

Plante médicinale de l'année 2014

L'agripaume cardiaque

(Leonurus cardiaca)



Photo Cléf des Champs



L'agripaume cardiaque

MONOGRAPHIE DE L'AGRIPAUME (*Leonurus cardiaca*)

Plante médicinale de l'année 2014

Réalisée par le comité Recherche de la Guilde des herboristes

CONTRIBUTION

Chantal Beaulieu, Diane Mackay, Églantine Vignon, Anny Schneider, Nathalie Beaudoin,
Anaïs de Valicourt, Micheline Bédard, Catherine Lagacé

COORDINATION

Catherine Lagacé

CORRECTION ET RÉVISION

Chantal Gaulin

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Marie-Josée Gariépy





Table des matières

INTRODUCTION	4
HISTORIQUE	4
ASPECT ÉNERGÉTIQUE	5
BOTANIQUE	6
CULTURE, RÉCOLTE, SÉCHAGE ET CONSERVATION	7
PRINCIPES ACTIFS ET ASPECT PHYTOCHIMIQUE	8
PROPRIÉTÉS ET UTILISATIONS MÉDICINALES	9
CONTRE-INDICATIONS ET INTERACTIONS AVEC LES MÉDICAMENTS	11
USAGES VÉTÉRINAIRES	11
CONTE	12
TÉMOIGNAGES D'HERBORISTES-THÉRAPEUTES	14
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES ET LIENS	16





Introduction

Elle est fière mais délicate, attirante mais piquante, sensible mais pleine de courage... C'est la mère qui berce et qui rassure, lorsque le cœur s'emballe et perd les pédales. *Leonurus cardiaca* donne du lion à notre cœur !

Les Anglo-Américains donnent une interprétation du mot « Motherwort » qui lui convient bien : « Prendre de l'agripaume dans ces états de perturbation, c'est un peu comme si notre bonne mère était à nos côtés, protectrice et rassurante, nous chuchotant que tout va bien, que tout ira bien... »

« À notre époque de grands bouleversements qui ne manquent pas d'affecter négativement les êtres sensibles que nous sommes, cette chère agripaume, amère et piquante mais aux fleurettes de velours rose pastel, devrait nous aider à traverser en douceur ces changements éprouvants pour les nerfs autant que le cœur. » — Anny Schneider.



Historique

Révérée depuis le fond des âges pour ses bienfaits sur le cœur et particulièrement pour les phases plus délicates de la vie des femmes, sa bonne renommée a fait le tour de la planète.

En Chine, déjà en 500 av. J.-C. sous la dynastie Zhou, on utilisait l'agripaume pour régulariser le cycle menstruel et les fonctions reproductives de la femme. Ils l'appelaient « Imu » et les courtisanes en buvaient quotidiennement comme contraceptif. Dans la vision énergétique taoïste, on la considère amère, piquante et rafraîchissante et la conseillait couramment comme sédatif nerveux et régulateur cardiaque.

Dioscoride, dans *De Materia Medica*, l'a qualifiée d'alliée cardiaque sûre. En français courant, on l'appelle d'ailleurs « cardiaire » qui évoque le lien avec notre noble pompe cardiaque. Un autre de ses surnoms, « herbe aux tonneliers », vient de l'usage qu'on en faisait pour corriger le goût trop douceâtre de certains vins jeunes. Le docteur et herboriste britannique du XVI^e siècle, Culpeper, disait qu'elle dissipait le « flegme froid de la mélancolie qui oppresse le cœur ».

De nos jours encore, les guérisseurs ukrainiens, les « Znakaris », la recommandent contre l'artériosclérose, l'hypertension, l'épilepsie, l'hystérie, l'insomnie, la diarrhée et la gastrite, sans oublier les règles douloureuses et les accouchements pénibles.

Susun Weed l'adore, la qualifie de « Mother of herbs » et de « plante qui pense ». Elle la recommande autant pour les effets psychiques du SPM mal maîtrisé que contre les tempêtes caniculaires et bouleversements de la ménopause.

Dans le même esprit, un autre grand herboriste américain, Michael Moore, la recommande pour les troubles du syndrome prémenstruel accompagnés de rigidité musculaire et de tension nerveuse, parfois avec constriction de la cage thoracique, des signes de haute tension et de stress.



Aspect énergétique

La plupart des auteurs s'entendent pour dire que l'agripaume est un remède froid et sec, comme son goût amer et astringent le laisse deviner. Son utilisation contre la fièvre en est une autre illustration. L'aspect rafraîchissant de l'agripaume s'observe aussi par son effet calmant en cas d'émotions excessives, comme lors de la ménopause ou du syndrome prémenstruel. Comme son nom anglais, *motherwort*, le suggère, elle est aussi appropriée pour les mères qui n'en peuvent plus de porter leur rôle.

