

Jardin aromatique et condimentaire  
**Jacques Goffin**



SITE DE LORINCHAMPS

JANVIER 2008

« Jadis, l'herbe connaissait mille devises  
qui ne se contrariaient pas...

Jadis, l'herbe était bonne aux fous  
et hostile aux bourreaux »

*René CHAR*



# Avant-propos



La commune de Tellin compte sur son territoire un large site particulièrement représentatif des anciennes pelouses calcaires, à vocation pastorale jusqu'au siècle dernier. L'abandon de ces pratiques culturelles a considérablement modifié le faciès original de ce site par la reforestation naturelle et progressive du terrain.

Rappelons que les pelouses sèches sur calcaire comptent en Europe parmi les biotopes semi-naturels les plus diversifiés et donc à protéger.

A l'initiative de Jacques Goffin (botaniste), membre actif du PCDN (Plan Communal de Développement Nature), plusieurs projets ont vu le jour. Parmi ceux-ci, lui tenait à cœur la gestion de ces pelouses calcaires et il menait son projet en étroite collaboration avec de nombreux partenaires dont notamment la DNF (Division Nature et Forêt) et les Naturalistes de la Haute-Lesse.

L'ASBL Ardenne et Gaume, a obtenu en 2002 un financement via un programme de protection environnementale européen dénommé LIFE (L'Instrument Financier pour l'Environnement). L'objectif étant de tester et de pérenniser la gestion de ces grandes étendues en remettant à l'honneur le pâturage ovin et la fauche, en évitant le brûli. Un ensoleillement maximal du sol restaure efficacement les conditions micro-climatiques et favorise la reconstitution de la couverture végétale.

Non loin de la Chapelle Notre-Dame de Haurt, sur le site de Lorinchamps, dès 1999, une parcelle de 2 ares a été mise à disposition de Jacques, en qui ronronnait à voix haute des valeurs d'enfance au parfum du midi...

L'objectif du lieu était de sensibiliser les jeunes à l'environnement et de créer un espace accueillant et didactique pour tout public. Une participation active des enfants de « La Capucine » de Tellin a permis un défrichage important. Ils ont ainsi pu voir grandir leurs premières plantations.

Jusqu'en 2002, Jacques Goffin, avec l'aide de différents collaborateurs, a contribué à enrichir cet espace de nouvelles plantes.

Pour continuer cette réalisation que son décès prématuré (juin 2002) l'empêcha de poursuivre, plusieurs personnes, sous la coordination du CRIE du Fourneau Saint Michel (Centre Régional d'Initiation à l'Environnement) ont décidé d'agir en sa mémoire.

Depuis lors, des panneaux de balisage, des supports didactiques et une table accueillante ont trouvé place sur le site.

Régulièrement, l'atelier nature du programme extra-scolaire de la commune de Tellin se retrouve en ces lieux pour continuer à apporter sa collaboration.

Le jardin n'est-il pas un éternel départ ?

# Les carrés des Simples

Depuis le Moyen-Age, une variété végétale qui possède des vertus médicinales est appelée **SIMPLE**.

Les carrés des simples que vous allez découvrir a pour but de présenter au public une partie de la « pharmacie naturelle » que l'on pratiquait dans les communautés religieuses. Chaque abbaye avait un espace découpé en quadrilatères où poussait une variété de plante médicinale.

Ce jardin-ci, fondé en 1992 par Jacques Goffin, est un **jardin expérimental de plantes médicinales et aromatiques**, les deux vont souvent de pair, traité en culture biologique.

Côté clôture



## Armoise

ASTÉRACÉES

*Artemisia vulgaris*

Plante herbacée vivace dont la face intérieure de la feuille est feutrée de blanc, légèrement odorante, ressemblant à l'absinthe. Elle a servi, en son temps, à aromatiser la bière.

La décoction (3 minutes) des sommités fleuries soulage les douleurs « féminines ». Elle est aussi condimentaire, elle assaisonne les volailles au même titre que l'estragon. Plus, elle aide à la digestion des aliments gras. Excellente par exemple pour accompagner l'oie rôtie !

Parcelle 11



## Absinthe

ASTÉRACÉES

*Artemis absinthium*

Elle servait à fabriquer une boisson alcoolisée. La liqueur d'absinthe était connue pour « rendre fou ». Si l'absinthe est tonique à petite dose, elle est aussi apéritive, digestive, et combat les nausées. Elle était utilisée autrefois comme vermifuge. L'absinthe était répandue sur les planchers en guise d'insecticide, pendue parmi les vêtements et dans les greniers comme antimites, en infusion corsée pour désinfecter les sols.

*Jacques en donnait cette recette : L'absinthe peut se boire en infusion des sommités fleuries (1 c à dessert pour 1/2 l d'eau bouillante). Deux à trois tasses par jour, pendant maximum 8 jours, afin de ne pas irriter les muqueuses gastriques.*

Parcelle 13



## Ail

LILIACÉES

*Allium sativum*

On dit qu'au temps des Egyptiens, l'ail soutenait les efforts des constructeurs de pyramides et les protégeait des épidémies. En effet, il est un remarquable antibactérien, détruisant la flore pathogène de l'intestin.

Il possède aussi des facultés hypotensives : action sur les artérioles et les veines. L'ail est le plus merveilleux « aliment-remède » que nous connaissons.

Parcelle 11



## Arroche

CHÉNOPODIACÉES

*Atriplex hortensis*

Dans l'Antiquité, les peuples des pourtours de la Méditerranée utilisaient l'arroche comme légume.

Le goût est plus fin que l'épinard car il contient de l'acide oxalique.

Les feuilles sont particulièrement riches en calcium et magnésium mais aussi en phosphore, fer et vitamine C.

