

# Découvrez le jardin des maladies avec Érasme

PETIT GUIDE SUR LES PLANTES MÉDICINALES



CE GUIDE APPARTIENT À :

.....

.....

*À travers ce guide,  
tu découvriras avec Érasme  
l'histoire des plantes médicinales et  
leurs vertus.*

## La maison d'Érasme

La maison d'Érasme est l'une des plus anciennes demeures gothiques\* de Bruxelles (1450-1515). Elle doit son nom à Érasme de Rotterdam, le « prince de l'humanisme », qui y séjourna de mai à octobre 1521. Érasme rendait visite à son ami le chanoine Pieter Wijchmans afin de consulter un manuscrit de la Bible en sa possession alors qu'il finalisait la troisième édition de sa traduction du Nouveau Testament. Achetée par la commune d'Anderlecht, la maison fut restaurée et transformée en musée en 1932. Le musée nous donne une image de la vie de l'humaniste et du monde intellectuel de la Réforme au moyen d'œuvres et d'éditions anciennes du XVI<sup>e</sup> siècle.



Note : les mots avec une \* sont expliqués dans le petit lexique de la page 22.

## Érasme (vers 1466-1536)



Érasme est né à Rotterdam en 1466, 1467 ou 1469. Il est le fils illégitime d'un prêtre. La peste emporte ses parents lorsqu'il est encore jeune. Devenu orphelin, il entre dans une communauté religieuse et est ordonné prêtre en 1492.

Il devient secrétaire d'un évêque, ce qui lui permet de voyager hors du couvent et d'étudier à l'Université de Paris. Passionné par l'étude des auteurs de l'Antiquité grecque et latine, il parcourt l'Europe à la recherche de manuscrits anciens. Lors

de ces nombreux voyages, il rencontre des hommes politiques et des savants, qu'il essaye de convertir aux idées de l'humanisme\*. Il écrit plusieurs ouvrages, où il se fait le défenseur de la paix entre les États. Il prône également la tolérance religieuse: selon lui, catholiques et protestants doivent faire preuve d'ouverture d'esprit les uns envers les autres. Il a environ soixante-sept ans quand il meurt à Bâle (Suisse).



LE SAVAIS-TU ?  
IL APPRÉCIE LE CLIMAT  
D'ANDERLECHT  
QUI EST BÉNÉFIQUE  
À SA SANTÉ FRAGILE.

## Le jardin de plantes médicinales

Érasme était souvent souffrant: on conserve de nombreuses lettres à ses amis où il se plaint de divers maux. Pour soigner ceux-ci, il devait recourir aux plantes médicinales. Chaque plante possédait des vertus et guérissait certaines maladies. À l'époque d'Érasme, on appelait les plantes médicinales des « simples ».



### LE "JARDIN DES MALADIES"

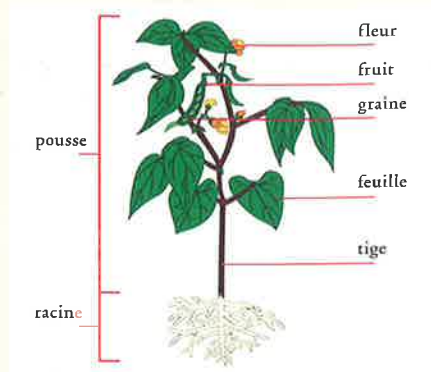
À l'arrière de la maison d'Érasme, le "Jardin des maladies" présente un véritable portrait botanique d'Érasme à travers une centaine de plantes utilisées à l'époque par ses médecins pour le soigner. Le jardin a été réalisé par René Péchère, un architecte paysagiste belge réputé. La structure géométrique des parterres est inspirée des jardins d'abbayes médiévaux.



## Comment une plante peut-elle soigner?

Les plantes médicinales contiennent des principes actifs, dans leurs racines, leurs feuilles, leurs graines, leur tige ou leurs fleurs. Un principe actif est une matière première, présente parfois en petite quantité dans une plante, qui lui confère ses propriétés thérapeutiques\*.

On peut extraire ces principes actifs grâce à différentes méthodes : la macération dans l'huile, l'infusion (tisane), la décoction\*, la distillation\*... La distillation permet d'extraire l'huile essentielle, un concentré très puissant de différents principes actifs de chaque plante.