Selon Culpeper, l'agripaume est une plante de Vénus, sous l'influence du Lion. Ceci signifie qu'elle est une plante de femme qui a une affinité particulière avec la sphère du cœur. — Wood, 2008.

En médecine ayurvédique, on la considère aussi comme rafraîchissante, donc pour les constitutions *pitta*, mais son goût assez pénétrant la rend particulièrement appropriée pour les déséquilibres de type *kapha*. — Frawley et Lad, 1994.

En médecine chinoise, Holmes (2006) explique son action en affirmant que c'est une plante appropriée pour les cas de Qi du Cœur noué, ce qui illustre son action tonifiante sur le cœur, les palpitations étant considérées comme une déficience du Qi cardiaque. On l'utilise également dans les cas de Yang du Foie qui monte, ce qui peut amener encore des palpitations, mais aussi de l'anxiété, du stress et de l'irritabilité. Finalement, l'agripaume peut aussi être utilisée dans les cas de contrainte ou de stagnation du Qi de l'utérus.

Selon Pam Montgomery, l'élixir d'agripaume s'utilise pour défendre et protéger le cœur; il aide à guérir la mère qui n'aurait pas réussi à défendre et à protéger ses enfants ainsi que ceux-ci, qui se sentent trahis par elle.

Élixir floral

Son élixir, à confectionner soi-même, car rarement disponible en herboristerie, sera plus particulièrement indiqué pour traiter l'aspect psychique de nos êtres en constante quête d'équilibre.

— Anny Schneider.



Photo Clef des Champs



Botanique

Nom latin: *Leonurus cardiaca*

Noms communs anglais: Motherwort, Lion's ear, Lion-hearted, Lion's tail

Autres noms communs français: Agripaume cardiaque, Cardiaire, Cœur-de-lion, Herbe aux tonneliers, Queue-de-lion, Créneuse, Plante-mère

Famille: Lamiaceae (Lamiacées)

Les espèces suivantes fournissent des propriétés similaires: *Leonurus sibiricus*, *Leonurus artemisia*, *Leonorus heterophyllus* (utilisée en médecine traditionnelle chinoise).

DESCRIPTION	Plante vivace, de 50 à 150 cm, tiges carrées, feuilles opposées sur la tige. Les feuilles divisées et lobées, poilues et vertes foncées, sont divisées en 3 lobes pour les jeunes feuilles et plutôt 5 lobes pour les feuilles plus grosses et plus matures. Elles ont aussi tendance à s'assombrir et passer d'un vert tendre à un mélange bleu-gris-vert. Fleurs rose pourpre apparaissant à la jonction des feuilles, serrées tout au long de la tige carrée. Floraison de juin à août.
DISTRIBUTION	Toute l'Europe, sauf la Méditerranée, ainsi que les zones tempérées d'Asie (<i>Leonorus sibiricus</i>). Apprécie les sols de tout type et les endroits incultes.
PARTIES UTILISÉES	Parties aériennes récoltées après la floraison (août-septembre), feuilles et fleurs.

Agripaume cardiaque





■ Culture, récolte séchage et conservation

CULTURE	<p>Zone 3 Soleil ou mi-ombre Arroser aux 10 jours en profondeur pour un meilleur rendement. pH 7 à 7,5 Espace sur le rang: 60 à 80 cm Espace entre les rangs: 45 à 50 cm Adventices: bien les contrôler la 1^{re} année pour que l'agripaume puisse s'établir correctement.</p>
PROPAGATION	<p>Semis On fait un semis intérieur 6 semaines avant les dernières gelées. Elle germe très rapidement. On peut aussi faire un semis direct au printemps ou à l'automne, trois ou quatre semaines avant les premiers gels au sol. Division On peut diviser les racines au printemps.</p>
SOL	Alcalin, sableux, frais et azoté. Préparer son implantation avec un fumier composté et un engrais vert un an précédant la plantation.
COMPAGNONNAGE	Elle attire les abeilles qui sont bénéfiques pour les fruits et les légumes.
MALADIES ET PARASITES	Aucune maladie connue.
RÉCOLTE	On la récolte 1 ou 2 fois par saison dès la 2 ^e année. Au bout de 4 ans de récoltes consécutives, ou lorsque le rendement diminue de manière significative, on peut enfouir les plants comme engrais vert et planter une nouvelle plante pour respecter la rotation des cultures.
SÉCHAGE	On la sèche à une température de 30 à 40°C. On coupe les têtes des plants à 30 cm et on enlève les feuilles de la tige pour un séchage optimal.



