

La collection « Le Compagnon végétal »

- | | |
|--|---|
| 1 : <i>Les Secrets de l'Ortie</i> | 13 : <i>Divine Angélique</i> |
| 2 : <i>Sous la protection du Sureau</i> | 14 : <i>La Bourrache, une étoile au jardin</i> |
| 3 : <i>Le Pissenlit, l'or du pré</i> | 15 : <i>Mystérieuse Prêle</i> |
| 4 : <i>Le Frêne, l'arbre des centenaires</i> | 16 : <i>De mémoire d'Églantine</i> |
| 5 : <i>Pour l'amour d'une Ronce</i> | 17 : <i>Ail des ours</i> |
| 6 : <i>Au pays des Sauges</i> | 18 : <i>Le Bouleau, l'arbre à la peau d'argent</i> |
| 7 : <i>Le Coquelicot, poète des champs</i> | 19 : <i>Des Gentianes et des hommes</i> |
| 8 : <i>La Consoude, trésor du jardin</i> | 20 : <i>Le Châtaignier, un arbre généreux</i> |
| 9 : <i>Parfum de Menthe</i> | 21 : <i>Le Tilleul, l'arbre qui tisse des liens</i> |
| 10 : <i>Éloge du Plantain</i> | 22 : <i>Merveilleux Joncs</i> |
| 11 : <i>Une pensée pour la Violette</i> | 23 : <i>Souci et Arnica</i> |
| 12 : <i>Au royaume secret du Lierre</i> | |

Retrouvez toutes nos parutions sur www.terran.fr

Avertissement

Les auteurs et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une mauvaise compréhension ou utilisation des conseils prodigués dans ce livre. Les informations contenues dans ce livre ne se substituent pas à un avis médical.

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

ISBN : 978-2-35981-156-8

ISSN : 1272-4025

Dépôt légal : septembre 2021

© Éditions de Terran, 2021

Éditions de Terran – 355, rue de la Montagne-Noire – 31750 Escalquens

Tél. : 05 61 00 09 86 (accueil) – 05 81 91 31 31 (commandes)

Courriel : terran@piktos.fr

Site Internet : www.terran.fr

Sommaire

Préface	5
Introduction	7
Les armoises, plantes d'Artémis	9
La botanique des armoises	15
Le genre <i>Artemisia</i>	16
Présentation de quelques espèces	21
L'armoise commune, plante des femmes	31
Les noms de l'armoise commune	32
Description de la plante	33
En médecine	36
Autres usages	45
Folklore, croyances	46
L'absinthe, herbe sainte	49
Les noms de l'absinthe	50
Description de la plante	55
En médecine	57
Croyances, folklore	65
La fée verte	67
L'absinthe au jardin	77
L'aurone ou arquebuse	81
Les noms de l'aurone	82
Description de la plante	83
En médecine	84
Autres usages et coutumes	89
L'aurone au jardin	90

Les génépis, armoises des montagnes	91
Description des espèces de génépis	93
En médecine	99
L'estragon, armoise petit dragon	101
Les noms de l'estragon	102
Description de la plante	103
En médecine	103
L'estragon au jardin	106
L'armoise annuelle, contre le paludisme	107
Description de la plante	108
En médecine	111
L'armoise annuelle au jardin	117
Les armoises en cuisine – Cahier de recettes	119
Sauces	122
Plats	127
Desserts	133
Liqueurs	136
Conclusion	138
Index	139
Noms scientifiques	139
Noms vernaculaires	139
Carnet d'adresses	141
Bibliographie	142

Préface

Quoi de plus simple que de se soigner grâce à une plante qui pousse dans son jardin ?

Pour les habitants de notre Terre qui n'ont peu ou pas accès aux médicaments c'est une pratique commune et souvent la seule possible. Mais se posent alors de multiples interrogations sur l'efficacité de ces soins, sur l'enseignement de leur savoir et sur leur possible surexploitation.

En Afrique, que je parcours régulièrement, ces thérapeutiques traditionnelles sont bien vivaces, la grande majorité de leur encadrement est assez bien organisé localement et régionalement, avec un département de médecine traditionnelle au sein des ministères de la Santé et de l'OMS/AFRO.

Dans nos contrées du Nord, nous avons tant perdu le savoir des plantes qui soignent alors que la majorité de nos médicaments en sont issus !