On peut incorporer l'arroche dans la soupe, dans la farce, les viandes hachées, les œufs ou la salade.

En zone fraîche  
côté compost



## Aspérule odorante

RUBIACÉES

*Asperula odorata*

L'aspérule (ou reine de mai) est une plante vivace à petites fleurs blanches ; elle forme dans certaines forêts de hêtre un véritable tapis. Toute la plante contient de la coumarine, du tanin, des sucs amers et de l'asperuloside.

Utilisé pour soigner la jaunisse, les irrégularités du rythme cardiaque, les calculs rénaux et comme tranquillisant à dose raisonnable ! Plus récemment, elle sert à fabriquer le Maitrank.

**Recette du Maitrank – au mois de mai.**

*Dans 1l de vin de Moselle, jeter une poignée d'aspérules, 2 tranches d'orange, 10 morceaux de sucre et 2 cuillères de cognac.*

*Laisser macérer plusieurs heures en remuant souvent. Filtrer dans un fin tamis et consommer. Pour rendre ce vin plus doux et légèrement plus corsé, on peut remplacer le cognac par du Cointreau.*

Parcelle 3



## Bourrache

BORAGINACÉES

*Borago officinalis L*

Signifie courage en langue celtique !

La tisane de bourrache (en infusion feuilles et fleurs) est d'ailleurs une boisson vivifiante, de plus, elle « nourrit le cœur et le sang... »

Les propriétés sont différentes suivant l'âge de la plante. Emolliente, plus apéritive et enfin plus diurétique quand elle porte ses fruits mûrs.

Contrairement à d'autres plantes, c'est la tige qui garde les plus fortes doses de principes actifs. Puis les feuilles, parfois consommées comme des épinards.

**Recette : infusion du courage**

*Mettez 3 cuillères à café de feuilles de bourrache fraîche pour 1 tasse d'eau bouillante, couvrez quelques minutes, filtrez et buvez ! Et ensuite... au boulot !!! Le travail, c'est la santé...*

Parcelle 20



## Buis

BUXACÉES

*Buxus sempervirens L.*

Curieusement, le buis, originaire de Perse, n'a pas tellement retenu l'attention des Anciens. Ils lui reconnaissaient certes des vertus sudorifiques et dépuratives mais ils se préoccupaient surtout de son influence fâcheuse. Certains textes le disent même toxique. En lotion capillaire, ce remède est par contre très efficace.

### Remède contre les pellicules :

Faire macérer pendant 10 à 15 jours 50 grammes de feuilles fraîches finement hachées dans un demi-litre d'alcool ou du rhum à 45°. Filtrer et ajouter éventuellement un peu d'essence parfumée naturelle (lavande, romarin). (recette de J. Triponez)

Parcelle 3



## Bouillon blanc

SCROPHULARIACÉES

*Verbascum thapsus L.*

Le bouillon blanc, dit cierge de Notre-Dame est plus grand que la molène noire présente sur les parcelles également et qui se différencie par une fleur jaune à poils rouges ou violets sur le filet des anthères.

La fleur jaune du bouillon blanc présente des poils jaunes sur le filet des anthères. C'est une plante médicinale qui contient des saponines et des mucilages.

En infusion contre rhume, bronchite, asthme ; en cataplasme contre les panaris, les clous et les ulcères. Ses feuilles sont particulièrement duveteuses.

Sous le nom d'herbe de Saint-Marcoul, le bouillon blanc guérissait des écrouelles (adénite tuberculeuse et purulente), privilège de guérison seulement accordé au Roi de France le jour de son sacre.

Parcelle 8



## Camomille allemande

ASTÉRACÉES

*Matricaria recutita ou chamomilla*

Les camomilles sont utilisées depuis l'Antiquité ! Galien dit que les Sages d'Égypte la dédièrent au Soleil pour son efficacité contre les fièvres.

Sa fleur ressemble à un petit soleil.

La camomille romaine et la camomille allemande possèdent toutes deux une essence aromatique très puissante.

Les fleurs séchées s'utilisent pour préparer des tisanes sédatives, calmantes.

L'huile essentielle est antispasmodique et sédative. Elle favorise la méditation et la créativité. La camomille allemande est beaucoup plus rare, car elle pousse à l'état sauvage.

Parcelle 8



## Camomille romaine

ASTÉRACÉES

*Anthemis nobilis*

On utilise les fleurs séchées pour préparer des tisanes calmantes et sédatives. L'huile essentielle est antispasmodique, sédative et anti-allergique.

Côté clôture



## Camomille (grande)

ASTÉRACÉES

*Chrysanthemum parthenium L*

L'odeur désagréable de la grande camomille justifie peut-être qu'elle se voit délaissée au profit de la camomille romaine qui possède les mêmes propriétés.

Parcelle 14



## Centranthe rouge

VALÉRIANACÉES

*Centranthus ruber (L)DC*

Cette valériane rouge est une plante robuste qui fleurit longtemps et supporte bien les étés secs, sans arrosage. Elle se ressème généreusement. La racine est un excellent rééquilibrant nerveux.

Parcelle 2



## Cataire

LABIÉES

*Nepeta catari*

Son nom vernaculaire est herbe aux chats parce que ces derniers aiment tellement son odeur qu'ils s'y frottent et mangent feuilles et tiges avec avidité.

Cette plante est cultivée depuis bien longtemps pour ses précieuses propriétés médicinales et culinaires.

En usage médicinal, elle favorise la transpiration, d'où elle est excellente contre les rhumes, la grippe et les maladies infantiles comme les oreillons.

Elle a un effet apaisant sur le système nerveux. Elle calme aussi les troubles digestifs, la flatulence et la diarrhée.