Structure d'une plante



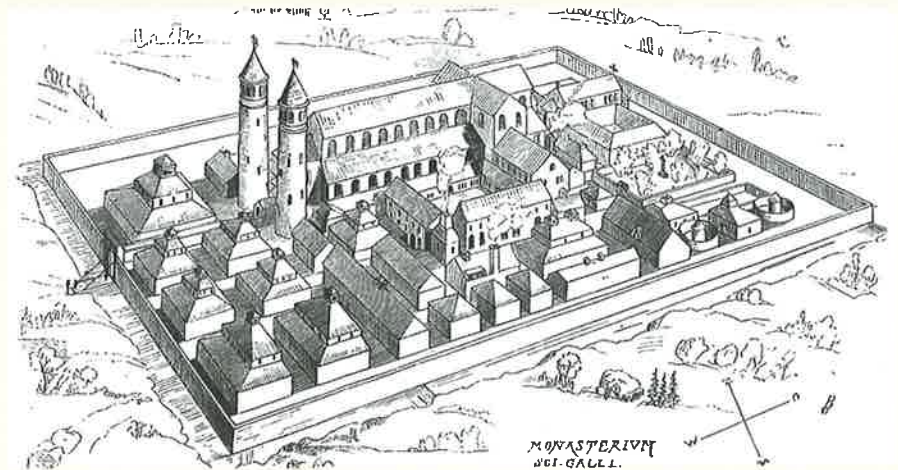
### LE SAVAIS-TU ?

À LA PRÉHISTOIRE, LES HOMMES SE SOIGNAIENT DÉJÀ AVEC DES PLANTES. EN 1991, ON A DÉCOUVERT DANS LES ALPES LE CORPS D'UN HOMME AYANT VÉCU VERS 4500 AV. J.C. ON L'A APPELÉ ÖTZI. IL TRANSPORTAIT AVEC LUI DES MORCEAUX DE CHAMPIGNONS QUE L'ON SAIT UTILES CONTRE LES PARASITES INTESTINAUX, DONT ÖTZI SOUFFRAIT PRÉCISÉMENT.

## Les jardins d'abbayes



Les abbayes médiévales cultivaient des plantes médicinales. Le moine herboriste était chargé de soigner les autres moines ainsi que tous ceux qui en avaient besoin. Ainsi, les moines venaient en aide aux pèlerins et aux personnes pauvres du voisinage : c'était une des formes de la charité chrétienne pratiquée au monastère. Le plus ancien plan de jardin médicinaal date du IX<sup>e</sup> siècle, c'est celui de l'abbaye de Saint-Gall (Suisse).



Reconstitution de l'Abbaye de Saint-Gall d'après le plan

## Charlemagne (747-814)



Portrait imaginaire de Charlemagne par Dürer  
(XVI<sup>e</sup> s.)

Charlemagne était, dit-on, un homme fort, courageux et vaillant.

En l'an 800, il a été couronné empereur par le pape Léon III.

Charlemagne, le « grand Charles » comme le signifie son nom, fit de nombreuses guerres contre les Saxons païens, les Lombards en Italie ou encore les musulmans d'Espagne. Il en gagna un grand nombre.

Il régnait sur un important territoire. C'est aussi ce « sacré Charlemagne » qui a réformé l'enseignement et la culture. Grâce à lui et à ses amis, on a produit beaucoup plus de manuscrits, notamment de médecine, à l'époque carolingienne\*.

Il ordonna aussi que chaque domaine royal soit doté d'un jardin, où l'on devait cultiver plusieurs plantes médicinales.

## Avicenne (980-1037)

Avicenne, ou Ibn Sina, était un grand philosophe, écrivain, médecin et scientifique persan\*.

Ce musulman s'intéressait à tous les savoirs et domaines de la pensée. Il fondait ses connaissances sur ses observations et il a beaucoup apporté à la médecine qu'il a commencé à étudier à l'âge de quatorze ans.



Son œuvre la plus célèbre est le « Canon de la médecine » : neuf volumes décrivant l'anatomie du corps humain, les maux et les remèdes connus à son époque. Il y a entre autres décrit minutieusement les maladies de la peau.

AVICENNE  
A NOTAMMENT  
DÉCOUVERT LA  
PROPAGATION  
DES MALADIES À  
TRAVERS L'EAU.



## Hildegarde de Bingen (1098-1179)



Hildegarde recevant l'inspiration divine

Hildegarde de Bingen était une religieuse qui a vécu en Allemagne au XII<sup>e</sup> siècle. En tant qu'abbesse d'un monastère, elle était chargée de veiller à l'éducation et au bien-être des autres religieuses. Elle disposait d'une grande connaissance des plantes médicinales. Elle a d'ailleurs écrit plusieurs ouvrages, dont deux livres sur ces plantes et leurs vertus.

