

## La Galerie

centre d'art contemporain

1, rue Jean Jaurès 93130 Noisy-le-Sec France t: +33 [0]1 49 42 67 17

www.lagalerie-cac-noisyselec.fr

### Saison 2018-2019: Un titre pour l'instant

“Le Pouvoir du dedans”, du 22 septembre au 15 décembre 2018

Tiphaine Calmettes, *Pharmaka*, 2018

Recettes de décoctions

## Angoisse-Anxiété

Angoisse, anxiété, inquiétude : cet état émotionnel très désagréable se traduit par une sensation d'étouffement, une accélération de la respiration. Il est important de faire un apport équilibré de minéraux avec des compléments alimentaires en insistant sur le magnésium.

— La poudre de prêle prise régulièrement vous y aidera, ainsi que des plantes calmantes, relaxantes, équilibrantes.

### Pétales d'oranger 10g

En dépit de sa vocation virginale (la fleur d'oranger), dans tous les pays africains, seules les prostituées s'enduisent le corps d'une lotion à base d'orange. Sans doute la nostalgie d'un pays perdu.

Originaire d'Asie orientale, la résistance de l'oranger amer le fait utiliser comme porte-greffe de tous les citronniers.

L'écorce d'orange amer, tonique digestive, lutte contre la neurasthénie. On la fait macérer dans du vin quelques jours.

Boutons, fleurs, feuilles, sont sédatifs et antispasmodiques. Ils sont utiles pour favoriser le sommeil, calmer les angoisses, faciliter la vie des stressés.

L'eau distillée de fleur d'oranger est bien utile chez les nourrissons qui dorment mal ou qui ont des coliques douloureuses. Préparez les fleurs en infusions pendant 10 minutes en en mettant une cuillerée à café par tasse.

### Feuilles de serpolet 10g

Tonique, stimulant, antispasmodique, le serpolet est utile pour faciliter la digestion et calmer les spasmes. Il a une action tout en douceur sur la constipation, et peut-être donné aux personnes les plus sensibles et aux jeunes enfants. Diurétique, il fluidifie les sécrétions des bronches, facilite la respiration des asthmatiques, calme la toux de la coqueluche. On en fait une huile que l'on utilise en massage pour soulager les douleurs rhumatismales. Préparez-le en décoction légère pendant 2 minutes, à raison d'une cuillerée à soupe de plantes par tasse.

### Plante d'escholtzia 20g

Plus connu sous le nom de pavot de Californie, l'eschscholtzia est un sédatif et un anxiolytique naturel, qui permet de traiter différents troubles du sommeil, chez l'adulte comme chez l'enfant : difficultés d'endormissement, insomnies, énurésie... Cette plante, qui n'engendre aucune accoutumance, apaise aussi la nervosité et l'anxiété légère, ainsi que les troubles psychosomatiques qui leur sont liés.

Originaire de la façade pacifique des États-Unis, d'où son nom de pavot de Californie, et du Canada méridional, l'eschscholtzia est un remède traditionnel amérindien, utilisé pour ses propriétés analgésiques : cette plante soulageait la population des maux de tête et des douleurs dentaires.

### Sommités de mélilot 20g

Le mélilot, ou petit trèfle jaune, est une plante originaire d'Eurasie, appréciée pour ses propriétés anti-œdémateuses et toniques. Elle est utilisée dans le traitement symptomatique des problèmes circulatoires veineux. Enregistré à la pharmacopée française, le mélilot sert également dans le traitement des contusions, foulures et problèmes de jambes lourdes.

### Plante de prêle 20g

La prêle est une des plantes les plus vieilles au monde. Elle existait déjà aux temps préhistoriques, comme l'attestent des empreintes fossilisées retrouvées par les scientifiques. À cette époque, la prêle mesurait plus de dix mètres. Dès le 1er siècle après J.-C., ses vertus médicinales ont été consignées par le naturaliste Pline l'Ancien et le médecin Dioscoride. La prêle des champs était utilisée au XVIIe siècle en Europe pour guérir les blessures, les inflammations cutanées et soulager les calculs rénaux. On peut aussi retrouver trace de son utilisation chez les Amérindiens qui l'utilisaient pour la consolidation des fractures et comme coagulant lors de blessures ouvertes ainsi que pour soigner toutes les maladies rénales.

