

SECRETS DE PLANTES

*est le trois cent soixante-dixième livre
publié par Les éditions JCL*

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : Secrets de plantes : saveurs, élixirs
et fragrances de la flore boréale / Fabien Girard

Nom : Girard, Fabien, 1975- auteur

Description : Édition originale : 2008-2013

Identifiants : Canadiana 20220002533 | ISBN 9782898042164 (vol. 1)

Vedettes-matière : RVM : Flore forestière – Québec (Province) | RVM : Plantes
sauvages – Québec (Province) | RVM : Plantes sauvages comestibles – Québec
(Province) | RVM : Plantes médicinales – Québec (Province)

Classification : LCC QK203.Q8 G57 2022 | CDD 581.7/309714-dc23

ISBN : 9782898042164 (2^e édition, 2022)

ISBN : 9782894313701 (1^{re} édition, 2008)

© 2008, 2022 Les éditions JCL

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada



Édition

LES ÉDITIONS JCL

editionsjcl.com

Distribution au Canada et aux États-Unis

MESSAGERIES ADP

messaging-adp.com

Distribution en France et autres pays européens

DNM

librairieduquebec.fr

Distribution en Suisse

SERVIDIS

servidis.ch

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2022

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale de France

Secrets *de plantes*



Photographies :

Fabien Girard

Réjean Larouche

Michel Lebœuf

Révision des textes :

Christian Beaulieu

Dany Côté

Clément Martel

Infographie :

Denis Jean

Couverture :

Alexandre Larouche

FABIEN GIRARD

Secrets *de plantes*



LES ÉDITIONS JCL 

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition. Nous bénéficions également du soutien de la SODEC et, enfin, nous tenons à remercier le Conseil des Arts du Canada pour l'aide accordée à notre programme de publication.

*Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres –
Gestion SODEC*

A photograph of a person standing in a dense forest, reaching up with their right hand towards a long, yellowish, stringy moss hanging from a tree branch. The person is wearing a dark t-shirt and dark pants. The forest floor is covered in green foliage and fallen leaves. Sunlight filters through the trees, creating a warm, golden glow. The text is overlaid on the right side of the image.

*Qu'est-ce donc qu'une
mauvaise herbe, sinon une
plante dont on n'a pas
encore découvert les vertus.*

R.W. Emerson



Table des matières

Préface	13
Achillée millefeuille.....	14
Airelle à feuilles étroites (Bleuets)	18
 Angélique archangélique	22
Armoise commune	26
Aster à ombelles.....	30
 Aulne tardif.....	34
Berce	40
 Chardon vulgaire.....	44
Comptonie voyageuse.....	48
Épilobe à feuilles étroites	52
 Épinette noire.....	56
Framboisier sauvage	60
 Gadellier glanduleux.....	64
Galéopside à tige carrée	68
Grande bardane	72
 If du Canada	78
Immortelle blanche.....	82
Lycope uniflore.....	86
Marguerite blanche.....	90
Matricaire odorante	94
Mélilot blanc.....	98



Menthe du Canada	102
Myrique baumier	106
Ortie dioïque	110
Petit merisier (Cerisier de Pennsylvanie)	114
Peuplier baumier	118
Pissenlit officinal	122
Raifort à feuilles de patience	126
Ronce pubescente (Catherinette)	130
Rosier à cent feuilles	134
Silène enflé	138
Tanaisie vulgaire	142
Thé des bois et petit thé	146
Thé du Labrador	150
Topinambour	154
Trèfle agraire.	158
Trèfle des prés	162
Usnée barbue	166
Valériane officinale	168
Verge d'or du Canada	172
Viorne Cassinoïde	176
Le partage des secrets	180





Préface

La flore boréale regorge de richesses, que fort peu d'entre nous se donnent la peine de découvrir. C'est que, pressé d'exploiter le potentiel économique de la nature, l'homme ne croit souvent ni utile ni nécessaire de percer à jour les ressources cachées des plantes.

Pourtant, l'étude de la flore selon ses aspects moins immédiatement rentables gagne en popularité. Les exigences de l'environnement et de la santé, comme celles qu'impose la rareté de certaines matières premières, ne sont pas étrangères à cet engouement.

Ainsi s'intéresse-t-on davantage aux connaissances ancestrales des Amérindiens, qu'ils ont accumulées au fil des siècles, sinon des millénaires. De même, considérons-nous avec plus d'attention les démarches de personnes ou organismes dont la quête est vouée à la découverte des plantes et de leurs vertus insoupçonnées.

Dès sa création en 1979, la Coopérative forestière Girardville s'est intéressée aux ressources de la forêt ordinairement négligées. Les aiguilles et branches d'épinette noire, résidus de l'exploitation, lui ont permis de se tailler un créneau avantageux dans l'extraction d'huiles essentielles. Sa démarche s'inscrit dans un constant souci de développement durable, respectueux de l'environnement et de la biodiversité.

La nature est cachottière. Elle n'entend pas livrer son âme d'emblée à tout un chacun. Elle tient à éprouver ses amis, à s'assurer du sérieux de ceux à qui elle se confie, ne dévoilant ses secrets qu'à celui qui démontre témérité, intuition, ténacité et ferveur.