En usage externe, elle apaise les cuirs chevelus irrités par application d'infusion.

Parcelle 24



## Coréopsis

ASTÉRACÉES (COMPOSÉES)

*Coreopsis lanceolata L*

Cette plante est purement ornementale. Elle offre aux parterres un éclat lumineux... Voir superbe exposé sur le site internet « [www.jardiniere.net](http://www.jardiniere.net) » ; le jardin de Béatrice.

Parcelle 24



## Dauphinelle élevée

RENONCULACÉES

*Delphinium elatum L*

Bien que toxique, cette plante est protégée.  
Les graines toxiques étaient jadis utilisées comme insecticide et antiparasitaire externe (d'où le nom d'herbe à poux).

Parcelle 22



## Echinacée

ASTÉRACÉES (COMPOSÉES)

*Echinacea purpurea L*

Un casse grippe efficace ! En Allemagne, plus de 300 produits sont à base d'échinacée. Son efficacité reste pourtant un sujet de polémique avec les scientifiques...

En abord



## Eglantier

ROSACÉES

*Rosa canina*

100 gr de son fruit (le cynorrhodon) contient en vitamine C la teneur d'1kg de citron !!! En plus, des vitamine A et B, des acides organiques, des tanins, des pigments caroténoïdes, des sucres (glucose et saccharose).

Les poils contenus dans le fruit peuvent être administrés à jeun à la dose de 15 centigrammes, enrobés dans du miel. Ce mélange tue les ascaris – Lombricoïdes qui vivent dans l'intestin humain et porcin sans provoquer aucune irritation. La confiture de cynorrhodon est donnée aux jeunes enfants pour combattre les vers.

**Alcool de cynorrhodon** : dans une bouteille d'1 litre, remplir au 1/4 de fruits écrasés légèrement éclatés ou fendus et remplir d'alcool à 30°. Ajouter 4 à 5 morceaux de sucre roux. Laisser macérer 3 mois en remuant de temps en temps. Passer et filtrer au petit tamis. A conserver en bouteille bien fermée (recette de Jacques Goffin).

En abord



## Erable champêtre

ACÉRACÉES

*Acer campestre*

Tout comme Jacques, le créateur du jardin, cet arbre, choisi pour le représenter, aime particulièrement le sol calcaire, bien qu'on le retrouve ailleurs. Il peut vivre 500 ans et fut le symbole de l'immortalité chez les Grecs et les Romains.

On lui reconnaît des vertus médicinales (fébrifuge notamment). En salade, quelques feuilles de jeunes pousses dans votre plat vous raviront sans doute.

Parcelle 4



## Estragon

ASTÉRACÉES

*Artemisia dracuncululus*

Plante potagère de la famille de l'armoise, elle peut remplacer sel et poivre pour ceux qui en sont privés.

L'huile essentielle est antispasmodique et digestive. Elle est conseillée pour stopper le hoquet.

L'estragon a une saveur chaude et subtile.

En macération, les feuilles parfument agréablement l'huile et le vinaigre.

Parcelle 21



## Grande consoude

BORRAGINACÉES

*Symphytum officinale L*

Seule la racine est utilisée. Elle active la cicatrisation des plaies, soigne les ulcères variqueux, les gerçures aux seins et les fissures anales. Elle soulage les articulations enflammées (goutte), résorbe les hématomes et diminue les séquelles des phlébites. Astringente, elle soigne les diarrhées.

**En usage interne :** 1 cuillère à soupe pour 1/4 de litre d'eau froide. Faire bouillir 2 à 4 minutes. Retirer du feu et laisser infuser 10 minutes par jour. Boire 2 tasses par jour en dehors des repas. Sucrez au miel ?

**En usage externe :** décoction de racines (100 à 200 grammes par litre). Faire bouillir 10 à 12 min, laisser infuser 1/4 d'heure. Applications locales et en lotion. A l'automne, les feuilles de la grande consoude peuvent être mises autour des plantes, c'est un bon engrais.

Parcelle 21



## Hysope

LAMIACÉES

*Hyssopus officinalis*

L'hysope s'épanouit très bien en fin d'été dans les roches et les pelouses rocailleuses.

Souvent citée dans la Bible, l'hysope s'utilise en tisane et en cataplasme.

L'huile essentielle et l'hydrosol sont spécialement utilisés contre l'asthme.

En parfumerie, l'huile essentielle d'hysope sert d'ingrédient à l'eau de Cologne.

Les sommités sont utilisées pour parfumer certaines liqueurs. Autrefois on jonchait le sol de cette herbe pour son action antiseptique et désinfectante.

Parcelle 17



## Laurier

Lauracées

*Laurus nobilis*

Le laurier-sauce fait partie, avec le thym et le persil, des traditionnels bouquets utilisés en cuisine. L'espèce est originaire du pourtour méditerranéen.

Si le laurier aime le sol bien drainé, il aime être fertilisé par de l'humus chaque année.

Attention, il gèle à -8°. Il faut donc le protéger l'hiver.

Du point de vue médicinal, les feuilles et les fruits du laurier-sauce sont stimulants, stomachiques, carminatifs et antiseptiques.

L'huile extraite des fruits noirs du laurus nobilis constitue un bon remède pour soulager les douleurs rhumatismales.

Attention, si le laurier-sauce ne présente pas de danger, il ne faut pas le confondre avec le laurier-cerise ou le laurier-rose, car ces derniers sont très toxiques !