Alors que nous allons au-devant de crises majeures, il est urgent pour nos enfants et nos petits-enfants de retrouver et d'affiner ce savoir ancestral. Il nous revient d'étudier sérieusement et scientifiquement ces plantes pour léguer aux générations futures non des remèdes de grands-mères, mais un moyen de se soigner efficace, local et abordable.

Une plante qui pousse près de chez soi, c'est tellement plus résilient qu'un médicament qui vient de l'autre bout du monde !

Je salue les auteurs de ce livre, qui nous aident à nous réapproprier ce savoir, fruit des millénaires passés, et en particulier sur ces armoises si efficaces pour de si nombreux maux quotidiens.

Lucile Cornet-Vernet

Fondatrice et vice-présidente de l'association la Maison de l'Artemisia, Lucile Cornet-Vernet est une femme engagée à œuvrer pour plus de justice et de fraternité dans le monde. Présentes sur quatre continents, les Maisons de l'Artemisia dispensent des formations à la culture et aux soins par l'armoise annuelle, en particulier contre le paludisme. Il tient à cœur à Lucile Cornet-Vernet de contribuer à accélérer la recherche scientifique académique sur ces plantes pour faire bouger les lignes quant à son acceptation comme un traitement de première ligne.



Aurone.



Armoise commune.



Absinthe.

Gravures du livre *Hortus sanitatis* (qui se traduit par *Jardin de santé*), imprimé en Allemagne en 1485. Les trois premières plantes présentées sont l'armoise commune, l'aurone et l'absinthe.

Introduction

Pour ce nouveau tome du Compagnon végétal, après quelques hésitations, nous avons choisi de vous parler des armoises. Quel vaste sujet ! Parmi elles, certaines peuvent paraître banales, comme l'armoise commune. Et pourtant, toute commune qu'elle soit, elle mérite vraiment d'être mieux connue. Elle a été très utilisée par le passé, pour ses vertus médicinales autant que magiques. Ne l'a-t-on pas appelée « la mère des plantes » ? D'autres sont aujourd'hui oubliées, comme l'aurone, pourtant considérée comme une panacée au Moyen Âge. L'absinthe, quant à elle, a suscité bien des débats et des passions au ^e siècle, où elle a été cultivée pour la fabrication d'un alcool. Mais elle est également une plante médicinale exceptionnelle, connue depuis l'Antiquité. Enfin, saviez-vous que l'estragon est une armoise ? Qu'il y a plusieurs espèces de génépis, qui sont eux aussi des armoises ?

Les armoises sont nombreuses, très nombreuses : on compte environ 500 espèces, qui poussent surtout dans l'hémisphère Nord. Ce sont pour la plupart des plantes herbacées, vivaces, odorantes. À travers le monde, les humains n'ont pu que remarquer ces plantes et leurs vertus parfois exceptionnelles, en particulier pour accompagner les femmes, lutter contre les parasites, redonner du tonus à l'organisme. Des plantes au fort caractère !

Ce sont aussi des compagnes végétales dont l'humanité d'aujourd'hui a terriblement besoin : nous ne pensons pas, au moment où nous avons décidé de travailler sur les armoises, être à ce point dans l'actualité. Et pourtant, c'est bien à l'armoise annuelle que les Malgaches ont fait appel pour préparer un remède contre la Covid-19, au printemps 2020.

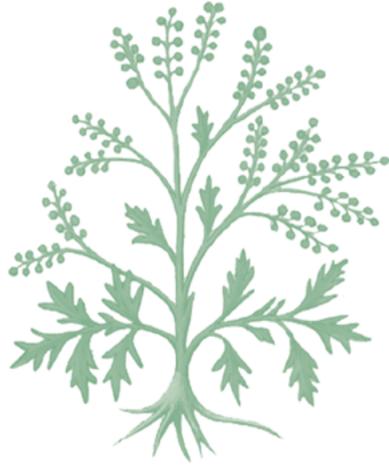
Sans prétendre à l'exhaustivité (ce serait impossible !), ce livre est une invitation à mieux connaître ces plantes puissantes que sont les armoises... Bonne lecture !

