

* Les Simples *

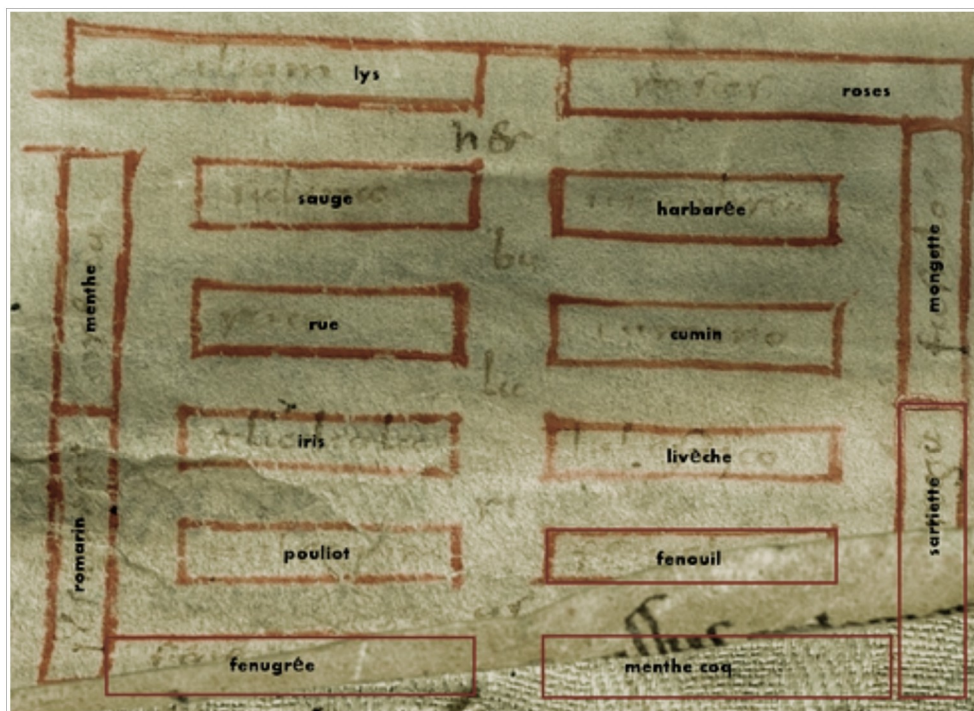
Les Simples

Présentation

Ce document est un résumé botanique à propos des plantes appelées "les simples".

NOMS USUEL

On parle du jardin des simples! Un jardin des simples simplifié, est un jardin de curé.



Extrait du jardin des Simple de l'abbaye de Saint-Gall (an 820 après J.C.).



* Les Simples *

Mais, qu'est-ce qu'un jardin des simples?

Le jardin des simples fait référence aux jardins médiévaux puisque les "simples" étaient le nom donné aux plantes médicinales. Les moines avaient développé, dans les abbayes et dans les monastères, la médecine médiévale à base de végétaux cultivés, pour servir dans les hôpitaux des monastères notamment. La pharmacopée végétale était la référence car, au Moyen-âge, l'esprit scientifique des Lumières n'avait pas encore permis l'émergence de la pharmacopée moderne. Toutefois, le jardin des simples n'est pas exactement la même chose que le "[jardin de curé](#)".

Le jardin des simples, ou la pharmacopée du Moyen-âge

Le *Capitulaire de Villis vel curtis imperii*, dit le capitulaire De Villis, est un **acte législatif promulgué par Charlemagne** en l'an 812 qui a pour but d'édicter les règles domestiques de fonctionnement de ses domaines. C'est l'article 70 – ou le capitule 70 – qui nous intéresse ici puisqu'il liste près d'**une centaine d'espèces, dont la culture était rendue obligatoire** dans les jardins du royaume et ce, à des fins médicinales, textiles et tinctoriales : 94 plantes précisément se répartissant en 73 herbes, 16 arbres fruitiers et 5 plantes textiles et tinctoriales.

Les moines se conforment donc à ces règles, et ils s'organisent pour que leurs jardins soient efficaces, simples et utiles puisque là était leur but ultime. A cette époque, en effet, en premier lieu, le jardin devait être optimisé et productif pour répondre à 3 besoins :

- culture des légumes, avec l'enceinte du jardin potager dit *hortus*, en grec;
- jardin à fruits et d'agrément grâce à ses arbres et arbustes formant un verger, dit *viridarium*, en latin;
- plantes médicinales, aromatiques et condimentaires car leurs usages se combinent fréquemment, elles sont réunies au jardin des simples dit *herbularius* en latin;

L'esthétique n'étant pas exclue pour autant par les moines, une sorte de modélisation en découlait avec une division en carrés.