Photo Clief des Champs





■ Principes actifs et aspect phytochimique

L'agripaume cardiaque possède une grande diversité de constituants photochimiques qui lui confèrent des propriétés calmantes pour le système nerveux central, le cœur et la glande thyroïde mais stimulantes sur le système digestif et l'utérus.

L'agripaume contient plusieurs alcaloïdes dont la **stachydrine**, que l'on rencontre aussi dans la bétoïne, et la léonurine. Toutes deux ont un effet très relaxant sur le système nerveux central. Leur action est dite «sympathicolytique», c'est-à-dire qu'elle ralentit le système sympathique survolté causant l'anxiété pour favoriser le système nerveux autonome parasympathique qui apporte le calme, relaxe le cœur mais stimule la digestion et les contractions de l'utérus. Certains diront que l'agripaume agit sur le «système cœur-cerveau», c'est-à-dire sur le système neurologique qui interrelie le cerveau émotionnel au cœur. Dans un profil anxieux, ces deux systèmes ont tendance à se pomper l'un et l'autre; ainsi le cerveau émotionnel active le cœur et le fait palpiter et le cœur envoie des messages au cerveau disant que c'est grave... Par ses **alcaloïdes**, l'agripaume joue un rôle de frein sur le cerveau émotionnel et les cellules du cœur qui peuvent dès lors reprendre un état plus paisible.

Plusieurs autres principes actifs de l'agripaume auront un effet favorable sur la santé du cœur. Ses **hétérosides cardiotoniques**, que l'on rencontre aussi dans la digitale, rendent les contractions du cœur plus efficaces et en diminuent la fréquence. De plus, ses **esters hétérosidiques** et plusieurs de ses **flavonoïdes** inhibent certaines réactions enzymatiques dévastatrices pour le cœur qui entraînent des ischémies du cœur et des crises de panique. Des recherches ont démontré, lors d'essais avec des extraits alcoolisés d'agripaume, un effet inhibiteur de réactions enzymatiques néfastes agissant directement sur les cellules du myocarde. C'est ce qui explique, en partie, l'effet anxiolytique, cardiotonique et antiarythmique de l'agripaume cardiaque.

Son action utéro-tonique, emménagogue et ocytocique est principalement attribuable à ses **alcaloïdes**, mais aussi à ses **tanins** qui favorisent les contractions utérines tout en étant astringents. Pas surprenant que cette plante soit si prisée durant les accouchements!

Son amertume est due en bonne partie à ses **iridoïdes** qui sont aussi anti-inflammatoires et sédatifs.



Photo Clef des Champs



■ Propriétés et utilisations médicinales

L'agripaume est un excellent tonique cardiaque, utérin et nerveux.

ACIDITÉ	Un alcalinisant, baisse le taux d'acidité de l'organisme (comme l'ortie).
AFFECTION DE LA PEAU	Utilisation en interne et externe (acné, eczéma, psoriasis, pellicules, gerçures des lèvres et de la peau) avec bardane, ortie ou pissenlit.
ALLERGIES ET RHUMES DES FOINS	Augmente l'immunité avec fleurs de sureau et ortie.
CIRCULATION	Un fluidifiant sanguin, désobstruant, relâche les tissus congestionnés.
GROSSESSE	Nutritive (riche en calcium) et alcalinisant, encourage la fertilité.
IMMUNITÉ	Nourrit, augmente l'immunité à long terme.
LYMPHE	Purificatrice du sang, action nettoyante douce et pas du tout affaiblissante.
MÉNOPAUSE	Pour prévenir l'ostéoporose, utile en cas de déficience en œstrogène et des symptômes désagréables qui y sont associés (chaleurs, sueurs nocturnes). Par ailleurs, la plante, très amère, a automatiquement un effet draineur sur le foie. Comme cet organe se trouve au centre du cycle hormonal chez la femme, fabriquant les précurseurs des hormones sexuelles et dégradant l'excès d'hormones en circulation, la plante favorise un cycle plus équilibré grâce à cette action cholagogue et cholérétique.
NUTRITION	Contient beaucoup de minéraux (Ca, Mg, K) et d'oligo-éléments (Cr, Se, Si, Zn, Fe, Mo), isoflavones et autres flavonoïdes. Avec avoine, ortie et camomille pour convalescence, faiblesses, carence, fatigue chronique et hypoglycémie.
OS ET ARTICULATIONS	Riche en calcium, en combinaison avec avoine, framboisier, feuille de consoude et prêle pour fracture, ostéoporose et arthrite.
SOIN AUX ENFANTS	Calme toux, asthme, bronchite, coqueluche et nervosité.
TUMEUR, CANCER	Antitumorale, application en externe en cas de cancer du sein, de l'utérus (infusion concentrée, goudron de trèfle, sirop).



