



jardins du nord



Créer un jardin de plantes médicinales

Les simples, qui sont ces plantes ?

On appelle « **simples** » les **plantes utilisées depuis l'antiquité pour leurs vertus médicinales**. On les nommait simples par opposition aux potions complexes que proposait la médecine de l'époque.

Le jardin des simples, un jardin de monastère

Leur histoire est liée à celle **des moines et de leurs utilisations de la médecine**.

Un jardin de simples ne se compose pas uniquement des plantes médicinales. Elles sont **associées à des plantes aromatiques et condimentaires**, dont la majorité ont également des vertus thérapeutiques.

Ressemblant à ceux des monastères, il était composé de plusieurs carrés ou rectangles de terre, qui représentaient un damier. Les allées étaient disposées en croix permettant la circulation des jardiniers.

Dans la création d'un tel potager, il faut également prendre en compte les exigences de culture de chaque plante

- sol
- arrosages
- ensoleillement... avant de former des associations.



Vienne - Jardin médiéval



Le jardin des simples de l'abbaye de Daoulas



Le jardin Musée de Normandie - Château de Caen

Etant donné que sur le forum, nous n'avons aucune vocation monastique ni médicinale, nous nous contenterons de développer ces plantes au point de vue botanique et culinaire.

La culture

Quelques principes de base

- Se renseigner sur les **particularités des plantes** choisies
- Si la plante est **adaptée au sol** de son jardin
- Se renseigner sur la **quantité de soins** que réclame la plante
- **Ne pas utiliser de traitements chimiques**, qui nuiraient aux vertus médicinales des plantes

Quelles plantes médicinales cultiver dans un jardin de simples ?

- **L'hysope** pour relever les sauces
- **La lavande** permet d'aromatiser les desserts
- **La mélisse** pour assaisonner les salades
- **La menthe** parfume votre cuisine
- **Le romarin** aromatise les viandes
- **La sauge officinale** donne du goût aux farces
- **Le thym** compose les bouquets garnis
- Mais aussi, **l'aneth, l'armoise commune, la camomille romaine, le coquelicot, le fenouil doux, la marjolaine vraie, le serpolet, le souci, la verveine odorante**,... la liste est longue !

Quelques variétés (non exhaustives) de plantes médicinales

- **Absinthe** (*Artemisiae absinthium*)
- **Alchémille** (*Alchemillae vulgaris*)
- **Anis** (*Pimpinella anisum*)
- **Badiane ou anis étoilé** (*Illicum verum*)
- **Camomille**
- ... **Et bien d'autres**

Les plantes compagnes

Le jardinier bio s'entoure toujours de multiples plantes :

- **Mellifères** pour attirer les auxiliaires : achillée millefeuille, bruyère
- Plantes pour **décoctions ou purins** : ortie, prêle
- Plantes **pour éloigner les prédateurs** : souci, absinthe ...

Les herbes sauvages

Plantain, pâquerette, violette, primevère, pissenlit, bourse à pasteur...

Attendez que le sol soit réchauffé pour semer d'autres variétés. Dans les régions à fortes gelées, préférer les semis sous abris plutôt qu'en pleine terre.

Les récolter

La récolte des médicinales doit se faire avec soin, la période dépend surtout de la partie prélevée.

- **Les feuilles** seront cueillies au début du printemps pour les annuelles et toute l'année pour les persistantes.
- **Les fleurs** se récolteront quand débute l'épanouissement des boutons.
- **Les graines** après la floraison.
- **Les racines** seront déterrées en automne.



Attention ! Certaines plantes sont bonnes pour la santé, mais d'autres peuvent être toxiques. Ne cueillez pas aveuglément !
Pour obtenir un produit de qualité, le séchage des plantes médicinales nécessite de respecter quelques règles.

Comment conserver les plantes ?

- la majorité des plantes médicinales **doivent être séchées.**
- ensuite être conservées hermétiquement, **à l'abri de l'air et de l'humidité.**
- **pour ne pas altérer les propriétés des plantes, renseignez-vous pour connaître les modes de conservation qui conviennent.**

Les utiliser

- **En infusions** : c'est la manière la plus simple d'utiliser les feuilles et les fleurs.
- **En décoctions** : elles permettent de libérer les principes actifs contenus dans les racines, tiges, écorces ou feuilles coriaces.

A la fin du VIIIème siècle, Charlemagne promulgue le **Capitulaire de Villis**. Ce décret royal ordonne aux domaines royaux un certain nombre d'obligations concernant **la culture de 94 plantes**.

- 73 herbes,
- 16 arbres fruitiers,
- 5 plantes textiles et tinctoriales...

« **Voyageons au pays des plantes médicinales** » en découvrant les fiches d'une partie de celles-ci.»



Bonne culture

Fiche :  2020 JDN jardins-du-nord.com

Photos : du net