

Le jardin des simples



Ce dernier, est situé le plus souvent près de l'infirmierie et du logis du moine qui étudie les plantes et les remèdes pour soigner.

Un peu d'histoire

L'utilisation des plantes médicinales remonte au moins à l'Antiquité (on trouve des traces écrites) mais la pharmacopée végétale a certainement été utilisée depuis bien plus longtemps.

Au moyen Age dans les monastères et abbayes les moines avaient développé la médecine médiévale à base des végétaux cultivés dans les jardins de leurs établissements.

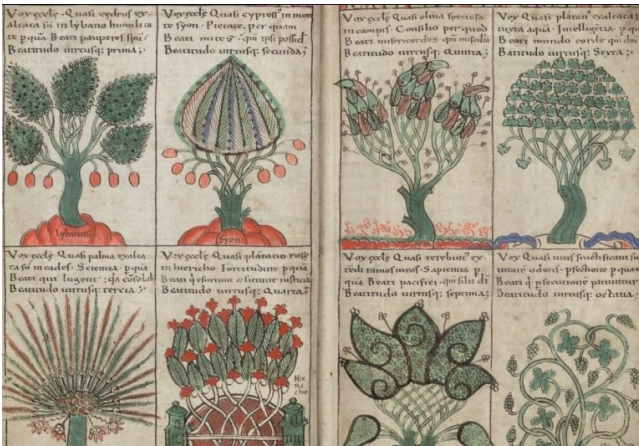
Le jardin médicinal du Moyen Âge, appelé herbularius ou herbularium est omniprésent dans les jardins des monastères et s'intègre dans un plan plus général organisant l'hortus monastique ou hortus conclusus (jardin monastique clos) comprenant le jardin potager, le verger et le jardin des simples (herbularium).



Les plantes cultivées dans ce jardin sont choisies parmi 94 plantes préconisées par le Capitulaire de Villis (promulgué par l'empereur Charlemagne vers l'an 795 et complété par son successeur Louis le Pieux en 812) qui propose la liste des plantes aromatiques, tinctoriales, légumes et fruits qui seraient suffisantes à la vie de tous les jours. Cette directive a été reprise dans les monastères, les domaines royales et par des simples usagers.

Dès le Moyen Age, les facultés de médecine de Montpellier et Marseille jouent le rôle essentiel dans la connaissance de plantes médicinales.

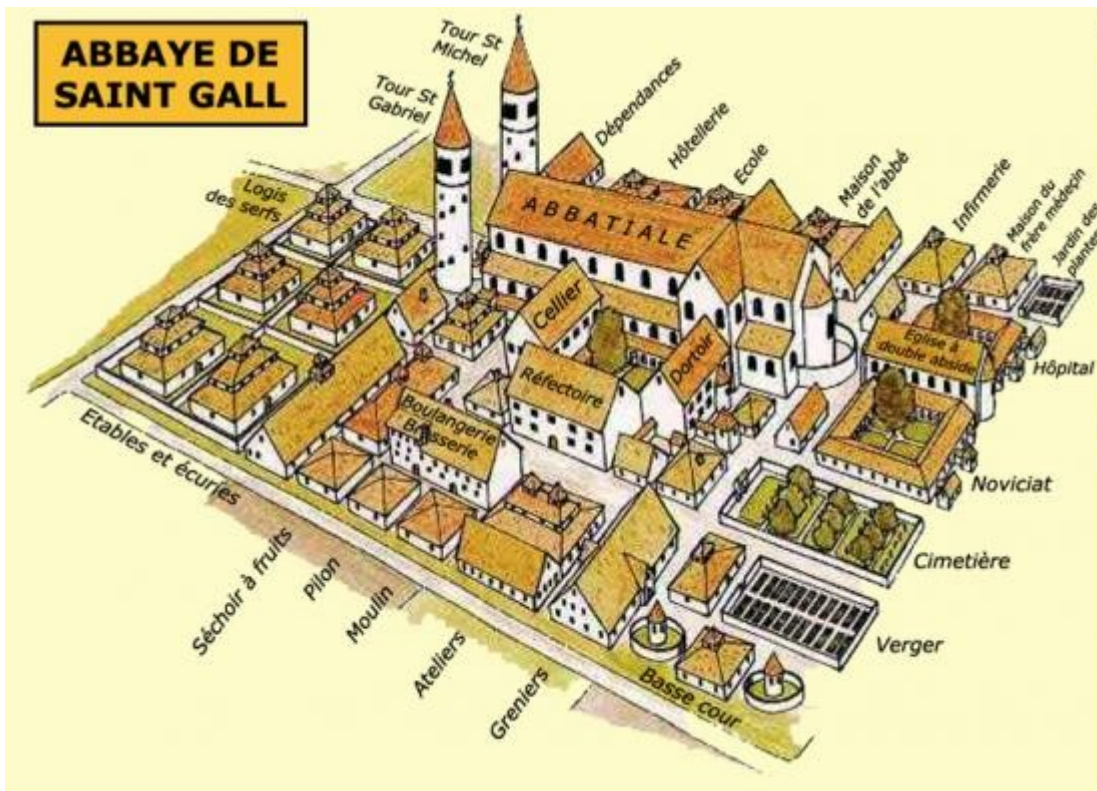
On étudiait plusieurs catégories de plantes qui comprenaient les panacées soit les préparations pouvant soulager multiples maladies, les plantes soulageant les maux spécifiques tels que les maux de ventre, les purges, les remèdes des fièvres, les herbes expectorantes, les remèdes des femmes.