La terre surélevée dans chaque carré permettait que le sol se réchauffe plus vite, et les [bordures de bois plessé](#) permettaient de délimiter l'espace et de maintenir la terre. Le plessis pouvait être remplacé par des planches de bois ou des petits buis taillés. Quant à l'organisation géométrique, elle facilite les travaux du jardinier qui peut circuler et accéder sans encombre aux parterres, et permet une meilleure gestion de l'eau en termes de drainage et d'irrigation.

Il apparaît aussi que ce [plan en carrés](#) a tendance à utiliser le langage thérapeutique en regroupant les végétaux selon leurs propriétés médicinales: diurétiques, digestives, analgésiques, sédatives, etc.

Enfin, la symbolique des moines y est omniprésente avec ces carrés ou rectangles de cultures qui dessinent des croix, symboles du christianisme par excellence, sans compter que le buis, en restant toujours vert, a acquis une représentation d'immortalité notamment lors de la "fête des Rameaux" préfigurant la résurrection du Christ; la perpétuation de la vie est aussi matérialisée par le point d'eau, indispensable à la vie des plantes, souvent placé au centre du jardin, qu'il s'agisse d'un puits ou d'une fontaine. Enfin, les moines ont voué leur vie à Dieu, à la prière et à la méditation: quelques bancs sont toujours judicieusement placés dans ces jardins, pour la contemplation: certains offrant l'ombre convoitée lorsque le soleil brûle, d'autres apportant la douce chaleur des premiers rayons printaniers...



* Les Simples *

Inventaire restreint des plantes du jardin des simples

Les plantes du jardin des simples regroupaient les herbes aux vertus à la fois **médicinales, aromatiques et condimentaires** car la frontière entre les usages est poreuse. Au jardin médiéval, voici les plantes du jardin des simples les plus courantes:

- [absinthe \(*Artemisia absinthium*\)](#): fébrifuge, vermifuge, tonique, douleurs utérines
- armoise blanche (*Artemisia alba*): digestive
- aurone (*Artemisia abrotanum*): digestive
- [balsamite \(*Tanacetum balsamita*\)](#) ou menthe coq: stimulante
- ciboulette (*Allium schoenoprasum*): frais et aillé pour la cuisine
- fenouil commun (*Foeniculum vulgare*): digestif et diurétique
- [hysope officinal \(*Hyssopus officinalis*\)](#): expectorante, contre les maladies des bronches
- lavande (*Lavandula angustifolia*): soins corporels, sédative, anxiolytique
- origan commun (*Origanum vulgare*): anti-infectieux des voies respiratoires, digestif
- persil (*Petroselinum crispum*): riche en vitamine C, digestif et diurétique
- [romarin officinal \(*Rosmarinus officinalis*\)](#): hygiène buccale, digestif et diurétique. Star des jardins médiévaux avec l'alcoolat dit "eau de la reine de Hongrie" devenue une eau miraculeuse !
- [rue officinale \(*Ruta graveolens*\)](#): répulsive contre les animaux
- [santoline \(*Santolina chamaecyparissus*\)](#): digestive, régule le cycle menstruel, parfume en bouquets secs
- sarriette des montagnes (*Satureja montana*): digestive, aphrodisiaque et empêche les flatulences
- sauge sclérée (*Salvia sclarea*): digestive, hygiène buccale, anti-mites
- [tanaïsie \(*Tanacetum vulgare*\)](#): répulsive, insecticide
- thym (*Thymus vulgaris*): digestif, antiseptique, contre les affections des voies respiratoires

Dans sa fonction initiale, le "jardin d'herbes", cultivé aux abords immédiats de la maison, avait pour but de disposer à portée de main de plantes utiles (indispensables) à la pharmacopée traditionnelle ou pour la cuisine et la conservation des aliments.

Si vous souhaitez créer votre propre jardin des simples, sélectionnez les plantes (non toxiques) que vous appréciez sur le plan gustatif et celles qui peuvent vous être utiles pour soulager quelques maux bénins du quotidien.

Au moment de les planter, respectez les besoins de chacune en termes d'ensoleillement mais également en tenant compte de leur volume afin de placer les plus hautes au centre d'un carré et les plus tapissantes autour, elles seront plus accessibles ainsi, et vos carrés prendront un avantage esthétique!

En règle générale, les simples ou "bonnes herbes" sont des plantes vivaces, hormis quelques "annuelles" comme la coriandre, le basilic, la bourrache ou le cerfeuil. Elles sont faciles de culture et parfois envahissantes, comme la mélisse, la menthe, le serpolet, l'ortie, la sauge ou le romarin.

Leur possession s'avère souvent rentable, le prix d'achat de plantes aromatiques culinaires ou destinées aux tisanes étant souvent prohibitif voir exorbitant.