Les armoises,
plantes
d'Artémis

« Au début d'un poème où je me propose de dire les vertus des herbes, celle qu'on appelle communément "la mère des plantes", et qui a reçu des Grecs le nom d'armoise, s'offre naturellement la première à mes chants. Elle doit son nom à Diane, que les Grecs appellent Artémis, et qui passe pour en avoir découvert les propriétés. Cette herbe remédie principalement aux maladies des femmes¹. » Ainsi commence un texte écrit au ^e siècle par un certain Odon de Meung, et intitulé *De viribus herbarum*. Ces lignes concernent l'armoise commune, *Artemisia vulgaris*, qui est la première plante présentée par l'auteur.

Les armoises sont nombreuses, elles forment un ensemble de plantes parmi lesquelles figurent l'armoise commune, bien sûr, l'armoise annuelle, cela s'entend, mais aussi l'absinthe, l'estragon, les génépiss, l'aurone... et bien d'autres, en Europe et à travers le monde.

On peut dire que toutes ces plantes sont des armoises dans le sens où leur nom de genre, en latin, est *Artemisia* (voir encadré p. 20). Le mot latin classique *artemisia*, dérivé du grec, est devenu en latin populaire *artemesia*, qui a donné en ancien français *hermoiz*, ainsi que *armise*. On les appelle en français parfois « artémises », mais plus souvent « armoises ». L'étymologie de ce mot est intéressante : Jacques Brosse nous rappelle que, « en grec, *artemisia* signifie "intégrité", et aussi, mais seulement par extension, "bonne santé"² ». Artémis, on le sait, tient à rester chaste ! Les armoises sont des plantes dédiées à Artémis, encore appelée Diane : déesse de la chasse, de la nature, des animaux sauvages, et... de la féminité. Elle est aussi protectrice des jeunes enfants. Farouchement



L'armoise commune, dans *Le Livre des simples médecines*, écrit en latin au ^e siècle par le médecin Platearius, puis traduit par la suite en français. Il s'agit d'un des premiers livres imprimés en français, en 1488.

1. Meung Odon de, *La Pharmacie des moines*, Paleo, 2011, p. 9.

2. Brosse Jacques, *La Magie des plantes*, Albin Michel, 1996, p. 171.



Artémis.

vierge, elle est accompagnée d'un cortège de nymphes, une escorte donc exclusivement féminine. Des chiens la suivent également, qui sont des chiens de chasse. On la représente vêtue d'une tunique et de sandales, équipée d'un arc et d'un carquois rempli de flèches, un chien ou encore une biche auprès d'elle. Elle a parfois un croissant de lune sur le front. Elle parcourt les bois et les montagnes, aime être dans la nature, qu'elle souhaite préserver intacte, sauvage.

Sœur jumelle d'Apollon, Artémis est née juste avant lui. Leur mère, Létéo, était une Titanide, c'est-à-dire une fille de Gaïa et Ouranos. Leur père était Zeus, ce qui mit fortement en colère Héra, son épouse légitime. Lorsque la

naissance de ses enfants approcha, Létéo chercha un endroit pour accoucher, mais Héra avait interdit à tous les lieux de la Terre de l'accueillir pour cela. Létéo erra longtemps, avant de trouver refuge sur une petite île flottante où elle put s'installer. L'histoire raconte qu'à peine née, Artémis a aidé sa mère à mettre son frère au monde. Protectrice des femmes, notamment des jeunes filles et des vierges (qui, comme elle, sont restées intactes), elle est aussi invoquée au moment des accouchements.

Apollon et Artémis sont souvent solidaires, par exemple pour défendre leur mère. Tous deux sont de très bons archers. Dieu de la musique, de l'art, de la médecine, des prophéties, Apollon est plutôt un dieu civilisateur, tandis qu'Artémis a un côté plus sauvage. Dieu de la lumière, Apollon est associé au Soleil, alors que sa sœur Artémis est associée à la Lune. Le cycle de la Lune est lié au cycle féminin, on retrouve donc là Artémis comme déesse de la féminité. Artémis est farouche, et a un fort caractère. Mieux vaut ne pas la contrarier, car elle peut se montrer impitoyable envers ceux qui lui manquent de respect

La reine Artémise

En fait, il y en a deux, toutes deux reines de l'ancienne cité grecque Halicarnasse, en Carie, qui est l'actuelle ville de Bodrum, au sud-ouest de la Turquie.

