

ARMOISE

Artemisia vulgaris ou *Artemisia officinalis* (Composées)

NOMS COMMUNS :

Couronne de Saint-Jean, Ceinture de Saint-Jean, Herbe à cent goûts, Remise, Artémise, Herbe de Saint-Jean, Herbes de feu, Tabac de saint Pierre.

CONSTITUANTS CHIMIQUES PRINCIPAUX :

flavonoïdes, huile essentielle.

PARTIES UTILISEES :

sommité fleurie.

UN PEU D'HISTOIRE :

Voici une des herbes de la St Jean les plus prisées des sorciers. On lui attribue pratiquement toutes les vertus, mais certains coureurs de marathon feraient bien de l'employer pour se donner des ailes... Il suffirait en effet d'accrocher une branche d'armoise à sa chaussure gauche pour courir plus vite et plus longtemps que les autres. C'est à Artémis, déesse lunaire des Grecs qui se confond avec la Diane des Romains, que l'armoise doit son nom savant et son nom courant qui n'est d'ailleurs qu'une déformation du précédent.

Elle fut baptisée ainsi moins parce que la légende veut qu'elle ait été créée par cette divinité que parce qu'elle exerce une action identique à celle d'Artémis dont la mission principale, en dehors de la chasse, était de porter secours aux femmes dans leurs maladies, tant en régularisant leur cycle qu'en les assistant lors des accouchements. En somme, son nom - qui évoque la lune et la déesse protectrice du sexe dit faible - indique clairement ses utilisations essentielles et explique pourquoi, depuis Hippocrate, Pline et Dioscoride, elle est considérée comme la « plante féminine » par excellence.

On lui attribua même longtemps des vertus magiques qui s'ajoutaient à ses indiscutables propriétés thérapeutiques. Par exemple, elle passait pour être un talisman contre la fatigue. Pline est le premier à le signaler dans son Histoire Naturelle en conseillant au voyageur d'en porter toujours un rameau sur lui et de nombreux siècles plus tard, on retrouve une suggestion parallèle dans un dicton français « Qui portera armoise par le chemin ne se sentira jamais las ».

On croyait aussi qu'elle avait le pouvoir d'écarter la plupart des dangers qui menacent les pauvres humains. Celui qui a soin d'avoir toujours sur lui cette herbe, lit-on dans un des plus célèbres grimoires de sorcellerie "Les Secrets du Grand Albert", ne craint point le mauvais esprit, ni le poison, ni l'eau, ni le feu et rien ne peut lui nuire. De plus, si on en tient dans sa maison, le tonnerre ne



tombera point dessus, ni aucun air venimeux ne l'infectera pourvu qu'on la mette à l'entrée. Au Moyen Age, elle entra dans la composition des philtres propres à « dénouer l'aiguillette » et la tradition voulait qu'on en portât soit une couronne sur la tête, soit une guirlande autour de la taille pour danser devant le feu de la Saint-Jean, puis qu'on la jetât ensuite dans les flammes afin d'être immunisé contre la maladie pendant l'année à venir, d'où ses surnoms. Aujourd'hui encore, dans nos campagnes, court toujours ce vieux proverbe « Si tu connaissais les vertus de l'artémise, tu la porterais dedans ta chemise ».

DESCRIPTION :

L'Armoise est une plante vivace à racine ligneuse, rampante et fibreuse. La tige, qui peut atteindre 1,5 mètre, est herbacée, cylindrique, striée, rougeâtre, un peu velue, dressée et rameuse. Les feuilles sont alternes, profondément lancéolées, découpées en segments, vert foncé dessus, blanches et cotonneuses dessous. Les fleurs jaunes sont groupées en petits capitules et disposées en petits épis axillaires dont la réunion constitue une longue panicule. Le fruit est ovale et lisse.

CULTURE ET RÉCOLTE :

L'Armoise se trouve abondamment à l'état sauvage, préférant malgré tout les terres légères et les expositions découvertes. Pour sa culture, il suffit d'en semer les graines au printemps et de repiquer les plants dès qu'ils sont assez forts à 60 centimètres les uns des autres environ. Une autre méthode consiste simplement à diviser les touffes au printemps. Les sommités fleuries se récoltent dès l'apparition des fleurs en juin, juillet. On coupe la plante de 30 à 40 centimètres à partir de la hauteur disposée en bouquets suspendus, on la fait sécher dans des endroits aérés.

