir, pour la dessécher à l'ombre ou pour l'employer fraîche. l'As-

pérule odorante est diurétique et peut rendre de grands services dans les maladies du foie et de la rate, dans la jaunisse, dans les hydropisies et la gravelle. La plante desséchée est encore employée à la préparation d'un thé fortifiant (voir N. 42 La fraise).

Le mois de mai est le mois de la poésie; à cette époque les admirateurs de la belle nature font leurs excursions en famille et vont passer une journée de délassement en pleine forêt. Après un diner frugal et gai, on prépare, pour clôturer la fête, le « Mai-trank ». Un bouquet de fleurs de la Reine des bois est macéré dans du vin blanc, additionné de sucre, de quelques tranches d'oranges et d'une bouteille de vin mousseux.

N. 20. **Aspidium filix mas** Siv. Fougère mâle.

Nom pop. : Herba du ponti (S.); Bognéh de Schore (B.); Herba di Potte (L.); Fouzeta H. .

Cette fougère est répandue dans nos forêts, dans la plaine déjà à une altitude de 400 m. (Vouvry) et dans les alpes elle monte jusqu'à 2000 m. (Zermatt, Simplon, etc. etc.).

Les rhizomes (tiges souterraines) de cette plante sont employés de préférence à l'état frais contre le ver solitaire (ténia). La décoction de ces rhizomes ayant un goût désagréable on y ajoute un peu de sucre. Avec les feuilles sèches de cette plante on fait des matelas et des coussins pour les enfants et les personnes rachitiques, car leur odeur éloigne toute vermine.

N. 21. **Asplenium Ruta muraria** L. Doradille des murs.

Cette petite fougère est très commune sur les rochers et contre les vieux murs dans tout le pays, à une altitude de 375 m. (St-Gingolph) jusqu'à 2250 m. (Simplon etc.)

Les Doradilles jouissent des propriétés expectorantes et béchiques du Capillaire (*Adiantum Capillus Veneris*, plante extrêmement rare en Valais) et peuvent être employés aux mêmes doses. (Voir au II^{me} volume.)

Au printemps on récolte ses feuilles tendres, pour en faire une cure, car elles sont béchiques et apéritives. On recommande de les hacher finement et de les étendre sur une tranche de pain beurrée; les manger à jeun pendant 2 à 3 semaines.

N. 22. **Avena sativa** L. Avoine.

Noms popul.: Avéna (B.), Avena (L., S.); Aveyna (H.).

L'avoine est cultivée dans tout le pays, à la plaine et à la montagne; sa station la plus élevée se trouve à Findelen à une altitude de 2075 m.

Le gruau d'avoine est adoucissant et diurétique; on l'emploie préparé en bouillie dans l'alimentation des enfants et pour les grandes personnes dont l'estomac est fatigué. Le curé Kneipp préconise la décoction de l'avoine pour les convalescents, qui relèvent de la petite vérole, du typhus et d'autres graves maladies. On lave 6 à 8 fois un litre de gruau d'avoine

dans de l'eau fraîche, on le fait bouillir dans deux litres d'eau, qu'on fait réduire à un litre et l'on y ajoute enfin deux cuillerées de miel. On administre ce Sirop par cuillerées à soupe. Dans certains pays on arrête les points de côté par des applications toutes chaudes, de l'avoine que l'on a grillé comme du café.

Enfin les balles du grain servent à en faire des coussins et des paillasses, qui constituent une excellente couche pour les petits enfants.

N. 23. **Ballota nigra** L. Ballote, Marube noir.

N. pop. *Ortia morta* (L.).

Le Marube noir (ou fétide) croit aux bords des chemins, dans les lieux secs et arides de la vallée du Rhône (de St-Gingolph à Mœrel) et dans les vallées latérales (Salvan, Liddes, Bagnes, Grimentz, Staldenried, Gondo, Bitsch, etc. etc.) Alt. 375 - 1500 m. Fleurit de juin à septembre.

On la récolte au moment de la floraison, les sommités fleuries sont préférables aux feuilles. Elle possède des propriétés toniques, vermifuges et aménagogues, assez prononcées, mais sa mauvaise odeur empêche de l'employer à l'intérieur. On lui préfère le Marube blanc (voir N. 59). Mais à l'extérieur on l'emploie avec succès en décoction comme détersif, contre les ulcères atoniques et variqueux, à la dose de 25 à 30 grammes par litre d'eau.

N. 24. **Berberis vulgaris** L. Epine-Vinnette.

Noms pop. : Epene (B.); Pan d'Ano (L., S.); Rodzette (H.).

Cet arbrisseau affectionne les lieux incultes et pierreux de la plaine et des montagnes. On le trouve depuis St-Gingolph jusqu'à Oberwald, ainsi que dans les vallées latérales jusqu'à 2000 m. (Cantine de Proz, Combyre de Nendaz, Ferpècle, Zermatt-Findelen, Simplon, etc. etc.) Fleurit dans la plaine en mai, plus haut en juin et juillet.

On utilise cette plante dans toutes ses parties. Sa racine est tonique, purgative et fébrifuge; on la prescrit contre la fièvre. Ses feuilles sont antidiarrhéiques et antiscorbutiques et les fruits agréablement aigrelets, sont rafraichissants. A l'état frais, les fruits confits dans le vinaigre, peuvent servir à remplacer les câpres; quand ils sont mûrs, on peut en faire des gelées, des confitures et des sirops rafraichissants. L'écorce de la racine et de la tige était autrefois employée dans l'art de la teinture et à l'époque, où la doctrine des signatures jouissait d'une grande vogue, contre la jaunisse.

N. 25. **Borago officinalis** L. Bourrache.

Nom pop. : Boratzé (S., B., L., H.).

La Bourrache est naturalisée dans tout le pays; elle est cultivée dans nos jardins d'où elle échappe souvent, pour s'acclimater dans les décombres.

Alt. 380 — 1650 m. Fleurit pendant tout l'été.

Toutes les parties de cette plante sont utilisées. L'infusion de fleurs de bourrache, 10 à 15 grammes par litre d'eau, est émolliente et rafraichissante ; la décoction de feuilles et tiges, 40 à 50 grammes par litre d'eau, est sudorifique et diurétique, très utile dans les fièvres éruptives, la rougeole surtout, la fluxion de poitrine et les rhumatismes aigus.

La Bourrache est encore employée par nos ménagères comme plante d'assaisonnement, entre dans la composition de certaines farces, beignets à bourrache, salade, etc.

La fleur de Bourrache est appréciée des abeilles ; plantons-la près de nos ruchers !

N. 26. **Bryonia dioica** Jacq. Bryone.

Nom pop. : Ri d'otan (M.).

La Bryone croit dans les haies et buissons de la plaine, du Lac à Sierre.

Alt. 375 — 920 m. Elle fleurit pendant l'été et ses fruits mûrissent vers l'automne.

Sa racine, grosse et longue comme le bras, peut être employée en médecine. mais avec ménagement, car elle est un purgatif drastique. Elle peut rendre de grands services dans l'hydropisie, les fièvres muqueuses, les catarrhes aigus et chroniques, la coqueluche, etc. Enfin, la racine fraîche de Bryone, rapée et appliquée en cataplasme, pour les douleurs de goutte les plus violentes, les fait disparaître en peu de temps, et si l'on en continue l'usage, elles disparaissent bientôt pour toujours.

N. 27. **Calendula officinalis** L. Souci des jardins.

Noms pop. : Soucize (M.); Sorcire (B.); Souchiza (L., H.); Chauchigé (S.).

Le souci est partout cultivé dans nos jardins, depuis St-Gingolph (375 m.) jusqu'aux villages les plus élevés, comme Finhaut (1.237 m.); Evolénaz (1.378); Zermatt (1.620), etc.

Il est stimulant, emménagogue, antispasmodique et fébrifuge et comme tel, on l'emploie dans la jaunisse, les affections scrofuleuses, l'hystérie, etc. Les feuilles pilées servaient jadis en application sur les tumeurs scrofuleuses et sur les verrues. Dans ce dernier cas on lui préfère aujourd'hui la Chélidoine (Voir N. 32).

N. 28. **Capsella Bursa pastoris** Mœnch. Bourse à pasteur.

La Boursette croit partout, et fleurit à peu près toute l'année.

La décoction de cette plante (100 grammes par litre d'eau) est astringente et emménagogue. Dans certains affaiblissements de femmes on prend de cette décoction, un verre le soir, un le matin, et un demi dans la journée. Les semences de Boursette mâchées un moment font saliver abondamment. On prétend même, que cette plante est un excellent remède contre le scorbut, la dysenterie et les crachements de sang. Enfin la teinture de Bourse à pasteur est administrée pour combattre les hémorragies.

Ainsi la plante, la plus humble, peut rendre de grands services à l'humanité souffrante.

N. 29. **Carum Carvi** L. Cumin.

Noms pop. : Tairié (S.) ; Tzeriet (B., L., etc.)

Le Cumin est répandu dans nos prairies sèches, cependant moins abondant dans la plaine que dans la région montagneuse et subalpine.

Alt. 380 — 2.200 m. Fleurit dans la plaine déjà en mai, plus tard dans la montagne.

Les graines du Cumin sont stimulantes, stomachiques, apéritives. Elles sont surtout utiles contre les coliques accompagnées de gaz, contre les langueurs d'estomac et pour stimuler l'appétit. Pour cette même raison elles entrent dans la fabrication du pain de seigle et de certaine charcuterie, dont la digestion se trouve facilitée.

C'est surtout dans la fabrication des liqueurs que le Cumin trouve son emploi. On met macérer dans un litre de bonne eau-de-vie 40 grammes de *Carum Carvi* et 200 grammes de sucre pendant 8 à 10 jours, puis on tire au clair. On l'emploie en dose d'un petit verre à liqueur dans les maladies indiquées ci-dessus.

Les feuilles peuvent servir comme herbe potagère.

N. 30. **Ceterach officinarum** Willd. Cétérach (Doradille).

Le Cétérach habite les rochers et les vieux murs des coteaux inférieurs de la vallée du Rhône, de St-Maurice à Naters. Alt. 450 — 800 m. La station connue la plus élevée est les rochers sous Nax (1000 m. env.)

Ces propriétés et son emploi sont les mêmes que ceux indiqués au N. 21.

N. 31. Cheiranthus Cheiri L. Giroflée.

Noms pop. : Violay (M.) Bâton d'or (Sion).

Cette belle et aromatique crucifère orne les rochers de la plaine, les vieux murs et les ruines de nos anciens châteaux, de Monthey à Louèche (Alt. 430 — 800 m.) Elle fleurit au printemps.

Les fleurs du Giroflée sont employées comme céphaliques, cordiales et antispasmodiques, surtout dans les maladies de nerfs; on en prépare une huile par infusion. Les semences peuvent combattre la diarrhée et la dysenterie.

N. 32. Chelidonium majus L. Chélidoine.

Noms pop. : Chirogne (M. et B.); Cheredona (L.) Chelogne (H.); Herba de nôtra Dama (S.)

La Chélidoine croît assez communément sur les vieux murs, décombres, dans les haies, etc. de la plaine et dans la région montagneuse : de St-Gingolph (400 m.) jusqu'à Fiesch (1.070 m.) et dans les vallées latérales elle monte bien haut (Bourg-St-Pierre, Saas, Zermatt, Simplon, etc.)

Le suc de la Chélidoine appliqué sur les verrues les fait disparaître, et il agit en qualité de caustique léger et détersif contre les éruptions d'herpès et contre les ulcères de mauvaise nature.

Cette plante est encore employée dans l'ophtalmie et comme purgatif drastique ; mais prise à hautes doses ces traitements peuvent devenir dangereux. Il est absolument nécessaire de se soumettre, dans ces cas, aux prescriptions du médecin, comme pour l'emploi de toutes les plantes vénéneuses.