Au Moyen Age les « simples » (simplicis herbae) le plus souvent utilisés sont : citronnelle, cumin, fenouil, fenugrec, liveche, menthe aquatique et pouliot, romarin, sauge, sarriette, rue, guimauve, angélique, mélisse, lavande, thym ... la liste est longue et les plantes sont choisies en fonction de climat et du sol.

Un peu délaissées durant les siècles de « Lumière », les plantes médicinales reviennent à la « mode » depuis la deuxième moitié du Xxème siècle.

Les docteurs Jean Valnet, Henri Leclerc et le botaniste Pierre Lieutaghi prônent le retour aux simples autant que possible.



Le plan de jardin des simples

Le jardin des simples est organisé selon le plan dit de « l'abbaye de St Gall » rédigé vers l'an 806, par Théodore de Trace soit un plan géométrique constitué d'allées et de plates-bandes bordées des planches, de plessis ou des bordures de buis taillé. Le buis restant toujours vert avait une signification spirituelle, représentant l'immortalité notamment lors de la fête des Rameaux préfigurant la résurrection du Christ. Les allées et plates-bandes s'ordonnaient en carrés ou en rectangles avec les lignes droites représentant la forme de la croix.

Tout dans ces jardins faisait référence au divin avec au cœur de jardin une fontaine ou un puits et ce point d'eau, indispensable, à la vie des végétaux, qui était entouré des fleurs les plus sacrées comme la rose et le lys. Cette organisation géométrique facilitait l'entretien quotidien et les espaces cultivés dans les carrés protégés par les bordures, permettait à la terre surélevée d'être plus facilement irriguée et se réchauffer au soleil plus rapidement.

Enfin quelques bancs en pierre ou en bois, étaient judicieusement placés soit à l'ombre pour l'été soit au soleil en hiver afin de favoriser le recueillement, la prière ou la méditation des moines dont la vie était consacrée à Dieu.



Aujourd'hui, les plans de jardin des simples sont de plus en plus fantaisistes, le plus simple serait « le jardin de curé », soit un ou deux carrés dédiés aux plantes médicinales dans un jardin potager.

On peut aussi opter pour un jardin à l'anglaise, tout en courbes, composé des plantes aromatiques et des fleurs comme la sauge, la lavande, la camomille, le thym la mauve et la guimauve etc. Ce type de jardin de simples peut s'intégrer facilement dans les massifs fleuris.



Planter une spirale des médicinales c'est aussi possible sur la base de la spirale d'aromatiques, agrémenté, coté soleil, des fleurs bienfaitrices comme la capucine, le souci, ou le pavot de Californie, dans l'ombre, la violette odorante ou primévère officinale. Et pourquoi pas le jardin des simples en spiralet et en rocaille ?



Une autre variante serait une organisation de jardin des simples en forme de « soleil », soit au centre un point d'eau d'où partent les plates-bandes de forme triangulaire imitant les rayons solaires.

Les plantes

Avec cela, il faut aussi prendre en compte les conditions de culture des plantes choisies :

Le sol neutre, acide ou calcaire, le climat de notre région

Mais les plantes ont une bonne capacité d'adaptation, il faut seulement prendre en compte les températures minimales et maximales de la région.



En règle générale, on choisit l'emplacement ensoleillé pour les jardins des simples, la grande partie de plantes médicinales pousse bien dans un endroit clair.

Il existe un grand nombre des plantes médicinales utilisables pour soigner nos petites misères mais selon le bon sens, si on n'est pas un herboriste reconnu, il vaut mieux se contenter des plantes qu'on connaît et qu'on utilise sans danger, par exemple pour les tisanes, menthe, mélisse, thym et pour usage externe comme cosmétique, calendula, camomille romaine etc.

Pensez aux plantes médicinales décoratives : La sauge officinale a des épis bleus décoratifs, le bouillon blanc de long épis jaune clair, la rudbeckie médicinale de grandes fleurs pourpres, le souci des fleurs d'un jaune éclatant : tenez-en compte pour composer votre jardin des simples de façon à ce qu'il soit non seulement utile, mais décoratif.

Bannissez tout traitement chimique

Bien entendu, n'utilisez aucun traitement chimique dans votre jardin des simples : ils seraient nuisibles aux vertus médicinales des plantes.

