

MAURICE
MESSEGUÉ **C'EST**
LA NATURE
secrets de santé
et de beauté **QUI A**
RAISON



MAURICE MESSÉGUÉ

C'EST LA NATURE QUI A RAISON



ÉDITIONS ROBERT LAFFONT
6, place Saint-Sulpice, Paris-6^e

COÉDITION ROBERT LAFFONT - OPERA MUNDI

Si vous désirez être tenu au courant des publications de l'éditeur de cet ouvrage, il vous suffit d'adresser votre carte de visite aux Editions Robert Laffont, Service « Bulletin », 6, place Saint-Sulpice, Paris-VI^e. Vous recevrez régulièrement, et sans aucun engagement de votre part, leur bulletin illustré, où, chaque mois, se trouvent présentées toutes les nouveautés — romans français et étrangers, documents et récits d'histoire, récits de voyage, biographies, essais — que vous trouverez chez votre libraire.

© Opera Mundi, Paris, 1972.

SOMMAIRE

I. Procès d'une sorcière : la pollution	9
II. Entre l'homme et la nature, le temps des retrouvailles	29
III. Ménagères, à vous de juger	47
IV*. Savez-vous planter les choux ?	69
V*. Dans l'intimité des simples	123
VI*. Les maladies, des sonnettes d'alarme	181
VII*. La beauté, cette promesse de bonheur	225
VIII*. Dis-moi ce que tu manges... ..	255
IX*. Mes recettes de cuisine favorites	277
X. Un mode de vie selon mon cœur	343

* Voir le contenu détaillé de ces chapitres page 361.

1

**PROCÈS D'UNE SORCIÈRE :
LA POLLUTION**

IL était une fois, dans le Gers, un petit village nommé Gavarret. C'est là que j'ai passé mon enfance. On dira que je radote de toujours parler de mon enfance et de mon village mais il faut toujours remonter très loin à la source des choses. A Gavarret donc, les animaux étaient plus nombreux que les humains. Je ne parle pas seulement des grosses bêtes que l'on élevait mais aussi de cette multitude de petits animaux de toutes espèces qui faisaient ressembler mon village à une Arche de Noé croulant sous le poids de ses habitants. Nous vivions tous ensemble, hommes et bêtes, dans une entente cordiale malgré quelques disputes bien naturelles. Je n'arrivais pas à faire la sieste au creux d'une haie à la belle saison tant les oiseaux qui l'habitaient étaient bruyants. Et les petits lapins qui dévalaient partout entre mes jambes bouloottaient les bonnes herbes que je convoitais, avant même qu'elles aient fini de grandir.

Aujourd'hui quand je reviens dans mon pays je suis effrayé : il n'y a plus de lapins dans les champs ni d'oiseaux dans les haies. Bien d'autres espèces d'animaux ont ainsi disparu (selon les calculs de spécialistes, environ cent vingt espèces de mammifères et deux cent cinquante espèces d'oiseaux). L'Arche de Noé est déserte et l'homme est de plus en plus solitaire.

Que s'est-il passé ? Pourquoi le conte de fées finit-il si mal ? Parce que, comme dans tous les contes de fées, il y a une sorcière — une sorcière qui a jeté le mauvais œil

PROCÈS D'UNE SORCIÈRE :

aux bêtes, aux gens et aux récoltes, une sorcière qui a tout gâché.

Autrefois dans les campagnes on croyait aux sorcières, on s'en méfiait, on les épiait, on les jugeait, on les brûlait. Et puis, avec l'âge de la Raison et de la Science on a dit aux braves gens que les sorcières n'existaient pas, que c'était pur fruit de leur imagination et qu'ils avaient tort de se faire du souci. Là est l'erreur, car elles existent toujours pour la bonne raison que l'homme, volontiers apprenti sorcier, les crée lui-même et qu'elles surgissent tout armées de maléfices de sa propre tête.

Il faut donc comme au Moyen Age refaire des procès de sorcellerie et brûler les coupables en place de Grève. C'est ce que j'ai l'intention de faire.

J'accuse la diablesse de répandre la mort sur la terre. Et je la montre du doigt. Vous la connaissez bien, elle s'appelle « Pollution ».

J'insiste : il faut que cesse le grand Sabbat. Il faut que l'homme ait le dernier mot, qu'il reprenne le contrôle de son destin, qu'il sauve sa descendance. On ne peut pas dire : « Après moi le déluge. » Et puisque cela nous ramène aux animaux de l'Arche, il faut y monter, dans cette Arche, tous les rescapés du grand massacre et les conduire à bon port pour que de nouveau ils puissent croître et multiplier.

Cherchons d'abord les coupables de ce génocide, et entamons le procès de la pollution. Les procès, moi je connais. J'en ai eu beaucoup. Pendant des années c'est moi qui étais appelé à me défendre. Maintenant les rôles sont renversés : c'est moi qui accuse, mais comme je suis un familier de ces procédures, j'ai voulu en respecter le cérémonial.

