

# La grande bardane



Novembre  
Samonios  
Miz Kalan-Gouiañv, Miz du  
Samhain

**Nom latin :** *Arctium lappa* L.

**Famille :** Asteraceae

On rencontre aussi *Arctium  
majus*, *Lappa majus*, *Lappa  
major*

## Toxicité :

aucune de connue. Respecter  
les contre-indications ou les  
précautions.

**E**lle est bisannuelle, avec de grandes feuilles en forme de cœur. Sa racine est brune, fuselée. Elle peut atteindre 1,50 m. Les jeunes feuilles sont comestibles. Elle se plaît dans les terrains vagues, près des habitations. Elle fleurit de juillet à septembre. Ses fleurs sont des capitules de couleur rouge violacé, dont les bractées se terminent par des harpons qui s'accrochent aux vêtements. On récolte les racines en septembre-octobre, à la fin de la première année de croissance ou en mars-avril de l'année suivante. On prélève aussi les feuilles : soit fraîches, soit la deuxième année, avant la floraison, puis séchées.

**Propriétés :** dépuratif, purgatif, sudorifique.

**Contre-indications :** les graines sont parfois mal tolérées. La plante est déconseillée chez les personnes ayant des calculs urinaires ainsi que chez la femme enceinte.

**Noms communs :** accroche-cœur, bouillon noir, glouteron, herbe du giron, herbe aux teigneux, oreille de géant, prosopon, rhubarbe du diable...

**Nom gaulois :** *betilolen*, à corriger en *betidolen*. De *dolen*, «feuille», en breton *del* et de *beti*, qui signifierait «s'agripper».

**Noms bretons :** *Saragerez vras*, *sereg bras*, *louzaouenn an tign* (herbe à la teigne), *louzaouenn ar varlen*, *stagerez*...

On appelle le fruit *specq*, *sergeanted*, *karantez*...

**Son caractère Samain :** l'idée d'attachement excessif est omniprésente autour de la plante. Son nom breton *stagerez* évoque la lutte pour trouver un équilibre et lâcher prise. Dans le nemeton, elle se place au début de Samain.

## PROPRIÉTÉS ET MODE D'EMPLOI

### Dans la tradition celtique

En usage externe, elle a été proposée en huile, dans les acnés, pour traiter les brûlures, pour lutter contre la chute des cheveux, pour combattre la syphilis, et pour soulager les morsures de chien et de serpent.

### Les indications d'aujourd'hui

On l'emploie comme dépuratif, cholagogue, diurétique, laxatif et antibiotique, contre les bactéries à Gram positif. Les propriétés hypoglycémiantes, c'est-à-dire contre le diabète, ainsi que l'action antiplaquettaire sont bien réelles.

### En usage interne

C'est son action sudorifique qui permet de traiter les problèmes de peau et de rhumatismes. En tisane, comme dépuratif, elle peut être associée au pissenlit et au plantain.

Préparer une décoction de racines : placer 35 g de racines fraîches dans 1 litre d'eau chaude. Faire bouillir pendant 10 minutes. Prendre 3 tasses par jour, avant les repas, pour traiter les affections cutanées telles que l'eczéma, l'acné, les furoncles, les abcès ou encore le psoriasis. Pour les rhumatismes, la posologie est la même : 3 tasses par jour.

En teinture mère : *Arctium lappa* TM\* (teinture mère) : 15 gouttes trois fois par jour, à di-

luer dans un peu d'eau, à prendre avant les repas, comme dépuratif.

Un gramme de graines est un purgatif (peut être mal toléré).

En dilution homéopathique, dans les déprimés liées à une séparation difficile : *Lappa major* 4 CH, 3 granules matin, midi, soir.

### En usage externe

Pour préparer une huile : faire macérer des feuilles fraîches dans de l'huile d'olive, en cas de rhumatismes et aussi d'eczéma.