HILDEGARDE  
ÉTAIT L'UN DES  
MÉDECINS LES  
PLUS IMPORTANTS  
DE SON ÉPOQUE.



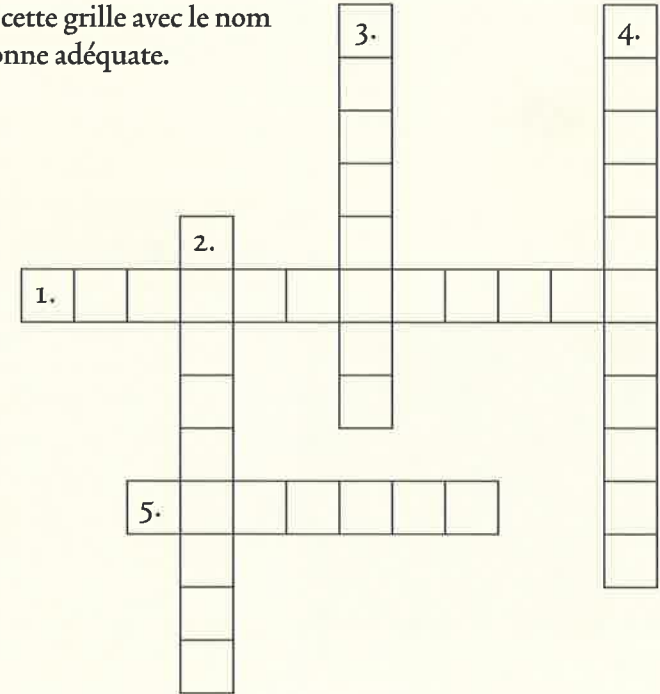
## Rembert Dodoens (1515-1585)

Rembert Dodoens était un botaniste et médecin flamand. Son intérêt pour les plantes est avant tout d'ordre médical. Il rédigea un célèbre ouvrage sur les plantes médicinales intitulé « Cruydeboeck ». Son livre, paru en 1554, comprend pas moins de 715 gravures\* de plantes médicinales !



## À TOI DE JOUER !

1. Complète cette grille avec le nom de la personne adéquate.



- J'ai décidé quelles plantes devaient être cultivées dans mes domaines et j'ai réformé l'école.
- Je suis un médecin perse et j'ai découvert la propagation des maladies à travers l'eau.
- Je suis un botaniste et un médecin flamand.
- Je suis une femme et je fus un des grands médecins de mon époque.
- Souvent malade, je devais recourir aux plantes médicinales pour me soigner.



## QUELQUES PLANTES AUX DIVERSES VERTUS



Avant d'utiliser une plante, assure-toi qu'il s'agit bien de celle décrite dans ce livret. Les recettes décrites doivent être réalisées avec précaution sous la surveillance d'un adulte. Respecte bien les consignes de préparation et d'utilisation.

### La menthe (Mentha)



Menthe pouliot

La menthe est récoltée durant les mois chauds (mai, juin et juillet). Autrefois, cette plante était utilisée contre les maux de tête et de ventre. Aujourd'hui, elle est essentiellement employée comme herbe aromatique dans certains plats, ou en tisane. Elle sert également à parfumer boissons et dentifrices.

LA MENTHE POULIOT EST AUSSI APPELÉE « HERBE AUX PUCES » OU « CHASSE-PUCES » EN RAISON DE SES PROPRIÉTÉS. CERTAINS PENSENT D'AILLEURS QUE SON NOM POULIOT VIENDRAIT DE PULEX, LA PUCE.



### La lavande (Lavendula)

La lavande est connue depuis l'Antiquité. Elle était utilisée comme parfum, notamment pour le bain, et aussi pour nettoyer les vêtements.

Aujourd'hui, la lavande est mise à contribution dans le monde entier. Cette plante se retrouve dans de nombreux produits tels que des parfums, des huiles essentielles, etc. Elle est aussi présente dans les produits de lessive pour leur donner une odeur agréable.



**LE SAVAIS-TU ?**  
LE MOT SCIENTIFIQUE POUR LA LAVANDE EST LAVENDULA. CE MOT APPARAÎT AU MOYEN ÂGE, IL VIENT DU LATIN LAVARE, LAVER, EN RAISON DE SON USAGE POUR LA TOILETTE ET LA LESSIVE.