C'est pourquoi le 27 juin 1971, en ma bonne ville de Fleurance, Gers, dont je suis le maire, j'ai réuni le « Congrès national pour la défense de la Nature ». J'aurais pu dire le « Procès national pour l'accusation de la Pollution » mais ça fait peur et — on ne sait jamais — les gens ne seraient peut-être pas venus.

Cela dit, c'est bel et bien d'un procès qu'il s'agissait. Au

LA POLLUTION

banc des témoins à charge il y avait des experts, médecins, chercheurs, agronomes. J'avais invité également quelques grands juges, hommes publics, capables de tirer la morale de l'histoire. Et puis il y avait le peuple. J'avais voulu un tribunal populaire, aussi ai-je convié tout le monde à venir y siéger — ce qui fut fait puisque nous nous sommes retrouvés quinze cents participants.

Comme le huis clos était contraire au principe même de cette action, le procès eut lieu à ciel ouvert, sous la halle en plein cœur de Fleurance. Le cadre s'y prêtait. Imaginez une bastille du XIII^e siècle, cet édifice fortifié, flanqué d'une « maison commune » où tous les habitants du bourg se réfugiaient en cas d'agression. Et aujourd'hui donc ? N'était-ce pas une agression qui nous amenait là, la plus sournoise et dévastatrice de toutes. Donc, tout le bourg était présent en ce jour de juin, au coude à coude, pour lutter de concert contre l'ennemi public numéro un.

J'avais insisté pour que des fleurs nous entourent de tous côtés : dans les fontaines des quatre-saisons sur la place même, dans des vasques le long des rues, à tous les balcons. Bien sûr mes administrés m'ont reproché ces dépenses somptuaires :

— M. le Maire y va fort, tant de fleurs pour une si petite ville, ça coûte cher.

Mais je suis un homme superstitieux et les fleurs, le jour du Procès de la Pollution, c'était essentiel.

Autrefois on portait à ses narines des brins de menthe ou d'autres herbes parfumées pour exorciser les miasmes dans les quartiers pestiférés — et les Fleurantins qui vécurent une épidémie de peste au XVII^e siècle savent de quoi je parle — et on le fait toujours dans les marchés arabes.

On me reproche parfois de bâtir mes théories sur des détails. C'est un fait, j'ai le goût du détail. Je suis un homme simple. L'arbre, pour moi, compte plus que la forêt, l'oiseau mort dans ma main m'attriste plus que les statistiques des experts sur les races décimées par la pollution. Et le pot de fleurs au balcon d'une simple maison dans ma ville de

PROCÈS D'UNE SORCIÈRE :

Fleurance me touche plus qu'un protocole d'accord paraphé par mes concitoyens. Ce jour-là j'ai compté les pots de fleurs et j'ai su que tout le monde était avec moi. J'ai su aussi qu'à l'issue du procès tous voteraient « coupable ».

Alors, pourquoi faire tout ce tam-tam puisque je savais déjà ce qui en résulterait ? Parce que j'ai besoin d'être entouré d'experts pour prouver que j'ai raison. On me demande toujours des preuves. Or, moi, je n'en ai pas. Je sais les choses par instinct, mais je ne peux pas les prouver. C'est ainsi que je soigne ; c'est ainsi que je vis ; c'est ainsi que je mène toute action — par instinct.

Ce que les experts en pollution ont dit ce jour-là il y avait de quoi faire trembler le monde. Ils ont décrit des scènes d'Apocalypse, des rivières empoisonnées, des terres mortes, des forêts dévastées, des animaux crevés, des humains errant hagards dans un univers plein de fumées et de gaz toxiques, perclus de maladies affreuses.

Je ne vous répéterai pas tous leurs discours, tel n'est pas mon but. Et puis aujourd'hui les livres, les rapports, les conférences sur ce sujet ne manquent pas. Des participants ont pris la parole aussi pour citer des cas de pollution qu'ils ont vus autour d'eux. Leur témoignage est aussi précieux pour moi que celui des experts.

Et l'on me raconte des catastrophes dont la coupable ne laisse pas toujours sa carte de visite, mais que l'on a vite identifiée : la pollution.

Tous ces témoignages m'ont donné de l'assurance. Il y a vingt ans, quand j'exposais les mêmes idées, j'avais l'impression de prêcher dans le désert. Aujourd'hui, il y a tant de paysans de mon pays et d'experts distingués pour soutenir ces mêmes propos que je me sens pris de toutes les audaces. Et je crie à tue-tête :

— Halte à la pollution. On aura sa peau, sinon c'est elle qui aura la nôtre !