Parcelle 14



## Lavandin

LAMIACÉES (LABIÉES)

*Lavandin abrialis*

Lavande vient du latin « lavare », qui signifie laver.  
Il existe environ 300 variétés de lavandins et lavandes.  
Le lavandin pousse de 300 à 1200 mètres, sa fleur d'un bleu peu soutenu, mesure de 8 à 15 cm.  
La lavande pousse de 900 à 1600 m, avec une fleur fine et bleue, elle est appréciée pour la thérapie. L'huile essentielle est calmante, antiseptique et cicatrisante.  
Elle guérit et calme tous les « bobos » : piqûres, brûlures, ...  
Elle est aussi la plante aromatique n°1 de Provence !

Parcelle 1



## Linaria commune

SCROPHULARIACÉES

*Linaria vulgaris mill*

La linaria commune est médicinale. Elle est récoltée pour entrer dans la composition de médicaments anti inflammatoires, laxatifs. Elle renforce la solidité des artères et agit contre les maladies du foie et de la rate.  
En usage externe, elle sert à nettoyer les plaies suppurantes, les éruptions cutanées, les ulcères des jambes et les hémorroïdes.

Parcelle 5



## Livèche

OMBELLIFÈRES

*Levisticum officinale Koch*

Du latin « levare » signifiant soulager. Herbe potagère méditerranéenne, introduite par les Romains. Appellée aussi « ache ».  
On utilise principalement la racine et les graines, mais les feuilles s'utilisent dans les salades et les potages. La livèche peut se conserver par séchage et servir ensuite pour calmer les maux d'estomac et faciliter la digestion.  
Quelques brins dans le bain feront du bien à la peau.  
Pour vous aider à l'identification, sachez que ses feuilles ressemblent à celles de l'angélique, mais sont plus brillantes et aromatiques.

Parcelle 7



## Mélisse

LAMIACÉES

*Melissa officinalis*

Sa fraîche odeur de citron en fait une plante ornementale de jardin particulièrement intéressante et sa saveur citronnée permet d'en tirer de délicieuses tisanes apaisantes aux propriétés sédatives, efficaces contre les rhumes, les fièvres et les maux de tête.  
Les Arabes l'ont toujours utilisée contre les dépressions.  
L'huile essentielle est très rare et peu utilisée.

Parcelle 10



## Menthe douce

LAMIACÉES

*Mentha viridis nana*

Ingrédient très usuel de la cuisine du Moyen-Orient.  
En infusion, elle est rafraîchissante.

L'huile essentielle est digestive, bactéricide, très tonique et aphrodisiaque.  
À l'époque classique, on frottait les feuilles de menthe sur les vêtements, les étagères et sur les garde-manger pour lutter contre les puces, les moucheron et les fourmis. Elle est toujours recommandée pour éloigner les puces des litières des chiens et des chats.

Parcelle 10



## Menthe poivrée

LAMIACÉES (LABIÉES)

*Mentha piperita*

Surnommée aussi menthe anglaise, elle s'utilise en infusion rafraîchissante contre les indigestions, en condiment dans les plats orientaux.

L'huile essentielle est tonique, digestive et bactéricide.

Il existe de nombreuses variétés de menthe : la poivrée est utilisée en thérapie, la verte est appréciée pour les boissons fraîches. La menthe viridis nana et la menthe bergamote sont utilisées en thé vert.

Parcelle 22



## Millepertuis perforé

HYPERICACÉES

*Hypericum perforatum*

Cette plante présente une particularité intéressante, le parenchyme de ses feuilles est parsemé de petites glandes à essence, translucides, qui, regardées en transparence, apparaissent comme mille petits trous d'où le nom de millepertuis.

Le millepertuis entre dans la composition du « baume tranquille » de la pharmacopée.

Parcelle 1



## Monarde

LAMIACÉES

*Monarda didyma L.*

C'est Monardès, un pharmacien espagnol, qui lui a donné son nom. En réalité, elle provient d'Amérique du nord. Les Indiens s'en servaient pour soigner les rhumes et les bronchites car elle contient un antiseptique puissant, le thymol.

L'odeur de ses feuilles rappelle celle de la bergamote.

Elle est aromatique, apéritive, digestive, tonique, fébrifuge, carminative.  
On utilise les feuilles et les fleurs.

## LE CARRÉ DES BULBES :

Muscari  
Scille de Sibérie  
Ornithogale

Absinthe  
Arroche

Menthe poivrée  
Menthe verte  
Menthe sautive

Hysope

Sauge officinale  
Sauge sylvestre  
Sarricette des montagnes

Romarin  
Mélisse officinale

13

Campanule blanche  
et bleue,  
Ail  
Bourrache

14

Lavandin  
Serpole  
Centranthe rouge  
Origan (marjolaine)

15

Lavande vraie  
Grande lavande  
Silène

16

Sauge officinale  
Sauge d'Espagne  
Sauge sylvestre

17

Sarricette vivace  
Thym vulgaire  
Thym citron  
Laurier

18

Camomille romaine  
Camomille du teinturier

12

11

10

9

8

7

## LE CARRÉ DES ENFANTS ...

parce qu'à l'origine du projet, les enfants entouraient Jacques Goffin dans le travail ingrat de défrichage du site. En mars 2003, ils ont souhaité terminer la dernière parcelle par la plantation de coups de cœur et sur base de l'enseignement reçu.

25

Molinie

Coréopsis  
Dauphinelle élevée  
Gypsophile  
Géranium sanguin  
Gentiane croisettes  
Tanaisie  
Aconit  
Orpin

24

## Plan du jardin



**NB :** Le raifort rustique et l'aspérule odorante vont glisser vers la zone fraîche et ombragée non loin du compost.

**ATTENTION :** De saison en saison, certaines plantes peuvent se ressemer dans des carrés voisins. Suivez donc l'étiquetage du terrain avant tout.