#### À TOI DE FAIRE LE PETIT PHARMACIEN! (À LA MAISON)

Tu peux préparer une lotion anti-poux en mélangeant dans une bouteille bien propre 30 ml d'huile d'olive, 10 gouttes d'huile essentielle de romarin et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande.

**Posologie\*** : Sur cheveux humides, masser le cuir chevelu et toute la longueur des cheveux avec ce mélange. Couvrir ensuite le cuir chevelu avec un bonnet de piscine ou du film alimentaire pour empêcher l'air de circuler et laisser agir 1 heure. L'huile aide aussi à faire glisser les lentes.

**Conservation** : S'il te reste de la lotion, conserve-la maximum 3 mois.

## La camomille (*Anthemis nobilis*)



Au Moyen-Âge, on utilisait la camomille sous différentes formes pour soigner de nombreux maux. La bouillie guérit les intestins, les fleurs mélangées à du vin, la jaunisse, les maladies du foie et les morsures de serpent.

La camomille pousse comme une mauvaise herbe tout l'été. Tu peux la trouver facilement dans les parcs et les jardins mais fais attention de ne pas la confondre avec les pâquerettes.

### LES BIENFAITS DE LA TISANE À LA CAMOMILLE

La tisane à la camomille est souveraine pour les troubles du sommeil, la digestion et le stress.

Recette de la tisane : Fais bouillir 200 ml d'eau. Une fois l'eau bouillante, retire-la du feu, mets-y une cuillère à soupe de fleurs séchées de camomille et laisse infuser pendant 10 minutes.

Posologie : Bois une tasse de tisane avant d'aller dormir. Tu peux aussi l'utiliser froide pour soigner la conjonctivite\*. Il suffit de l'appliquer sur les yeux avec un coton.

## Le fenouil (*Foeniculum vulgare*)

Le fenouil était connu des plus importantes civilisations de l'Antiquité. On cultive le fenouil dans nos régions depuis le Haut Moyen-Âge.



### QUELLES SONT SES VERTUS ?

Durant l'époque médiévale, le fenouil est réputé éclaircir la vue; sa semence dans du lait aiderait à lutter contre les ballonnements et la constipation. Aujourd'hui, on l'utilise en cuisine et dans les tisanes de lactation qui facilitent la montée du lait des jeunes mamans. Il est reconnu que le fenouil contient de la vitamine C et il est toujours recommandé en cas de problèmes digestifs. Il est aussi conseillé contre la toux.

### MIEL DE FENOUIL CONTRE LA TOUX GRASSE

Ingédients : 10 g de fruits (graines) de fenouil, 100 g de miel

Préparation : Mélange les fruits de fenouil fraîchement broyés dans le miel. Laisse reposer 10 jours et filtre le mélange. Mets le produit dans un pot bien propre.

Posologie\* : Mets une à deux cuillères à café de miel de fenouil dans une tasse d'eau chaude. Bois une tasse plusieurs fois par jour.

Conservation : À garder dans un endroit frais maximum 3 mois.



## Le thym (Thymus vulgaris)

Le thym est une herbe basse fortement aromatique. Cette plante pousse à l'état sauvage dans les pays chauds, comme le Portugal, l'Espagne, l'Italie et la Grèce. Ailleurs, le thym ne pousse que cultivé. Il fleurit toute la belle saison. Les abeilles butinent ses fleurs, ce qui donne un goût particulier au miel.

### QUELLES SONT SES VERTUS ?

Il est conseillé pour l'asthme, la toux, les voies digestives ou la diarrhée. Aujourd'hui, le thym se retrouve essentiellement dans de nombreuses préparations culinaires et tisanes.



ISSU DE LA RÉGION MÉDITERRANÉENNE ET CONNU DEPUIS L'ANTIQUITÉ, LE « THYM VULGAIRE » SE SERAIT RÉPANDU PLUS AU NORD À PARTIR DU XI<sup>e</sup>/XII<sup>e</sup> SIÈCLE.



## L'aloès (Aloe Vera)

L'aloès est une plante originaire d'Afrique orientale et de la péninsule arabique. Elle est connue depuis l'Antiquité en Mésopotamie\*.

### COMMENT LA RECONNAIT-ON ?

Ses feuilles sont épineuses et peuvent atteindre jusqu'à soixante centimètres. Ses fleurs sont disposées en épis.

### QUELLES SONT SES VERTUS ?

Cette plante traite les brûlures, aide la cicatrisation, est hydratante et permet de lutter contre le vieillissement de la peau.