Artémise I^{re} vécut au ^e siècle avant notre ère. À la mort de son mari, elle lui succéda sur le trône. Elle est surtout connue, à travers les récits de l'historien Hérodote, pour sa participation à une guerre contre les Grecs. Elle dirigea des navires et se fit remarquer par sa bravoure et son sens de la stratégie lors de la bataille de Salamine, en - 480.

Environ un siècle plus tard, la reine Artémise II est veuve : son frère et mari Mausole décède en - 353. On dit qu'elle a alors pris la décision de faire construire en son honneur un immense et magnifique tombeau. Il s'agit du mausolée d'Halicarnasse, l'une des sept merveilles du monde antique. Artémise lui a survécu deux ans.

Le nom de genre des armoises, *Artemisia*, serait-il lié à l'une ou l'autre de ces reines (d'ailleurs parfois confondues) ? Certains auteurs le pensent ou, du moins, signalent cette possibilité. C'est le cas de Pline l'Ancien, qui écrit, après avoir mentionné que la lysimaque tient son nom du roi Lysimaque et la gentiane du roi Gentius : « Des femmes même ont ambitionné de donner leur nom à des plantes : ainsi Artémise, femme de Mausole, adopta la plante appelée auparavant parthenis. D'autres prétendent que cette plante a été ainsi nommée de la déesse Artémis Ilithye, attendu qu'elle est employée particulièrement pour les maladies des femmes* ». »

* Pline l'Ancien, *Histoire naturelle*, livre XXV, chapitre 36.

d'une façon ou d'une autre. Ce fut le cas du chasseur Actéon : en suivant du gibier, il arriva dans un lieu où il vit Artémis en train de se baigner nue. Il en fut sévèrement puni. La déesse le changea en cerf et les chiens d'Actéon, ne reconnaissant pas leur maître, le dévorèrent.

Et les armoises, alors ? Quel est leur lien avec cette déesse ? Plusieurs d'entre elles agissent sur les cycles féminins. L'armoise commune est réputée comme « plante des femmes », notamment parce qu'elle régule les cycles de façon étonnante. Le dessous de ses feuilles est blanc... comme la Lune. L'absinthe a, elle aussi, une action sur le cycle féminin, elle était utilisée pour faire venir les règles en cas d'aménorrhée. Ces deux plantes ont également été utilisées comme plantes abortives. L'absinthe, appelée jadis en anglais *the old woman* (« la vieille femme »), était utilisée, déjà dans l'Antiquité, pour combattre les troubles de la ménopause. L'armoise maritime, surnommée sanguinette ou sanguenite, a des

Artemisia Gentileschi, peintre italienne du 17^e siècle

Née en 1593 à Rome, fille du peintre Orazio Gentileschi, elle apprend la peinture avec son père, artiste renommé à l'époque et proche du peintre Le Caravage. Artemisia est très douée, et son père engage un peintre pour être son précepteur, Agostino Tassi. Mais ce dernier la viole. Elle a 19 ans. S'ensuit un procès qui durera plusieurs mois et sera très éprouvant pour elle. Finalement Tassi est condamné. Artemisia épouse un peintre modeste, et tous deux vont s'installer à Florence. Plus tard, elle vivra à Naples, Rome, et même Londres, où elle passera quelques années. Artemisia a beaucoup peint, a fréquenté les artistes et mécènes de son temps. De son vivant, elle a été reconnue et appréciée pour son talent. Elle a peint de nombreuses figures féminines, des femmes de la Bible comme Marie-Madeleine, Suzanne, Bethsabée, parfois des héroïnes ou des femmes fortes comme Judith décapitant Holopherne, ou Cléopâtre. Elle a aussi peint des portraits de ses contemporains. Elle est considérée comme une artiste majeure de l'école caravagesque. Elle est décédée à Naples, peut-être en 1652 ou un peu après.

À une époque où les femmes étaient dépendantes des hommes (par exemple d'un père ou d'un mari), Artemisia a gardé son indépendance, grâce à la peinture. Une femme libre, une femme au fort caractère qui portait bien son prénom !



Diane chasseresse, avec un croissant de Lune.

propriétés proches de celles de l'absinthe. Et l'estragon, plus connu comme condiment, est également un régulateur du cycle féminin. On pourrait dire que les armoises sont, en quelque sorte, un cadeau d'Artémis aux femmes, ses protégées.