La prêle est une plante vivace qui s'épanouit un peu partout dans les champs et les prairies dans le monde, sauf en Australie. Elle pousse indifféremment dans tous les sols argileux ou acides. De préférence dans des lieux humides, on la trouve dans les talus, au bord des forêts. On peut l'apparenter visuellement à un petit conifère. D'une hauteur d'environ 30 cm, ses tiges fertiles rougeâtres apparaissent au printemps et sont suivies, après reproduction et flétrissement de ces dernières, par plusieurs tiges stériles vertes et ramifiées pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Ce sont ces tiges qui sont récoltées pour être utilisées en phytothérapie. La prêle ne produit aucune fleur et aucun fruit. Sa reproduction est semblable à celle des champignons. Elle est assurée par ses spores.

*Une tradition bourguignonne veut que l'on dépose la nuit sur la fenêtre d'une jeune fille un bouquet de prêles, qui signifie qu'il est grand temps qu'elle se rende utile et qu'elle cesse de jouer les princesses. Les cendres de prêles sont en effet si riches en silice qu'elles servaient jadis aux potiers d'étain à polir leurs pots sans les rayer.*

### Feuilles d'angélique 30g

L'angélique est un tonique général permettant de lutter contre la fatigue ou l'asthénie. Elle agit également sur le système digestif. *A la Renaissance, elle était utilisée pour lutter contre des maladies très graves et passait pour un élixir de longue vie.*

*Au moyen-âge, Villon et ses amis ne se livraient pas au jeu dans les tripots sans porter sur eux une racine fraîche d'angélique. Les «gamblers» du Mississippi de la conquête de l'Ouest avaient la même croyance pour gagner à coup sûr. Ce sont pourtant les mendiants de la cour des Miracles qui faisaient l'usage le plus insolite : avec le suc irritant de l'angélique, ils se provoquaient des ulcères et des chancres dignes d'inspirer la pitié.*

### Sommités d'aspérule odorante 30g

Effets anticoagulants, antispasmodiques, sédatifs et stimulants de l'appareil digestif.

L'aspérule odorante est une plante vivace, pouvant mesurer entre 10 et 30 cm de hauteur. Elle possède des feuilles vert foncé, qui se développent en étoile, autour de la tige. Ses fleurs, en forme de clochettes, sont blanches. Les fruits sont petits et couverts de poils crochus.

### Plante de lotier corniculé 30g

*Ulysse en allant sur l'île de Djerba, a rencontré des lotophages (mangeurs de lotus), ils consommaient des fleurs de lotus pour oublier.*

Plante calmante, très douce, le lotier corniculé est utilisé contre l'anxiété, l'insomnie, l'angoisse. Tout en calmant les excitations nerveuses, il permet à son consommateur de conserver sa lucidité, il est idéal pour les périodes d'examen, ou contre les fatigues nerveuses.

Préparez-le en décoction pendant 2 minutes en mettant une cuillerée à soupe de plantes coupées par tasse. Prenez-en une à trois tasses par jour suivant le cas, dont une le soir au coucher.

## Digestion

La digestion est le processus pendant lequel se transforment les aliments que nous absorbons dans le tube digestif. Bien des plantes facilitent cette action. Nous vous suggérons une composition des plus agréables que vous pouvez servir à la fin d'un repas, ne serait-ce que pour le plaisir.

### Fruits de badiane 10g

*Comme les chinois, sucez un fruit de badiane après le repas, pour rafraîchir l'haleine et faciliter la digestion. Quelques étoiles posées sur un objet du culte chargent celui-ci de fortes vibrations, c'est d'ailleurs pourquoi les sorciers s'en servent en guise de pendule.*

La badiane est l'objet d'une grande vénération chez les chinois, qui en mangent après le repas, l'ajoutent au thé ou au café.