Pour réaliser une décoction de racines, à usage externe : placer deux grandes poignées de racines de bardane dans 1 litre d'eau très chaude. Faire bouillir pendant 20 minutes. Filtrer. À appliquer en lavages dans les affections de la peau ; ou en lotion, sur le cuir chevelu, en cas de chute des cheveux.

On peut aussi la conseiller en bain de bouche dans l'inflammation bucco-pharyngée.

*N. B. Pour traiter les orgelets, éviter de préparer soi-même ses collyres de bardane. Trop souvent, à la maison, ils sont mal stérilisés, et le risque de créer une infection supplémentaire est patent.*

### Pour conserver des racines de bardane

Nettoyer et laver les plus grosses racines et les couper dans le sens de la longueur. Les plonger dans l'eau bouillante, puis les laisser sécher dans un endroit bien ventilé.

### Traditions

Pour se protéger des mauvais esprits : à la Samain, suspendre une racine de bardane dans les lieux d'habitation.

Pour la protection et la régénération de la terre des jardins : penser au purin de bardane.



### Pensez-y : préparer son élixir floral, méthode de plein soleil

Cueillir les fleurs, le matin, et les placer en couches épaisses, à la surface de l'eau pure, dans un récipient de verre. Laisser au soleil pendant 4 heures. Puis retirer les fleurs, filtrer l'eau, rajouter quelques gouttes d'alcool et conditionner en flacons de verre teinté, placés ensuite à l'abri de la lumière.

Ici, l'éllixir floral de bardane sera utilisé pour recouvrer l'équilibre corps-esprit-âme, dans les impossibilités à prendre des décisions de séparation et à en gérer les conséquences. Ingérer 5 gouttes trois fois par jour, à garder 2 minutes sous la langue avant d'avaler.

# La valériane



Novembre  
Samonios  
Miz Kalan-Gouiañv, Miz du  
Samhain  
**Nom latin :** *Valeriana  
officinalis* L.  
**Famille :** *Valerianaceae,*  
*Caprifoliaceae*

**Toxicité :**  
aucune de connue. Respecter  
les contre-indications ou les  
précautions.

C'est une grande herbe pérenne, au rhizome à odeur forte, à tige velue. Les feuilles sont opposées. La plante dégage une odeur puissante du genre « pipi de chat ». Elle mesure de 0,60 à 1,20 m de hauteur. Elle aime les lieux mouillés et les bois humides. Elle fleurit de mai à août. Ses fleurs sont des corymbes de couleur blanche ou rougeâtre. On récolte la racine lors de la deuxième année, d'août à octobre.

**Propriétés :** sédatif et antispasmodique.

**Contre-indications :** l'usage n'est pas recommandé en cas de grossesse ou d'allaitement. À ne pas utiliser en cures trop longues.

**Noms communs :** herbe-aux-chats, herbe à la meurtrie, herbe aux coupures, herbe de Saint-Georges, herbe de Notre-Dame, herbe à la femme battue, guérit-tout...

**Nom gaulois :** inconnu.

**Noms bretons :** *louzaouenn-ar-miliner*, « herbe au meunier ». *Lezeuenn er hah* (vanne-tais), « herbe au chat ».

**Son caractère Samain :** la valériane possède un rhizome et une racine très développée, propre aux plantes de la Samain. On dit que les korrigan y circulent facilement. Ils peuvent ainsi perturber les humains sans être vus. La valériane leur permet d'endormir les êtres desquels ils se moquent. Dans le nemeton, elle se place au début de Samain.

## PROPRIÉTÉS ET MODE D'EMPLOI

### Dans la tradition celtique

Les anciens l'ont employée comme sédatif et comme hypotenseur, comme antidote de poisons.

### Les indications d'aujourd'hui

Antispasmodique, anticonvulsivant et vermifuge. Elle est sédative, c'est-à-dire qu'elle facilite le sommeil, et constitue un traitement adjuvant apprécié dans les névroses, les convulsions des enfants. Il ne faut pas en faire un usage prolongé dans le temps. Elle sera prescrite pour lutter efficacement contre le stress, l'anxiété, les insomnies, le surmenage intellectuel, les contractures, l'hypertension artérielle.