**6**

Achillée millefeuille  
Achillée filipendula  
Achillée sternutatoire

**5**

Agastache  
Joubarbe des toits  
Livèche

**4**

Estragon  
Tanaisie  
Perce-neige  
Souci officinal

**3**

Rue fétide  
Muscari  
Bourrache  
Bouillon blanc

**2**

Cataire  
Petite Pimprenelle  
Erigeron âcre

**1**



**ENTRÉE**

Liniaire commune  
Verveine

**20**

Buis

Grande consoude

**21**

Echinacée  
Onagre  
Primevère à grandes fleurs

**22**

Rosier ancien

**23**

Potentille du népal  
Monarde  
Valériane officinale  
Linaire commune

Parcelle 3



## Muscari

LILIACÉES

*Muscari sp*

Plante uniquement ornementale et toxique !

Parcelle 14



## Origan

LAMIACÉES (LABIÉES)

*Origanum vulgare*

L'huile essentielle est l'antiseptique n°1 : sédatif de la toux et tonique du système nerveux.

Une infusion remet en l'état l'estomac, elle est efficace contre les nausées matinales. Tous les origans renferment, en quantité variable, une huile essentielle fortement aromatique. Ils sont utilisés comme condiment depuis l'Antiquité. La plante a une excellente réputation en cuisine, c'est l'herbe à pizza des Italiens.

L'origan est aussi appelé Marjolaine.

Parcelle 24



## Orpin reprise

CRASSULACÉES

*Sedum telephium*

L'orpin reprise dit grand orpin a longtemps été utilisé comme plante mellifère mais il a sa place dans ce jardin pour sa particularité à se gorger d'eau pour les ultimes sécheresses.

Peu de documents évoquent qu'il est plus riche encore en alcaloïdes que son cousin l'orpin brûlant à fleurs jaunes. Ce dernier aurait pu aussi figurer dans ce jardin mais il est très toxique : son suc frais peut causer des lésions irréversibles. La prudence est mère de sûreté.

Parcelle 2



## Pimprenelle

ROSACÉES

*Sanguisorba minor*

L'infusion est tonique ; en lotion, elle est apaisante contre les coups de soleil.

Les jeunes feuilles sont légèrement amères mais rafraîchissantes, elles s'utilisent dans les salades.

La pimprenelle était jadis l'une des principales herbes cordiales.

Parcelle 1



## Potentille du Népal

ROSACÉES

*Potentilla nepalensis*

La potentille du Népal fut mise en place par Jacques Goffin pour son intérêt mellifère uniquement. Les potentilles ansérine et tormentille que l'on trouve sur des sols plus frais et plus riches en azote que celui-ci ont de nombreuses propriétés.

Parcelle 22



## Primevère à grandes fleurs

PRIMULACÉES

*Primula vulgaris*

Cette plante indigène se pare de ses jolies fleurs pour nous annoncer le printemps. Au Moyen-Age, on préparait des décoctions de primevère pour soulager de la goutte et des rhumatismes. On utilisait ses fleurs dans des philtres d'amour et on faisait infuser ses racines pour traiter les maux de tête d'origine nerveuse.

En zone fraîche  
côté compost



## Raifort rustique

BRASSICACÉES (CRUCIFÈRES)

*Armoracia rusticana*

C'est un antiscorbutique des plus puissants qu'il est essentiel de bien doser. Il possède des propriétés apéritives et stimulantes utilisées dans le traitement de l'anémie et le manque d'appétit. Il tonifie l'estomac et en excite les sécrétions mais n'est pourtant pas toujours bien toléré. Il est aussi diurétique, employé contre les rhumatismes et expectorant.

En usage externe, il sert d'antiparasite.

Que ce soit pour la cuisine ou pour les traitements thérapeutiques, on emploie presque exclusivement la racine fraîche bien qu'on puisse la sécher. Elle contient une huile essentielle, le sénéval, de la vitamine C, des acides aminés et des substances bactériostatiques et antiseptiques. Excellente dans la cuisson de la viande.

**Recette de préparation contre les rhumatismes :** 1 dose de raifort, 5 doses de farine, 1 dose de suif permettent d'obtenir une sorte de cataplasme qui soulage les douleurs ; néanmoins, une application trop fréquente au même endroit peut provoquer des irritations.

Parcelle 7



## Romarin

LAMIACÉES (LABIÉES)

*Rosmarinus officinalis*

La plante est épicée et forte, un brin suffit pour parfumer différents plats. Ses pouvoirs thérapeutiques sont nombreux : son infusion est tonique (elle apaise les nerfs) et stimule la digestion. L'huile essentielle est tonique, cicatrisante car revitalise les cellules.

Le romarin est une herbe cordiale, donc réconfortante, on dit même qu'elle était une des herbes des troubadours. Ce qui est sûr c'est que son eau florale était et est encore utilisée dans la lotion de la Reine de Hongrie : la légende raconte qu'au XIV<sup>e</sup> siècle, Elisabeth, reine de Hongrie l'utilisa et lui dut santé et beauté jusqu'à un âge avancé. La formule est toujours commercialisée.

Parcelle 3



## Rue fétide

RUTACÉES

*Ruta graveolens*

La rue supporte assez bien la sécheresse et les écarts de température (de 25° à -30° c), d'où son implantation sur sol calcaire. Elle est vivace mais assez peu courante dans nos jardins, sans doute pour la lourde réputation qu'elle traîne avec elle : elle serait abortive et... chasseuse de sorcières.

Par fumigation, elle chasse les mauvais esprits.

Pourtant sur le plan culinaire, quelques feuilles se marient très bien à la salade.

Sa saveur forte relève les sauces.