USAGES :

L'huile essentielle contenue dans la feuille d'armoise a des propriétés régulatrices du cycle menstruel et des règles. La plante sera conseillée chez les femmes présentant un cycle irrégulier et également en cas de règles absentes ou peu abondantes. Prise régulièrement durant la deuxième moitié du cycle, l'armoise permet de supprimer ce que l'on appelle le syndrome prémenstruel, qui regroupe tout un ensemble de troubles dont souffrent les femmes durant les jours qui précèdent leurs règles (rétention d'eau, prise de poids, gonflement des seins, irritabilité...). Autre propriété intéressante, l'armoise est antispasmodique et calme efficacement les douleurs abdominales existant durant les règles. Ces douleurs désagréables et invalidantes pour la vie quotidienne proviennent de spasmes des muscles de l'utérus. Elle se prépare en décoction pendant 3 minutes en mettant une bonne cuillerée à soupe de plantes coupées par tasse. Prenez-en deux ou trois tasses par jour.



ATTENTION:

Le contact avec l'armoise peut être responsable d'une allergie cutanée.
Déconseillé pendant la grossesse. Accélère l'apparition des règles.

PROPRIÉTÉS:

- Tonique
- Stimulant
- Antispasmodique
- Emménagogue

INDICATIONS:

- Dysménorrhées
- Aménorrhées
- Vertiges

ABSINTHE

Artémisia absinthium
Famille des Composées

NOMS COMMUNS :

Grande Absinthe, Aluine, Alvine, Herbe sainte, Armoise amère, Absinthe suisse, Herbe aux vers

CONSTITUANTS PRINCIPAUX : Deux principes amers, une huile essentielle, des résines, du tanin...

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles et les sommités fleuries.

DESCRIPTION : Il s'agit d'une espèce d'armoise, herbe vivace et commune des régions arides de l'Europe méridionale et du nord de l'Afrique, qui pousse dans le midi de la France, au bord des chemins, dans les rues des villages ou dans les ruines, dans les lieux incultes et pierreux; elle fleurit de juillet à septembre. C'est une plante vivace dont la tige rameuse, qui peut atteindre 1 mètre de hauteur, est couverte d'un duvet blanchâtre, lui donnant un aspect gris cendré. Elle possède une forte odeur (essence d'Absinthe) et une saveur amère due à l'absinthe. Les feuilles, opposées à la base, puis alternes pour le reste de la plante, sont découpées en trois lobes dentés; elles sont vert grisâtre au dessus et vert argenté au dessous. Les feuilles de la partie inférieure sont découpées en lanières étroites, blanchâtres et cotonneuses, surtout en dessous. Les rameaux portent à leurs extrémités des petits capitules globuleux. L'essence s'accumule dans les glandes sécrétrices de la feuille. Les fleurs, divisibles de juillet à août, jaune verdâtre, sont petites, mais très nombreuses. Elles se regroupent en petits capitules globuleux, pendants, réunis en grappes à l'extrémité des rameaux. La plante est odoriférante.

CULTURE ET RÉCOLTE : Les armoises sont nombreuses : *Artemisia vulgaris*, *Absinthium*, *arborescens*, *spicata*, *maritima* etc...L'absinthe se trouve plus ou moins partout dans le monde. On la cultivait pour préparer des apéritifs à base d'Absinthe. Elle préfère les endroits incultes, rocailleux, pierreux, les terrains incultes, alluvions, talus. atteignant quelquefois 2000 mètres d'altitude. Pour sa culture, l'absinthe demande une terre souple, légère, une exposition chaude et du soleil. Aime les sols riches en azote. On la multiplie par le semis des graines ou la division des touffes qui se font au printemps. L'hiver, dans les endroits froids, il est nécessaire de la protéger au pied par des pailis. On la récolte au tout début de la floraison, à une dizaine de centimètres du sol. On l'attache en paquets que l'on fait sécher en les suspendant dans des endroits secs et aérés. On utilise le capitule floral en infusion, elle est tonique, stimule l'appétit et facilite la digestion. Cette plante soigne les diarrhées et les coliques. Elle était aussi utilisée comme anti-toxique contre le plomb. Toxicité : c'est un poison à haute dose. A l'origine fléau social jusqu'à ce que sa fabrication en soit interdite. Cette liqueur



a fait des ravages dans toutes les classes de la société (abrutissement, torpeur, hallucinations). Verlaine en est mort et Zola en a décrit l'horreur dans l'Assommoir.

PROPRIÉTÉS :

- Tonique amer
- Stimulante
- Vermifuge
- Digestive
- Stomachique

INDICATIONS :

- Fièvres
- Ascaris, oxyures
- Règles insuffisantes
- Atonie digestive
- Gastrites

Le savez-vous ? :

Gaulois et gauloises s'en ceinturaient les reins, les premiers pour lutter contre les rhumatismes, les secondes pour faire venir les règles.