Plus parfumée que l'anis d'Europe, la badiane est un bon carminatif, qui facilite la digestion, lutte contre l'aérophagie et les coliques gazeuses.

Elle se prépare en décoction en mettant quatre ou cinq étoiles par tasses.

Comme il est d'usage pour tout les carminatifs, il est souhaitable d'en prendre une tasse 10 minutes avant le repas ou 1 heure après.

### Feuilles de sauge 10g

*Le dicton «qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin du médecin» est éloquent.*

*L'herbe de toutes les vertus est connue depuis la nuit des temps.*

*On dit que Louis XVI s'en faisait servir quotidiennement une infusion, et, après tout, il a quand même régné plus de soixante-dix ans.*

*Pourtant, on en glissait toujours dans le bûcher des sorciers, sans doute pour les purifier. Et, en Bourgogne, un bouquet de sauge à la fenêtre d'une fille annonçait le malheur.*

Digestive, la sauge tonifie l'estomac. Antisudorale, elle diminue la transpiration. Stimulante, elle redonne de l'énergie, tout en équilibrant le système nerveux. Elle favorise, régularise, calme les douleurs des règles, elle est idéale pour les troubles de la ménopause. Fébrifuge, on l'utilise contre les affections des voies respiratoires : bronchite, asthme. En vin chaud, elle est recommandée aux diabétiques. On en fait des bains de bouches contre les aphtes, pour tonifier les gencives. En lotion, on l'emploie pour favoriser la pousse des cheveux et lutter contre les engelures. Préparez-la en légère décoction pendant 2 minutes, en mettant une cuillerée à soupe de plantes par tasse. Prenez-en plusieurs tasses par jour si nécessaire.

### Fleurs de matricaire 20g

Tonique, stimulante, apéritive, stomachique, la matricaire redonne du tonus, de l'appétit, combat la fatigue, facilite la digestion, calme les douleurs de l'estomac. Cholagogue, elle active les fonctions du foie. Antispasmodique, sédative, calmante, elle soulage les colites et les spasmes divers, elle relaxe bien l'organisme. Antalgique, elle soulage les migraines, les douleurs articulaires et rhumatismales et les courbatures en début de grippe.

Elle décongestionne, facilite l'apparition des règles, calme leurs douleurs. Elle est indiquée en lavage pour désinfecter les plaies, en bain de bouche, ou en lavage des sinus pour aseptiser, en rinçage des cheveux pour donner des effets cendrés. Préparez la en infusion pendant 2 min, à raison d'une cuillerée à café de plantes par tasse. Prenez-en deux ou trois tasses par jour.

### Plante de mille-pertuis 20g

*Durant tout le Moyen Âge, ce fut l'herbe capable de chasser des régiments de démons. Lors de la question, on bourrait de force la bouche des prétendues sorcières de feuilles de mille-pertuis ; elle avouaient, paraît-il, ainsi plus facilement leur turpitudes.*

Le mille-pertuis est utile pour soulager les bronchites. Il facilite la circulation cérébrale et agit ainsi sur l'artériosclérose, il diminue les pertes blanches. C'est surtout l'un des meilleurs anti-stress et antidépresseur naturel. Son huile fait des merveilles pour guérir les brûlures, cicatriser les plaies, régénérer les tissus superficiels, soulager les douleurs et autres inflammations.

Les plantes pionnières des champs de bataille comptent aussi le millepertuis, dont le nom fait référence à ses mille alvéoles remplies d'essences médicinales. Macéré un mois au soleil dans l'huile, c'est le remède des membres écrasés par les chars, compressés sous les décombres.

Préparez-le en légère décoction pendant 2 min en mettant une cuillerée à soupe de plantes par tasse.

Prenez-en deux ou trois tasses par jours.