Dans son ouvrage intitulé *Promenades mythologiques*, Dominique Lepage conclut ainsi les quelques pages qu'il

consacre aux « herbes d'Artémis » : « Ainsi, par l'intermédiaire de ces plantes, la déesse apportait une aide précieuse aux femmes. Pour résumer, les *Artemisia* permettent de franchir les caps difficiles de la vie d'une femme : puberté et

ménopause, et pour la femme fertile, si le cycle est perturbé, elle permet à celle-ci de se délivrer : elle libère la femme du mâle ! En Orient, Artémis était la maîtresse des amazones et elle devint la Diane des Romains³. »

Mais outre les vertus de plusieurs espèces dans la sphère gynécologique, les armoises ont d'autres propriétés, selon les espèces, notamment dans la sphère digestive ainsi que contre les parasites.

3. Lepage Dominique, *Promenades mythologiques*, 2005, copyright Dominique Lepage.

l'absinthe,
herbe sainte



Absinthe.

Lorsqu'on parle d'absinthe, aujourd'hui, c'est souvent pour évoquer la boisson alcoolisée très en vogue au ^e siècle. Cette boisson a marqué son époque, soulevé des débats passionnés, avant d'être interdite en 1915. Son histoire est fascinante, c'est sûr, et nous l'évoquerons. Mais pour autant, il serait dommage de réduire la plante, l'absinthe, à cette seule boisson ! Connue depuis l'Antiquité, considérée comme une plante médicinale majeure, elle a même été appelée « herbe sainte »... c'est dire ! L'absinthe a des propriétés médicinales puissantes et avérées, connues depuis des siècles, et qu'il serait dommage d'ignorer par peur d'une boisson alcoolisée. Surtout quand on sait que la tisane ne contient pas les dérivés toxiques que l'on retrouve dans l'alcool d'absinthe.

Les noms de l'absinthe

Le nom scientifique de l'absinthe est *Artemisia absinthium* L.

Le mot « absinthe » vient du latin *absinthium*, lui-même issu du grec *apsinthion*, noms donnés à la plante respectivement en latin et en grec. On peut lire ici ou là que le nom grec de l'absinthe voudrait dire, étymologiquement « privé de douceur », avec un « a » privatif. C'est que l'absinthe est une plante amère, très amère ! Elle est même un symbole d'amertume. Cependant cette étymologie ne semble pas confirmée. Une helléniste nous a indiqué que le mot grec *apsinthion* est considéré comme « préhellénique » : c'est-à-dire que lorsque les Indo-Européens sont arrivés en Grèce, il y a quelques milliers d'années, ils ont

intégré à leur vocabulaire des mots utilisés par les peuples locaux, pour nommer par exemple des lieux (comme Corinthe) ou des plantes qui n'existaient pas dans leur région d'origine. Le nom d'« absinthe » est donc ancien !

Signe que cette plante a été très utilisée, elle a de nombreux noms vernaculaires : absinthe commune, absinthe officinale, grande absinthe (par opposition à *Artemisia pontica* L., appelée petite absinthe), absinthe suisse, armoise absinthe, armoise amère, herbe sainte, herbe aux puces, herbe aux vers, aluine, alvine, herbe folle, herbe aux poètes, herbe aux romantiques, herbe à liqueur, herbe des vierges (car on lui attribuait des propriétés abortives), herbe aux prouesses, gingembre vert (ces deux derniers noms se référant à des propriétés aphrodisiaques).

Eugène Rolland, dans sa *Flore populaire*, cite plus de cent noms pour l'absinthe⁵¹ ! En voici quelques-uns :

- *Apussinte* ou *pussinte* (f.) en Vendée ;
- *Looussènt* (m.) dans l'Aveyron ;
- *Aoussèn* (m.) dans le Tarn-et-Garonne, les Landes, le Cantal ;
- *Arcint* (m.) aux environs de Marseille ;
- *Ancin* (m.) ou *anchin* (m.) en Savoie ;
- *Alosne*, *aloine*, *aluine*, *alogne*, *aluigne*, *alaigne*, *alvine*, *aluesne*, *alene* en ancien français (Eugène Rolland rapporte qu'on l'appellerait ainsi car elle est amère comme l'aloès) ;
- *Lionssotte* (f.) près de Dijon ;
- *Fouortt* (m.) dans les Hautes-Alpes ;
- *Fouar* (m.) dans le Dauphiné et en Belgique wallonne ;
- *Foué* (m.) dans les Vosges ;
- *Herbe de barbotte* en Gironde et dans le Lot-et-Garonne ;
- *Malèrbe* (f.) dans l'Orne.