Dans l'anxiété et l'irritabilité qui précède les règles, la valériane sera bienvenue. Calmante et anxiolytique, elle agit sur les troubles de l'humeur et atténue les douleurs de règles.

### En usage interne

Pour préparer une macération à froid : prendre 80 g de racines broyées et les laisser macérer pendant 10 heures dans 1 litre d'eau froide. En boire un verre matin et soir. À n'utiliser qu'une dizaine de jours.

On peut l'associer, en tisane, à la passiflore, à la camomille, à la mélisse.

En dilution homéopathique : chez les sujets nerveux et hypersensibles, *Valeriana off.* 9 CH, 5 granules le soir, avant le repas et au coucher.

## Traditions

Enfin, on produit un purin avec ses feuilles, elle est réputée attirer les vers de terre. Elle est un tonique pour les autres végétaux.

Les anciens pensaient qu'il y avait un pied mâle et un pied femelle. Les réunir permettait d'éloigner les elfes. Cet accouplement alchimique symbolisait les enlacements des couples amoureux ; elle a servi de composant dans les philtres d'amour.

### Les plantes et leur énergie vibratoire, qu'en penser ?

Le monde vivant, dans sa totalité, reçoit et offre des énergies tangibles, que certains ressentent plus que d'autres. Ces énergies invisibles, ces champs constitués d'ondes et de vibrations se mesurent par la détermination d'un taux vibratoire, que les radiesthésistes proposent de calculer sur un cadran Bovis. Plus le taux vibratoire est élevé et plus les énergies seront bénéfiques. Cette proposition n'est pas reconnue par la science officielle, mais elle est très souvent évoquée pour mesurer les effets des huiles essentielles et des fleurs de Bach.

Dans le nemeton d'aujourd'hui, de nombreux druides en parlent. N'oublions pas que c'est un lieu d'élévation énergétique et spirituelle.



### Sous quelles formes prendre nos plantes ?

Il existe de nombreuses manières de préparer une plante pour que ses principes actifs puissent être absorbés. On parle de formes galéniques. La plus connue pour nous est la tisane, sous forme de macération, d'infusion ou de décoction dans l'eau.

Nous avons abordé aussi les huiles essentielles, les teintures mères. De même, en usage externe, les fumigations, les huiles, les crèmes, les cataplasmes ou les bains sont traditionnellement utilisés.

Nous privilégions ici ces formes traditionnelles car elles s'inscrivent dans la continuité de notre sujet sur les druides dans leur histoire. Cela ne nous empêche pas d'employer d'autres formes, les plantes gardant bien entendu les mêmes propriétés. Les gélules de poudre, les comprimés, les sirops sont bien connus, et on peut en proposer quelques autres :

- les macérats glycinés : la plante est en contact avec de la glycérine diluée. Son action dissolvante s'applique très bien pour les bourgeons, les jeunes pousses, certaines semences ;
- les SIPF : Solution Intégrale de Plante Fraîche. La plante fraîche est broyée en totalité et mise en suspension dans une solution hydroalcoolique ;
- les EPS : Extraits de Plantes Standardisés. La plante fraîche est broyée en totalité et mise en suspension dans une solution glycinée ;
- les alcoolats : la plante est mise à macérer dans de l'alcool, puis la solution est distillée.

# La petite centaurée

**L**a petite centaurée est une plante annuelle, parfois bisannuelle, les feuilles de la rosette sont ovales. Elle peut atteindre 0,50 m de hauteur. Elle aime les prairies et les clairières. Elle fleurit de juin à septembre. Ses fleurs se composent de cinq pétales de couleur rose clair. On récolte les sommités fleuries de juin à août, que l'on prélève à la pleine floraison. Elles sont placées en couches fines, dans un endroit ventilé et on les retourne très souvent.

**Propriétés :** tonique, digestif, dépuratif, antiparasitaire intestinal.

**Précautions :** il ne faut pas l'utiliser en cas d'ulcère de l'estomac ou d'inflammation digestive, ni chez la femme enceinte ou qui allaite, ni chez les enfants. Il ne faut pas la confondre avec les centaurées du genre *Centaurea*, de la famille des *Asteraceae*.