N. 33. **Cichorium Jntybus** L. Chicorée sauvage.

Noms pop. : Checoréya (M.) ; Secouré charvadze (L.).

La Chicorée croît aux bords des chemins et dans les lieux incultes de la région inférieure de la vallée du Rhône, depuis St-Gingolph (400) jusqu'à Naters (800) et monte peu haut (p. c. à Sembrancher, Vissoie, Mund, etc., etc.). Elle fleurit en été.

On emploie la racine et les feuilles de cette plante, qui est purgative, tonique, fébrifuge et légèrement dépurative. Le Sirop de Chicorée est préparé avec ses feuilles ; il est légèrement purgatif et convient surtout aux enfants. On ajoute quelques fois à ce Sirop encore d'autres plantes, telles que la Rhubarbe, la Fumeterre (N. 43), la Scolopendre (N. 91), les baies d'Alkékenge (N. 69), la Cannelle et le Santal citrin. La racine, torréfiée, possède des vertus laxatives ; elle communique au café une teinte plus foncée, une saveur assez agréable.

L'endive, la scarole, la chicorée frisée et amère que nous mangeons en salade, sont des descendantes de la chicorée sauvage, on les rend plus tendres et plus douces en les faisant blanchir par l'étiollement.

N. 34. **Cochlearia Armoracia** L. Raifort.

Le Raifort est trop rarement cultivé dans notre pays, bien que le limon du Rhône s'y prêterait à merveille. L'emploi de sa racine dans l'alimentation pour accompagner le bœuf bouilli, les viandes froides et la charcuterie, se répand aussi depuis quelques années en Valais.

Le Raifort est le premier de nos antiscorbutiques ; c'est aussi un révulsif, qui peut être employé dans les mêmes circonstances que la farine de Moutarde. La racine entre dans la composition du Sirop et du vin antiscorbutique avec le Cresson, le Ményanthe, les Zestes des oranges amères et la cannelle. Enfin on peut encore avec le Raifort préparer un dentifrice, en macérant pendant quinze jours 10 gr. de Raifort frais, 30 gr. de graines de Fenouil et 15 gr. de Menthe poivrée dans un litre d'eau-de-vie.

N. 35. **Conium maculatum** L. La grande Ciguë.

Noms pop. : Chiconé (S.) ; Cigue (M., H.).

La Ciguë, cette plante très dangereuse, croit dans les décombres et dans le voisinage des habitations, de Vouvry à Sierre ; elle s'élève même dans la région montagnaise jusqu'à Orsières, Nendaz, Hérémenche, Grimentz, etc.

Alt. 400 — 1530 m. Fleurit en été.

Les propriétés vénéneuses de cette plante sont connues depuis les temps les plus reculés. Dans l'antiquité Socrate, condamné à mort pour ses opinions

religieuses, fut contraint de boire le suc de la ciguë, ainsi que cela se pratiquait à cette époque envers les esclaves et les prisonniers. Pourtant ses propriétés ne sont pas à dédaigner. On emploie la Ciguë avec succès comme calmant dans le traitement du cancer, des ulcères, de la scrofule, des affections nerveuses, des névralgies et d'autres maladies; mais son administration à l'intérieur doit toujours être confiée au médecin ! A l'extérieur, le cataplasme de Ciguë, comme fondant et résolutif, peut rendre de bons services.

L'empoisonnement par la ciguë est combattu par les mêmes moyens que celui par la Belladonne, c'est-à-dire par les vomitifs, l'alcool, l'éther, etc.

Malgré toutes ses bonnes propriétés, nous engageons encore une fois tout le monde à n'employer la ciguë que sur la recommandation d'un médecin, car à ses vertus, elle joint le danger d'être un terrible poison.

N. 36. *Crocus sativus* L. Safran.

Autrefois, avant la construction de la route napoléonienne du Simplon et de l'époque des voies ferrées, au temps où le Valais était encore, pour ainsi dire, séparé du monde, on y cultivait beaucoup de plantes nécessaires pour les différents besoins de la vie, soit au point de vue alimentaire, industriel ou médical. La Garance, le Pastel, le Safran et tant d'autres ne sont plus cultivées aujourd'hui, parce que leur culture n'est plus assez rémunératrice ou parce qu'on en a abandonné l'emploi. On voyait

encore, il a 40 à 50 ans, sur nos coteaux maintenant envahis par la vigne, d'étroits « tablars », qui avaient été autrefois d'anciens champs de Safran ; aujourd'hui on ne le trouve que rarement et qu'à l'état subspontané, à Sion, Naters et principalement à Anchette sur Sierre. Le Safran fleurit au mois d'octobre.

Le Safran, duquel on n'emploie que les stigmates, est de couleur orange-vif ; son odeur est forte et agréable, sa saveur amère. Il est employé comme emménagogue (1 à 2 gr. pour 1 litre d'eau-de-vie, et contre l'asthme, la coqueluche et l'hystérie, pour ces qualités excitantes, stimulantes et narcotiques.

Dans toutes ces affections mentionnées on le prend en infusion (8 à 10 filaments pour une tasse à thé). On l'utilise encore comme condiment (pain blanc, risotto, etc.)

N. 37. *Daphne Mezereum* L. Bois gentil.

Nom pop. : Celon (H.)

Il est répandu dans les bois de la plaine aux sous-alpes et dans les lieux rocheux des alpes (400-2200 m.) ; mais il manque dans le centre au-dessous de 1.100 m. Il fleurit dans la plaine aux mois de février-avril ; sur les montagnes en mai et juin.

Le Bois gentil doit à un principe vénéneux qu'il renferme ses propriétés révulsives, pour les lesquelles son écorce est employée en guise de vésicatoire. La décoction de la racine et de l'écorce est usitée comme sudorifique léger. Il est dangereux de porter à la bouche ses tiges fleuries.

N. 38. *Equisetum arvense* L. Prêle, Queue de cheval, etc.

Noms pop. : Quavouata (B., M.); Quavoa tsatte (L.); Riinketa (H.); Quavoua tsat (S.).

La Prêle aime les endroits humides, elle pousse partout, même dans l'eau et dans tous les climats, dans la plaine et sur les montagnes (375 — 2.000 m. Les tiges fleuries poussent en avril et en mai, les tiges vertes stériles à l'entrée de l'été.

Les tiges vertes ont un goût amer et agissent comme astringent, elles ont une action active sur les urines et soulagent ceux qui souffrent de la vessie et de l'hydropisie. Pour l'hydropisie provenant de la faiblesse ou de l'engorgement des reins, ou de la scarlatine chez les enfants, la Prêle est le meilleur remède. Mais quand l'hydropisie est la suite d'une maladie du cœur ou du foie, il faut un remède énergique et l'aide d'un médecin. Pourtant dans ce cas, l'emploi quotidien de la Prêle est excellent pour faire évacuer l'eau déjà formée. On emploie une décoction de 4 grammes de Prêle dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau, qui est administrée aux enfants à la dose d'une cuillerée toutes les 2 heures et pour les adultes d'une tasse toutes les 2 heures. Le célèbre curé Kneipp recommandait son emploi encore contre les vomissements et les pertes de sang; en cas de saignements de nez il conseillait d'aspirer par le nez du thé de Prêle. Enfin, la Prêle employée comme lavage, mailots, compresses, bains, rend les meilleurs services pour les plaies anciennes, lentes à se fermer et les bains de vapeur de Prêle sont d'une valeur inappréciable pour les maux de la vessie et des voies

urinaires; dans ce dernier cas on jette une poignée de Prêle dans un vase d'eau bouillante et on fait asseoir le patient au-dessus de manière à ce que les parties malades soient soumises à la fumigation.

La remarque que nous avons faite à propos des différentes espèces de la Millefeuille nous pouvons la répéter pour la Prêle: Toutes les espèces de Prêle s'emploient comme l'*Equisetum arvense*; toutefois celle-ci est la meilleure espèce.

N. 39. **Erythraea Centaurium** L. Centaurée petite).

Cette Gentianée à fleurs rouges croît dans les clairières, bruyères et prairies humides de la vallée du Rhône depuis Bouveret (380 m.) jusqu'à Reckingen (1340 m.); dans quelques localités elle est remplacée par sa sœur l'*E. pulchella* Fr.

Elle fleurit en juillet et en août.

A cette époque on en récolte les sommets fleuris, qu'il faut sécher à l'ombre et bien enfermer pour les conserver. Cette manière de traiter les récoltes doit être observée pour toutes les espèces de thé.

La petite Centaurée contient un stomachique amer et très fortifiant. L'infusion de cette plante (10 à 20 gr. par litre d'eau) dégage et fait sortir les gaz de l'estomac, dissipe les aigreurs, améliore le suc gastrique, fait passer les brûlements d'estomac, agit efficacement sur les reins et le foie, et régularise la circulation du sang quand on souffre d'anémie ou de chaleurs.

Le vin de Centaurée, préparé à la dose de 60 gr. par litre de vin blanc, est encore plus actif que le thé.

N. 40. **Euphrasia officinalis** L. Euphrase, l'herbe à l'ophtalmie.

Noms popul. : Blantzelle (S.) ; Freselle (M., B.).

Cette espèce polymorphe croît aux bords des chemins, dans les prés, pâturages et clairières. Elle est commune partout, depuis le Lac (375 m.) jusqu'aux montagnes élevées (2.800 m.). Certaines variétés de l'Euphrase fleurissent déjà en mai, d'autres plus tard, même jusqu'en automne.

Dans la langue allemande cette plante est connue sous le nom de « Augentrost » qui signifie « consolation des yeux » : car par ses bons services, elle apporte la consolation aux personnes souffrant des yeux. Elle renferme une substance amère, qui possède de nombreuses vertus.

On emploie l'infusion d'Euphrase pour laver les yeux (2 ou 3 fois par jour) ou sous forme de cataplasme qu'on maintient appliqué sur les yeux pendant toute la nuit. Par ce moyen ils sont purifiés et leurs forces visuelles augmentées. Le thé de cette plante agit encore comme stomachique et régénérateur de l'estomac.

N. 41. **Feniculum officinale** All. Fenouil.

Noms popul. : Phanolié S. ; Feni (M.) ; Fano bahâr (L.)

Nous trouvons cette plante principalement dans la région de notre vignoble, depuis St-Maurice jusqu'à St-Germain, (400 — 1.000 m.) Elle fleurit en été et ses graines mûrissent en automne.

Les graines de Fenouil sont comme celles du Cumin et de l'Anis, stimulantes, stomachiques, aromatiques, apéritives et carminatives. Elles sont utilisées de la même manière que le Cumin (Voir N. 29). Une cuillerée de graines qu'on fait bouillir de 5 à 10 minutes dans une tasse de lait calme les coliques; séchées et pulvérisées, puis employées comme condiment dans les aliments, elles chassent les gaz de l'estomac et du bas-ventre. Enfin on prépare avec les graines de Fenouil une bonne liqueur digestive, une sorte de Chartreuse. On fait pendant huit jours macérer 8 gr. de graines de Fenouil, 60 gr. de graines d'Angélique, 8 gr. de graines d'Anis et 8 gr. de graines de Coriandre dans un litre d'eau-de-vie. On y ajoute 1 livre de sucre dissous dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau. En Valais on a la bonne habitude de cuire les châtaignes en y ajoutant une poignée de Fenouil; ce n'est, certes, pas à cause de son agréable arôme qu'on le fait, mais à cause de sa propriété carminative.

N. 42. **Fragaria vesca** L. Fraisier des bois.

Noms pop. : Fri (M., B.) : Fré (H.).

Le Fraisier est répandu dans les bois de la plaine et de la montagne. (400 — 2000 m.)

Fleurit et fructifie pendant l'été.