C'est maintenant une question de vie ou de mort. Pendant que j'écrivais ce livre deux de mes poulets sont morts, dans ma basse-cour. J'ai fait appeler le vétérinaire :

LA POLLUTION

— Vos poulets ont mangé du blé traité pour les charançons, m'a-t-il dit.

Alors aussitôt, j'ai jeté les deux sacs de blé que j'avais fait acheter. Je ne permettrai pas que d'autres poulets de mon poulailler succombent pour les mêmes raisons. Je ne permettrai pas non plus que mes poulets ayant eux résisté, mes enfants soient malades en les mangeant.

Au procès des insecticides, j'inscris mes deux poulets morts au même titre que les grandes campagnes contre le D.D.T. et autres destructeurs. Bien sûr le charançon a fait des ravages, et aussi le doryphore, le phylloxera, le hanneton, le puceron et la chenille. C'étaient les plaies d'Egypte. Mais pour les exterminer on a dépassé la mesure. C'est comme si on lâchait une bombe atomique pour écraser une mouche. Je connais des ménagères qui se précipitent sur leurs bombes insecticides chaque fois qu'une malheureuse araignée, une mite ou une mouche traverse leur appartement. Ensuite elles viennent me trouver parce que leur enfant a de l'eczéma, leur mari de l'asthme et elles-mêmes des allergies diverses. Elles ne font pas le rapprochement. Moi si.

Ah ! bien sûr, il n'y a plus de poux sur nos têtes, de puces dans nos lits et de punaises traditionnellement dans nos bordels. Nous n'avons plus de bordels non plus d'ailleurs. Nous vivons dans l'hygiène. Nous sommes des hommes propres — propres mais morts, ou presque.

Morts comme ces petits oiseaux foudroyés en plein vol et qu'à l'autopsie on découvre bourrés d'organo-chlorés. Faire l'autopsie des oiseaux, ce n'est pas mon rôle. Je les aime trop. Mais les hommes de science le font tous les jours. Cet exemple a été rapporté parmi bien d'autres au Congrès de la Pollution par Max Crouau, ingénieur agronome, représentant de la Société de Protection de la Nature du Sud-Ouest.

J'ai vu moi-même mourir mes faisans autrefois dans une chasse que j'avais louée en Alsace. Mon garde-chasse interrogé m'a expliqué :

— C'est parce qu'ils mangent les doryphores des pommes de terre.

PROCÈS D'UNE SORCIÈRE :

— Et alors ?

— Les pommes de terre ont été traitées aux insecticides.

Ainsi donc en mangeant les doryphores, qui avaient mangé les feuilles, les faisans mouraient... Et nous qui mangions les mêmes plantes par la racine — la tubercule — qu'advient-il de nous ?

Parmi les crimes par personne interposée, il faut citer ceux du D.D.T. que l'on vaporise sur les ormes malades. Puis les feuilles tombent à l'automne. Les vers mangent les feuilles. Les rouges-gorges mangent les vers et sont frappés de stérilité. Il en est de même des bécasses.

Un jour un arboriculteur de la vallée du Rhône m'a dit :

— J'ai perdu en moins d'une heure toute une portée de petits porcelets qui avaient mangé des pommes par terre dans mon verger.

Croquer la pomme, ce fut un péché pour Adam mais pas pour les porcelets ! Pourquoi donc étaient-ils punis ? Et l'arboriculteur d'ajouter :

— J'avais traité mes pommiers aux insecticides quelques jours avant.

Lui-même d'ailleurs souffrait d'un eczéma rebelle aux mains, dont la cause était facile à identifier. La profession d'arboriculteur est très touchée par des maladies diverses qui toutes ont la même origine. Des enquêtes scientifiques ayant été faites à ce sujet, les intéressés le savent fort bien et en acceptent le risque. C'est leur affaire. Mais ce que l'on n'a pas le droit de faire, c'est d'imposer ce risque au consommateur qui, lui, n'en est pas conscient du tout.

Quand la mère de famille achète une botte de poireaux pour faire un potage de santé à sa petite famille, elle ignore complètement qu'elle est peut-être une empoisonneuse. Elle ne sait pas que les poireaux sont traités avec le plus dangereux des insecticides, le parathion. L'épandage de ce produit doit être arrêté quinze jours avant la récolte. Mais quelle garantie a-t-on que ce règlement est respecté ? Aucune. Il n'y a pas de vérifications.

Il y a des négligences aussi. Des hasards. Des concours

LA POLLUTION

de circonstances malheureux. Des amis à moi récemment avaient loué une maison de campagne dans ma région, pour l'été. C'étaient des citadins et, tout heureux de voir de belles prunes violettes sur les arbres du verger, ils ont décidé d'en faire des confitures, afin de rapporter à la ville ces bonnes conserves de soleil, souvenirs de vacances à la campagne. En les mettant en pots ils n'ont pu résister à la tentation bien naturelle de goûter leurs confitures. Une heure plus tard on transportait toute la famille — six personnes — à l'hôpital de Toulouse. Empoisonnement.

