



**CHRONIQUE
HERBORISTE**

Les mauvaises herbes : une pharmacie naturelle et gratuite

Sylvie Demers
naturothérapeute-herboriste

L'été dernier, notre région a été victime d'une infestation de vers blancs. Résultat : le gazon a disparu! Ma cour arrière est devenue une immense étendue de sable. Découragée au début, j'ai lâché prise en me disant, avec mon esprit scientifique, que d'autres herbes allaient évidemment repousser. Et voilà! Des « mauvaises » herbes se sont installées. Mais est-ce vraiment des mauvaises herbes? En remplacement du gazon qui ne se mange pas, avec lequel on ne se soigne pas et qui demande de l'entretien tout en attirant les vers blancs, dans ma cour poussent maintenant plantain, achillée, verge d'or, pissenlit, trèfle rouge et même des fraisiers sauvages! Une pharmacie pousse naturellement et gratuitement sur mon terrain. Chacune de ces plantes est utile.

Le plantain (*Plantago major*) arrête rapidement les saignements et aide à la cicatrisation. En onguent ou en lotion, il sert à soigner hémorroïdes, fistules et ulcères. En infusion, il est diurétique et favorise l'élimination des mucosités bronchiques. Il est aussi bon contre la gastrite, la diarrhée et la colite.

L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) s'utilisait autrefois pour stopper les hémorragies. On s'en sert en infusion pour faire baisser la fièvre. Associée à d'autres plantes, elle aide à soigner rhumes et gripes, à régulariser le cycle menstruel, à réduire les saignements et à soulager les règles douloureuses.

La verge d'or (*Solidago canadensis*) aide à combattre les infections des voies urinaires et des reins. Anti-inflammatoire, elle est utilisée en compresse froide sur les blessures. Elle peut aromatiser des

tisanes ou améliorer le goût de préparations médicinales. On peut s'en servir contre les maux de gorge, les sécrétions nasales et les diarrhées.

Le pissenlit (*Taraxacum officinale*) est ma plante préférée! Toutes ses parties sont utilisables. Les feuilles sont un puissant diurétique, mais sans éliminer le potassium du corps; elles abaissent la tension artérielle, sont dépuratives pour le sang et sont efficaces en cas de psoriasis, d'acné, d'eczéma, de rhumatismes, de goutte et d'arthrite. Elles se mangent en salade et sont riches en vitamines A, B, C et D. Le latex élimine les verrues et les cors. La racine est légèrement laxative et elle aide à traiter les problèmes de foie en stimulant la production de bile et en facilitant l'élimination des toxines. La racine séchée, hachée et rôtie fait un bon succédané de café. Les fleurs bouillies avec de l'eau et du sucre constituent un excellent sirop contre le rhume. J'en fais une gelée délicieuse, et l'on connaît tous le vin de pissenlit de nos grands-mères...

Le trèfle rouge (*Trifolium pratense*) soulage les toux grasses et spasmodiques grâce à ses propriétés expectorantes. Grâce à ses attributs œstrogéniques, il peut diminuer les troubles liés à la ménopause. Les flavonoïdes contenus dans ses fleurs et dans ses feuilles favorisent l'ovulation. Bonnes au goût, ses fleurs s'ajoutent aux salades.

Le fraisier sauvage (*Fragaria vesca*) comporte des fruits qui sont excellents contre l'anémie et les problèmes d'estomac. Les feuilles en infusion sont toniques et soulagent les diarrhées et sont aussi efficaces comme rince-bouche pour les ulcères buccaux et l'irritation des gencives.

Finalement, je ne pense pas replanter de gazon! Je vous encourage à procéder à la cueillette de vos mauvaises herbes. Les utiliser, c'est plus facile que d'essayer de les enlever...