Traditionnellement, lorsqu'un jeune homme aimant et honnête offrait au 1er mai un rameau d'absinthe à une jeune fille, cela signifiait qu'elle avait tort de refuser ses propositions.

Dans le Midi, bourrer son matelas de feuilles d'absinthe favorise, paraît-il, les nuits oniriques.

Aujourd'hui, l'usage de boissons alcoolisées contenant de l'absinthe est fortement déconseillé à cause des substances toxiques présentes dans cette plante (les liqueurs d'absinthe sont interdites dans de nombreux pays, en revanche, les vermouths, dépourvus d'huiles étherées, sont considérés comme sans danger).

Par distillation de l'Absinthe, on obtient environ 0,5 % d'une essence vert blanchâtre qui contient 30 à 45 % de thuyone; la thuyone est un mélange de 1-alpha-thuyone et de bêta-thuyone ou ténacétole. En 1900, le chimiste allemand Friedrich Semmler découvrit la structure de la thuyone. L'essence contient aussi 15 à 25 % de thuyol, du pinène, du phellandène, du cadinène, et un azulène qui donne à la plante une coloration bleutée. L'absinthine est un composé de formule C₁₅H₂₀O₄, peu soluble dans l'eau chaude.

L'absinthisme est l'intoxication par la liqueur d'Absinthe. Cette liqueur contient de l'alcool et de l'essence de Grande Absinthe; elle contient aussi de l'anis, du fenouil, de l'hysope, de la mélisse, de l'angélique, du dictame, du genièvre, de la muscade, de la badiane, de la véronique etc... Pendant la seconde moitié du XIX^e siècle, on fabriquait l'Absinthe dans de grands alambics chauffés à la vapeur.

La recette de l'Absinthe fabriquée à Pontarlier en 1855 était la suivante : faire macérer 2,5 kilogrammes de Grande Absinthe séchée, 5 kilogrammes d'anis vert et 5 kilogrammes de fenouil dans 95 litres d'alcool à 85 degrés. Faire infuser pendant au moins 12 heures dans les alambics; ajouter 45 litres d'eau au moment de distiller et recueillir 95 litres de produit. A 40 litres de ce distillat, ajouter 1 kilogramme de Petite Absinthe, 1 kilogramme d'hysope et 500 grammes de citronnelle, chacune des plantes ayant été au préalable séchée et réduite en poudre. Extraire à faible température, puis

recupérer la liqueur, la filtrer et l'ajouter aux 55 litres d'esprit parfumé restant de la distillation précédente. Diluer avec de l'eau afin d'obtenir environ 100 litres d'Absinthe à 74 degrés.

En 1859, Auguste Motet soutint une thèse de médecine intitulée De l'alcoolisme et des effets toxiques induits par la liqueur d'Absinthe.

La liqueur d'Absinthe contient de la thuyone (contenue dans la Grande Absinthe), du pinocamphone (contenu dans l'hysope), de la fenchone (contenue dans le fenouil). Sa toxicologie est donc protéiforme, car liée à des facteurs nombreux, en provenance d'une formule complexe. La thuyone que contient la Grande Absinthe (et également le thuya !) est un poison convulsivant. A petites doses, elle peut provoquer : des tremblements, des vertiges , des hallucinations.

A doses plus fortes, elle provoque des crises d'épilepsie : après les tremblements, le sujet convulse, fait des grimaces, se mord la langue, bave. On décrit aussi des manifestations hystériques, excitation suivie de délire; le sujet va de long en large, pris de détresse; visions de démons.

La thuyone a également des propriétés emménagogues et passe pour abortive.

Les physiologistes Cadeac et Meunier ont étudié vers 1890 les conséquences néfastes des différentes essences contenues dans la liqueur d'Absinthe : les essences épiléptisantes (Absinthe, hysope, fenouil) et les essences stupéfiantes (anis, badiane, angélique, origan, mélisse, menthe).

ATTENTION:

L'absinthe ne doit pas être utilisée plus de 8 jours consécutifs car ses effets deviendraient nuls et, d'autre part, elle risquerait de provoquer une irritation de la muqueuse gastrique et d'influencer le système nerveux, comme le faisait autrefois cette fameuse "Fée Verte".

Vous ne devez jamais la préparer dans un récipient en fer, en zinc ou en plomb : il y aurait danger d'intoxication.

Une nourrice ou une femme allaitant ne doit jamais utiliser la tisane d'absinthe, le lait serait amer.

Les propriétés de la thuyone ont été étudiées pour la recherche de médicaments antiépileptiques dans les années 1960 par Margaria, Pinto-Scognamiglio et Usseglio-Tomasset.