Après enquête on a retrouvé le responsable : le propriétaire qui avait traité ses prunes aux insecticides juste avant de leur louer la maison et avait omis de les prévenir.

Mes amis s'en sont tirés. Mais un homme est mort brutalement et sans cause apparente le 30 avril 1971 : René Durot, dix-huit ans, venait de traiter ses vignes avec des produits chimiques. Ce n'est qu'un fait divers, dira-t-on. Oui, mais c'est un crime de plus — et un crime signé.

Je ne suis pas très fort en chimie et je suis incapable de distinguer l'arsenal invraisemblable de produits insecticides en vente libre dans le commerce. Mais il n'est pas besoin d'être très malin pour reconnaître dans la composition portée sur l'emballage les dérivés de l'arsenic par exemple. L'arsenic ! Déjà les Borgia s'en servaient. Aujourd'hui pour empoisonner son mari ou sa belle-mère, pas de problème. Vous l'envoyez aux champs sous prétexte de tuer des petites bêtes et vous confisquez ses gants, son masque, ou ses lunettes. Ou bien vous mettez un paquet de ses cigarettes favorites dans sa poche et c'est lui qui ne revient pas.

Je m'explique. C'est très simple. J'ai le mode d'emploi sous les yeux : un emballage de produit insecticide. Si vous ne pouvez pas le lire faute de lunettes, vous êtes un homme mort parce que vous allez commettre toutes les erreurs fatales. Et d'un !

Voici textuellement les précautions que vous devez prendre en manipulant ce produit :

« Ne pas manger, ni boire, ni fumer pendant le traitement.

PROCÈS D'UNE SORCIÈRE :

Porter des survêtements, des gants de caoutchouc et une visière. Eviter de respirer le brouillard de pulvérisation ; ne pas traiter par grand vent. Se laver à l'eau et au savon après le travail. Faire appel au médecin en cas d'indisposition. Ne pas jeter les restes de bouillie dans les eaux pouvant être absorbées par les animaux, ni dans les rivières poissonneuses. Rincer soigneusement les appareils. Empêcher les animaux de pâturer les bordures des champs traités tant qu'une bonne pluie n'a pas lavé l'herbe. Détruire les emballages vides...

« Sous l'influence de certains facteurs (situation, vent, température, etc.) les hormones herbicides risquent de provoquer au voisinage de la zone d'application du traitement des dégâts sur les cultures sensibles (vignes, arbres fruitiers, cultures légumières...). Il faut donc éviter l'entraînement du produit.

« Ne traiter que par temps calme, sans vent, de préférence à une température inférieure à 20° à l'ombre, et, en aucun cas, au-delà d'une température de 25° à l'ombre...

« A tenir à l'écart des aliments et hors de portée des enfants. Inflammable. Craint de gel. »

Il faut donc manipuler ce produit comme un explosif. La plupart d'ailleurs sont décorés d'une tête de mort significative — sauf sur le prospectus où l'on présente toujours le côté le plus sympathique de la boîte ou du bidon !

Sur tous les insecticides, sans exception, dont je lis les prospectus, je vois ensuite « le fabricant décline toute responsabilité en cas d'accidents »... Certains mêmes, prudents, mentionnent des « incidences imprévisibles » au-delà de tous les risques déjà énumérés.

Sur un insecticide de grande marque je lis : « Durée d'action : 15 jours. » Et plus loin : « Limite d'utilisation avant récolte : 15 jours. » Ainsi donc ce produit, poison violent le 14^e jour, peut se trouver sur votre table le 16^e en toute innocuité. Il y a de quoi frémir !

Et tout ce que je dis là pour les insecticides, je pourrais le répéter pour les herbicides, pour les fongicides (qui détruisent les champignons), pour les rodenticides (qui détruisent les rongeurs)...

LA POLLUTION

Tous ces produits sont groupés sous l'étiquette de « pesticides » : qui détruit toutes les sales pestes. Mais à mon avis, le pire fléau n'est pas celui qu'on pense.

D'ailleurs, outre les effets néfastes et à rebondissements qu'ils exercent sur les bêtes et les hommes, on pourrait penser de ces produits qu'au moins ils sont efficaces et détruisent effectivement les « pestes » qu'ils visent. Même pas.

A force d'être chassés à coups d'insecticides les insectes deviennent plus résistants. C'est une loi naturelle de l'évolution des espèces qui existe aussi pour les virus. Quand les uns disparaissent, vaincus, d'autres naissent, plus coriaces. Pire encore : des espèces d'insectes nuisibles et résistants se développent parce que l'on tue d'autres espèces utiles mais fragiles. Les seconds mangeaient les premiers. Mais les seconds étant morts, les premiers prospèrent envers et contre tout. On a détruit l'équilibre naturel. Les chercheurs se sont penchés sur ces problèmes, ont édifié la théorie des « résurgences ». Moi, je ne savais pas comment cela s'appelait mais j'avais eu vent de ce drame qui se joue chaque jour dans les champs.