En allemand, l'absinthe est appelée *Wermut*, *bitterer Beifuss* (« armoise amère »), *Absinth*, *Alsamkraut*, *Grabekraut* (« herbe des tombes »), *Els*. En anglais, on la nomme *wormwood* (on retrouve *worm*, qui veut dire « ver », peut-être en référence à l'usage vermifuge de la plante ?), *absinth(e)*, *absinthium*,

51. Rolland Eugène, *Flore populaire ou Histoire naturelle des plantes dans leurs rapports avec la linguistique et le folklore*, G.-P. Maisonneuve et Larose, t. VI, 1967, p. 66 et suiv.

roy's love (« amour du roi »), *old woman* (« vieille femme »), *felon herb* (peut-être « herbe criminelle », ou encore « herbe aux panaris »), *motherwort* (ancien nom, qui peut se traduire par « ce qui est bon pour les mères »). Il est à noter que *absinth(e)* désigne habituellement, en anglais, la boisson (la fée verte) plutôt que la plante. En italien, c'est *assenzo*, *assenzio*, *assenzio-ordinario*, *assenzio domestico*, *assenzio romano*. Et en espagnol, elle se nomme *ajenjo*, *ajenjo común* (« absinthe commune »), *ajenjo mayor* (« grande absinthe »), *absintio* (mot désignant à la fois la plante et la boisson), *ajorizo*, *incienso de Andalucia* (« encens d'Andalousie »), *hierba santa* (« herbe sainte »).

Vermouth

D'après le Larousse, le vermouth est un « apéritif à base de vin blanc alcoolisé, aromatisé avec des plantes amères et toniques* ». Le nom de « vermouth » vient du nom allemand de l'absinthe, *Wermut* : cette boisson d'abord fabriquée en Allemagne est devenue une spécialité italienne, en 1786, avec la création de la firme Carpano à Turin. Le vermouth a acquis une réputation internationale, notamment après son introduction aux États-Unis par des immigrants italiens. Il existe diverses recettes de vermouth, avec de nombreuses plantes amères. L'absinthe n'en fait pas forcément partie, c'est parfois la petite absinthe (*Artemisia pontica*) que l'on utilise.

* *Le Petit Larousse illustré*, 2000, p. 1061.

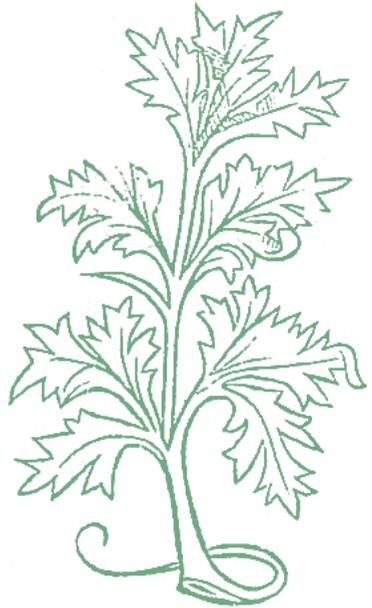
Comme la plante était connue, et très amère, on l'a citée comme symbole d'amertume, et ce depuis des siècles. Le poète Lucrèce, au ^{er} siècle avant notre ère, écrit : « Quand les médecins veulent donner aux enfants la répugnante absinthe, ils enduisent auparavant les bords de la coupe d'une couche de miel blond et sucré : de la sorte cet âge imprévoyant, les lèvres seules séduites par la douceur, avale en même temps l'amère infusion et, dupe mais non victime, en recouvre au contraire force et santé⁵². »

Madame de Sévigné, au ^e siècle, disait que « la vie est cruellement mêlée d'absinthe ». En 1747, Voltaire écrit dans *Zadig ou la destinée* que le premier mois du mariage est la lune de miel et le second est la lune de l'absinthe. Quant à Victor Hugo, il écrit dans *Les Feuilles d'automne* :

52. *De rerum natura*, I, 935-947.