#### Feuilles de verveine 20g

Digestive, antispasmodique.

*Considérée comme une plante médicinale depuis l'Antiquité, elle fut utilisée tant par les Celtes que les Romains comme une plante magique, d'où son nom d'herbe aux sorciers, utilisée alors comme philtre d'amour, porte-bonheur ou pour lutter contre le mauvais œil. Elle servait aussi à jeter ou lever des sorts.*

#### Feuilles de serpolet 20g

Tonique, stimulant, antispasmodique, le serpolet est utile pour faciliter la digestion et calmer les spasmes. Il a une action tout en douceur sur la constipation, et peut-être donné aux personnes les plus sensibles et aux jeunes enfants. Diurétique, il fluidifie les sécrétions des bronches, facilite la respiration des asthmatiques, calme la toux de la coqueluche. On en fait une huile que l'on utilise en massage pour soulager les douleurs rhumatismales. Préparez-le en décoction légère pendant 2 minutes, à raison d'une cuillerée à soupe de plantes par tasse.

#### Feuilles de marjolaine 20g

Antispasmodique, la marjolaine facilite la digestion, calme les spasmes des intestins, les colites, elle détend, repose, procure un bon sommeil. Ajoutée aux plantes carminatives, anis, fenouil, etc., elle complète leur action. On en fait des gargarismes pour calmer les inflammations de la bouche, on l'utilise en lavage des sinus contre le rhume des foins. On en fait usage comme poudre sternutatoire contre le coryza. Des études récentes ont démontré que l'acide ursolique contenu dans la marjolaine aurait un effet positif sur le traitement de la maladie d'Alzheimer.

Préparez-la en légère concoction pendant 2 minutes, à raison d'une cuillerée à soupe de plantes par tasse. Prenez-en deux ou trois tasses par jour.

#### Feuilles d'oranger 20g

*En dépit de sa vocation virginale (la fleur d'oranger), dans tous les pays africains, seules les prostituées s'enduisent le corps d'une lotion à base d'orange. Sans doute la nostalgie d'un pays perdu.*

Originnaire d'Asie orientale, la résistance de l'oranger amer le fait utiliser comme porte-greffe de tous les citronniers.

L'écorce d'orange amer, tonique, digestive, lutte contre la neurasthénie. On la fait macérer dans du vin quelques jours. Boutons, fleurs, feuilles, sont sédatifs et antispasmodiques. Ils sont utiles pour favoriser le sommeil, calmer les angoisses et le stress. L'eau distillée de fleur d'oranger est bien utile chez les nourrissons qui dorment mal ou qui ont des coliques douloureuses. Préparez les fleurs en infusion pendant 10 min en mettant une cuillerée à café par tasse.

#### Plante d'origan 20g

*Les Algériens connaissent très bien, près d'Oran, le Tombeau de la Chrétienne, sorte de pyramide qui abriterait les restes de la famille royale de Numidie. Une légende raconte que le tombeau recèle un fantastique trésor qui ne sera accessible qu'à celui qui aura d'abord chassé tous les voleurs d'origan qui viennent faire leur récolte en ce lieu, car la plante y pousse en abondance.*

Excellent digestif, l'origan stimule les estomacs paresseux, lutte contre l'aérophagie, donne de l'énergie aux lymphatiques. Favorable contre toutes les affections des bronches, il calme la toux, soulage la coqueluche. Diurétique et sudorifique, il est le bienvenu contre les états fébriles, la grippe.

Contre les démangeaisons, frictionnez-vous avec le vinaigre d'origan que vous aurez préparé en laissant macérer 50 grammes de plantes pour 1 litre de vinaigre de cidre pendant 8 jours. Préparez-le en décoction légère pendant 2 min en mettant une cuillerée à soupe de sommités fleuries par tasse. Prenez-en deux ou trois tasses par jour.

Mettez une cuillère à soupe de plantes pour une tasse, porter à ébullition, laissez infuser pendant 10 min.