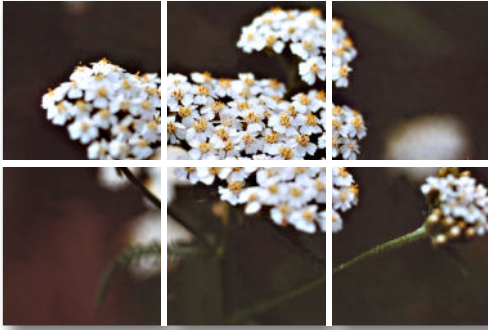
Voilà précisément des qualités que l'auteur de ce livre possède éminemment. Fabien Girard est plus qu'un biologiste. Il s'intéresse aux plantes depuis son tout jeune âge et la flore exerce sur lui une fascination de tous les instants. C'est grâce à son enthousiasme, celui qui pousse au dépassement, qu'il est parvenu à découvrir tant d'applications culinaires ou thérapeutiques des plantes, à créer épices et baumes divers qu'il offre aux amateurs de produits naturels ou aux esprits curieux, pressés de le suivre sur les chemins de la découverte.

Depuis plusieurs années, l'auteur de ces textes partageait ses connaissances avec les gens par des conférences et des communications diverses. Il est heureux et pertinent que la présente publication permette de conférer à ses recherches et observations un caractère permanent. Sans doute, Girard n'a-t-il pas réponse à tout. Pourtant, même les mystères qui demeurent et qu'il nous soumet comme tels, sans fausse prétention, comportent des pistes à explorer.

Jérôme Simard

Directeur général, Coop forestière Girardville

Achillée millefeuille



Achillea millefolium

Famille des Composées

En Europe et en Amérique, cette plante est célèbre pour ses valeurs médicinales et elle fait partie de la pharmacopée populaire depuis des millénaires. Elle agirait comme vulnéraire, antispasmodique, anti-inflammatoire, diurétique, et que sais-je encore. De plus, les croyances folkloriques lui prêtent des vertus magiques. Imaginez seulement que le nom générique d'achillée prend ses racines dans la mythologie grecque, selon laquelle le héros de la guerre de Troie, Achille,

s'en serait servi pour panser les plaies de ses compagnons d'armes et les guérir à coup sûr.

Il y aurait trop à dire sur cette plante. L'achillée millefeuille regorge vraiment de ressources et elle est d'une utilité sans pareille pour l'être humain. C'est en juillet et en août, dans les champs, qu'on cueille les fleurs et qu'on les sèche pour les utiliser toute l'année durant.

À l'analyse, on trouve dans cette plante nombre de composés qui sont de puissants bactéricides. En fait, ce petit trésor de pharmacie dispose d'armes redoutables contre bactéries et virus. Ainsi, mes expériences m'ont amené à constater que, dans 75 % des cas, en absorbant une tisane de fleurs d'achillée dès les premiers symptômes du rhume, on évite la maladie, alors que les abstinentes font la file devant la boîte de kleenex. J'ai aussi observé que les personnes qui boivent trois ou quatre tasses par jour de tisane de fleurs d'achillée pendant les épidémies







de gastroentérites sont rarement touchées par les maux qui courent (ou qui font courir!).

Combien de femmes ont témoigné avoir été vraiment soulagées des symptômes de la ménopause ou des troubles du cycle menstruel par l'absorption de deux tisanes par jour d'achillée millefeuille. On en fait même un bouillon comparable au bouillon de poulet, qu'on considère comme un tonique dans différents pays.

Et, si on se blesse en forêt, on peut toujours avoir recours à la plante fraîche, broyée puis appliquée sur la plaie pour stériliser et favoriser



la cicatrisation. Achille connaissait bien le truc! Quoiqu'il semble avoir oublié de s'en enduire le talon. Placez une fleur sous la lentille du microscope. On peut y voir de





minuscules cristaux de camphre blanc mélangés à d'autres composés terpéniques. Voilà pourquoi la plante est si efficace pour prévenir la grippe ou le rhume. Une analyse de l'huile essentielle et de l'eau florale témoigne également de la présence de tels composés. Mastiquez maintenant trois ou quatre jeunes feuilles d'achillée une trentaine de secondes. Vous ressentirez comme des pétélements sur la langue, une propriété que l'achillée dispute à la racine d'échinacée.

Une infusion d'achillée oubliée pendant 24 heures tourne au bleu, révélant ainsi la présence de chamazulène, un anti-inflammatoire puissant que la distillation isole de façon très surprenante : on met des fleurs blanches dans la cuve et, à la sortie du condenseur, on retrouve une belle huile bleu foncé qui remplace avantageusement le peroxyde et la teinture d'iode comme désinfectant. La concentration des composés bactéricides y constitue un cocktail foudroyant pour les microbes.

On y retrouve également un fort taux d'un composé anti-inflammatoire, ce qui explique que, lorsqu'on met de l'huile bleue sur un « bobo », la douleur disparaît presque instantanément. Voilà une cortisone naturelle qui laisse les cellules saines intactes, mais qui attaque féroce­ment la membrane des bactéries.