■ Propriétés et utilisations médicinales

Modes d'utilisation

INFUSION	Infuser 2 c. à thé par tasse d'eau de 10 à 15 minutes et boire de 2 à 3 tasses par jour.
DÉCOCTION	Pour un effet plus concentré, faire bouillir 2 c. à thé de plante par tasse pendant 5 minutes avant d'infuser 10 minutes; boire de 2 à 3 tasses par jour, idéalement après les repas.
TEINTURE D'ALCOOL	Prendre de 10 à 20 gouttes dans un peu d'eau, 1 à 3 fois par jour, pour une teinture concentrée à 1:2
VINAIGRE	De 5 à 15 gouttes de teinture-mère, 1 à 3 fois par jour.

Combinaisons (synergie)

AUTRES ALTÉRATIVES purificateurs sanguins	Ortie, patience, bardane
ANTIFONGIQUES en externe	Noyer noir et absinthe
DIAPHORÉTIQUES	Achillée millefeuille, fleurs de sureau
INFECTIONS DE LA PEAU	Ail, savoyane, usnée
GROSSESSE	Avoine, aubépine, ortie
RICHE EN CALCIUM	Avoine, camomille, framboisier, feuille de consoude, prêle
PLAIES en externe sur la peau	Calendule, plantain, millepertuis, stellaire
MÉNOPAUSE	Actée à grappes noires, agripaume, avoine, scutellaire, vitex
TOUX, RECONSTRUCTION PULMONAIRE	Molène, guimauve, feuille de consoude
TONIQUES HÉPATIQUES	Bardane et pissenlit
TONIQUES LYMPHATIQUES	Phytolaque, gaillet, scrofulaire (pour les tumeurs, en externe)
TENSIONS NERVEUSES	Avoine, agripaume, cataire, millepertuis, scutellaire



■ ■ ■ Contre-indications et interactions avec les médicaments

Effets secondaires et contre-indications

AGRIPAUME CARDIAQUE	Contre-indiquée pendant la grossesse (surtout au début).
	Peut provoquer des saignements chez la femme ménopausée.
	Peut provoquer des saignements si utilisée juste après un accouchement.
	De manière générale, peut parfois provoquer des saignements inattendus chez la femme.
	Peut écourter un cycle menstruel normal.
	Peut faire chuter la pression artérielle.

Interactions médicamenteuses

AGRIPAUME CARDIAQUE	Peut interagir avec les médicaments anticoagulants pour le cœur et la tension artérielle.
	Peut potentialiser l'effet sédatif des antihistaminiques.



■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ Usages vétérinaires

Comme nous, les animaux peuvent vivre des moments d'anxiété et de stress. L'agripaume sera une alliée intéressante pour les calmer et les rassurer. On peut l'utiliser en teinture ou en vinaigre, dilué dans un peu d'eau. On peut aussi l'utiliser en poudre, mélangée à la nourriture.



Le clan de l'ours

Lorsqu'elle perdit ses parents, la frêle Marguerite avait quatorze ans à peine. Comme elle était de condition modeste, ce sont les religieuses qui la recueillirent. Ainsi eut-elle la chance d'apprendre à lire et à écrire, mais aussi de connaître tout ce qu'une femme doit savoir pour devenir une bonne épouse. Mais, dans cet enseignement, ce que Marguerite appréciait par-dessus tout, c'était son travail auprès de la mère soignante. Sœur Marie-Ange lui livra tous les secrets des « simples » du jardin. Elle lui enseigna comment les reconnaître, comment les sécher, mais aussi comment en faire des concentrés et des huiles pour les conserver en vue de la saison froide. De plus, comme Marguerite possédait une écriture soignée, c'est à elle que revenait la tâche de noter les observations et les recettes médicinales que lui dictait la religieuse. Et la vie s'écoulait comme un long fleuve tranquille.

Mais voilà qu'au début de l'année 1669, sa vie, si bien ordonnée, allait éclater en morceaux. Depuis quelques semaines déjà, tout l'orphelinat était en émoi. Une rumeur persistante circulait et excitait l'imagination des pensionnaires. On disait que le Roy voulait doter des filles pour qu'elles puissent se marier dans le Nouveau Monde. Comme toutes les autres filles de son âge, Marguerite se mit à rêver. Un soir, ayant abandonné sa broderie, elle laissa son regard se perdre dans la lumière blafarde du ciel qui pénétrait par la fenêtre. Au contraire de ses compagnes, ce n'était pas l'idée d'un mariage qui la séduisait, mais l'attrait de la découverte de nouvelles plantes dans des contrées sauvages.