Attention: n'ayez pas une vision trop "rousseauiste" de la nature. Certaines plantes peuvent s'avérer toxiques, d'autres exigent une utilisation raisonnée. L'excès de consommation de *simples* très connues comme le thym, le romarin, la sauge ou le laurier noble peut provoquer des désagréments intestinaux, des troubles de l'organisme ou simplement dénaturer les mets.

Certaines "bonnes herbes" peuvent également être utilisées comme "éliciteurs", en purin ou en extrait fermenté. Afin de diminuer ou d'éviter l'utilisation de produits phytosanitaires de synthèse ou de pesticide.

Les *simples* ne sont pas seulement des plantes au service de l'Homme. Elles peuvent être également des plantes au service des plantes.



* Les Simples *

Si cela vous tente, inspirez-vous du plan de l'[abbaye de Saint-Gall](#) (l'abbaye de Saint-Gall, en Suisse alémanique, est la référence en la matière). Il peut être amusant de le reproduire dans une certaine mesure son dessin. Sachez que certaines plantes utilisées à l'époque comme médicinales ne le sont plus aujourd'hui.

Le jardin de curé

C'est sans doute le premier qui nous vient à l'esprit quand on pense jardin des simples. En fait, **avec seulement un ou deux carrés dédiés à ces plantes**, entourées de quelques bordures en plessis, vous recréez déjà l'esprit des [jardins de curé](#). Le buis étant attaqué ces dernières années par la [pyrale](#) - un papillon dont les chenilles sont de couleur verte - on peut imaginer le remplacer par d'autres petits arbustes persistants, comme l'*Ilex crenata*. Sinon, mutualisez plusieurs jardins de curés entre vous, vous créerez ainsi un jardin des Simples ☺ .

Plantez idéalement au sud et en situation abritée du vent. Vous pouvez vous permettre de planter des plantes médicinales méditerranéennes si vous avez un sol bien drainé. Elles n'aiment pas avoir les pieds dans l'eau, comme beaucoup d'autres plantes d'ailleurs.

Vous verrez que très souvent, les plantes condimentaires aident à la bonne digestion:

- la **sauge officinale** (*Salvia officinalis*) pour faciliter la digestion et pour l'hygiène buccale.
- le **romarin** (*Rosmarinus officinalis*) facilite lui aussi la digestion. Il peut également servir en cas de rhume.
- le **thym** (*Thymus vulgaris*) et le **serpolet** (*Thymus serpyllum*) pour soulager toux et troubles digestifs.
- l'**hysope** (*Hyssopus officinalis*) contre les affections bronchiques.
- la **lavande** officinale (*Lavandula angustifolia*) peut être utile dans les troubles mineurs du sommeil.
- l'**hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum*) contre les bleus et les bosses.

Si votre sol est acide (nb: vous pouvez l'acidifier en lui apportant de la terre de bruyère), optez pour des végétaux adaptés, notamment de la famille des Ericacées:

- la **bruyère cendrée** (*Erica cinerea*), la **callune** (*Calluna vulgaris*), la **canneberge** (*Vaccinium macrocarpon*) et la **busserole** (*Arctostaphylos uva-ursi*), aussi appelée raisin d'ours, auront une action au niveau du confort urinaire.
- le **myrtillier commun** (*Vaccinium myrtillus*), à ne pas confondre avec la myrtille d'origine américaine qui est la plus cultivée aujourd'hui, facilite la circulation veineuse.
- la **gaulthérie** (*Gaultheria procumbens*) possède quant à elle pratiquement la composition de l'aspirine.

Au potager:

- le **fenouil** (*Foeniculum vulgare*), l'**aneth** (*Anethum graveolens*) et l'**anis vert** (*Pimpinella anisum*) pour faciliter la digestion.
- l'**ail** (*Allium sativum*) pour les troubles circulatoires.
- les feuilles de l'**artichaut** (*Cynara scolymus*), à ne pas confondre avec les bractées que l'on mange, sont entre autres diurétiques mais sont aussi très amères.
- les styles du **maïs** (*Zea mays*) sont traditionnellement utilisés pour faciliter les fonctions d'élimination.

Et un peu partout:

- la **menthe poivrée** (*Mentha x piperata*)
- la **mélisse** (*Melissa officinalis*)
- la **grande mauve** (*Malva sylvestris*) et la **guimauve** (*Althaea officinalis*)
- le **coquelicot** (*Papaver rhoeas*)
- les **plantains** (*Plantago major*) et (*Plantago lanceolata*)
- le **framboisier** (*Rubus idaeus*)
- le **cassis** (*Ribes nigrum*)
- le **sureau** (*Sambucus nigra*)



* Les Simples *

Documentations

- [Guide des plantes médicinales, Michel Botineau, Belin](#)
- [Les plantes du jardin médiéval, Michel Botineau, Belin](#)
- [Le potager du Moyen-Age, Josy Marty-Dufaut, Eyrolles](#)