Aujourd'hui, l'aloès se retrouve dans de nombreux produits cosmétiques comme des crèmes hydratantes ou des démaquillants.



## La guimauve officinale (*Althaea officinalis*)

On utilise la guimauve officinale pour soigner différents maux depuis l'Antiquité. Aujourd'hui, ses racines sont surtout utilisées pour fabriquer du sirop contre la toux et les maux de gorge. Elles entrent également dans la fabrication des hochets, pour aider les enfants à faire leurs dents.



LE SAVAIS-TU ?  
AUTREFOIS LA  
GUIMAUVE ÉTAIT  
UTILISÉE POUR  
CONFECTIONNER  
LES BONBONS  
APPELÉS  
«GUIMAUVES».



### À TOI DE FAIRE LE PETIT PHARMACIEN! (À LA MAISON)

Tu peux préparer du sirop de guimauve pour soigner la toux

**Ingrédients :** 4 g de racines de guimauve séchées, 100 ml d'eau, 100 g de sucre

**Préparation :** Mélange les ingrédients dans la casserole et fais cuire ce mélange pendant 10 minutes environ en remuant régulièrement avec le fouet. Filtre ce mélange.

Mets la potion dans une petite bouteille en verre bien propre.

**Posologie\* :** boire 2 à 3 cuillères par jour de ce sirop

**Conservation :** 3 mois à l'abri de la lumière.

## La sauge (*Salvia officinalis*)



Son nom vient de *salvare* en latin\*, sauver ou guérir. La sauge, originaire de la Méditerranée, a longtemps été considérée comme une panacée\*.

Aujourd'hui encore, on l'utilise pour toutes sortes de maladies, notamment contre les troubles digestifs, les inflammations des gencives et de la gorge. Elle est aussi utile pour soigner les plaies.

### À TOI DE FAIRE LE PETIT PHARMACIEN! (À LA MAISON)

Pour préparer la pommade de sauge, tu as besoin des ingrédients suivants: 40 ml d'huile dans laquelle la sauge a macéré et une cuillère à café de cire d'abeilles.

**Préparation :** Dans une petite casserole, fais cuire à feu doux les ingrédients ensemble jusqu'à ce que la cire ait fondu, en remuant régulièrement avec une spatule. Mets le mélange dans un petit pot bien propre et laisse-le refroidir avant de le refermer.

**Utilisation :** Tu peux utiliser la pommade pour soigner les bobos (coups, bleus, bosses) et les brûlures.

**Conservation :** 3 mois. Bien se laver les mains avant d'utiliser la pommade.

**Conseils :** prépare l'huile au moins 2 semaines à l'avance. Tu trouveras de la cire d'abeille chez un herboriste.

## À TOI DE JOUER !

2. Retrouve les 7 plantes cachées dans cette grille.

A	C	E	T	M	E	N	T	H	E	D	S	L
Z	R	G	G	Q	N	K	R	A	J	G	H	A
R	T	H	U	D	S	G	V	B	H	J	U	V
P	E	R	S	I	L	F	G	H	N	Z	Y	A
R	T	E	U	H	M	G	S	O	Z	X	G	N
D	S	X	B	N	H	A	R	M	Y	H	T	D
E	E	R	T	Y	D	F	U	T	V	A	P	E
F	E	N	O	U	I	L	O	V	Z	T	E	V
M	E	N	T	Y	U	U	I	R	E	N	V	S
S	X	C	S	A	L	O	E	V	E	R	A	S



3. Pour chaque énigme, retrouve le nom d'une plante présente dans le jardin de la maison d'Erasmus.



J'ai des fleurs blanches, mes feuilles ressemblent à celles du muguet et mon nom contient celui d'un animal. (Je fleuris de mai à juin.)

Arbre à fruits, je sers d'antivomitif

Mon nom indique la partie de la maison où je pousse

On utilise mes tiges, entre autres pour les tartes ou les confitures.



J'ornais la tête de Jules César et on m'utilise aussi pour assaisonner la sauce bolognaise.

Mon 1<sup>er</sup>, l'eau le fait à 100°

Mon 2<sup>e</sup> est la 18<sup>e</sup> lettre de l'alphabet

Mon 3<sup>e</sup> est un outil de bucheron

Mon tout est une plante à fleurs mauves qui soigne la fièvre.