Les fruits du Fraisier, les fraises, sont adoucissantes et apéritives; elles forment, mangées pures ou additionnées de sucre et de vin, un aliment nourrissant, très utile aux catarrheux, gouteux et aux personnes

atteintes de gravelle et de rhumatisme. Elles excitent l'appétit, rafraîchissent le sang et en régularisent la circulation.

On prépare avec les jeunes feuilles un thé aromatique et agréable au goût qui rend les meilleurs services à ceux qui souffrent du bas-ventre. Ce thé est préférable à ces thés de commerce, qu'on désigne sous le nom de thés de Chine. On peut le prendre pur ou avec du lait.

Pour la préparation du « Maitrank » avec l'Aspérule (voir N. 19) on peut aussi y joindre quelques feuilles fraîches de fraisier, de lierre terrestre (N. 46), de cassis et de millepertuis (N. 49).

N. 43. **Fumaria officinalis** L. Fumeterre.

Noms pop. : Fumeterra M. ; Fomaterra (L., H.).

La Fumeterre se trouve très répandue dans nos cultures de la plaine et des montagnes : depuis St-Gingolph (375 m.) jusqu'à Münster en Conches (1380 m.); et remonte aussi dans les vallées latérales : Bourg-St-Pierre (1640 m), Zermatt (1620 m.), Saas (1600 m.), etc. Elle recommence à fleurir déjà au mois de mars, et sa floraison continue jusqu'en automne.

La Fumeterre est amère, stomachique, antidartreuse et antiscrofuleuse ; son infusion (20 gr. pour 1 litre d'eau) est employée comme dépuratif dans les maladies de la peau et de la jaunisse ; on en prend 3 tasses par jour.

On administre aux enfants le sirop de Fumeterre, pour faire tomber les croûtes de lait.

N. 44. **Geranium Robertianum** L. Herbe-à-Robert.

Noms pop. : Apardze (M.); Herba de l'avolia (L.); Gearag non de pouza (H.).

Cette plante croit dans les lieux pierreux, vieux murs et rochers frais dans tout le pays.

Alt. 380 — 1650 m. Fleurit depuis le printemps jusqu'en automne.

L'Herbe-à-Robert est astringente et elle est usitée dans les maladies de la jaunisse et de la gravelle. On l'emploie en infusion à la dose de 25 à 50 gr. par litre d'eau.

Les feuilles écrasées servent à panser les plaies : appliquées en compresse sur les coupures et écorchures elles facilitent la cicatrisation.

N. 45. **Geum urbanum** L. Benoite.

Nom pop. : Rechiza H. .

La Benoite l'herbe de St. Benoît est très commune dans les bois, les haies, au pied des murs, par tout le pays, depuis 375 — 1.600 m.

Elle fleurit en été.

La racine de cette plante, qui est rougeâtre à l'intérieur, a une odeur aromatique et un goût piquant et amer; elle a des propriétés stimulantes et astringentes. L'infusion de ses racines est employée pour l'estomac et contre la diarrhée, la dissenterie et autres maladies des organes digestifs. Mais c'est au médecin à diriger l'emploi de la racine de Benoite.

Dans le Valais on trouve encore d'autres espèces du genre *Geum* : le *Geum rivale*, *montanum* et *rep-tans* ; nous en parlerons au deuxième Volume.

N. 46. **Glechoma hederacea** L. Lierre terrestre.

Noms pop. : Voicheletta (L.); Achaletta (H.).

Le Lierre terrestre est très commun partout, dans les haies, aux bords des chemins, dans les taillis, du Lac Léman à Oberwald, et dans toutes les vallées latérales jusqu'à la limite des villages.

Alt. 375 — 1.600 m. Il fleurit en printemps, déjà depuis le mois d'avril.

Cette plante a une saveur amère, légèrement âcre et balsamique, due à une matière résineuse et à son huile essentielle, Elle est tonique et stimulante, et entre pour cette raison dans la préparation des jus d'herbes pour les cures du printemps voir la Fraise N. 42, préparation du Maitrank .

Le thé préparé avec les feuilles fraîches, s'emploie pour les affections pectorales, les fièvres intermittentes et les maladies des voies urinaires.

Dans notre jeunesse existait encore en Valais l'usage de faire, au printemps, une cure de « bouillon de coq » très appréciée des personnes qui souffraient de maux d'estomac. C'était, disait-on, pour « renouveler le sang ».

Dans la préparation de ce bouillon, qui était le monopole de la famille L. à S., entraient aussi, entr'autres plantes, les feuilles du Lierre terrestre.

N. 47. **Glycyrrhiza glabra** L. Réglisse.

Nom pop. : Régulissé (S.).

Cette plante est cultivée dans nos jardins, elle est très rarement adventice : à St-Maurice et à la Majorie sur Sion. Elle fleurit en juin et juillet.

On emploie seulement le rhizome (tige souterraine) de cette plante, qui est un émollient dans les inflammations légères des bronches et des intestins, pour ce motif il fait partie du thé pectoral.

Tout le monde connaît les tablettes et bâtons de réglisse, faits avec le suc de ses rhizomes, transformé en pâte noire et durcie. C'est le meilleur des remèdes dans les affections catarrhales et la toux.

La Réglisse est encore rafraîchissante, diurétique et calmante, surtout associée en partie égale au chien-dent, elle donne une excellente boisson rafraîchissante et diurétique.

Laissons à nos enfants le plaisir de faire l'eau de réglisse et de s'en délecter.

N. 48. **Hedera Helix** L. Lierre, Lierre grimpant.

Noms pop. : Liciri (S.); Léyre (M.); Lira (L.).

Le Lierre s'attache aux arbres, rochers, murs et rampe aussi sur le sol des forêts, de la plaine, jusqu'aux sous-alpes, depuis le Léman jusqu'à Mœrel (375 — 1.200 m.).

Les feuilles du Lierre sont épispastiques et peuvent servir au pansement des vésicatoires; ses fruits mûrs, à petite dose, font vomir, sont purgatifs et

sudorifiques; mais à grande dose elles sont dangereuses, fortement toxiques et par le fait même il faut être très prudent dans leur usage.

N. 49. **Hypericum perforatum** L. Millepertuis.

Noms pop. : Tradzoan (B.); Tradzolan (L.); Trezolan (H.).

Le Millepertuis perforé est très répandu en Valais, aux bords des chemins, sur les coteaux et dans les prairies sèches.

Alt. 375 — 1750 m. Il fleurit de juin à septembre.

C'est au moment de la floraison qu'on récolte ses sommités garnies de boutons et de fleurs; on les sèche à l'ombre et on les conserve dans un endroit sec.

Le thé fait avec ses tiges fleuries est très efficace pour le foie et pour les personnes qui ont des maux de tête causés par des matières aqueuses ou des mucosités, ou bien par des vapeurs qui montent à la tête, des pesanteurs d'estomac; il est utile encore quand la poitrine et les poumons sont légèrement embarrassés. Il faut boire ce thé pendant quelques jours.

Le Millepertuis entre encore dans la composition du Baume tranquille et d'autres préparations pharmaceutiques.

N. 50. **Hyssopus officinalis** L. Hysope.

Noms pop. : Ejepo (M.); Jéepo (H.).

L'Hysope croit sur les rochers et les collines arides de la zone du vignoble, de Martigny à Viège et Stalden. En Suisse, on ne le trouve pas ailleurs qu'au Tessin.

Alt. 400 — 900 m. Fleurit en septembre et octobre.

L'Hysope a une odeur agréable, un goût à peine amer et contient principalement du tanin et une huile aromatique ; il est stimulant, incisif, pectoral et antiscrofuleux. Le thé de cette plante, qui est très agréable, fortifie et s'emploie comme stimulant contre la faiblesse des organes de la digestion et des membranes muqueuses des poumons, contre le pleuros-pasme et les rhumatismes. L'Hysope entre encore dans la préparation du thé suisse (voir N. 3, 13, 46, etc.) et dans celle du thé des espèces aromatiques : feuilles et sommités d'Absinthe, de Menthe poivrée, d'Origan, de Romarin, de Sauge, de Serpolet et de Thym, à mêler ensemble par parties égales. Ces espèces aromatiques s'emploient en infusion théiforme, en fomentations et en bains.

Nos cuisinières valaisannes l'utilisent comme condiment dans la préparation de leurs rôtis.

N. 51. **Juniperus communis** L. Genévrier.

Noms pop. : Dzenévro (M., B.); Dzenivro (S., L.).

Cet arbrisseau croit sur les coteaux secs et arides, dans tout le pays, plaines et montagnes, du Lac à la Furka ; alt 380 — 1800 m. Dans nos hautes

alpes le *Juniperus communis* est remplacé par le *J. nana* Wild, qui possède les mêmes propriétés.

Les fruits du Genévrier contiennent une huile volatile très forte, de la résine, de la gomme et beaucoup de sucre mêlé à de l'acétate de potasse et de la chaux ; ce sont des excitants qui augmentent les sécrétions et passent pour être un des meilleurs diurétiques. Ils sont encore toniques et antiscorbutiques et agissent efficacement contre les rhumatismes chroniques et la goutte, contre les miasmes et émanations délétères, contre la gravelle, la pierre, la faiblesse de l'estomac, des reins ou du foie, contre l'hydropisie et aident à nous débarrasser le corps de gaz putrides et de principes morbides.

On emploie les fruits en infusion (20 grammes pour un litre d'eau-de-vie) ou en liqueur (100 grammes de baies de Genévrier concassées, 5 grammes de Coriandre, un peu d'Iris en poudre, 1 litre d'eau-de-vie et 30 à 40 grammes de sucre). Les deux préparations doivent macérer pendant 5 jours. Les personnes qui n'aiment pas ou ne supportent pas l'alcool font une infusion à l'eau : 4 à 8 grammes de baies pour $\frac{1}{2}$ litre d'eau.

Les fumigations de baies de Genévrier sont très utilisées. Elles désinfectent les chambres des malades, détruisent les miasmes, purifient l'air et enlèvent la mauvaise odeur.

En Valais on emploie les baies dans la préparation de la choucroute, et on brûle toute la plante pour parfumer les viandes destinées à être conservées sèches.

N. 52. **Juniperus Sabina** L. Sabine.

Noms pop. : Saena (M., B.); Savena (L.).

La Sabine est une des plantes caractéristiques des Alpes suisses, qui frappe par son port et son arôme pénétrant tout voyageur venant des pays de plaine.

Cet arbrisseau est très répandu en Valais, depuis St-Maurice jusqu'à la Furka; il couvre les coteaux rocheux jusqu'à une altitude de 2.500 m.

Nous mentionnons cette plante non pour son usage, mais bien au contraire pour la déconseiller; car elle est un emménagogue dangereux, un violent poison dont il ne faut se servir ni extérieurement, ni intérieurement.

Dans le Haut-Valais on emploie les branches de la Sabine comme litière pour les porcs qui ont les pieds malades.

N. 53. **Lappa minor** Dec. Bardane.

Noms pop. : Cloyné (S.) Logne (M. ; Liogne L.); Nyogne (H.).

La Bardane est répandue dans tout le pays, croît aux bords des chemins et dans les décombres, depuis 380 — 1480 m. Elle fleurit en été.

Ce sont ses racines séchées, ayant une saveur mucilagineuse, amère et une odeur désagréable, qui sont employées pour l'usage médicinal, comme diurétique, sudorifique et dépuratif. On fait bouillir 25 à 30 grammes de ces racines, avec 15 grammes de racine de Réglisse dans un litre d'eau; on en prépare

aussi un sirop en laissant bouillir une demie heure environ 130 grammes de racines fraîches de Bardane avec 1 Kilogr. de sucre dans un litre d'eau. Le sirop doit être passé. On se sert de l'un et de l'autre dans les rhumatismes et la goutte et enfin en lotion contre les dartres, l'eczéma, la teigne et les ulcères de mauvaise nature.

L'infusion de la racine de la Bardane (20 à 30 grammes dans un litre d'eau-de-vie) est employée en lotion contre la chute des cheveux.