Mon cousin Michel Descamps cultive toujours les terres où j'ai passé mon enfance à Gavarret. Souvent il me raconte ses déboires :

— Maurice, me disait-il, depuis dix ans je ne sais plus quoi faire. Je traite mes vignes pour me débarrasser du ver de la grappe et voilà que maintenant j'ai des araignées rouges partout. Bien sûr, je n'ai plus de vers, mais les araignées rouges qui apparaissent à chaque printemps me font encore plus de dégâts.

— Alors, tu utilises un autre insecticide pour les araignées ?

— Hélas ! il n'y en a pas. Elles résistent à tout !

Et moi à chaque printemps je demandais des nouvelles des araignées de mon cousin. Un jour, il y a deux ans, Michel m'a déclaré :

— Tu sais, Maurice, j'en ai assez. J'ai décidé de faire une expérience. Je vais cesser tous les traitements progressivement et on verra bien ce qui arrivera.

PROCÈS D'UNE SORCIÈRE :

J'ai suivi l'expérience de mois en mois. Cela fait deux ans maintenant qu'elle dure. Les araignées ont disparu des vignes de mon cousin. Quant aux vers de la grappe ils sont si discrets qu'on ne les voit même pas. Que s'est-il passé ? L'équilibre naturel s'est rétabli. Je n'explique pas, ce n'est pas mon métier. Je constate.

Mon cousin Michel Descamps a bien des soucis. Hier c'était la vigne, aujourd'hui c'est le blé. Quand je le vois l'air sombre, lui si jovial, je lui demande :

— Michel, dis-moi ce qui ne va pas, c'est ton petit qui est malade ?

— Non, Maurice, me répond-il, ce sont mes terres qui sont malades. Alors j'essaie de les soigner. Je les bourre de médicaments et c'est pire encore.

— Bon, alors raconte.

— C'est mon champ de blé. Il y avait des coquelicots, des bleuets, des chardons. C'était joli mais gênant. J'ai mis des herbicides. La première année, j'ai eu un champ propre. La deuxième année je n'ai pas revu les coquelicots, les bleuets et les chardons, mais j'ai trouvé du vulpin et de la folle avoine partout. Et la folle avoine, c'est terrible, ça vous bouffe tout un champ de blé.

— Alors tu es allé chez le marchand et tu as demandé des herbicides pour le vulpin et la folle avoine...

— J'ai demandé, oui. On m'a vendu d'autres produits tout en me précisant que le vulpin et la folle avoine on ne sait pas trop comment s'en débarrasser. Alors je mets chaque année de plus en plus de produits chimiques et mon champ est toujours plus sale...

Et c'est le cycle infernal. La consommation de produits chimiques dans l'agriculture augmente, chaque année, dans des proportions énormes et rien n'est résolu pour autant : il y a toujours des mauvaises herbes et des insectes nuisibles. De plus nos terres sont fatiguées, comme nous sommes fatigués nous-mêmes après une longue maladie qui nous a entraînés à prendre trop de médicaments.

On sait de source sûre qu'aujourd'hui, si l'on cessait brus-

LA POLLUTION

quement de bourrer nos terres d'engrais chimiques pour les soutenir, le rendement serait bien inférieur à ce qu'il était autrefois dans les mêmes conditions sur des terres sans engrais. C'est-à-dire qu'une terre riche, parce que artificielle, est en fait usée, car on ne la laisse jamais se reposer. Alors on la fortifie uniquement pour qu'elle produise, produise à tout prix. Mais on ne se soucie guère de reconstituer le capital fécondité de nos terres.

De plus l'emploi des produits chimiques pose toutes sortes de problèmes d'assolement et d'alternance des récoltes. Le paysan, contre son gré, doit se livrer à des calculs savants. Il apprend la loi des « rémanences » et lit attentivement les explications données sur les prospectus.

Certains herbicides tiennent six mois, d'autres un an ou plus. Et il faut se méfier de leurs conséquences sur des céréales différentes. Par exemple, il faut attendre deux ans pour semer du blé sur l'emplacement d'un champ de maïs traité avec un certain produit tenace (qui attaque le blé mais épargne le maïs).

Nos terres ne sont pas les seules à souffrir de ces traitements brutaux. Nos eaux en subissent les conséquences. Entraînés par les pluies, les produits chimiques répandus sur les champs vont polluer nos sources, nos étangs et nos rivières.