4. Relie chaque plante à ses propriétés.

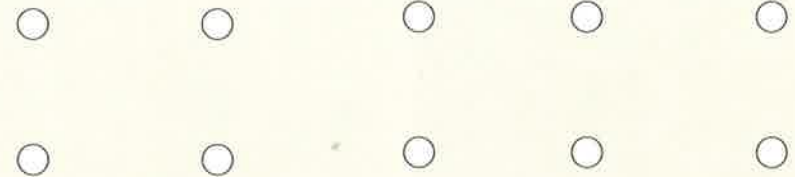
Je traite notamment les brûlures et aide à la cicatrisation

J'ai longtemps été employée pour nettoyer les vêtements. Aujourd'hui encore je parfume certaines lessives.

Je suis utile pour soulager l'asthme ou la toux.

J'étais utilisée contre les maux de tête et de ventre.

Mon nom est aussi celui d'une friandise



Menthe



Guimauve



Thym



Aloès



Lavande



5. Retrouve les plantes du jardin représentées sur ces photos.



1.



2.



En fonction de la saison, la plante peut être très différente.

3.



4.



## DESSINE TA PLANTE PRÉFÉRÉE



## PETIT LEXIQUE

**Carolingiens** : Dynastie de rois francs qui régnèrent sur l'Europe occidentale de 751 jusqu'au X<sup>e</sup> siècle. Charlemagne est le plus illustre roi de cette lignée.

**Conjonctivite** : Infection de la paupière qui se caractérise par un liquide collant qui coule des yeux.

**Décoction** : La décoction consiste à chauffer la partie utile de la plante (racines, fleurs, feuilles) avec de l'eau, jusqu'à ce que cette dernière soit bouillante, pour en extraire les principes actifs.

**Distillation** : La distillation permet, entre autres, d'extraire l'huile essentielle. Pour procéder à la distillation, on utilise un alambic. Cet appareil a été développé au Moyen-Âge, notamment grâce à Avicenne.

**Gothique** : style architectural des derniers siècles du Moyen-Âge en Europe.

**Gravure** : Une gravure est une méthode d'impression très utilisée à la Renaissance. Le principe était de graver sur une plaque en bois ou en cuivre le motif afin de pouvoir le reproduire plusieurs fois sur papier.

**Humanisme** : Durant la Renaissance, les Humanistes veulent renouer avec les textes et les attitudes de l'Antiquité : la curiosité, l'observation personnelle, la liberté d'apprendre et de diffuser à tous les connaissances. On dit aussi « humaniste » celui qui défend les droits fondamentaux de l'être humain.

**Latin** : Le latin était la langue utilisée par les savants du Moyen-Âge et de la Renaissance. On l'utilise encore aujourd'hui pour nommer les plantes ou les animaux.

**Mésopotamie** : Territoire qui correspondait, dans l'Antiquité, à l'Irak actuel.

**Panacée** : Remède universel.

**Persan** : De la Perse. Région située au Moyen Orient et qui correspond à l'Iran actuel.

**Posologie** : Manière d'utiliser un médicament en fonction du mal à soigner.

**Thérapeutique** : Qui permet de soigner telle ou telle maladie.

## EN PRATIQUE

Musée de la Maison d'Érasme  
31 rue du Chapitre - 1070 Anderlecht  
Tél. : (+32) 02 521 13 83  
info@erasmushouse.museum  
www.erasmushouse.museum

Le Musée et son jardin sont ouverts  
du mardi au dimanche de 10h à 18h.

Entrée libre pour le jardin  
(1.25 € pour le musée)

Ce livre a été réalisé par les élèves de 4<sup>e</sup> secondaire de l'Athénée Bracops Lambert d'Anderlecht et l'Institut Notre-Dame de Lourdes à Laeken en collaboration avec la Maison d'Érasme et le Centre National d'Histoire des Sciences et avec le soutien du Fonds Irène Heidebroek – Eliane Van Duyse géré par la Fondation Roi Baudouin, la Fédération Wallonie-Bruxelles et la commune d'Anderlecht.

Le Fonds Irène Heidebroek et Eliane Van Duyse a pour but d'encourager les jeunes de 12 à 18 ans à s'intéresser à l'art et à l'histoire belge et à visiter les musées ou tout autre lieu d'intérêt artistique ou historique de notre pays. Le Fonds est géré par la Fondation Roi Baudouin et lance chaque année un appel à projet. Plus d'information sur [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be)  
Une initiative du Bourgmestre Éric Tomas avec le soutien du collège échevinal d'Anderlecht.

Editeur responsable: Marcel Vermeulen, janvier 2014