**Noms communs :** herbe au centaure, herbe à Chiron, herbe à la fièvre...

**Nom gaulois :** *exacum*, correspondant au breton *eaug* (breton vannetais). Son nom gaulois nous suggère l'idée « d'évacuation » et exprime des propriétés dépuratives.

**Noms bretons :** *louzaouenn an derzhien* (de *terzhienn*, fièvre), *santorea vihan*, *questl an douar*. *Askol du* et *fleur-kurun* semblent désigner plusieurs centaurées différentes, dont la scabieuse, suivant les régions de Bretagne.

**Son caractère Samain :** dans la tradition bretonne, les femmes réalisaient des couronnes de fleurs appelées *kurun*, d'où le nom de *fleur-kurun* donné aux centaurées. Ces couronnes sont les survivances des diadèmes qui étaient la marque de la royauté chez les ancêtres, célébrés à la Samain, fête royale. Comme les autres plantes de la saison, on retrouve des caractères réguliers tels que l'effet tonique, digestif, antiparasitaire. Dans le nemeton, elle est au centre de Samain.

## PROPRIÉTÉS ET MODE D'EMPLOI

### Dans la tradition celtique

D'après Pline, « les Gaulois utilisaient ce breuvage pour faire évacuer par le bas toutes les substances vénéneuses », d'où le nom *exacum*.

### Les indications d'aujourd'hui

La centaurée a des propriétés toniques, digestives, dépuratives et est un excellent antiparasitaire intestinal. Dans le traitement de la fatigue et dans de nombreux maux d'origine gastrique, la centaurée est un allié généreux.

### En usage interne

Pour préparer une infusion de centaurée, dans la fatigue ou dans les dyspepsies : placer une poignée de sommités fleuries bien séchées dans 1 litre d'eau et laisser infuser pendant 10 minutes. Il convient de prendre 3 tasses par jour, avant le repas.

### En usage externe

La petite centaurée est efficace pour soigner les plaies atones et ralentir la chute des cheveux.

Pour préparer une décoction de centaurée, à usage externe : jeter une poignée de sommités fleuries bien séchées dans ½ litre d'eau chaude, et laisser bouillir pendant 10 minutes. Filtrer et utiliser en lotion et en compresses régulières.

### Traditions

Voici un charme magique contre l'impuissance, gravé sur une tablette d'argent retrouvée à Poitiers en 1858, dans une sépulture. Elle date du IV<sup>e</sup> ou du V<sup>e</sup> siècle apr. J.-C., et est écrite en grec mélangé au latin. D'Arbois de Jubainville nous en propose la traduction suivante : « Deux fois tu prendras de la centaurée, et deux fois tu prendras de la centaurée. Que la centaurée te donne la force, c'est-à-dire la vie, la force, c'est-à-dire la force paternelle. Viens-moi en aide, art magique, en suivant Justine qu'a enfantée Sarra. »



Dans le second monde, on appelle les esprits pour nous venir en aide. Ce ne sont pas les propriétés thérapeutiques de la plante qui importent ici, on ne l'absorbe jamais. La plante est juste un vecteur dont on invoque l'esprit.

### L'infusion et la décoction : deux formes galéniques fréquentes

**L'infusion :** on verse de l'eau bouillante sur la plante fraîche ou séchée. On laisse la plante en contact avec l'eau, en vase clos, pendant 10 minutes, puis on filtre. Convient très bien pour les feuilles. Il n'y a aucun feu sous la marmite !

**La décoction :** on plonge les plantes dans l'eau froide et on porte à ébullition. Puis on maintient le feu sous la marmite pendant 10 minutes, en vase clos ! Convient très bien quand les principes actifs sont plus difficiles à extraire : pour les racines, les graines...