— Marguerite ! Marguerite ! Cesse de rêvasser, lui dit un soir sa consœur, Marie. La révérende mère veut te voir.

Un brin inquiète, Marguerite se rendit au bureau de la supérieure et frappa timidement à la porte.

— Entrez. Ahh ? Mademoiselle Marguerite, entrez, asseyez-vous. J'ai oui dire que vous faites un excellent travail à l'officine. Sœur Marie-Ange n'a que des éloges à votre endroit. De plus, votre comportement est, semble-t-il, exemplaire.

— Merci, Révérende mère, s'empressa de répondre Marguerite.

— Je tiens à vous informer que sœur Marie-Ange partira avec le premier contingent de filles du Roy, afin de s'assurer qu'elles arrivent pures et disposées pour le mariage. Là-bas, elle aura pour mission d'installer un jardin des simples au couvent de Québec. Et elle a insisté pour que vous fassiez partie du voyage pour la seconder à l'établissement d'une officine.

Marguerite peinait à cacher son enthousiasme.

— Je serai digne de votre confiance, Révérende mère, répondit-elle en fermant les yeux et en baissant humblement la tête.

— Fort bien ma fille, fort bien ! Toutefois, sachez que la traversée sera pénible, que les conditions de vie à bord seront dures et que les mœurs auront tendance à subir du relâchement. Sur ce point, j'ose espérer que votre comportement demeurera à la hauteur de mes attentes. Avec l'aide de Dieu, tout se passera pour le mieux. Et je fais le souhait qu'au final, vous ayez l'appel de la vocation.

Mère supérieure observa un moment de silence.

— En conséquence, enchaîna-t-elle, dès maintenant, et ce, jusqu'à votre départ, vous passerez tout votre temps à parfaire vos connaissances auprès de sœur Marie-Ange.

Quelque temps plus tard, Marguerite et ses compagnes eurent bon vent et arrivèrent à bon port. Un an après leur arrivée, une mauvaise grippe emporta sœur Marie-Ange. Marguerite dut prendre seule la relève. Du soir au matin, elle devait partager son horaire entre les soins aux malades, l'entretien du jardin des simples et les préparations médicinales. Les bateaux de ravitaillements étaient peu nombreux et elle devait prévoir des remèdes en quantité suffisante pour lutter contre les maladies hivernales.

Un beau matin de mai, sous l'égide d'un soleil frileux, Marguerite remarqua de petites plantules vert foncé avec des feuilles dentelées. Il lui semblait bien avoir déjà vu ça quelque part dans les jardins du monastère. Elle les retira délicatement du sol et les transplanta dans un carré en friche.

Quelques semaines plus tard, les plantules firent place à de vigoureux plants. Bien que Marguerite les observât avec minutie, elle ne parvint pas à se rappeler le nom de cette plante, ni même de son utilité. L'été passa. Les oies blanchirent les berges du fleuve et saturèrent l'air de leurs jacassements incessants. Le vent d'automne s'installa à son tour et commença à s'infiltrer entre les planches des cabanes pour y ramener son lot de maladies hivernales.

Un jour, en revenant d'une visite chez un malade, Marguerite remarqua un attroupement. Intriguée, elle se rapprocha. Sur la plage un groupe de chasseurs Montagnais avaient allumé trois grands feux. Leurs visages arboraient des marques colorées alors que leurs femmes, un peu en retrait, avaient revêtu leur tunique d'apparat décorée de piquants de porc-épic, de griffes, d'ossements divers et de coquillages. Parmi eux, un homme portant un masque à plumes avec un bec d'oiseau psalmodiait une prière au rythme des tambours. Il frappait le sol de ses pieds et tournait autour des feux en y jetant du tabac.

— C'est une cérémonie pour la chasse, lui expliqua une femme à proximité. Leur sorcier remercie l'esprit des oies pour celles qui donneront leur vie pour nourrir leur peuple.

Subitement, le chant s'arrêta. Le chaman leva la tête et posa son regard sur Marguerite. Ses yeux noirs brillaient derrière son masque effrayant. Marguerite se sentit transpercée. Frissonnante et mal à l'aise, elle s'en retourna au couvent. Plusieurs nuits durant, ce regard troublant revint la hanter.

Quelques jours après la cérémonie à laquelle elle avait assisté, une jeune Sauvagesse se présenta à l'officine.