Du point de vue médicinal, la rue est emménagogue, stomachique, antispasmodique et vermifuge entre autres.

**Attention** : utilisée fraîche et à forte dose, elle peut provoquer des irritations de la peau, des hémorragies et une gastro-entérite.

Autrefois, elle était aussi utilisée contre l'hypertension et le diabète.

En médecine chinoise, on l'utilise en application sur la peau pour les piqûres d'insectes, de serpent et même d'entorses. Elle calme les inflammations de l'oreille et soigne les yeux.

En Italie, il existe une excellente liqueur digestive appelée Grappa con ruta.

Parcelle 16



## Sauge pourpre

LAMIACÉES

*Salvia officinalis* « *purpurascens* »

Du latin « *salvare* », sauver. La sauge a toujours été considérée comme l'herbe la plus importante de la pharmacie traditionnelle.

La sauge est cultivée depuis si longtemps que d'innombrables variétés ont été développées.

La sauge pourpre est principalement ornementale.

Parcelle 16



## Sauge officinale

LAMIACÉES

*Salvia officinalis*

La sauge est antiseptique, antispasmodique, antisudorale, carminative, cholérétique, stimulante, stomachique et vulnérable. La sauge est digestive, apéritive et tonique. Elle active la circulation et soutient le cœur. Elle agit comme anti-inflammatoire dans les ulcérations de la bouche et la gorge et comme cicatrisant de la peau et du cuir chevelu.

On peut frotter dents et gencives avec des feuilles de sauge pour les nettoyer et les renforcer ou faire des gargarismes avec l'hydrosol de sauge.

Les piqûres d'insectes sont soulagées par un emplâtre de feuilles de sauge écrasées.

La plante s'utilise en infusion, spécialement pour les dames.

L'huile essentielle est antisudorale, bonne pour résoudre les problèmes féminins mais attention, la sauge contient des principes actifs puissants. Elle ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes, ni aux épileptiques.

Elle s'utilise comme condiment pour la volaille et le poisson principalement dans « l'aïgo boullido » et les caillettes provençales.

Parcelle 16



## Sauge sclarée

LAMIACÉES

*Salvia sclarea*

La plante s'utilise en infusion rafraîchissante, on dit qu'elle « éclaircit la vue ».  
L'huile essentielle sert de fixateur de parfum.

La sauge pousse spontanément dans les collines rocailleuses à moins de 800 mètres d'altitude dans tout le bassin méditerranéen.

Parcelle 17



## Sariette

LAMIACÉES

*Satureia hortensis*

La saveur de la sariette rappelle à la fois la menthe et le thym, avec, en plus, le mordant chaud du poivre.

L'huile essentielle et l'hydrosol sont des antiseptiques puissants et des aphrodisiaques. Maurice Mességué parlait de la plante qui sauve des « insatisfactions sexuelles »...

Elle a été très cultivée au Moyen-Âge dans les monastères : que ce soit la sariette des jardins ou des montagnes, c'est le « pébré d'aï » des Provençaux.  
En cuisine, parfumez-en légèrement les haricots verts.

Parcelle 12



## Scille de Sibérie

LILIACÉES

*Scilla Siberica Haw*

La scille de Sibérie ne pousse pas en Sibérie comme son nom botanique l'indique. C'est une espèce rustique. Plante à oignon, elle est uniquement ornementale dans ce jardin. Attention, elle contient des glycosides cardiotoniques qui peuvent provoquer des intoxications en cas d'ingestion.

Parcelle 15



## Silène

CARYOPHYLLACEAE

*S. vulgaris*ssp. *maritima*

Qui n'est pas le compagnon blanc !

Plante ornementale qui nous vient des falaises maritimes et présente de jolies fleurs d'œillet de couleur blanche. Elle s'est invitée dans le jardin comme sur les talus au bord des routes.

Parcelle 4



## Tanaisie

ASTÉRACÉES (COMPOSÉES)

*Tanacetum vulgare*

Athanasia est un mot grec signifiant « immortalité » ; on utilisait la plante pour embaumer les corps des morts.

Cette plante avait la réputation d'être tonique et dépurative ; on s'en servait dans les « gâteaux de Pâques » pour purifier l'organisme après l'hiver.

L'huile essentielle et l'hydrosol sont utilisés en usage vétérinaire comme désinfectant et insecticide.

Parcelle 17



## Thym dit « de population »

LAMIACÉES

*Thymus vulgaris*

L'huile essentielle est un antiseptique intestinal, pulmonaire et génito-urinaire.

La plante, spécialement digestive, s'utilise comme condiment dans les plats cuisinés spécialement provençaux.

Le thym, sauvage et cultivé, pousse facilement dans tout le bassin méditerranéen.

Il s'acclimata aussi dans nos jardins.

C'est une des plantes du vinaigre des 4 voleurs : au XVII<sup>e</sup> siècle, on avait arrêté 4 voleurs qui détroussaient les cadavres abandonnés lors d'une épidémie de peste.

Leur résistance à la contagion était due à une préparation vinaigrée dans laquelle on faisait principalement macérer du thym.

Parcelle 17



## Thym-citron

LAMIACÉES

*Thymus x citriodorus*

La plante s'utilise comme condiment surtout dans les poissons, les œufs et les plats sucrés pour sa forte odeur de citron.

Les guérisseurs du 16<sup>e</sup> siècle recommandaient l'usage pour les « dérèglements intestinaux », pour « arrêter le hoquet » et « guérir les morsures de tous les animaux venimeux ».

Parcelle 1



## Valériane officinale

VALERIANACÉES

*Valeriana repens host*

La valériane officinale est reconnue pour son action antispasmodique, fébrifuge et antidiabétique.