Novembre  
Samonios  
Miz Kalan-Gouiañv, Miz du  
Samhain

**Nom latin :** *Centaurium  
erythraea* Rafn.

**Famille :** *Gentianaceae*

### Toxicité :

aucune de connue. Respecter  
les contre-indications ou les  
précautions.

# Le fragon



Novembre  
Samonios  
Miz Kalan-Gouiañv, Miz du Samhain  
**Nom latin :** *Ruscus aculeatus* L.  
**Famille :** *Asparagaceae* ou *Liliaceae*

**Toxicité :**  
les fruits peuvent créer des troubles digestifs, voire une hémolyse.

**L**e fragon est un arbrisseau dioïque, pérenne, à souche rhizomateuse, toujours vert. Les feuilles, qu'on appelle « cladodes », sont en fait des rameaux aplatis, piquants aux extrémités, sur lesquels apparaissent les fruits, qui sont des baies rouges. Il atteint à peine 1 m. Il aime vivre au pied des troncs, dans les broussailles. Il fleurit de septembre à avril de l'année suivante. Ses fleurs sont toutes petites, de couleur verdâtre. On récolte les racines, à l'automne. À ne pas confondre avec *Ruscus hypoglossum* qui a des feuilles plus longues et dont la pointe n'est pas épineuse.

**Propriété :** vasoconstricteur veineux.

**Contre-indications :** contre-indiqué chez la femme enceinte ou qui allaite, et chez les sujets allergiques.

**Noms communs :** petit houx, faux houx, myrte sauvage, buis piquant...

**Noms gaulois :** *ousoubem*, *usuben*...

**Noms bretons :** *bugelenn*, *gougelenn*. Il se nomme *hayen* en gallo.

**Son caractère Samain :** dans la symbolique, nous pouvons regrouper le fragon et le houx, *Ilex aquifolium*, considéré comme l'une des sept essences sacrées des druides. Il représente l'immortalité car il reste toujours vert, mais aussi l'idée de bravoure et de résistance. L'usage Samain du fragon, de stimulation de l'intestin, a été abandonné. En revanche, le houx, *Ilex aquifolium*, a une écorce antiépileptique qui est un caractère Samain récurrent. Dans le nemeton, le houx se place au milieu de Samain.

## PROPRIÉTÉS ET MODE D'EMPLOI

### Dans la tradition celtique

Le fragon a été employé pour stimuler l'intestin et traiter les calculs rénaux.

### Les indications d'aujourd'hui

Les utilisations traditionnelles du fragon sont à présent abandonnées, mais au xx<sup>e</sup> siècle, nous avons découvert son caractère vasoconstricteur. Il est très efficace dans les maladies veineuses, dans les sensations de jambes lourdes, et permet de soulager certains œdèmes des membres inférieurs. Il améliore le tonus veineux. Cette action est complétée par son action anti-inflammatoire et diurétique.

### En usage interne

Pour préparer une infusion de houx fragon : mettre une poignée de racines dans 1 litre d'eau. Laisser bouillir pendant 2 minutes, puis laisser infuser pendant 10 minutes. Bien filtrer. Boire 1 tasse quatre fois par jour, avant les repas et au coucher.

La teinture mère peut aussi être employée dans les troubles veineux, en cure d'un mois. *Ruscus aculeatus* TM : 50 gouttes matin, midi, soir.

Le fragon est un des composants du sirop des cinq racines : avec le fenouil, l'ache, l'asperge, le persil, aux vertus diurétiques et apéritives.

En association, en tisane : la vigne rouge, le cyprès peuvent facilement venir accompagner le fragon pour améliorer le tonus veineux.

En fleurs de Bach : c'est la quintessence *Holly*. Homonyme de « holy », qui signifie « sacré » en anglais. Permet d'annihiler certaines tendances néfastes telles que la frustration, l'envie, la jalousie, la susceptibilité, la négativité.

### En usage externe

Le fragon est efficace dans le traitement des hémorroïdes.