Auréolée d'une telle renommée, il n'est pas étonnant que cette plante soit connue sous une foule de noms différents, principalement en Europe où on la dit herbe militaire, millefeuille, herbe aux charpentiers, herbe à la coupure, herbe au cocher, etc. Au Québec, on la connaît très généralement sous la désignation d'herbe-à-dindes (herbe-à-dindons dans certains endroits).

Au printemps, la personne qui sait reconnaître les rosettes de feuilles d'achillée découvrira en elles un légume frais à ajouter aux omelettes, sauces, potages, soupes et sauces blanches pour accompagner les spaghettis.

L'achillée millefeuille, un trésor aux mille feuilles.

Huile d'achillée





Airelle à feuilles étroites

(Bleuets)



Vaccinium angustifolium

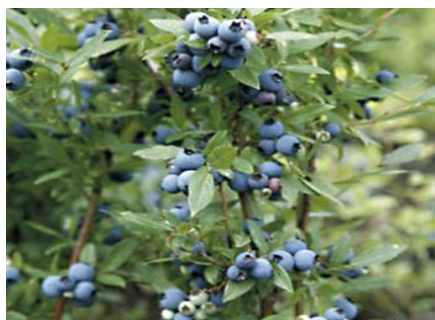
Famille des Éricacées

J'étais au labo à hacher finement des racines de bleuets. La première idée qu'on a ordinairement, cela tombe sous le sens, c'est de déguster le fruit; au pire, de mâchouiller la tige. J'allais cette fois dédaigner les sentiers battus et me concocter une tisane de racines, histoire de mieux connaître la plante dans son entité, dans sa base, en quelque sorte. Et j'ai encore une fois eu une surprise qui m'a fait comprendre une série de phénomènes. Après quelques minutes de décoction, l'eau est devenue d'un beau rouge violet intense. Les anthocyanosides, molécules principalement ciblées comme antioxydants, sont donc synthétisés quelque part dans la racine, pour être ensuite transportés vers le fruit.

Et, à l'automne, j'ai porté une attention toute spéciale au paysage. La bleuetière est alors d'un beau rouge intense, tandis que les arbustes qui l'entourent sont pour la plupart dans les tons de jaune. Au printemps et en été, la chlorophylle donne une

teinte uniforme au paysage. Mais, une fois qu'elle s'est dégradée, on peut deviner pour une grande quantité de plantes, d'arbustes et d'arbres quels pigments sont dominants: les anthocyanosides (pigments rouges, bleus ou violets) ou les flavonoïdes (pigments jaunes). L'observation de la végétation en automne m'a permis d'anticiper de nombreuses découvertes, en ne me trompant que rarement dans mes prédictions.

À l'analyse, la feuille du bleuet s'est avérée tout aussi fascinante que sa racine ou son fruit.





Premier constat étonnant, c'était presque à croire qu'il se cachait un dépôt de manganèse dans le sous-sol où nous avons récolté les plants, tant cet élément était présent en grande concentration : 2500 ppm, ce qui est très rare pour une plante. Indispensable à l'activité des mitochondries (centrales énergétiques de la cellule) et au maintien des fonctions cérébrales, ce précieux oligoélément est très concentré dans les feuilles. C'est dire que la plante en est gourmande et qu'elle met toute son énergie à l'accumuler et à le concentrer dans ses feuilles. Ceux qui appréhendent lesdites feuilles en tisane ne peuvent que tirer avantage de leur propre gourmandise.

L'analyse révèle d'autres particularités. C'est parfois sous le nom d'insuline végétale qu'on désigne la plante. Des chercheurs ont découvert que, plus le taux de chrome est élevé dans le sang, plus les risques de diabète et de maladies cardiaques diminuent. Le chrome

est un régulateur important du taux de sucre sanguin. Son rôle est déterminant dans la production d'insuline. Or, la feuille de bleuet en recèle des quantités importantes.

Secrétée par le pancréas, l'insuline sonne pour les cellules la cloche du dîner; elle rend leur membrane perméable et permet ainsi au glucose de pénétrer à l'intérieur pour les nourrir. Le glucose est le carburant des cellules. La myrtilline que contient la feuille, un composé du groupe des tanins, jouerait aussi un rôle pour normaliser le taux de sucre sanguin.

Dans un autre ordre d'idées, on a remarqué qu'il est très rare qu'une personne qui consomme

Bleuets séchés





des bleuets soit infectée par des colibacilles de la famille de *Escherichia coli* (mais oui! c'est bien l'*E. coli* qu'on connaît). C'est que les bleuets contiennent de l'arbutine, un composé aseptisant des voies urinaires, qui réprime la bactérie lors de son passage dans l'intestin et empêche sa prolifération.

Une fois de plus, les récentes recherches confirment le savoir ancestral des Amérindiens.

La littérature touchant le bleuet est

abondante. Si mes observations veulent y apporter une modeste contribution, il y a fort à parier que ce trésor de pharmacie a encore bien des secrets à livrer.