Les poissons y meurent par milliers, le bétail ne peut plus s'y abreuver. Autrefois je connaissais toutes les sources autour de Gavarret, tous les ruisseaux et, enfant des champs, j'allais m'y rafraîchir. Je prenais de l'eau claire dans le creux de la main et je la buvais avec délices. Maintenant les paysans détournent leur troupeau, mettent des barbelés autour des sources polluées pour empêcher leurs bêtes de s'y empoisonner.

L'eau devient rare. L'eau devient hostile. On n'ose même plus se baigner dans les rivières où pullulent des microbes dangereux : la typhoïde, la dysenterie... Des marées noires envahissent nos plages.

L'air que nous respirons ne vaut guère mieux, chargé comme il l'est des gaz toxiques de nos automobiles et de nos usines.

Les déchets de toutes nos manipulations deviennent un

PROCÈS D'UNE SORCIÈRE :

souci permanent. Nous sommes engloutis sous les résidus. Que de crimes sont commis pour se débarrasser de déchets : depuis le paysan qui jette son bidon d'insecticide vide dans un ruisseau et le pollue entièrement jusqu'à l'usine qui décharge ses rebuts et empoisonne ses voisins.

Je retiens rarement les chiffres avec beaucoup de zéros, ils m'impressionnent trop. Mais je me souviens cependant des paroles alarmantes d'un de mes bons amis, Maître Pasquini, actuellement maire de l'Ile-Rousse. C'était en 1964, il était alors vice-président de l'Assemblée Nationale.

— Nous avons voté les premières lois sur la pollution, me dit-il. Et à cette occasion nous avons fait des calculs pour établir la quantité de déchets déversés dans les rivières de France. Maurice, as-tu une idée de ces chiffres ?

— Je n'en ai pas la moindre idée.

— Eh bien, cela représente environ six millions de tonnes, soit l'équivalent de dix mille trains de marchandises.

J'étais consterné. J'imaginai ces dix mille trains vomissant leurs cochonneries dans nos fleuves, ces belles rivières dont nous apprenons fièrement le cours à l'école et que l'on nous avait enseigné à respecter.

Tout récemment mon ami Pierre Pasquini, qui comme moi est défenseur fanatique de la nature, me citait un cas particulier qui, pour être sur une plus petite échelle n'en est pas moins affligeant :

— Je viens de plaider un bien triste procès, me dit-il, dont la victime est une petite rivière de Haute Provence, l'Isole, morte par la négligence des hommes. Un jour des pêcheurs à la ligne ont trouvé dans ses eaux des milliers de truites crevées le ventre en l'air. On a fait des recherches. Il a fallu quatre mois pour découvrir que des kilomètres en amont du cours d'eau une poignée d'hommes qui nettoyaient des coquilles d'escargots avec du chlore avaient tout bonnement empoisonné l'Isole !

Un autre de mes amis qui habite près de Grasse, capitale des parfums, m'a fait part de ses inquiétudes.

LA POLLUTION

— Vous, au moins, lui disais-je, vous êtes un privilégié, vous vivez parmi les champs de fleurs.

— Pas du tout, m'a-t-il répondu. Savez-vous que la région de Grasse est victime de la pollution au plus haut point. Les déchets des usines de parfum ont une forte teneur en produits chimiques et empoisonnent les rivières locales. Il y a eu des répercussions sur les gens et les bêtes et cela a déclenché tout une campagne anti-pollution.

Je n'en croyais pas mes oreilles. Grasse la petite ville où l'on rêvait de vivre parmi les champs de roses et de jasmins ! Et maintenant les roses elles-mêmes sont empoisonnées. Comment peut-on mourir par les roses, alors qu'elles sont si belles à regarder, si douces à caresser, si fraîches à respirer. Moi qui ai toujours voué un culte à la rose, au point de m'en entourer partout où je vis, j'avais bien de la peine. Décidément la « sorcière » est partout et se cache pour mieux nous tromper sous les aspects les plus séduisants.

Bêtes et gens ne sont pas traités avec plus de respect que les terres et les eaux. Par souci d'éviter les maladies mais surtout par désir d'augmenter le rendement, on élève bétail et volailles aux engrais chimiques. Cela ne va pas sans danger pour eux, ni pour nous indirectement. Bien sûr la tuberculose et la fièvre aphteuse ont régressé chez les bêtes d'élevage mais ne voilà-t-il pas qu'ils souffrent eux aussi des maladies de la civilisation qui les touchaient peu jusqu'alors.

Je cite textuellement Max Crouau, expert agronome déjà nommé, qui n'a pas craint au procès de la Pollution d'apporter des témoignages précis :

« La liste des maladies actuelles est interminable et montre à quel point la contamination du cheptel est considérable :

— Les parasitoses (douve, strongyloses, ceccidioses) sont générales — jusqu'à 80 % des foies sont saisis dans les abattoirs.

— La toxoplasmose sévit dans les élevages industriels du fait de l'abus des antibiotiques ; d'où, véritable dégénérescence des os, des muscles et des viscères.