N. 54. **Lavandula vera** Dec. Lavande.

Cette plante du midi de la France est rarement cultivée dans nos jardins. Elle fleurit en juillet et août.

Avec les rameaux de cet arbrisseau on fait des sachets, qu'on met dans les armoires où l'on conserve le linge, les habits d'hiver et les fourrures pour les préserver contre les mites. Ils ont cet avantage de ne pas empester nos appartements comme la naphthaline, qui est aujourd'hui de mode.

La Lavande est tonique, stimulante et antispasmodique et comme telle employée dans la syncope, la migraine, le vertige, en un mot, contre tous les maux de tête, de cœur, etc., lorsqu'ils sont causés par les gaz.

En laissant macérer pendant quinze jours 60 gr. de fleurs de Lavande dans un litre d'eau-de-vie on obtient une eau de toilette agréable et économique. Nous remarquons encore que l'essence des fleurs

de cette plante fait partie de toutes les formules d'Eau de Cologne. Son usage est très connu de tout le monde.

N. 55. **Levisticum officinale** Koch. Ache de montagne.

Nom pop. : Lapiro (S., Vex).

Le Lapiro est fréquemment cultivé dans les jardins de nos villages de la plaine et des montagnes : En tremont, Hérens, St-Nicolas, Simplon, Lœtschen, Conches, etc.

Alt. 380 — 1.700 m. Il fleurit en août.

Ses feuilles sont antiscorbutiques et ses racines stimulantes; on les emploie dans les fièvres intermittentes et contre les engorgements et les catarrhes pulmonaires. Nos montagnards emploient cette plante comme condiment dans la préparation du bouillon salé.

N. 56. **Lithospermum officinale** L. Grémil, herbe aux perles.

Le Grémil affectionne le terrain calcaire et croît aux bords des chemins et dans les bois; il est très commun depuis St-Gingolph à Martigny, mais devient plus rare de là à Brigue. Il fleurit de mai en août.

Cette plante est diurétique, elle fut employée autrefois en tisane contre la gravelle et avait la réputation d'être digestive.

N. 57. **Lonicera caprifolium** L. Chèvrefeuille.

Noms pop. : Tsarfolet (M.); Boe blyon (L.); Tsarbatoua (H.).

On cultive le Chèvrefeuille comme plante d'ornement; il est rarement subsponané, comme à Saillon, Conthey et Sion.

Il fleurit en mai et juin.

Les fleurs du Chèvrefeuille, qui nous réjouissent par leur suave senteur, sont employées pour la préparation d'un thé très agréable, qui est émollient, mucilagineux et extractif; il très bon contre les rhumes. Les feuilles sont astringentes et peuvent être utilisées en gargarismes, surtout dans l'inflammation des amygdales.

N. 58. **Malva sylvestris** L. Mauve.

Noms pop. : Motetta M., B.; Marietta L.; Marvié (S.); Petita marva (H.).

La Mauve habite les décombres, bords des chemins et les jardins; elle est répandue depuis Bouveret (380 m.) jusqu'à Fiesch (1070 m.). Fleurit tout l'été.

Les fleurs de la Mauve, prises sous forme de thé, soulagent l'inflammation de la gorge et les embarras

des voies respiratoires causés par les glaires. Pour la même raison les fleurs de la Mauve font partie des 4 espèces béchiques : Bouillon blanc, Guimauve, Pariétaire et Mauve.

N. 59. **Marrubium vulgare** L. Marrube.

Noms pop. : Marrube (M.); Baunbaung rodzo (L.); Marrobe H.).

Le Marrube se rencontre assez fréquemment dans la grande vallée du Rhône, depuis St-Maurice jusqu'à Viège; il aime les lieux secs et arides, les décombres, les bords des chemins et fleurit de mai à octobre. Nous le trouvons encore quelques fois près des villages élevés : Orsières, Verbier, Isérables, Vex, Nax, Niouc, etc.

Alt. 450 — 1450 m.

Nous avons déjà parlé du Marrube noir (*Ballota nigra* N. 23), qui peut être employé de la même manière que le *Marrubium vulgare* ou Marrube blanc; mais ce dernier est préférable.

Les feuilles du Marrube blanc, d'un goût prononcé d'amertume, contiennent une huile volatile qui possède une grande vertu expectorante. Elles agissent d'une manière vivifiante, toxique, dissolvante et quelque peu excitante, et sont employées sous forme de thé ou infusion quand on a la poitrine embarrassée et aussi dans les obstructions des organes du bas-ventre, du foie ou des poumons, et enfin dans la jaunisse. Le jus extrait de la plante fraîche, mélangé

d'huile fine et introduit dans l'oreille, calme les douleurs; mélangé à du miel il est employé contre la toux, la coqueluche et les pâles couleurs (chlorose) l'anémie.

N. 60. **Matricaria Chamomilla** L. Camomille.

Noms pop. : Camomille di courti (B.); Agachette (L.).

Cette espèce croit dans les champs, jardins, vignes, décombres, de Martigny à Viège, et se trouve aussi près de nos villages alpestres : à Binn, Simplon, Saas, Zermatt, Bourg-St-Pierre, etc., mais toujours rare et dispersée.

Alt. 475 — 1700 m. Fleurit tout l'été.

On utilise en médecine deux espèces de Camomille : *Matricaria Chamomilla* L., appelée Camomille d'Allemagne et *Anthemis nobilis* L. nommée la Camomille romaine. Les deux espèces possèdent les mêmes propriétés, cependant dans la Camomille d'Allemagne elles sont beaucoup moins marquées au point de vue de l'odeur et de la saveur. Nous donnerons au 2^{me} Volume de notre herbier un exemplaire de l'*Anthemis nobilis* L.

La Camomille est un des simples les mieux connus; ses fleurs renferment une huile volatile et une substance amère; elles sont toniques, fébrifuges, anti-spasmodiques et diaphorétiques.

Le thé de Camomille calme les crampes, les fortes douleurs du bas-ventre, les fièvres légères; on l'emploie encore en bains, ou en compresses pour les mauvaises blessures, les enflures, et en sachets pour

réchauffer dans les crampes, les coliques et autres états analogues. L'huile de Camomille est excellente en frictions dans les douleurs de goutte et de rhumatismes et contre les coliques :

Il faut cueillir les fleurs de Camomille aussitôt ouvertes et les sécher à l'ombre ; c'est ainsi qu'elles conservent toutes leurs propriétés.

On devrait trouver la Camomille dans chaque pharmacie domestique !

N. 61. **Melilotus officinalis** Dur. Mélilot.

Le Mélilot est répandu depuis Bouveret jusqu'à Brigue et encore plus haut (380 — 1600 m.) dans les champs, les décombres, le long des chemins, etc.

Il fleurit pendant les mois d'été.

Le Mélilot, surtout la variété à fleurs blanches, est très recherché par les abeilles ; mais il est nuisible aux moutons, qui sont souvent météorisés (gonflés) après l'avoir brouté.

L'infusion du Mélilot est employée contre les inflammations des yeux, car il passe pour émollient et carminatif. Il entre dans la composition d'un thé aromatique dit thé Tunka qui peut être employé comme stimulant. Avec 100 grammes de Mélilot on mélange 30 grammes de Camomille (N. 60) 30 gr. de Sureau (N. 89) et autant de Botrys (*Chenopodium Botrys*, que nous donnerons au 2^{me} Volume .

N. 62. **Mentha piperata** L. Menthe poivrée.

Noms pop. : Mardzoléna sarvadze (M., B.); Ménta rodze (L.); Menta (S.).

La Menthe poivrée est fréquemment cultivée dans nos jardins, mais rarement subspontanée.

Les feuilles de cette plante sont stimulantes, carminatives et stomachiques au plus haut degré. Leur infusion active merveilleusement la digestion ; elle est particulièrement efficace contre les maux de ventre produits par des troubles nerveux de l'estomac.

L'huile de Menthe pure ou mélangée à de l'huile d'amandes, est un excellent remède contre la migraine, les maux de tête et d'oreilles. Contre les maux de cœur et les douleurs d'entrailles nerveuses elle est employée comme remède interne.

Tout le monde connaît les pastilles de Menthe, la liqueur de Menthe et leur emploi. Faites macérer pendant quelques jours des feuilles fraîches de Menthe dans un litre d'eau-de-vie et ajoutez 500 grammes de Sirop de sucre.

Enfin l'essence de Menthe entre dans la composition de la plupart des eaux dentifrices.

En Valais croissent plusieurs espèces de Menthe sauvage, qui ont par leur odeur et leur saveur beaucoup d'analogie avec la Menthe poivrée ; leurs propriétés sont approximativement les mêmes.

N. 63. **Menyanthes trifoliata** L. Ményanthe, trèfle d'eau.

Cette gentianée habite les marais de la plaine (Vouvry, Vionnaz, Fully, Saillon, Vétroz, etc.) et des Alpes (Morgins, Trient, Ayent, Lens, Salvan, Tortain, Esserze, Saas-Fee et le district de Conches jusqu'à Gletsch).

Alt. 375 — 2.400 m. Fleurit en mai et juin.

On prépare avec les feuilles séchées un thé excellent pour l'estomac qu'elles fortifient et dont elles activent les forces digestives. Infusée dans l'eau-de-vie cette plante forme un amer stomachique, qui rend les mêmes services. Mais pris à doses élevées le Ményanthe agit comme vomitif et comme purgatif.

Nos ancêtres prétendaient qu'une tasse de thé de Ményanthe, prise chaque jour, pouvait prolonger la vie. Certes ! on cite plusieurs personnes qui ont vécu près de cent ans . . . et qui avaient suivi cette prescription ! . . .

N. 64. **Nasturtium officinale** R. Br. Cresson de fontaine.

Noms pop. : Creichon (S.); Crīnson (M., B.); Crīnchoung (L.); Birla (H.)

Le Cresson de fontaine croit dans les eaux courantes, qui ne gèlent pas en hiver, depuis le Léman jusqu'au glacier du Rhône (375 — 4.750 m.). Ses feuilles sont surtout très recherchées en hiver, quand il manque d'autres salades fraîches.

« Le bon Cresson de fontaine, c'est la santé du corps. »

Il est reconnu que cette plante est le meilleur remède contre le scorbut; on l'emploie surtout au printemps, comme étant rafraichissant et dépuratif.

Utilisée en salade, elle purifie le sang et fortifie l'estomac, en même temps qu'elle flatte le goût. Le *Cardamine pratensis*, le *Lepidium sativum* et le *Barbarea praecox* peuvent être utilisés de la même manière, possédant les mêmes propriétés. On cultive dans nos jardins principalement le *Lepidium sativum* [*Cresson alénois*].

N. 65. *Nicotiana Tabacum* L. Tabac.

La culture de cette plante américaine est de nos jours entièrement abandonnée en Valais; c'est seulement comme plante d'ornement qu'on la trouve encore quelques fois dans nos jardins. Ses belles fleurs s'épanouissent chez nous vers l'automne.

Et puis, le soir, avec lenteur
Nous fumerons notre pipée.

BOTREL

Le Tabac est, comme la Stramoine et la Belladone, narcotique, mais à un degré inférieur, tout en étant beaucoup plus irritant. Il ne faut donc user du Tabac, en thérapeutique, qu'avec prudence, et son emploi est d'ailleurs très rare. Pourtant l'aspiration de la fumée de Tabac est d'un usage universel, elle facilite la digestion et . . . elle nous fait oublier la durée des moments si longs d'ennui et de chagrin!

Mais il ne faut pas commettre d'abus et ne pas être atteint d'affections cardiaques; car l'empoisonnement par le Tabac, connu sous le nom de nicotisme chronique, produit des accidents néfastes et a souvent occasionné une mort prématurée.

Nous recommandons donc à notre jeunesse studieuse de s'en abstenir le plus possible, en leur disant : « Ne faites pas comme moi et comme beaucoup d'autres, et ne fumez pas ».