« Ma fille, va prier ! – D’abord, surtout, pour celle
 Qui berça tant de nuits ta couche qui chancelle,
 Pour celle qui te prit jeune âme dans le ciel,
 Et qui te mit au monde, et depuis, tendre mère,
 Faisant pour toi deux parts dans cette vie amère,
 Toujours a bu l’absinthe et t’a laissé le miel⁵³ ! »

Mais si vous n’avez jamais goûté d’infusion d’absinthe, que cela ne vous empêche pas d’essayer si vous en avez l’occasion ! C’est une expérience intéressante. La tisane est amère, c’est vrai, mais elle n’est pas que cela. Déjà, à l’odeur, elle a un bon parfum, plutôt agréable. Et au goût aussi, elle a un parfum, en plus de l’amertume qui, c’est vrai, reste en bouche. Certes, si vous ne supportez pas l’amertume, vous aurez du mal à la boire. Mais si vous la supportez ou même l’appréciez, c’est une boisson qui vous plaira peut-être... pourquoi pas ? En ce qui me concerne⁵⁴, j’ai plaisir à prendre de temps en temps une tisane d’absinthe. Pour en diminuer l’amertume, on peut y ajouter un peu de jus de citron, mais, personnellement, je la préfère nature. Jusqu’au début du ^e siècle, « avaler son absinthe » c’était avaler quelque chose d’amer... ce qui voulait dire supporter patiemment les mauvais jours, endurer les désagréments du moment avec résignation. « Renverser son absinthe » signifiait mourir.



Gravure d’absinthe dans l’*Ortus sanitatis*, ouvrage du ^e siècle sur les plantes médicinales.

53. Hugo Victor, *Les Feuilles d’automne*, Eugène Renduel, 1832, p. 331 (extrait du poème intitulé « La prière pour tous »).

54. C’est Éliane qui parle.

Les génépis,
armoises des
montagnes

« Le sudorifique le plus en vogue partout, celui dont les localités sont tenues le plus secrètes et ne sont pas même toujours indiquées pour de l'argent, celui qui passe auprès de beaucoup de montagnards pour une panacée universelle, c'est le génépy, genipi ou zdénépi¹¹⁹. »

Chacun sait que le génépi est un alcool préparé à partir d'une plante du même nom, qui pousse en altitude. Mais saviez-vous qu'il y a plusieurs plantes appelées « génépi » ? Ce sont des plantes de montagne, qui poussent vraiment en altitude, sont de petite taille et ont des propriétés médicinales semblables. Parmi les génépis se trouvent en particulier quatre espèces d'armoise : le génépi des glaciers, le génépi laineux, le génépi blanc et le génépi noir. Le nom de « génépi » est aussi donné à de petites achillées.

Revenons à nos armoises : les quatre espèces de génépi poussent dans les rochers des hautes montagnes d'Europe, et notamment dans les Alpes, au-dessus de 1 800 mètres d'altitude. Ce sont des plantes vivaces, de petite taille (5 à 25 centimètres de haut selon les espèces), à feuilles blanchâtres, et qui fleurissent en juillet-août. Paul Fournier donne des précisions intéressantes sur l'histoire des génépis : « Utilisés très anciennement par les montagnards des Alpes pour provoquer la sudation dans les maladies aiguës et principalement dans la pleurésie, les génépis n'ont été connus dans la science qu'à partir du ^e siècle. Les Anciens et le Moyen Âge les ont complètement ignorés ainsi que toutes les plantes de haute montagne¹²⁰. » L'usage populaire des génépis a donc, et de beaucoup, précédé l'usage « savant ».

On lit ici et là que le mot « génépi » viendrait de *diana spicatum*, qui veut dire « épi de Diane » : une étymologie qui confirmerait le lien avec Artémis !

119. Chabert Albert, *Plantes médicinales et plantes comestibles de Savoie*, op. cit., p. 60.

120. Fournier Paul, *Plantes médicinales*, t. 1, op. cit., p. 129.

Description des espèces de génépis

Le génépi des glaciers



Génépi des glaciers.

Son nom scientifique est *Artemisia glacialis* L.