— Grand-mère, malade, lui expliqua-t-elle succinctement. Toi, guérir avec médecine des blancs...



Et la jeune fille insista pour qu'elle la suive. Marguerite était hésitante. C'est qu'il n'était guère prudent de sortir entre chien et loup. Finalement, elle attrapa sa cape et sa lanterne, et l'a suivit. Le campement des Sauvages était tout près de l'habitation du gouverneur. Marguerite entra dans un tipi. Au début, elle n'y voyait pas grand-chose, mais, peu à peu, ses yeux finirent par percer la pénombre. C'est alors qu'elle vit une vieille femme couchée sur un lit de sapin.

– Grand-mère, malade, lui répéta la jeune fille en se tapant sur la poitrine. Depuis une lune, tam-tam du cœur, rapide comme chevreuil dans le vent. Médecine du chaman pas assez pour chasser mauvais esprit.

Marguerite s'approcha de la vieille femme et se pencha sur sa poitrine pour écouter son cœur.

– Je ne sais pas si je pourrai guérir ta grand-mère, elle est très vieille, tu sais. Mais je peux te donner un remède qui la soulagera, peut-être. Passe me voir demain, dit Marguerite à la jeune fille.

Marguerite quitta le tipi et prit le chemin du retour. La lune était absente et la nuit très sombre. Sa lanterne éclairait faiblement son chemin. Soudain, des branches craquèrent tout près d'elle. Marguerite se sentait épiée. Un frisson la parcourut tandis qu'elle cherchait la source du bruit. C'est alors qu'elle vit briller deux pupilles ardentes dans le noir. Marguerite courut jusqu'à en perdre haleine... plus que quelques cabanes et elle serait à l'abri chez elle. Même lorsqu'elle fut enfin en sécurité derrière les murs épais du couvent, Marguerite était trop énervée pour dormir. Elle décida alors de concocter un remède pour la vieille. À la lueur de la bougie, Marguerite relut ses notes à la recherche d'une plante qui aiderait à calmer les palpitations de la grand-mère.

– Voyons, se dit-elle, il y a bien de l'aubépine, mais mes réserves sont épuisées depuis longtemps. Et ici, je ne sais pas où en trouver.

Elle poursuivit ses investigations en continu. Les heures passèrent, les bougies se consumèrent et au matin, sœur Bérangère la retrouva endormie la tête sur son livre de remèdes.

– Mademoiselle Marguerite ! Il fait jour, réveillez-vous, lui dit-elle !

Encore abasourdie par le manque de sommeil, Marguerite se rendit dans sa chambre pour se rafraîchir avant d'entreprendre une nouvelle journée. Un peu plus tard, la jeune Sauvagesse se pointa de nouveau au couvent.

– Je n'ai pas encore trouvé de remède pour soulager ta grand-mère, lui expliqua-t-elle, mais fais-lui tout de même prendre cette tisane, cela lui redonnera de l'énergie.

La journée passa. « Un dernier tour du jardin et je pourrai prendre un peu de repos, se promit Marguerite. » Tout à coup, elle entendit un puissant grognement derrière elle. Elle se retourna pour se retrouver face à face avec un ours. Elle resta figée, trop surprise pour crier et trop effrayée pour fuir. Bizarrement, l'ours restait immobile en la fixant. Marguerite était pétrifiée par la peur. Soudain, l'animal se dressa sur ses pattes arrière, plongea dans une talle de plantes qu'il déterra en grognant, avant de se retourner et disparaître dans la forêt.

Encore toute tremblante, Marguerite regagna son logis et s'y enferma à double tour. Les jours passèrent, mais depuis sa rencontre avec l'ours, elle restait craintive quand elle se rendait au jardin. Elle n'arrêtait pas de surveiller ses arrières et regagnait l'officine dès que le soleil entamait sa descente.

Une nuit, elle entendit des coups frappés à sa porte. Chandelier à la main, vêtue d'une simple chemise de nuit et d'une cape posée sur ses épaules, Marguerite descendit voir de quoi il en retournait. Elle retira la barre de la porte et l'entrouvrit. Devant elle, immobile, debout sur ses pattes arrière, l'ours la fixait. Il la fixait comme lors de leur première rencontre. Encore une fois, il bondit dans une plate-bande, déterra des plantes et les lança dans sa direction, puis s'en retourna tranquillement. Cette fois, Marguerite ne s'était pas sentie en danger. Approchant le bougeoir devant elle, elle éclaira les plantes qui étaient à ses pieds.

– Mais... mais... ce sont des plants de l'herbe dont je cherche le nom, se dit-elle en se penchant pour les ramasser.