PROCÈS D'UNE SORCIÈRE :

— La brucellose, ou avortement épizootique, nous coûte soixante milliards par an.

— La septicémie des veaux est courante : 35 % sont leucémiques dans les élevages en batterie ! Les veaux sont piqués aux hormones par les éleveurs bien que ce soit interdit par la loi.

— Les mammites infectieuses font partie du décor des étables des éleveurs laitiers.

— L'insémination artificielle occasionne des métrites. Il y a un complexe de frustration psychologique chez les vaches... »

Veaux leucémiques et vaches traumatisées, voilà donc ce que sont devenues les belles bêtes qui faisaient la fierté de nos campagnes !

— Ah ! Monsieur le maire, les bêtes ne sont plus ce qu'elles étaient, gémissent les maquignons à la foire au bétail de Fleurance. Autrefois elles étaient fortes, elles étaient dures. Aujourd'hui elles sont si fragiles que si on les lâche en liberté elles sont aussitôt la proie de tous les microbes et de tous les accidents.

« Si un jour l'essence venait à manquer en France, à cause d'une guerre, il n'y aurait plus une seule paire de bœufs capable de traîner la charrue !

Et l'homme, dans quel état est-il quand il a mangé ces aliments traités aux engrais chimiques, ces animaux malades et bu ces eaux polluées ?

Selon des rapports d'experts, les graisses des Français contiennent quatre à cinq milligrammes d'organo-chlorés par kilo...

Les organo-chlorés c'est précisément ce qu'on a trouvé dans le corps des petits oiseaux foudroyés en plein vol ! Car on analyse nos graisses comme les leurs. Notre vol n'a pas été suspendu direz-vous ? Pas encore. Mais à partir de quelle dose le sera-t-il ?

Nos voisins plus prudents ont mis le holà à ces empoisonnements en série. Les Anglais et les Allemands ont interdit l'emploi de la plupart des insecticides dont nous usons cou-

LA POLLUTION

ramment. Résultat : le taux d'organo-chlorés dans leurs graisses est descendu à deux milligrammes par kilo.

Un herbicide très puissant cause des malformations congénitales. Le constat a été fait et largement diffusé. Le président Nixon l'a fait interdire au Vietnam, bien que ce produit défoliant, en dépouillant les forêts de leur feuillage, lui ait apporté une arme efficace contre les ennemis embusqués. Il y a renoncé pour des raisons morales : c'était une arme déloyale qui ne s'attaquait plus seulement à des soldats mais à des civils, qui plus est à des enfants — dans ces forêts pelées les femmes donnaient le jour à des petits monstres.

Mais en quoi ce drame nous concerne-t-il ?

Cela nous concerne au plus haut point car ce débroussaillant miracle est en vente libre sur tout notre territoire et fort prisé de nos agriculteurs sous des appellations diverses. J'ai sous les yeux une demi-douzaine de ces noms de marques que je ne vous donnerai pas, car l'initiative de les interdire doit venir d'en haut. Mais faut-il encore que nous assistions à une éclosion de monstres — souvenez-vous de la thalidomide — pour que le gouvernement prenne les mesures nécessaires ?

La santé de nos enfants, qui plus que la nôtre doit nous tenir à cœur, est le plus souvent menacée. Les épinards et les carottes, ces aliments énergétiques que nous vantons à nos petits, qui doivent leur donner les biceps du légendaire Popeye et les joues roses, sont bourrés de nitrates. Ceux-ci se transforment en dangereux nitrites. On a signalé des cas d'empoisonnements chez des nouveau-nés.

Et que dire de ces pommes magnifiques mais totalement artificielles, les « golden » pour lesquelles on fait des campagnes à la télévision ! En fait elles ressemblent davantage à la pomme empoisonnée — mais très belle comme il se doit — que la sorcière tendait à Blanche-Neige pour s'en débarrasser.

Le « poulet aux hormones » a sensibilisé l'opinion publique aux dangers des œstrogènes qui certes accélèrent la croissance des animaux mais ont des effets néfastes sur les hommes qu'ils féminisent. Atteints dans ce qu'ils ont de plus cher, leur

PROCÈS D'UNE SORCIÈRE :

virilité, les consommateurs ont vivement réagi. L'usage des œstrogènes a été interdit en France par un décret de 1965 — ce qui n'a pas empêché qu'en 1969 on mette la main sur un cheptel de 15 000 veaux élevés aux hormones. Et bien d'autres fraudes sont encore pratiquées chaque jour.

L'abus des antibiotiques donnés aux animaux à tout bout de champ se répercute chez les humains. Ils développent des allergies à certains de ces produits. Mais surtout quand le médecin, pour des raisons graves, prescrit à un malade certains antibiotiques on s'aperçoit que ceux-ci sont totalement inefficaces : le malade est déjà saturé.