On l'appelle également en français armoise des glaciers, génépi des Alpes, génépi des Savoyards. En italien, on le nomme *genepi* ou *genipi femmina* (« génépi femelle ») ; en allemand, *Gletscher Edelraute*.

C'est une plante très rare, que l'on peut rencontrer en Savoie et dans les Alpes méridionales entre 1 900 et 3 200 mètres d'altitude, ainsi que dans les Pyrénées. Elle pousse également en Suisse, dans le Valais, et en Italie, dans le Piémont. Elle mesure de 5 à 15 centimètres, ses capitules font de 4 à 6 millimètres de diamètre et sont groupés en corymbes compacts de 5 à 9 capitules de fleurs d'un beau jaune vif, au bout des tiges, au-dessus des feuilles. Ces dernières sont d'un blanc soyeux, pétiolées, divisées avec des segments trifides.

Le génépi laineux

Son nom scientifique est *Artemisia umbelliformis* subsp. *eriantha* (Ten.) Vallès-Xirau & Oliva Brañas, avec comme synonymes *A. eriantha* Ten., *A. petrosa* Fritsch, ainsi qu'*A. villarsii* Gren. et Godr.

En français, on l'appelle également génépi à feuilles laineuses, génépi à fleurs laineuses et génépi de Villars ; en italien, *genepi*.

Il pousse sur des terrains siliceux, dans les Alpes et les Pyrénées, entre 1 800 et 2 400 mètres d'altitude. On le trouve également en Italie, Hongrie, Roumanie. La

Les armoises
en cuisine
Cahier de recettes



Persil.



Ciboulette.



Cerfeuil.



Estragon.

En cuisine, les armoises sont plutôt utilisées comme condiment. L'estragon est bien connu pour cela, mais on peut aussi profiter des vertus, par exemple, de l'armoise commune ou de l'aurone, pour relever un plat. Les génépis sont plutôt utilisés pour préparer des liqueurs, de même que l'absinthe.

Quelques jeunes feuilles d'armoise commune hachées finement sur de la salade, des tomates ou d'autres crudités, ou encore sur un plat de riz ou de lentilles, par exemple, apportent un parfum très agréable. Au printemps, on peut aussi grignoter la moelle tendre, en haut des tiges, après les avoir pelées. Sur le plan nutritionnel, l'armoise commune est riche en vitamine PP (3 milligrammes/100 grammes) et vitamine C (75 milligrammes/100 grammes)¹⁵⁴.

154. Couplan François, *Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées*, Delachaux et Niestlé, 1998, p. 233.

L'aurone aussi peut être utilisée, fraîche, comme condiment pour relever des plats.

L'estragon, quant à lui, est bien connu et très employé en cuisine ! C'est une armoise dénuée d'amertume, avec un goût original et prononcé, un peu poivré, délicatement anisé. On l'ajoute cru et ciselé aux salades (il fait merveille, notamment, dans une salade de pommes de terre), il aromatise beaucoup de sauces comme la sauce béarnaise, la sauce ravigote, la sauce gribiche. Il accompagne particulièrement bien les plats aux œufs, ainsi que les champignons. Il aromatise traditionnellement les cornichons, le vinaigre et la moutarde, et on l'utilise dans les marinades.

L'estragon fait partie des « fines herbes », qui sont un mélange de quatre plantes : persil, ciboulette, cerfeuil et estragon. On utilise les plantes fraîches, qu'on ciselle finement et qu'on ajoute au dernier moment dans le plat, car la cuisson leur ferait perdre de la saveur.

Cependant, n'oubliez pas que ces plantes ont des vertus médicinales ! N'oubliez pas non plus les contre-indications à leur consommation (femmes enceintes, enfants...). Enfin, si les armoises apportent de nouvelles saveurs à la gamme de celles que nous utilisons, il est bon de varier les plaisirs... et d'en consommer de temps en temps, mais pas en continu.

Pour vous donner quelques idées, voici des recettes avec différentes armoises.

Associations

Pour Jean-Pierre Coffe, en cuisine, « l'estragon s'entend bien avec le cerfeuil, le persil, la ciboulette, le poivre, le romarin, le thym et l'échalote ; mais en mélange, il faut se méfier de son parfum puissant couvrant généralement celui des autres* ».

* Coffe Jean-Pierre, *SOS cuisine*, Marabout, 2007, p. 474.