Le lendemain, Marguerite décida d'aller voir comment allait la vieille femme. En entrant dans le campement, elle chercha la jeune fille qui était venue la voir. On lui indiqua le tipi du chaman. Elle hésita un peu, mais entra quand même. À l'intérieur, il y avait des masques, des hochets et des crânes d'animaux. L'air était saturé d'odeurs de plantes qui séchaient, suspendues à des perches. Le chaman était assis près de la jeune fille qui lui fit signe de venir près d'elle et du feu au centre de la pièce. Marguerite s'approcha, comme hypnotisé par le regard ardent du chaman. L'homme commença alors à chanter en s'accompagnant d'un tambour. Sa voix se faisait dense, veloutée et s'élevait en une longue mélodie. Il jeta des herbes dans le feu. Une fumée dense enveloppa Marguerite et l'engourdit. Le bruit du tambour s'harmonisait avec les battements de son cœur et son corps semblait s'alléger. Elle se sentit soudain aussi légère qu'une plume d'oiseau. Dans son esprit, les yeux du chaman se confondirent avec ceux de l'ours. La fumée s'élevait en volutes âcres aux travers desquels lui apparut l'image de la plante au feuillage dentelé. D'un coup la mémoire lui revint, cette plante, elle la connaissait... c'était la « cardiaire », la plante qui soigne le cœur qui s'emballa.

Quand Marguerite retrouva ses esprits, le chaman se mit à lui parler et la jeune fille à lui traduire.

– Le chaman dit que l'ours t'a choisie comme guérisseuse. C'est un grand honneur. L'ours est un grand guérisseur. Le chaman t'enseignera la médecine de notre peuple et toi, la tienne à notre chaman; ainsi, nos deux peuples seront réunis.

Grâce aux bons soins de Marguerite et au pouvoir de la cardiaire, la vieille femme reprit rapidement des forces. Par la suite, Marguerite se rendit souvent au campement des Montagnais pour parfaire ses connaissances sur les remèdes des sauvages. Et tout comme Marguerite, la cardiaire, que l'on nomme aujourd'hui l'agripaume, s'adapta à sa nouvelle patrie en essaimant ses graines dans le vent.

HÉLÈNE MATHIEU
Herboriste



■ Témoignages d'herboristes-thérapeutes

CHANTAL BEAULIEU

« J'ai de nombreuses fois traité, avec l'agripaume, l'anxiété accompagnée d'oppression à la poitrine et de palpitations cardiaques. Cette plante donne une solution rapide lorsque le cerveau émotionnel et le cœur s'emballent, par surcroît de stress et de peurs diverses. Comme par magie, elle détend le système nerveux central, diminue l'anxiété, arrête les palpitations et dénoue la digestion bloquée au plexus.

Je me souviens d'une cliente qui est venue me voir. En rentrant dans le bureau, elle me dit qu'elle ressentait, une boule au plexus, une oppression à la poitrine et que son cœur était plus rapide comme en sourdine. Pendant que je l'interroge, elle se rend compte que le déclencheur est un stress intérieur à la suite d'une rencontre avec un membre de sa famille. Dans ce contexte, elle a de la difficulté à établir ses limites et émerge une peur de plonger dans un scénario qui ne lui convient plus.

Je lui ai donné, sur le champ, 1 ml de teinture d'agripaume de ma fabrication et ai continué l'entretien puisqu'elle venait me voir pour un suivi d'une autre nature. Une quinzaine de minutes plus tard, mine de rien, je lui demande si elle ressent une différence au plexus et à la poitrine. Elle me répond: "Je n'avais pas remarqué mais je n'ai plus rien, mon plexus est libre et je n'ai plus de pression à la poitrine". De plus, elle ajoute: "Tu sais, je crois que je vais parler à mon frère".

Voilà ce qui résume très bien le mouvement de l'agripaume: elle coupe le cercle vicieux lorsque le mental-émotionnel induit l'anxiété qui bloque la digestion et stresse le cœur. L'agripaume donne suffisamment de recul pour reprendre une certaine maîtrise. Toutefois, il est nécessaire que la personne continue à reconnaître ses déclencheurs émotionnels et s'en serve pour se rapprocher de ses besoins véritables. Sans quoi, dans le cas d'anxiété chronique, l'effet de l'agripaume se limitera à un effet bénéfique de 3 heures, sans plus.»