N. 66. **Origanum vulgare** L. Origan, Marjolaine sauvage.

Noms pop. : Calaman bahà (L.) ; Acheleta (H.)

L'Origan est très répandu dans la Vallée du Rhône, depuis St-Gingolph jusqu'à Fiesch (375 — 1750 m.) il croît au bord des chemins, dans les lieux secs et arides, sur les coteaux et dans les bois. Il fleurit de juin à septembre.

On prépare avec ses tiges fleuries une infusion, qui est stimulante et l'huile extraite de cette plante est excellente pour calmer les rages de dents. Dans ce dernier cas il faut verser une goutte de cette huile sur de la ouate et placer celle-ci sur la dent malade. Elle forme, comme la Marjolaine cultivée (voir le 2^{me} vol.) un condiment culinaire très agréable et fait partie des sachets d'herbes (cataplasmes), qui sont composés en quantités égales par les plantes suivantes : l'Hysope (N. 50), la Marrube (N. 59), l'Origan, la Rue (N. 85), la Sauge (N. 87), la Sarriette (N. 90), et le Thym (N. 96).

N. 67. **Papaver Rhoeas** L. Coquelicot.

Noms pop. : Panaon (M., B.); Paon (L.); Tzantapliora (S.); Panon (L.).

Le Coquelicot, qui réjouit jeunes et vieux par sa belle couleur, se trouve souvent en grande quantité, mêlé de bluets, dans nos champs de blés, plus rarement dans les vignes et aux bords des chemins. On ne le remarque pas seulement dans la vallée du Rhône (de Vouvry à Brigue), mais aussi dans les vallées latérales, où il monte jusqu'à Champéry, Bourg-St-Pierre, Haudères, Grimentz, Eisten, Simplon, etc.

Alt. 375 — 1.750 m. Il fleurit pendant l'été.

Les pétales du Coquelicot sont calmants et narcotiques et en infusion ils sont pectoraux et adoucissants. On les prend seuls (5 à 18 grammes de pétales pour 1 litre d'eau) contre la coqueluche, les mauvais rhumes, les fièvres éruptives, le catarrhe des poumons, etc., ou mélangés aux plantes suivantes : *Antennaria dioica* (voir Vol. II) *Tussilago farfarra* (N. 101), *Althaea officinalis* (N. 8.) *Glycyrrhiza glabra* (N. 47), *Rhododendron* (N. 81), *Verbascum thapsiforme* (N. 105) *Viola odorata et calcarata* (N. 108 et 109), mélange, qui constitue les « fleurs pectorales ».

Le Coquelicot entre également dans la composition des espèces béchiques (remède contre la toux), qui sont la Mauve ou Guimauve, le Coquelicot, le *Tussilago farfarra* et l'*Antennaria dioica*.

N. 68. **Parietaria officinalis** L. Pariétaire.

Noms pop. : Pariétaire (M.) ; Docetta (L.)

La Pariétaire, cette plante si modeste croit comme son nom l'indique, au pied des murs, dans les ruines, rarement dans les haies, mais toujours à l'ombre ; elle est répandue en Valais, depuis le Léman jusqu'à Mœrel. Alt. 375 — 1450 m. Elle fleurit de juillet en octobre.

Cette plante est diurétique ; on l'emploie en infusion 15 à 25 grammes par litre d'eau dans toutes les maladies de la vessie. Les feuilles, qui possèdent des vertus résolutes, sont employées comme cataplasmes.

N. 69. **Physalis Alkekengi** L. Alkékenge.

Noms pop. : Poponette (L.) ; Pouponne (S.) ; Popon di vegne (H.)

Cette Solanée croit dans les broussailles, dans les lieux pierreux et ombragés de la plaine et des coteaux inférieurs, depuis les Evouettes jusqu'à Naters. Alt. 400 — 900 m. Fleurit de juin en août et fructifie en septembre et octobre.

L'Alkékenge est diurétique et légèrement purgative et peut rendre de bons services dans la gravelle, les hydrosies, la jaunisse, les maladies du foie et les rétention d'urine. A cet effet on mange les baies fraîches ou on les emploie sèches en infusion. Elles entrent encore dans la composition du sirop de Rhubarbe composé ou sirop de Chicorée, et on les

prépare encore en un vin d'Alkékenge, qui est un bon diurétique (30 grammes de tiges entières avec feuilles et fruits par 1 litre de vin blanc).

N. 70. **Pinguicula alpina** L. Grassette des alpes.

N. 71. **Pinguicula vulgaris** L. Grassette ordinaire.

Noms pop. : Fola grasse (B.); Folya grasse (H.).

Les Grassettes se plaisent dans les endroits humides et tourbeux de la plaine et des alpes; *P. vulgaris* préfère la plaine et les sousalpes et *P. alpina*, ainsi que sa sœur *P. grandiflora* ornent les hautes-alpes jusqu'à une altitude de 2.350 m. Elles fleurissent de mai en octobre.

Toutes les espèces de Grassette possèdent les mêmes propriétés et leur emploi est bien connu de nos montagnards. On met les feuilles entières ou écrasées en cataplasmes sur les foulures, blessures et tumeurs; elles enlèvent l'inflammation et hâtent la guérison.

N. 72. **Plantago lanceolata** L. Plantain lancéolé.

Noms pop. : Plantin (M.); Prinplantin (L.); Courplantin (S.).

Le *Plantago lanceolata* est, comme d'autres espèces de Plantain (*P. major* L. et *P. media* L.) très commun dans tout le pays, depuis 380 — 2.000 m.; au bord des chemins, dans les prairies et pâturages secs. Dans les hautes alpes s'y joignent encore 3

autres espèces : *P. alpina* L., *P. serpentina* V. U. et *P. montana* Lam.

On prétend que toutes les espèces de Plantain possèdent les mêmes propriétés; pourtant on préfère dans la pratique le Plantain lancéolé.

Le thé de Plantain, pour lequel on peut aussi bien employer les feuilles sèches que les fraîches, est utilisé contre les catarrhes chroniques, les affections des poumons, les engorgements internes, les glaires, les flux muqueux, etc.; le suc frais de la plante, ainsi que ses feuilles écrasées, appliquées sur les blessures, empêche la gangrène et les ferme en peu de temps. La décoction de sa racine guérit les maux d'oreilles et les rages de dents.

Les oiseaux sont friands des graines de Plantain.

N. 73. *Polygonum aviculare* L. La Renouée des oiseaux.

Noms pop. : Trainée (M., B.); Pecca dzelena (L.); Fouzeta (H.).

Nous trouvons en Valais une douzaine d'espèces de Renouée; parlons en première ligne du *Polygonum aviculare* L., ensuite nous mentionnerons quelques espèces, qui peuvent nous intéresser au point de vue médicinal.

La Renouée des oiseaux habite les chemins (la Planta à Sion en est recouverte!), les décombres, les champs, le voisinage des chalets dans tout le pays, depuis le Lac (375 m.) jusqu'à Oberwald (1.370 m.),

et aussi dans les vallées latérales jusqu'à Morgins (1.380 m.), l'alpe la Pierraz (2.000 m.), Zinal (1.680 m.), Zermatt (1.620 m.), Simplon (2.000 m.), etc.

Elle fleurit de juillet en octobre.

Cette plante possède des propriétés astringentes ; on l'emploie contre la diarrhée, les pertes de sang, les plaies et les blessures et contre la pierre.

La Renouée bistorte (*Polygonum Bistorta* L.) croit dans les prés humides et tourbières des montagnes ; elle est facilement reconnaissable par ses belles fleurs roses. Son rhizome sert intérieurement contre la diarrhée, la dysenterie, les flux de sang ou les flux muqueux, et extérieurement contre les hémorragies, les plaies, les pertes blanches et pour fortifier les gencives.

Sur le versant sud du Simplon et dans quelques prairies du district de Conches on trouve le *Polygonum alpinum* L., plante originaire des alpes du Piémont. Elle peut être employée contre la diarrhée et la dysenterie.

Le *Polygonum amphibium* L., plante aquatique, sert de remède contre la pierre ; et

Le *Polygonum Persicaria* L., qui croit surtout dans le voisinage des fumiers, etc., est employé comme résolutif et détersif contre la pierre, les maux de reins, la goutte, le rhumatisme, le scorbut et les hémorroïdes.

Nous donnerons ces quatre espèces dans le 2^{me} volume de notre herbier.

N. 74. **Polypodium vulgare** L. Polypode, Réglisse bâtarde.

Noms pop. : Doucetté (S.) ; Ri de galisse (M.) ; Doucetta (L.)

Cette jolie fougère, si bien connue de nos enfants, croît sur les rochers, dans les forêts et sur les vieux troncs moussus. Nous la trouvons depuis St-Gingolph jusqu'à Gletsch et encore bien haut dans les vallées latérales, de 375 — 2000 m.

Le Polypode, la Réglisse des enfants, possède des propriétés astringentes, qui deviennent purgatives à base élevée. En décoction, mêlé avec du miel, on l'emploie comme purgatif pour les enfants ; sous cette forme il est encore anticatarrhal.

N. 75. **Potentilla anserina** L. Argentine, ansérine, Bec d'oie.

Noms pop. : Ardzintina (M.) ; Herba inreha ou herba de la caye (L.) ; Argentino (H.).

L'Ansérine est commune tout le long des routes et surtout dans les lieux humides ; depuis l'altitude de 375 — 2.000 m. Elle fleurit de mai en septembre.

Le thé de cette plante astringente, préparé avec du lait, est le meilleur remède à opposer aux crampes de l'estomac et du ventre, et même contre le tétanos, quand le malade peut encore avaler quelque chose. On peut aussi appliquer les herbes bouillies comme compresse sur la partie souffrante,

N. 76. **Primula officinalis** L. Primevère.

Noms pop. : May de mé (M., B.); Morguette (L.); Mourguelin (S.); Dzemezarda (H.).

La Primevère, qui croit dans les haies, dans les pâturages et prairies, est répandue dans tout le pays, depuis 375 — 2.000 m. d'altitude. Elle fleurit au printemps.

Cette plante est vermifuge et antispasmodique; elle fournit un thé excellent contre les affections de poitrine, la migraine, les vertiges, la goutte, la flatulence et les maladies articulaires. Mais il est nécessaire d'en faire un usage prolongé.

N. 77. **Prunus spinosa** L. Prunellier.

Noms pop. : Herbepin (M., B.); Belochire (L.); Belochi (H.); Belosse (Sion).

Le Prunellier est répandu dans les haies de la plaine et des sous-alpes.

Alt. 380 — 1.600 m. Il fleurit à l'entrée du printemps.

Ses fleurs constituent une purge inoffensive, qui fortifie et purifie l'estomac; ses fruits servent à la préparation d'une liqueur agréable et peuvent être mangés secs; son écorce est astringente.

N. 78. **Pulmonaria officinalis** L. Pulmonaire.

Nom pop. : Pormonéra (H.)

Dans les haies du Bas-Valais, depuis le Lac jusqu'à Vernayaz, le *Pulmonaria officinalis* L. est très répandu (380 — 1300 m.); plus haut dans la vallée du Rhône, de Fully à Brigue, il manque entièrement. Il y est remplacé par le *P. montana* Lej., qui monte à une altitude de 2000 m. La Pulmonaire est une plante du printemps.

Cette Boraginée est émolliente, adoucissante, astringente et pectorale. On l'utilise en infusion ou en décoctions dans les maladies de poitrine et les crachements de sang.

N. 79. **Quercus pedunculata** Ehrh. Chêne Rouvre.

Noms pop. : Tsagno (M.), (L.), (H.)