Les recettes à base de valériane atténuent l'irritabilité nerveuse, les troubles cardiaques d'origine nerveuse et les crampes. Elles sont employées en cas de dépression nerveuse, de fatigue, de surmenage intellectuel et d'insomnie chronique, efficace contre les ballonnements, et les parasites intestinaux.

Si vous avez un chat, un conseil, ne laissez pas traîner un sachet de valériane, il vous le répandra au sol, cette odeur les rend fou.



## Verveine

VERBÉNACÉES

*Verbena officinalis*

La tisane est rafraîchissante, légèrement sédative et remet l'estomac daplomb. L'huile essentielle tonifie le cœur et favorise la détente.

Dans l'Antiquité, les Romains plaçaient sous la table de leurs invités des bouquets de verveine, afin de faciliter les conversations, l'harmonie et la joie de vivre. Actuellement, cette verveine officinale qui contient plus de verbénaline que sa cousine la verveine odorante, est reconnue plus active. Elle agit sur le foie, est plus tonique et digestive, antinévralgique et fébrifuge.

# Le coin des mellifères

Les plantes mellifères sont la base de chaînes alimentaires.

Elles offrent un lieu de vie pour des milliers d'insectes.

Leurs fleurs assurent aux colonies d'abeilles un apport en nectar (les plantes nectarifères) ou en pollen (les plantes pollinifères), voir les deux à la fois.

Le mot mellifère provient du latin mellis qui signifie miel.

Seules quelques espèces ont en apiculture un grand intérêt pour la production de miel en qualité et en quantité.

Si la qualité essentielle d'une plante mellifère, c'est d'exister à des millions d'exemplaires, cela ne doit pas pour autant vous décourager dans cette culture.

Une petite parcelle peut être, outre un habitat pour certains insectes, un relais nécessaire au développement de la colonie d'abeilles présente dans votre région.

Sur ce jardin, une ruche privée offre à cette colonie une pannelle d'arbres, arbustes et plantes mellifères que nous vous invitons à découvrir sur place.

La caractéristique du sol calcaire nous a permis d'y installer les suivantes.

Quelques exemples seulement...

Pommier sauvage (*Malus sylvestis*)

Buis (*Buxus sempervirens*)

Sorbier des oiseleurs (*Sorbus Aucuparia*)

Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)

Linaire commune (*Linaria vulgaris*)

Grande Lavande (*Lavandula stoechas*)

Pimprenelle (*Poterium sanguisorba*)



# Le Genévrier

CUPRESSACÉES

*Juniperus Communis*

Noms vernaculaires :

Cadé - Génilibre - Thériaque des Paysans

Arbre pour certains, arbuste pour d'autres, le genévrier s'élève en sentinelle dans nos plaines calcaires. Protégé, adulé, rare sous nos latitudes, son port fastigié et parfois en houppier étalé sous le poids des neiges, il confère à nos landes un prolongement des paysages méridionaux, jusqu'aux senteurs distillées sous le soleil estival.

Ses trois feuilles aciculaires minces et piquantes protègent des petits cônes globuleux formés d'écaillés soudées, verticillés par trois.

Verts ou pruneux bleu-noir à maturité, contenant deux à trois graines, ils sont communément appelés « baies de genévriers ».

L'écorce ou rhytidome se présente en minces lanières longitudinales, brun grisâtre.

L'arbre qui ne craint ni l'humidité ni la sécheresse, est très prisé pour son bois compact, dur, odorant. Utilisé en construction depuis des temps immémoriaux, il trouve encore son application dans la confection des manches d'outils et des crayons « haut de gamme ».

On sait aussi qu'il est imputrescible.

D'autres usages, ceux-là moins répandus mais de première importance sont à porter au crédit du genévrier. Dans tous les âges, de l'antiquité à nos jours, de manière empirique le plus souvent mais confirmée par la science aujourd'hui, l'usage thérapeutique de ses composants nous révèle ses bienfaits. Nous connaissons tous, pour ne citer qu'un exemple, l'ajout de baies de genévrier dans les préparations culinaires liées à un légume réputé peu digeste : le chou (chou farci, potée aux choux, choucroute). Outre ses qualités condimentaires, il révèle surtout des propriétés apéritives et stomachiques en stimulant les sécrétions digestives, les digestions lentes, les dyspepsies.

**Mais là ne se résumant pas ses seules vertus.**

**Les frictions ou applications de teintures sur les points rhumatismaux, lumbagos, douleurs musculaires s'avèrent très efficaces.**

## RECETTE DE LA TEINTURE :

Faire macérer 5 à 6 jours 100 grammes de baies concassées dans 1/2 litre d'alcool à 45°. Filtrer.

**Voie orale :** 15 gouttes sur un morceau de sucre ou dans 1/2 verre d'eau le matin à jeun.

**Frictions :** Sur les points douloureux.

## VIN DE GENÉVRIER (DEUX RECETTES)

1. Faire macérer 50 à 60 baies concassées dans 1 litre de vin blanc de bonne qualité, pendant 15 jours. Agiter tous les jours. Filtrer.

Boire un verre à bordeaux le matin à jeun.

2. Pour 1 litre de vin blanc de bonne qualité, 30 baies concassées, 15 grammes de rameaux, 2 pincées d'absinthe, 1 pincée de raifort sauvage (racine). Macérer pendant 15 jours. Agiter tous les jours. Filtrer.

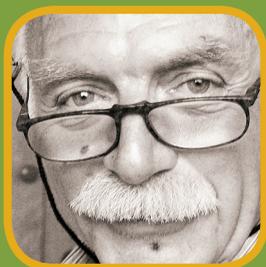
Boire 1/2 verre à bordeaux tous les matins à jeun.