Les plantes les plus utilisées et les plus faciles à cultiver sont :

Lavande (Lavandula angustifolia) : anxiété/troubles du sommeil.

Mélisse (Melissa officinalis) : anxiété/troubles du sommeil, fièvre, propriétés antivirales (rhume, grippe).

Menthe poivrée (Mentha piperata) : difficultés digestives, affections respiratoires, douleurs, maux de tête.

Plantain (Plantago major) : maux de gorge (gargarismes) ; plaies, démangeaisons, piqûres d'insectes (voie externe).

Romarin (Rosmarinus officinalis) : difficultés digestives, toux, stress, fatigue.

Rudbeckie pourpre (Echinacea purpurea) : stimulation du système immunitaire, prévention et traitement des infections virales (rhume, grippe) et bactériennes.

Sauge officinale (Salvia officinalis) : difficultés digestives, rhume, aphtes, troubles de la ménopause.

Souci (Calendula officinalis) : grippe, fièvre (voie interne) ; inflammations de la bouche ou de la gorge (gargarismes) ; conjonctivites et plaies cutanées (voie externe).

Thym (Thymus vulgaris) : affections respiratoires, toux, difficultés digestives (voie interne) ; acné (bains de vapeur).

Il existe encore bien d'autres plantes médicinales si vous voulez élargir votre panoplie : **absinthe** (Artemisiae absinthium), **achillée millefeuille** (Achillea millefolia), **alchémille** (Alchemillae vulgaris), **anis** (Pimpinella anisum), **badiane ou anis étoilé** (Illicum verum), **ballote** (Ballota nigra), **basilic** (Ocimum basilicum), **boldo** (Pneumus boldus), **bourrache** (Borago officinalis), **centaurée** (Centaurium erythraea), **coriandre, estragon, gentiane jaune** (Gentiana lutea), **hysope** (Hyssopus officinalis), **livèche officinale, pavot de Californie** (Eschscholtzia californica), **persil, primevère, valériane, verveine odorante** (Aloysia triphylla), etc.

Astuce : **l'ortie**, à la fois plante médicinale et potagère, a tant de vertus qu'elle mérite à elle-seule un carré, de façon à en avoir une bonne quantité sous la main sans envahir les autres plantes.

Utilisation des simples

Les plantes aromatiques peuvent être utilisées fraîches ou séchées.

Mais le plus simple pour les stocker et éventuellement mélanger serait de les sécher à l'abri de la lumière. Une fois séchées, il est recommandé de les stocker dans les poches de papier craft, qui les préserve de la poussière tout en laissant passer l'air.

Il faut vérifier aussi l'effet curatif recherché.

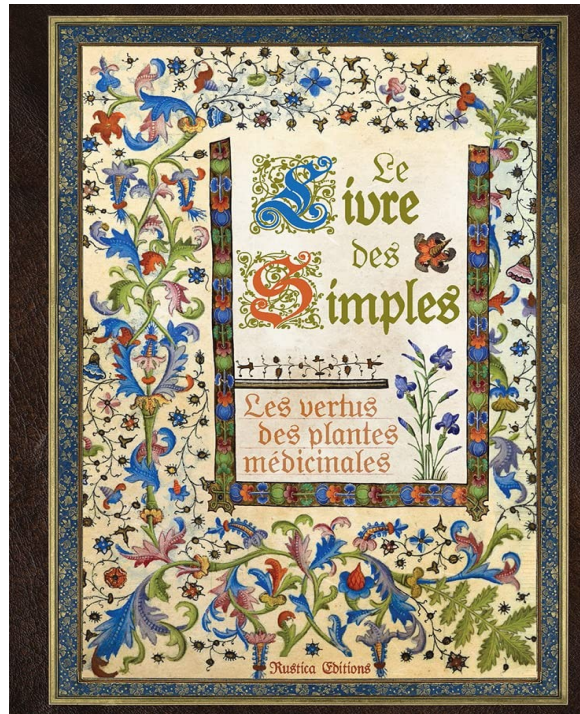
Les principes actifs ne sont pas les mêmes dans les feuilles, les fleurs, les racines ou les graines. Certaines plantes sont très amères, on peut donc les associer à des plantes ayant les mêmes effets mais au goût plus agréable. Par exemple, verveine citronnelle peut adoucir la lavande dont le goût est désagréable.

L'utilisation la plus répandue est la consommation des tisanes mais il est possible de soigner certaines affections par un bain de bouche (infusion de sauge) par exemple ou un bain tout simplement (infusion de camomille allemande).



Ouvrages et références

Vous trouverez prochainement dans la bibliothèque de l'Association 2 livres traitant du sujet



Et de nombreux sites internet vous proposant de vous guider dans la réalisation avec conseils & plans suivant la grandeur de votre jardin dont

<https://raphlejardinier.wordpress.com/2017/12/08/10-idees-pour-un-jardin-aromatique/>