Nous trouvons en Valais trois espèces de chêne : *Quercus pedunculata* Ehr., *Qu. sessiliflora* Salisb., et *Qu. pubescens* Wild. Ces magnifiques arbres, qui sont l'ornement de nos coteaux, formaient jadis des forêts, mais ne se rencontrent plus que par groupes ou par pieds isolés. Ces géants sont tombés sous la hache de l'homme et deviennent de jour en jour plus rares. Les industries croissantes les ont engloutis.

Ces trois espèces jouissent des mêmes propriétés. Leur écorce est astringente; la décoction est utilisée à l'intérieur contre la diarrhée, et, mélangée avec du miel, contre les crachements de sang et les selles mêlées de sang. En lotion on l'emploie contre les

ulcères de mauvaise nature; pulvérisée elle est un antiseptique et hâte la cicatrisation des plaies.

Les glands torréfiés constituent une sorte de café, qui a trouvé son emploi comme tonique.

Dans l'industrie, le Cbène fournit son écorce à la tannerie et son bois est très estimé pour sa dureté et sa teinte.

N. 80. *Rhamnus cathartica* L. Nerprun.

Cet arbrisseau se trouve dans les haies et les bois, de préférence dans le terrain d'alluvion du Rhône, depuis Vouvry (375) jusqu'à Fiesch (1.070 m.) et monte en quelques endroits dans la région des sous-alpes : de Tatz (1.550 m.) à Mund (1.197 m.); Nendaz, Vercorin, d'Ergisch à Birchen (1.390 m.); dans la vallée d'Entremont jusqu'à Orsières (882 m.), etc. Il fleurit en mai et juin et ses baies mûrissent en août et septembre.

Les fruits du Nerprun sont noirs à la maturité et possèdent des propriétés purgatives énergiques. Administrés purs ils provoquent des coliques. Pour les prévenir il faut en même temps boire une tisane émolliente (de guimauve, de mauve, etc.) ou mélanger le sirop de Nerprun avec du Café noir, du miel ou avec du sirop citrique et de l'eau.

Il sera facile à chaque ménagère de préparer son sirop de Nerprun. Il faut récolter les baies bien mûres au commencement d'octobre; faire bouillir 600 grammes de ces baies avec 1 kilogr. de sucre, jusqu'à consistance d'un sirop. Autre préparation :

faites fermenter les fruits concassés pendant 8 jours dans un vase vernissé et bien fermé; après ce temps pressez les baies, passez leur jus, mêlez-y du sucre ou du miel, quelques clous de girofle et de gingembre, puis faites bouillir jusqu'à consistance de sirop.

Il suffit de donner aux adultes une cuillerée à bouche et aux enfants une cuillerée à café de ce sirop. On recommande ce sirop surtout comme purge printanière.

N. 81. Rhododendron ferrugineum L. Rosage des Alpes.

Noms pop. : Rouchélin (S.); Rechoïn (B.); Rochelin (L.); Rochélin (H.), etc.

Le Rosage et l'Edelweiss sont les symboles de la Flore des Alpes; les montagnards et les touristes les portent avec fierté sur leur chapeau et les poètes célèbrent dans leurs chants et légendes « l'Almenrausch et l'Edelweiss ».

Les feuilles et les fleurs du Rhododendron sont sudorifiques et usitées en infusion (8 grammes pour 1 litre d'eau) contre les rhumatismes. On les emploie aussi extérieurement en décoction et mélangées avec de la graisse de marmotte contre la même maladie.

N. 82. Ricinus communis L. Ricin.

Le Ricin, cette plante de l'Inde, est cultivée chez nous comme plante ornementale, pour la beauté de son feuillage et la rapidité de son développement.

L'huile de Ricin, extraite de ses graines, est un purgatif très usité. Cette purge ne provoque pas de coliques ni aucun autre des inconvénients auxquels donnent fréquemment naissance bon nombre de purgatifs.

N. 83. **Rosa canina** L. Eglantier.

Noms pop. : Avolyintse (M., B.); Rouja boharda (L.); Roje (H.).

Le Valais possède un grand nombre de différentes espèces de rosiers sauvages. Leur étude fait le désespoir des élèves en botanique; mais nos ménagères n'en font aucune distinction, car les fruits de toutes ces espèces ont la même valeur. Le *Rosa canina* L. et ses différentes formes habitent les régions inférieures et dans la région des Mayens nous trouvons d'autres églantiers à grands fruits : le *R. pomifera*, *cinnamomea*, *alpina*, etc.

On n'emploie que les fruits de cette plante, appelés « Gratte-culs »; le curé Kneipp écrit au sujet de leur emploi les renseignements suivants :

« On cueille les Gratte-culs à la fin de l'automne, alors que déjà les gelées se sont fait sentir; on les sèche, et après en avoir enlevé les graines, on en fait du thé. C'est un remède souverain pour guérir les maux de reins, la gravelle, les calculs de reins ou de la vessie; ce thé calme les douleurs et purifie la vessie ou les reins. La marmelade faite avec ces fruits est fort saine aussi; voici comment on la prépare : On passe les fruits qui sont mous à travers un tamis, puis on met bouillir et on écume.

Après avoir fait cuire jusqu'au moment où il devient filandreux, un poids égal de sucre, on y verse alors cette pulpe, on laisse bouillir le tout et rebouillir plusieurs fois. La marmelade a une couleur plus particulièrement belle, quand on verse simplement le sucre bouillant sur les fruits, sans les mettre au feu, il importe dans ce cas de remuer le tout ensemble pendant une heure entière.

On prépare la liqueur de Gratte-culs comme suit : Sur un litre de fruits déjà atteints par les gelées de l'automne, on verse un litre de sucre candis blanc, et 3 litres d'alcool ; on met en bouteille et on laisse reposer huit jours sur un poêle chauffé. Pour les vieilles gens surtout, c'est un stimulant très bien-faisant.

N. 84. *Rumex Patientia* L. Patience.

Noms pop. : Patience (M.) ; Lopasse (L., H.).

Le *Rumex Patientia* est rarement cultivé en Valais ; autour de Martigny, Sion et Sierre on le trouve quelquefois subspontané. Il fleurit au mois de juillet et août.

Les racines de la Patience sont employées comme tonique, astringent et dépuratif, surtout dans les maladies de la peau. La décoction, qui est amère et un peu âcre comprend 30 à 60 grammes de racine par litre d'eau et doit être administrée pendant quelque temps.

Le *Rumex obtusifolius* L. qui est très répandu en Valais, peut être utilisé de la même manière.

N. 85. **Ruta graveolens** L. Rue.

Noms pop. : Routa (S.); Herba rotta (L.)

Cette plante, réputée vénéneuse et dangereuse, est quelques fois cultivée; on la trouve subspontanée au pied des rochers de N.-D. du Scex à St-Maurice et dans les environs de Sierre. Elle fleurit en juin.

La Rue est un emménagogue puissant et un stimulant énergique qui ne devrait être employé pour l'usage interne que sur l'ordonnance du médecin.

Les feuilles, prises à petites doses, excitent l'appétit et activent la digestion; mais en trop grande quantité, elles échauffent.

N. 86. Voir N. 36. **Crocus sativus** L. Safran.

N. 87. **Salvia officinalis** L. Sauge.

Noms pop. : Charva (M., B.); Fliour de l'homme (L.); Savorèya (H.).

La Sauge est souvent cultivée; elle est rarement spontanée, comme à Fully et à Viège, et fleurit en juin et juillet.

Les feuilles et les sommités fleuries de la Sauge sont toniques, stimulantes, digestives et astringentes. Elles sont employées sous forme de thé contre les sueurs abondantes, et en gargarismes contre l'atonie des membranes muqueuses de la bouche et du gosier, contre la toux, les catharres et les inflammations de la gorge. En décoction, la Sauge guérit le foie et les reins et ses feuilles fraîches, avec lesquelles on frotte les dents, servent à fortifier les gencives.

Les feuilles sèches, macérées dans l'eau-de-vie pendant quinze jours, servent à préparer une liqueur cordiale qui ragailardit et réchauffe, à la dose d'une cuillerée à café dans une tasse d'infusion de Tilleul. Employée extérieurement en compresses froides, la décoction de Saugé est souveraine pour les plaies anciennes et purulentes. Certaines personnes raffolent des beignets faites avec les feuilles de Saugé.

La Saugé est encore fréquemment employée dans la médecine vétérinaire.

N. 88. **Sambucus Ebulus** L. Hièble.

L'Hièble n'est pas très répandu en Valais; on ne le trouve que depuis les Evouettes jusqu'à Sierre et quelques fois il monte dans la région des sous-alpes : à Miex sur Vouvry (970 m.), à Orsières et Liddes (1.338 m.), sous Lens (1.150 m.), etc. Il croit aux bords des chemins et dans les clairières; fleurit en juin et fructifie en septembre.

L'écorce du rhizome de cette plante est purgative, ainsi que ses baies; on emploie l'un ou l'autre dans les rétentions d'urine, hydrosies abdominales, maux de reins, etc., à la dose de 15 à 20 grammes.

N. 89. **Sambucus nigra** L. Sureau.

Noms pop. : Scheu (M.); Chaupe (L.); Chack (H.); Chaour (S.)

Cet arbre bien connu croit aux bords des chemins, dans les haies et dans le voisinage des

habitations ; il est répandu dans tout le pays, depuis l'altitude de 300 — 1600 m. Il fleurit en juin et fructifie en septembre.

Les fleurs, les baies, les feuilles, les écorces et les racines de cet arbre sont employées en médecine.

Le thé préparé avec les fleurs est sudorifique, très utile pour les personnes qui souffrent de crampes intérieures par suite de refroidissement. On l'emploie beaucoup au printemps, pour purifier le sang et pour débarrasser le corps des impuretés. Les beignets aux fleurs sont assez appréciés pour leur agréable arôme.

Avec les baies on prépare une marmelade, appelée « rob de sureau, » qui, délayée dans un verre d'eau, forme une boisson rafraichissante délicieuse, qui purifie l'estomac, tout en agissant sur les reins et la sécrétion de l'urine. Les baies séchées combattent la diarrhée. On s'en sert pour la coloration des vins.

Dans l'hydropisie, on fait des cataplasmes de feuilles de sureau, cuites dans une quantité d'eau égale à la quantité de feuilles employées.

Dans la même maladie on se sert encore d'une décoction d'écorces et de racines, qui sont fortement diurétiques.

Même la moëlle du Sureau est utilisée dans les laboratoires de micrographie pour faire les coupes microscopiques et, qui pourrait blâmer nos écoliers d'en choisir les belles branches droites pour en faire ce qu'ils appellent des « pétards ».

N. 90. **Satureja hortensis** L. Sarriette.

Nom pop. : Savorya (L.).

La Sarriette est fréquemment cultivée dans les jardins potagers, à cause de son odeur agréable et de sa saveur aromatique, légèrement piquante.

Elle est employée en condiment, pour relever certains mets et en corriger la fadeur ; en médecine elle est utilisée comme stimulant contre l'asthme.

N. 91. **Scolopendrium vulgare** Sm. Scolopendre ; langue de cerf.

Cette fougère orne de ses belles feuilles toujours vertes les rochers ombragés et humides des Alpes calcaires. Elle est répandue dans le Bas-Valais jusqu'au Trient, mais devient très rare dans le Centre et le Haut-Valais.

Les feuilles du Scolopendre sont pectorales et astringentes ; on les emploie en infusion pour combattre les affections de poitrine, des voies urinaires, du foie et de la rate.

N. 92. **Symphytum officinale** L. La grande Consoude.

Noms pop. : Consolida (M.) ; Caunchourde (L.) ; Conchoura (H.).

La grande Consoude se plaît dans les prairies humides, aux bords des fossés et fleurit de mai à juin.

Nous la trouvons fréquemment dans toute la vallée du Rhône, du Lac à Oberwald. Alt. 375 — 1.370 m.