■ Témoignages d'herboristes-thérapeutes

MICHELINE BÉDARD

« Il y a longtemps qu'on se connaît. Tu sais, moi, j'ai voté pour toi, je suis fière de toi, tu as gagné! C'était dans les années 90, je tenais entre mes mains un tout petit pot de terre avec une toute petite plante aux premières feuilles magnifiques, c'était toi, tu étais bébé.

Je t'ai doucement déposée dans un creux de ma terre. Je n'avais aucune idée de ce que tu deviendrais. Avec Danièle Laberge, nous apprivoisons les plantes en les prenant chez soi.

Ça m'a vraiment surprise après l'hiver de te trouver encore plus grande. Ta silhouette se transformait d'année en année et devenait pas mal raide. À maturité... Excusez madame! Il ne faut pas trop approcher.

J'ai continué à te chérir. Malgré ton amertume et ta rigidité se cache en toi une compassion pour les cœurs souffrants. Te souviens-tu de la fois où j'avais pris trop de thé blanc? J'avais des palpitations comme ce n'est pas possible. Pendant deux jours, tu m'as offert de ta tisane chaude et hop! la tachycardie finie, terminée, partie! Je ne peux pas raconter tous les services que tu me rends.

Mon voisin, lui, en a long à dire, car depuis qu'il a fait une syncope devant moi, il ne peut plus vivre sans toi. Le médecin lui a prescrit une drogue pour malade cardiaque. Tu vois, lui aussi, il t'a préférée. Depuis plus de 20 ans, je lui fais sa teinture-mère tous les ans. Il a maintenant 75 ans et il bûche encore le bois de chauffage pour nos deux familles.

À 70 ans, j'ai appris à aimer ton goût un peu rébarbatif, ça compense pour tout le bien que tu nous fais. Nous croyons en toi et tu nous survivras sûrement... Qu'à cela ne tienne, j'ai donné tellement de tes bébés que je suis sûre que tu vivras dans le jardin de mes amies amoureuses des plantes médicinales. Les fées du Nord célébreront ta fête en juin avec une grande joie. »



Références bibliographiques et liens

- Wood, M. (2008) **THE EARTHWISE HERBAL: A COMPLETE GUIDE TO OLD WORLD MEDICINAL PLANTS.** North Atlantic Books, p. 317-321.
- Holmes, P. (2006) **THE ENERGETICS OF WESTERN HERBS: A MATERIA MEDICA INTEGRATING WESTERN & CHINESE HERBAL THERAPEUTICS** (vol. 2, 4^e édition). Snow Lotus. p. 578-580.
- Frawley, D et Lad, V. (1994) **THE YOGA OF HERBS: AN AYURVEDIC GUIDE TO HERBAL MEDICINE.** Motilal Banarsidass.
- Hoffmann, D. (2003) **MEDICAL HERBALISM: THE SCIENCE AND PRACTICE OF HERBAL MEDICINE.** Healing Arts Press.
- Moore, M. (1997) **SPECIFIC INDICATIONS FOR HERBS IN GENERAL USE** (3^e édition).
- Wood, M. (2008) **THE EARTHWISE HERBAL: A COMPLETE GUIDE TO OLD WORLD MEDICINAL PLANTS.** North Atlantic Books.
- Schneider A. (2011) **JE ME SOIGNE AVEC LES PLANTES SAUVAGES.** Éditions de l'Homme.
- Felter, L. (1898) **KING'S AMERICAN DISPENSATORY.**
- Ellingwood, F. (1908) **ELLINGWOOD'S THERAPEUTIST** (vol. 2).
- Milkowska-Leyck K, Filipek B, Strzelecka H. (2002) **PHARMACOLOGICAL EFFECTS OF LAVANDULIFOLIOSIDE FROM LEONURUS CARDIACA.** Journal of Ethnopharmacology, 80(1), 85-90.
- Sun J, Huang SH, Zhu YC, Whiteman M, Wang MJ, Tan BK, Zhu YZ. (2005) **ANTI-OXIDATIVE STRESS EFFECTS OF HERBA LEONURI ON ISCHEMIC RAT HEARTS.** Life Sciences, 76(26), 3043-3056.
- Weed, S. (2002) **NEW MENOPAUSAL YEARS THE WISE WOMA WAY.**
- Grievess, M. (1931) **A MODERN HERBAL** (vol. 2).
- Cazin, F.-J. (1850) **TRAITÉ PRATIQUE ET RAISONNÉ DES PLANTES MÉDICINALES INDIGÈNES.**

Cours de **PLANTES MÉDICINALES** par Louise Bouchard et le comité Recherche.

<http://www.le-jardin-des-medicinales.com/agripaume.html>
Bernard, C. (2012-2013) **JARDINS DES MÉDICINALES : L'AGRIPAUME.**