Excellent remède contre la stase veineuse des jambes, les jambes lourdes, tonique général.

# Petit glossaire



- Abortif,ve** : se dit d'un produit qui provoque l'avortement
- Antiseptique** : qui empêche le développement de micro-organismes
- Antispasmodique** : qui permet de lutter contre les spasmes musculaires
- Appétitif,ve** : qui ouvre, provoque ou stimule l'appétit
- Astringent,e** : qui resserre les tissus ou diminue la sécrétion
- Carminatif,ve** : qui élimine les gaz intestinaux
- Cholérétique** : qui stimule la sécrétion de la bile
- Cataplasme** : préparation de plante assez pâteuse pour être appliquée sur la peau dans un but thérapeutique
- Cordial,e** : qui stimule le fonctionnement du cœur
- Décoction** : procédé consistant à faire bouillir dans un liquide une substance médicamenteuse, généralement végétale
- Diurétique** : qui stimule la sécrétion de l'urine
- Emménagogue** : qui provoque ou régularise la menstruation
- Emollient,e** : qui relâche, amollit les tissus enflammés
- Fébrifuge** : qui a la propriété de supprimer ou de diminuer la fièvre
- Huile essentielle** : macération des plantes dans de l'huile
- Hydrosol** : solution dont l'eau est le milieu de dispersion
- Infusion** : se prépare en versant de l'eau bouillante sur les parties végétatives actives : on les y laisse 5 à 10 minutes
- Macération** : long trempage à froid
- Sédatif** : qui est propre à apaiser la douleur ou l'excitation d'un organe
- Stomachique** : qui favorise la digestion, notamment le travail de l'estomac
- Tonique** : qui (re)donne des forces physiques et de l'élan vital à l'organisme
- Toxique** : qui provoque un empoisonnement, une intoxication
- Vermifuge** : qui a la propriété de détruire ou d'expulser les vers intestinaux
- Vulnéraire** : qui guérit les blessures



Jacques,

Dans l'herbier de nos vies,  
nous venons de te glisser.

Comme dans chacune de ses pages,  
l'essentiel est épinglé.

Car, entre convenance et bon usage des formes,  
tu savais y faire pour le dire.

Telle la gesse des prés,  
tu cultivais le bon goût discret et appliqué.

Telle la podagraire, tu aspirais à la lumière  
et jamais tu n'étais repu d'apprendre.

Telle la primevère,  
tu offrais la fraîcheur qui effaçait ton âge.

Telle l'aster,  
tu ne passais pas inaperçu par ton impondérable densité.

Tel le liseron,  
tu savais te faire présent sans lancer à foison tes compétences,  
mais au moment choisi te dresser et assumer.

Intelligent, solide, serein, d'humeur égale,  
tu portais le gage de la pérennité.

Ton départ vient tout relativiser.

A l'épi de ta maturité,  
il y aurait encore des choses à épingler,  
mais je laisse à tes amis,  
le plaisir de les échanger.

Si tes bajoues se sont creusées trop vite,  
telle la mauve qui annonce l'automne,

en ce temps de récoltes,  
tu remplis nos paniers,  
de messages et de bonté.

Marie Arnould juin 2002



## Plan Communal de Développement de la Nature (PCDN)

Administration communale de Tellin  
Rue de la Libération 45  
6927 TELLIN  
Tél. 084 36 61 36  
Fax 084 36 70 60  
E-mail : chantal.bassiaux@publilink.be  
Site internet : tellin.be

Livret réalisé par M. Arnould  
en collaboration avec Colette Muraille,  
avec le soutien du CRIE du Fourneau Saint-Michel

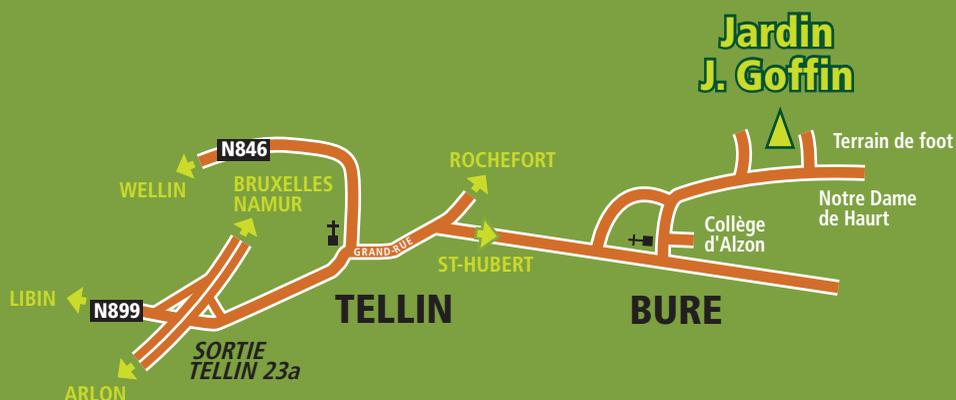


## CRIE

Centre Régional d'Initiation à l'Environnement  
du Fourneau St Michel  
Site du Fourneau Saint-Michel 10  
6870 SAINT-HUBERT  
Tél. 084 34 59 72  
Fax 084 34 59 71  
E-mail : crie@criesthubert.be  
Site internet : www.criesthubert.be

## CRÉDIT PHOTOS

Le crédit photos revient à deux jeunes photographes, Olivier Embise  
et Simon Alexandre qui ont gracieusement assuré l'illustration  
de ce carnet.



Jardin aromatique et condimentaire  
**Jacques Goffin**



**AVIS**

Ce lieu est entretenu avec dévouement par quelques bénévoles.  
Merci d'avance de le respecter en guise d'encouragement...