Les racines de cette plante sont émollientes et légèrement astringentes. La décoction épaisse qu'elles fournissent est un excellent résolutif et un parfait calmant pour les fractures, les contusions, les abcès et crevasses des seins. On s'en sert encore intérieurement contre les affections de poitrine, les catarrhes, la diarrhée et l'irritation de la muqueuse.

N. 93. *Tanacetum vulgare* L. Tanaisie.

Noms pop. : Tanéya (L.); Danaya (H.).

La Tanaisie est rare dans le Bas-Valais (Morgins, Trient, Salvan), par contre elle est plus fréquente dans les Alpes pennines, depuis le Val Ferret jusqu'au Simplon. Les botanistes pensent que c'est une plante introduite, mais qui maintenant est naturalisée.

Alt. 500 — 2.000 m. Elle fleurit en juillet et août.

La Tanaisie est tonique, fébrifuge et vermifuge ; mais elle est douée de propriétés actives, qui peuvent amener la paralysie, la péritonite ou même la mort. L'usage prolongé en doit donc être proscrit.

On prétend que les feuilles, mises dans les lits, chassent infailliblement les punaises et les puces.

N. 94. *Teucrium Chamædris* L. Germandrée.

Nom pop. : Dzermandia rodze (M., B., L., H.).

La Germandrée habite les coteaux secs, lieux pierreux, murs et bords des bois, de préférence des terrains calcaires.

Alt. 400 — 1.600 m. Elle fleurit de juillet à septembre.

Cette plante est stimulante, digestive, fébrifuge et sudorifique ; elle fait partie des espèces amères et entre dans la composition du fameux Thé suisse (avec l'Absinthe, Hysope, Romarin, Lierre terrestre, Menthe poivrée, Sauge, Serpolet, Millefeuille, Arnica et autres).

Elle était plus usitée autrefois que de nos jours.

N. 95. **Teucrium montanum** L. Germandrée des montagnes.

Nom pop. : Dzermandia blantze (M., B., L.).

Le *Teucrium montanum* croit sur les pentes pierreuses et ensoleillées de la plaine et des montagnes, de 400 — 2.200 m. et fleurit tout l'été.

On attribue à cette plante les mêmes propriétés qu'au *T. Chamædrydys*, mais elle est moins usitée.

N. 96. **Tymus Serpyllum** L. Serpolet, Thym sauvage.

Noms pop. : Pinpiolet (M., B., L.) ; Pinpenevoul (H.).

Le Serpolet est une plante polymorphe, divisée par les botanistes modernes en beaucoup de formes, car il varie de port d'après le terrain et l'altitude qu'il habite (de 400 — 3.000 m. !). Il est très répandu en Valais et fleurit pendant tout l'été.

De cette plante, à l'odeur forte et agréable, on emploie les branches fleuries contre les crampes, les coliques, les aphtes des enfants, et comme remède externe en bains, maillots, compresses, etc. L'huile extraite du Serpolet est employée en frictions pour la guérison des rhumatismes et de la paralysie.

Le Thym sauvage est, comme les autres labiées aromatiques, stimulant et digestif, et fait, pour cette raison partie, du Thé suisse (voir N. 94).

- N. 97. *Tilia grandifolia* Ehrh. }
N. 98. *Tilia parvifolia* Ehrh. } Tilleul.

Noms pop. : Te (M.) ; Ormotet (L.)

Ces deux espèces de Tilleul font l'ornement de nos bois montueux, de 375 — 1,600 m. d'altitude. Ils sont fréquemment cultivés dans nos promenades et sur les places publiques.

C'est à tort qu'on plante depuis quelques années une espèce étrangère ; le *Tilia pubescens*, qui est moins beau que nos espèces indigènes et dont les fleurs ne peuvent être employées, car elles causent des maux de tête.

Les fleurs du Tilleul sont antispasmodiques, calmantes et sudorifiques. On les emploie sous forme de tisane, soit seules, soit jointes à d'autres plantes, telles que les Millefeuilles et les Millepertuis, pour combattre la toux invétérée, les accumulations de glaires dans les poumons, les bronches et les

douleurs du bas-ventre. Aux personnes atteintes de migraine, de vertiges, de lourdeurs de tête, de mauvaises digestions, d'agacement nerveux, on ne peut que recommander l'emploi de l'infusion de Tilleul.

Même sans être malade on peut absorber cette infusion si agréable, qui par son parfum et son goût vaut largement le thé noir ; elle est en outre moins excitante et surtout moins chère que la drogue chinoise.

Les bains de fleurs de Tilleul sont encore réputés contre les névroses et contre les convulsions des petits enfants, et une promenade sous les Tilleuls agit efficacement sur les personnes nerveuses. Pourquoi s'obstine-t-on alors à enlaidir nos promenades par ces affreux et malsains Platanes ?

Les Tilleuls offrent un riche butin à nos abeilles ; leur écorce renferme des fibres textiles, qui servent à fabriquer des cordages et les fruits enfin, pilée avec du vinaigre, arrête les hémorragies.

Vivent donc nos vénérables Tilleuls, témoins de la bravoure et de la piété de nos ancêtres !

N. 99. **Trigonella Fœnum græcum** L. Fenugrec.

Cette plante si précieuse est très rarement cultivée en Valais. Elle fleurit en juin et juillet et ses graines mûrissent en septembre.

On se sert en médecine des graines du Fenugrec, qui ont une odeur pénétrante, un goût farineux, amer et désagréable. La décoction de ces graines qui dissout, déterge et guérit, est appliquée comme

compresse sur les abcès ou ulcères, enflures et les pieds ouverts. Le thé de cette plante rafraîchit dans les ardeurs de la fièvre et sert de gargarisme dans les maux de gorge accompagnés de fortes chaleurs.

Le Fenugrec entre dans la fabrication du fromage vert du canton de Glaris, appelé « Schabzieger », qu'on mange râpé et mélangé avec du beurre frais.

N. 100. **Tropæolum majus** L. Capucine.

Nom pop. : Capotsena (M.)

Les Capucines, plantes annuelles et grimpantes, sont souvent cultivées comme plante d'ornement ; leurs belles fleurs, si variées de couleur, s'épanouissent pendant tout l'été.

Les Capucines jouissent de propriétés antiscorbutiques, stimulantes et diurétiques et peuvent rendre de grands services dans le traitement des scrofules.

Les fruits verts et les jeunes boutons de Capucine, confits dans du vinaigre avec les cornichons, remplacent les câpres et les fleurs servent à orner les salades et à en rehausser le goût.

N. 101. **Tussilago Farfara** L. Tussilage.

Noms pop. : Taconette (S. et L.) ; Taconet (M.)

« Cette mauvaise herbe », écrit le curé Kneipp, « n'est point à mépriser. Bénissons le Créateur de toutes choses, de ce qu'il a doué de tant de vertus une plante si commune et si aisée à trouver. »

En effet, on la trouve partout en Valais, depuis le Léman jusqu'aux moraines des glaciers, ces sites inhospitaliers de nos hautes Alpes. Altitude 375 — 2,200 m. Les fleurs du Tussilage s'épanouissent immédiatement après la fonte des neiges et ses grandes feuilles poussent bien plus tard, phénomène qui a valu à cette plante le nom de *Filius ante patrem*.

Les fleurs du Tussilage sont émoullientes et béchiques et son thé est très efficace pour débarrasser la poitrine et les poumons ; il est encore utile aux personnes menacées de phthisie ou souffrant de la toux, ou de l'asthme. Elles entrent dans la composition du thé pectoral. (Voir N. 67).

Les feuilles fraîches, appliquées sur la poitrine, calment l'inflammation et la fièvre, et peuvent, employées à différentes reprises, soulager les douleurs de l'érysipèle à la tête, les tumeurs enflammées et les plaies aux pieds.

Trois autres espèces de la famille des Composées *Petasites niveus*, *P. officinalis* et *P. albus* ressemblent par leurs feuilles au Tussilage et possèdent les mêmes propriétés. Il n'y a donc aucun inconvénient à les confondre.

N. 102. *Urtica dioica* L. Ortie.

Noms pop. : Ortier (S.) ; grossa ortia (M.).

L'Ortie se trouve dans les haies, les décombres et près des habitations, dans tout le pays. Alt. 375 — 2400 m. Elle fleurit de juin à septembre.

On prépare avec les feuilles sèches ou fraîches de l'Ortie un thé, qui débarrasse la poitrine des mucosités et l'estomac des éléments malsains, qui sont expulsés par les voies urinaires. La racine possède les mêmes propriétés. A l'extérieur, on a recours à des applications du suc d'Ortie sur le lieu des hémorragies. Les fustigations avec l'Ortie appelée urtication, produisent une dérivation souvent salutaire dans les fièvres éruptives, le choléra, certains rhumathismes, la paralysie et l'apoplexie.

Les jeunes pousses d'Ortie forment un légume ressemblant aux épinards pour le goût, mais ayant en plus que ceux-ci une action purifiante sur le sang.

Pour les vaches, les moutons, les porcs et les oies c'est une nourriture saine et substantielle; les feuilles hachées et les graines d'Ortie provoquent chez les poules une ponte plus hâtive et plus abondante.

N. 403. **Vaccinium Myrtillus** L. Myrtille, Airelle.

Noms pop. : Ambronné (S.); Utria (M. B.) Czauhre (L.); Liaudr. (H.).

La Myrtille croît dans les bois et broussailles, même dans les tourbières sèches, dans tout le pays, de 400 — 2.300 m. Les stations les plus basses se trouvent dans les districts de Monthey et de St-Maurice. Elle fleurit en mai et juin et les baies mûrissent en juillet et août.

Les baies, d'un goût agréable, constituent un remède d'une valeur inappréciable contre la diarrhée et la dysenterie; elles sont fortement astringentes.

Toute famille devrait conserver une provision de baies séchées. Quand on est atteint d'une diarrhée légère, on mâche et avale de temps en temps quelques-unes de ces baies. L'eau-de-vie de Myrtille est employée en cas de diarrhée violente; 10 à 30 gouttes sur du sucre ou 1 cuillerée à café dans de l'eau chaude ou du vin rouge.

La confiture et le sirop de Myrtilles sont très agréables, et peuvent être utilisés également au traitement des diarrhées et de la dysenterie.

N. 104. **Valeriana officinalis** L. Valériane, herbe aux chats.

La Valériane est assez commune dans les prairies humides, sur les digues et taillis au bord des eaux; de 380 — 2.000 m. Elle fleurit en juillet-août.

On trouve en Valais encore 5 autres espèces de Valériane: *V. dioica* L. croit dans la plaine et sur les montagnes; *V. cellica* L., *V. Saliunca* All., *V. montana* L. et *V. tripteris* L. habitent de préférence les alpes. Toutes ces espèces possèdent les mêmes propriétés; mais la rarissime *V. cellica* L. est réputée être la meilleure sorte. Cette plante est si petite, qu'on a de la peine à la trouver; elle habite quelques endroits au Grand-St-Bernard, dans la vallée de Bagnes, dans les vallées de Zermatt et Saas et sur le Simplon. Nous la donnerons au II^{me} volume de notre herbier.

Dans la médecine populaire les racines de la Valériane jouissent d'une haute réputation. On les recueille au printemps, on les sèche et on les conserve dans un vase bien clos. Elles possèdent des propriétés inappréciables pour guérir les maladies nerveuses, comme l'hystérie, l'hystéro-hypocondrie, l'épilepsie et surtout les indispositions qui accompagnent ces maladies : les sécrétions interrompues de la transpiration, les irritations des nerfs, les crampes de poitrine et du ventre, les maux de tête et de gorge et d'autres faiblesses qui peuvent en résulter. On administre la Valériane de différentes manières : en poudre, en extrait, en teinture, en huile, en thé, en vin et en clystère ; on pourrait écrire tout un livre à ce sujet.

A dose élevée, la Valériane, sans agir précisément comme toxique, provoque des vertiges, de la migraine et des étourdissements, mais de peu de durée. Il est prudent de demander les conseils du médecin concernant son usage.