## Mémoire

Certaines plantes vous permettent, non pas d'avoir une mémoire exceptionnelle, mais au moins un peu plus d'attention : mangez du poisson, des fruits secs, ajoutez à cela deux ou trois gélules à base de phosphore par jour, ou des composés minéraux. Prenez une ou deux tasses par jour de la préparation ci-après.

### Racines de chicorée 30g

*Si par aventure, vous briguez un poste glorieux mais comportant de grands risques, n'hésitez pas à vous faire enduire longuement le corps avec du jus frais de chicorée sauvage. Votre démarche aboutira à coup sûr. Pour juger du degré de courage d'un homme, il suffit de lui faire respirer un pied de chicorée : s'il n'en éprouve aucune angoisse, c'est un courageux.*

La chicorée est cultivée pour ses racines que l'on torréfie pour les utiliser comme succédané du café. Celles de la plante sauvage peuvent être elles aussi employées.

Les très jeunes feuilles font de bonnes salades, mais elles deviennent vite amères et doivent alors être cuites à l'eau pour en adoucir le goût. Elles peuvent ensuite être accommodées de diverses façons.

La chicorée est l'un des légumes sauvages les plus appréciés en Italie et en Grèce.

Les racines de la Chicorée sont riches en amidon et en insuline, sucre assimilable par les diabétiques.

Les feuilles sont très riches en provitamine A (2 fois plus que les épinards, 15 fois plus que les tomates) et en protéines complètes. Elles ferment aussi des vitamines B et C, des sels minéraux, en particulier du potassium et du calcium, ainsi qu'une substance amère.

«Amie du foie», d'après le nom que Galien lui a donné pour chanter ses louanges, la chicorée est un tonique amer dotée de vertus stomachiques, cholagogues, dépuratives et légèrement laxatives.

Seule ou associée à d'autres plantes, elle constitue l'une des meilleures cures de printemps, pour le bien-être ou les problèmes de peau, eczéma, acné, dartres.

Elle soulage les rhumatismes, elle est tonique et reconstituante, elle équilibre le système nerveux, redonne la mémoire.

Elle agit sur le foie, c'est un antiseptique des intestins, elle combat la constipation de manière douce.

Fébrifuge, elle assure une meilleure combustion des sucres chez les diabétiques, qui devraient l'employer comme une boisson sans que cela n'entraîne d'excès de transpiration.

Préparer les feuilles en décoction pendant 2 minutes, les racines pendant 5 min, à raison d'une cuillerée à soupe pour les premières, une cuillerée à café pour les secondes.

Prenez-en deux ou trois tasses par jour, dont une à jeun le matin, une autre avant le coucher.

### Feuilles de ginkgo biloba 30g

Le ginkgo est parmi les premiers arbres à avoir repoussé sur les ruines d'Hiroshima.

Le ginkgo est un très bel arbre de Chine et du Japon pouvant atteindre 40 mètres. Ses branches, horizontales, à rameaux étalés, forment une longue cime conique. Les feuilles, alternes, bilobées en forme d'éventail, inégalement crénelées, sont d'un beau vert clair, vibrant au jaune à l'automne.

Les chatons, partie mâle de l'arbre, apparaissent en mai.

Le ginkgo peut vivre plus de 2 000 ans. Aimant les terrains sablonneux, il en a été fait des plantations dans les Landes pour remplacer les pins maritimes facilement inflammables.

Ils se multiplient par semis, boutures ou marcottes. On récolte les feuilles durant tout l'été avant qu'elles ne jaunissent. On les sèche dans des endroits secs et aérés.

Tonique veineux et artériel, le ginkgo est utilisé pour stimuler la circulation en général, lutter contre les «lourdeurs» du sang et le manque de tonicité des artères, donc dans les cas d'artériosclérose et de mauvaise circulation cérébrale. Comme l'aubépine et la pervenche, il doit faire partie des plantes à usage quotidien à partir de 50 ans.