### Traditions

Pour se protéger contre les mauvais esprits, il suffit d'installer du fragon dans sa maison, au solstice d'hiver. On dit que « le soleil ne quitte jamais le houx », ce qui en fait un symbole d'immortalité. Le houx sera employé en fumigations, dans le nemeton. Le bâton du druide pourra être réalisé en bois de houx.



# Le houx



Novembre  
Samonios  
Miz Kalan-Gouiañv, Miz du  
Samhain

## Toxicité :

les fruits peuvent causer des troubles digestifs.

**I**lex aquifolium, en gaulois *colinno-*, et en breton *kelenn*, le houx commun est classé dans la famille des *Aquifoliaceae*, anciennement dans la famille des *Ilica-ceae*. On emploie ses feuilles comme antirhumatismal et l'écorce comme antiépileptique, sous contrôle médical.

## En usage interne

En fleurs de Bach : *holly*, le houx, permet de réduire les sentiments de jalousie et d'envie, de prendre conscience de la place de chacun dans l'univers.

## Tradition

En Bretagne, on fabrique de la glu avec la seconde écorce.

Une ordalie, en breton :

« Allez au buisson de houx

*Kerhet d'er bod kelen,*

Pour couper une verge.

*Auit drouhein or huièlenn.*

Plantez-la au milieu du sable.

*Ha plantet hi kreiz or zaben.*

Si elle survit, vous aurez l'absolution.

*Mar biwej, po en asolven. »*

Ce texte a été collecté dans le Morbihan (56) par Yves Le Diberder, en 1911.

On retrouve ici le houx dans sa symbolique de connaissance, de sagesse et d'immortalité. Le houx n'est pas choisi par hasard. Dans la vision populaire, il a gardé son rapport avec la fonction sacerdotale. Symbole axial, comme le bâton de Merlin, il est le lien entre la terre et le ciel, pour obtenir le pardon des dieux.

# La bryone



Décembre  
Dvmannios  
Miz an Avent, Miz kerzu, Kerdu  
Nollaig

**Nom latin :** *Bryonia dioica*  
Jacq.

**Famille :** *Cucurbitaceae*

## Toxicité :

la racine et les baies sont toxiques, plante dangereuse.

**L**a bryone est une plante grimpante, pérenne, dioïque, munie de vrilles. Ses feuilles sont alternes, à plusieurs lobes. Sa racine charnue a un diamètre qui peut aller jusqu'à 0,20 m et atteindre 0,50 m de longueur, à odeur âcre. Les tiges atteignent parfois plusieurs mètres de longueur. Ses fleurs, unisexuées, sont de couleur blanc-vert. Ses fruits sont de petites baies vertes, puis rouges à maturité. Elle aime les haies. On récolte la racine.

**Propriétés :** purgatif. Agit comme vomitif, antiépileptique et sa racine est antirhumatismale, en usage externe.

**Noms communs :** couleuvrée, rave de serpent, mandragore grimpante, navet du diable, vigne blanche.

**Nom gaulois :** inconnu.

**Noms bretons :** *boked ar chas klañv, gourvini, gwinienn-touseg, irvin an diaoul, paterou an aer, kouëz.*

**Son caractère Samain :** cette plante est particulière. Comme les Solanacées, elle présente un caractère dangereux mais elle est considérée dans la tradition comme une plante beaucoup plus positive. Même si sa racine a parfois été vendue pour de la racine de mandragore, elle n'en a pas tous les caractères sombres de Samain. Elle permet au contraire de se protéger des maléfices et a un pouvoir magique pour procurer un sommeil créatif, ouvert aux conseils les plus étonnants des fées. On peut placer une racine de bryone sur sa porte pour attirer les fées, éviter la foudre et le mauvais temps. Son appellation « navet de diable », *irvin an diaoul*, n'a rien à voir avec une action maléfique, mais plutôt avec le risque de confondre sa racine avec celle du navet, et ainsi s'intoxiquer.

Elle peut s'employer en homéopathie : *bryonia dioica* 5 CH : prendre 3 granules matin, midi, soir, dans les bronchites aiguës, dans les troubles digestifs aigus, la constipation, les rhumatismes.