La Valériane est encore connue sous le nom de « Herbe aux chats » les chats en sont friands et aiment à se rouler sur elle.

N. 105. **Verbascum thapsiforme** Schrad. Bouillon blanc, Bonhomme.

Noms pop. : Bollion blanc (M. B.) ; Folye de faret (L.) ; Levriou (H.) ; Bonhommo (S.).

Cette plante pousse abondamment dans les endroits incultes et pierreux jusqu'à une altitude de 1,400 m. Elle fleurit en juillet et août.

Le Valais possède plusieurs espèces de *Verbascum* (*V. nigrum* L., *V. Tapsus* L., *montanum* Schrad. et *V. Lychnitis* L.); on peut les employer sans distinction.

On recueille les corolles des fleurs par un temps ensoleillé, après que la rosée a disparu; on les sèche aussitôt après la cueillette, dans une étuve, sans les mettre en tas, et on les conserve dans un vase en verre bien fermé. De cette manière elles conservent leur couleur et leur arôme.

Le thé de Bonhomme est en usage contre les oppressions et les catharres, les maux de gorge les embarras de poitrine et dans la bronchite, car les fleurs de cette plante ont des propriétés pectorales et émoullientes. (Voir N. 67, etc.) On s'en sert encore comme gargarisme en les mélangeant à parties égales à la Mauve.

Les feuilles séchées sont employées en décoction pour lavement, ou appliquées fraîches sur les plaies et blessures comme cataplasmes émoullients.

N. 106. **Verbena officinalis** L. Verveine.

Noms pop. : Herba du fer (S.); Varvéna (M.); Vervinna (H.).

La Verveine croit aux bords des chemins, sur les décombres, les digues, etc. par tout le pays, jusqu'à une altitude de 1.500 m. et fleurit pendant tout l'été.

Elle est amère, légèrement tonique et astringente. Ses feuilles sont quelquefois employées en cataplasmes

ou bouillies avec du vinaigre contre les douleurs rhumatismales, les points de côté et la migraine.

Dans l'antiquité son usage était beaucoup plus répandu, on croyait pouvoir guérir à l'aide de cette plante toutes les maladies.

N. 107. **Veronica officinalis** L. Véronique. Thé d'Europe.

Noms pop. : Veroniqué (S.) ; Veronica (M.) ; Veraungprisse (L.) ; Veroneca (H.).

Cette plante, qui porte son nom en l'honneur de Ste Veronique, est très répandue dans les bois secs et sablonneux et dans les pâturages buissonneux de la plaine et de la montagne, de 400 — 2.000 m. ; fleurit en mai-juin.

Déjà le nom, Thé d'Europe, nous renseigne sur la grande valeur et la renommée générale de cette humble plante. A l'époque où le prix du Thé de Chine était trop élevé, on le remplaçait par la *Veronica officinalis* ; telle est l'origine de son second nom.

Aujourd'hui on emploie encore les tiges et les feuilles séchées à l'ombre, qui sont stomachiques, émoullientes et digestives, dans les embarras des organes respiratoires. Mêlées avec les fleurs du *Verbascum* et du miel d'abeilles, c'est une bonne tisane pectorale.

N. 108. **Viola odorata** L. Violette odorante.

Noms pop. : Bona Violetta (M., B., L.) ; Violetta (H.) ; Violotté (S.).

L'humble Violette, cette messagère du printemps, croît dans les haies et vergers, de St-Gingolph à Brigue, et quelquefois dans les sous-alpes : Alt. 380 — 1.650 m.

Nous avons déjà plusieurs fois mentionné la Violette, en parlant du Thé pectoral, dont elle fait partie. Sa fleur est émolliente, béchique et sudorifique ; on l'emploie en infusion contre les bronchites légères, les fièvres éruptives. Les feuilles sont aussi émollientes et les racines vomitives et purgatives.

Le sirop de Violette est d'un usage courant comme réactif coloré dans les laboratoires de chimie.

N. 109. **Viola calcarata** L. Pensée des Alpes.

Noms pop. : Violetta di montagna (M., B.) ; Violetta di maungtagne (L.).

La Pensée des Alpes est une de nos plus belles fleurs de montagnes ; elle couvre les pelouses des alpages dans tout le pays, depuis l'altitude de 1.300 — 2.700 m. et fleurit en juin et juillet.

Nos montagnards récoltent ses fleurs et en font le même usage que les habitants de la plaine avec leur Violette odorante.

Table des matières



	Pages
Préface et introduction	III-VI
1. <i>Achillea atrata</i> L.	1
2. <i>Achillea moschata</i> Wulfen	2
3. <i>Achillea millefolium</i> L.	2
4. <i>Aconitum Napellus</i>	4
5. <i>Æthusa Cynapium</i> L.	4
6. <i>Agrimonia Eupatoria</i> L.	4
7. <i>Agropyrum repens</i> Beauv.	5
8. <i>Althæa officinalis</i> L.	6
9. <i>Amygdalus communis</i> L.	6
0. <i>Anemone montana</i> Hoppe.	7
1. <i>Angelica Archangelica</i>	7
2. <i>Arctotaphylos Uva ursi</i> Sprgl.	9
3. <i>Arnica montana</i> L.	9
4. <i>Artemisia Absinthium</i> L.	11
5. <i>Artemisia Mutellina</i> . Vill.	12
6. <i>Artemisia spicata</i> Wulf.	12
7. <i>Artemisia valesiaca</i> All.	13
8. <i>Artemisia vulgaris</i> L.	13
9. <i>Asperula odorata</i> L.	14
0. <i>Aspidium Filix mas</i> . Sw.	15
1. <i>Asplenium Ruta muraria</i> L.	16
2. <i>Avena sativa</i> L.	16

	Pages
23. <i>Ballota nigra</i> L.	17
24. <i>Berberis vulgaris</i> L.	18
25. <i>Borago officinalis</i> L.	18
26. <i>Bryonia dioica</i> Jacq.	19
27. <i>Calendula officinalis</i> L.	20
28. <i>Capsella Bursa pastoris</i> Mœnch	20
29. <i>Carum Carvi</i> L.	21
30. <i>Ceterach officinarum</i> Wild.	21
31. <i>Cheiranthus Cheiri</i> L.	22
32. <i>Chelidonium majus</i> L.	22
33. <i>Chicorium Intybus</i> L.	23
34. <i>Cochlearia Armoracia</i> L.	24
35. <i>Conium maculatum</i> L.	24
36. <i>Crocus sativus</i> L.	25
37. <i>Daphne Mezerum</i> L.	26
38. <i>Equisetum arvense</i> L.	27
39. <i>Erythrœa Centaurium</i> L.	28
40. <i>Euphrasia officinalis</i> L.	29
41. <i>Fœniculum officinale</i> L.	29
42. <i>Fragaria vesca</i> L.	30
43. <i>Fumaria officinalis</i> L.	31
44. <i>Geranium Robertianum</i> L.	32
45. <i>Geum urbanum</i> L.	32
46. <i>Glechoma hederacea</i> L.	33
47. <i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	34
48. <i>Hedera Helix</i> L.	34
49. <i>Hypericum perforatum</i> L.	35
50. <i>Hyssopus officinalis</i> L.	36
51. <i>Juniperus communis</i> L.	36
52. <i>Juniperus Sabina</i> L.	38
53. <i>Lappa minor</i> DC.	38
54. <i>Lavandula vera</i> DC.	39

	Pages
55. <i>Levisticum officinale</i> Koch.	40
56. <i>Nicotiana Tabacum</i> L.	40
57. <i>Lonicera caprifolium</i> L.	41
58. <i>Malva sylvestris</i> L.	41
59. <i>Marrubium vulgare</i> L.	42
60. <i>Matricaria Chamomilla</i> L.	43
61. <i>Melilotus officinalis</i> Dur.	44
62. <i>Mentha piperata</i> L.	45
63. <i>Menyanthes trifoliata</i> L.	46
64. <i>Nasturtium officinale</i> R. Br.	46
65. <i>Nicotiana Tabacum</i> L.	47
66. <i>Origanum vulgare</i> L.	48
67. <i>Papaver Rhœas</i> L.	49
68. <i>Parietaria officinalis</i> L.	50
69. <i>Physalis Alkekengi</i> L.	50
70. <i>Pinguicula alpina</i> L.	51
71. <i>Pinguicula vulgaris</i> L.	51
72. <i>Plantago lanceolata</i> L.	51
73. <i>Polygonum aviculare</i> L.	52
74. <i>Polypodium vulgare</i> L.	54
75. <i>Potentilla anserina</i> L.	54
76. <i>Primula officinalis</i> Scop.	55
77. <i>Prunus spinosa</i> L.	56
78. <i>Pulmonaria officinalis</i> L.	56
79. <i>Quercus pedunculata</i> Ehrh.	57
80. <i>Rhamnus cathartica</i> L.	57
81. <i>Rhododendron ferrugineum</i> L.	58
82. <i>Ricinus communis</i> L.	58
83. <i>Rosa canina</i> L.	59
84. <i>Rumex Patientia</i> L.	60
85. <i>Ruta graveolens</i> L.	61
86. <i>Crocus sativus</i>	25

	Pages
87. <i>Salvia officinalis</i> L.	61
88. <i>Sambucus Ebulus</i> L.	62
89. <i>Sambucus nigra</i> L.	62
90. <i>Satureja hortensis</i>	64
91. <i>Scolopendrium vulgare</i> Sm.	64
92. <i>Symphytum officinale</i> L.	64
93. <i>Tanacetum vulgare</i> L.	65
94. <i>Teucrium Chamædrys</i> L.	65
95. <i>Teucrium montanum</i> L.	66
96. <i>Thymus Serpyllum</i> L.	66
97. <i>Tilia grandifolia</i> Ehrh.	67
98. <i>Tilia parvifolia</i> Ehrh.	67
99. <i>Trigonella Fœnum græcum</i> L.	68
100. <i>Tropæolum majus</i> L.	69
101. <i>Tussilago Farfara</i> L.	69
102. <i>Urtica dioica</i> L.	70
103. <i>Vaccinium Myrtillus</i> L.	71
104. <i>Valeriana officinalis</i> L.	72
105. <i>Verbascum thapsiforme</i> Schrad.	73
106. <i>Verbena officinalis</i> L.	74
107. <i>Veronica officinalis</i> L.	75
108. <i>Viola odorata</i> L.	76
109. <i>Viola calcarata</i> L.	76





Librairie C. MUSSLER

Rue de Lausanne **SION** Rue de Lausanne

Succursales d'été :

Mayens de Sion et Loèche-les-Bains

Editeur de :

- | | |
|--|---------|
| ABBET, Mgr, évêque de Sion <i>Un mot sur la confession</i> , in-12 | Fr. 1.— |
| MONOD, Sion et les Mayens de Sion, illust. in-12 | > —.80 |
| » » » » avec une carte d'excursions de la région | > 1.35 |
| MOOND, <i>Le Grand Guide du Valais</i> , avec 80 illustrations et une carte, in-12 | > 2.50 |
| GUINAND, <i>La Légende d'Anniviers</i> , pièce en 4 actes, in-12 | > 1.— |
| SOLANDIEU, <i>Mon Voyage à Venise</i> , in-12 | > 1.50 |
| Carte d'excursions de Sion et ses environs, 1-75,000, pliée | > —.90 |
| Carte d'excursions de Sion et ses environs, sur toile, format de poche | > 1.50 |

Librairie française, allemande et anglaise

Classiques. anciens et modernes. — Grammaires. — Dictionnaires. — Manuels de conversations, etc.

Papeterie. — Articles de bureau et de dessin
en tous genres

Riches assortiments de livres

de dévotion et d'objets de piété

Appareils et fournitures pour la photographie

Couleurs fines et fournitures
pour la peinture et la pyrogravure. — Maroquinerie.