Au Japon, le ginkgo est surnommé l'arbre pondeur, à cause de la similitude de ses fruits avec des œufs. Une autre appellation de ce pays le désigne comme l'arbre du grand-père et du petit-fils. Cette expression évoque le fait que celui qui plante un ginkgo ne peut en récolter lui-même les fruits. Cela peut aussi vouloir dire que le petit-fils donne au grand-père l'espoir d'une continuation de sa lignée, et donc une prévision d'immortalité. Et dans certaines légendes asiatiques, on raconte que le dernier descendant d'une lignée princière plante un ginkgo avant de disparaître.

En vieillissant, le tronc du ginkgo se couvre d'excroissances que les japonais appellent « tchitchis », ce qui signifie mamelles, seins. Les nourrices coupent ces loupes du ginkgo comme porte-bonheur, pour avoir du lait.

Préparez-le en décoction pendant 2 minutes en mettant une cuillerée à soupe de plantes coupées par tasse. Prenez-en deux ou trois tasses par jour. Réduit en poudre, prenez-en une demi-cuillerée à café par jour dans du miel, de la confiture ou un yaourt.

### Sommités de lotier corniculé 30g

*Ulysse en allant sur l'île de Djerba, a rencontré des lotophages (mangeurs de lotus), ils consommaient des fleurs de lotus pour oublier.*

Plante calmante, très douce, le lotier corniculé est utilisé contre l'anxiété, l'insomnie, l'angoisse. Tout en calmant les excitations nerveuses, il permet à son consommateur de conserver sa lucidité, il est idéal pour les périodes d'examen, ou contre les fatigues nerveuses.

Préparez-le en décoction pendant 2 minutes en mettant une cuillerée à soupe de plantes coupées par tasse. Prenez-en une à trois tasses par jour suivant le cas, dont une le soir au coucher.

### Feuilles de pervenche 30g

*La plante conserve ses feuilles pendant l'hiver.*

*Une plante bien précieuse pour les archéologues, celle-ci est en effet souvent la dernière trace laissée par les hommes dans un site aujourd'hui retourné à l'état de nature. Depuis toujours les pervenches ont poussé à proximité de la maison des hommes.*

Tonique, on emploie la petite pervenche comme apéritif et fortifiant.

Anti laiteuse, elle tarit le lait des femmes allaitantes, seule ou associée à d'autres plantes. On en fait usage pour lutter efficacement contre le diabète, dont elle calme également la soif. Utile contre l'hypertension, elle facilite la circulation cérébrale, soulage les vertiges, permet d'avoir une bonne mémoire. On en fait des gargarismes contre les angines, on applique les feuilles fraîches sur les plaies pour coaguler le sang. Préparez-la en décoction pendant 2 minutes en mettant une cuillerée à soupe de feuilles coupées par tasse. Prenez-en deux ou trois tasses par jour.

### Feuilles de thym de Provence 30g

Antiseptique général, le thym est le bienvenu pour traiter les bronchites, la toux, les angines, les états fébriles, la grippe, pour soutenir le système digestif, dont il augmente l'activité, tout en évitant la somnolence après les repas. Il chasse la mauvaise haleine et empêche les fermentations.

Tonique, il combat l'anémie, augmente la force physique, intellectuelle et morale.

C'est un véritable aphrodisiaque.

Diurétique, il soulage les rhumatismes, la goutte, l'arthrite.

Vermifuge, on l'utilise sans danger chez les enfants.

On en fait des cataplasmes, seul ou associé à d'autres plantes, pour combattre la chute des cheveux et activer la repousse. Macéré dans l'huile, on l'utilise en massage pour soulager les douleurs, nettoyer et aseptiser les plaies. On en fait des bains de bouche pour tonifier les gencives, seul ou associé ; il est utilisé comme dentifrice. Macéré dans du vinaigre, on en confectionne une lotion contre l'acné.

On le prépare en décoction pendant 2 minutes en mettant une cuillerée à soupe par tasse.

Prenez-en une à trois tasses par jour.