Plus dangereuse que toutes est la menace du cancer contre lequel la science est encore impuissante. Cependant chaque jour la liste des éléments cancérigènes s'allonge. Bien sûr il y a le tabac, les fumées, les gaz toxiques... mais il y a surtout les produits chimiques de notre alimentation. Et la liste en est d'autant plus longue que nous continuons inlassablement à en ajouter de nouveaux : colorants (de confiseries ou de conserves), fixateurs, antioxydants, parfums synthétiques, maturants (pour les bananes par exemple), acides et sels alcalins (dans les sodas et confitures)...

Le vin, autrefois jus naturel de la treille et source de vitalité de nos aïeux, est devenu un breuvage de laboratoire dont les manipulations nous échappent. Une bouteille de vin blanc contient parfois autant de soufre qu'une boîte d'allumettes. Ça le conserve, paraît-il. Et nous, est-ce que ça nous conserve aussi ? Ou bien est-ce que ça ne met pas plutôt le feu aux poudres ?

Voici le nom de quelques produits barbares qui, en toute légalité peuvent être additionnés à notre vin :

- métalisulfite de potassium
- anhydride sulfureux pur
- acide nitrique cristallisé pur
- noirs décolorants
- phytate de calcium
- monosulfure de sodium
- charbon anti-fer

LA POLLUTION

- acide ascorbique
- acide sobrique
- acide ascorbique

Mais les quantités additionnées sont limitées par la loi. Sommes-nous plus rassurés pour autant ?

Alors déclarons la chasse aux sorcières ouverte. Que tous les hommes du monde entier s'arment, qui de son stylo et qui de son bâton. Que l'on déclenche des campagnes nationales et des actions particulières, des battues dans les fourrés et d'immenses bûchers. Il faut bouter l'ennemi hors de notre pays et que nos voisins également lui refusent droit d'asile. Seul un Interpol vigilant protégera notre planète de « l'inter-pollution ».

Et que rien ne nous arrête avant la victoire tous azimuts.

**ENTRE L'HOMME ET LA NATURE
LE TEMPS DES RETROUVAILLES**

C'E n'est pas sur le malheur des hommes qu'il faut gémir mais sur leurs chances de bonheur qu'il faut insister. Evitons la « sinistrose », maladie tellement à la mode aujourd'hui.

Il ne convient pas non plus de pratiquer la politique de l'autruche, de mettre la tête sous l'aile et de dire : « A quoi bon lutter ? C'est comme ça, la pollution existe, c'est le mal du siècle mais nous n'y pouvons rien. »

L'homme a toujours lutté pour assurer sa survie et la peur est fort bonne conseillère. Elle donne du génie aux plus nonchalants. En temps de guerre elle suscite bien des héros. Et nous sommes en temps de guerre, la pollution est notre ennemi commun. Mais la conscience du danger est le commencement de la sagesse. Qui a vu un accident d'auto conduit avec prudence, qui a connu l'infarctus ménage sa monture et qui a vu ses poulets empoisonnés pense à ses enfants.

D'ailleurs la mode est à la franchise. Les médecins eux-mêmes sont partisans de dire toute la vérité au malade afin que celui-ci se comporte en adulte, prenne les décisions nécessaires, assure sa famille. Et cette volonté nouvelle qu'il déploie lui permet parfois de remonter le courant et de repousser pas à pas la maladie.

C'est ainsi qu'il nous faut agir avec la pollution. Certes les grandes décisions à prendre relèvent des gouvernements. Mais c'est l'opinion publique qui doit guider ceux-ci, les inspirer, les soutenir, les pousser car la dynamique vient du peuple.

ENTRE L'HOMME ET LA NATURE

Nous avons bien maintenant en France un ministère de la Nature. Il a du pain sur la planche. A tel point qu'il ne sait où donner du décret. Tout est à faire, à prescrire, à contrôler.

La France d'ailleurs, bien que lente à s'émouvoir dans ce domaine comme dans d'autres, n'a pas l'apanage de l'inertie. La politique internationale vis-à-vis de la pollution est encore dans les limbes. La position de l'O.N.U. sur ce sujet est même terrifiante. L'O.N.U. conseille d'augmenter dans d'énormes proportions l'emploi des engrais et des pesticides d'ici à l'an 2000 dans les pays sous-développés. Bien sûr, il s'agit d'abord dans ces régions d'enrayer les épidémies et de produire à tout prix pour vaincre la famine. Le problème n'est pas d'être en bonne santé, mais de survivre. Il n'est pas de manger bien, mais de manger tout court.

Je comprends ce souci humanitaire. Moi, habitant d'un pays prospère, quand je voyage dans un pays pauvre j'ai parfois le cœur meurtri par la vue des enfants si maigres, aux yeux tristes. A tel point que je n'ose plus penser à toutes les bonnes choses dont mes compatriotes se pourlèchent. J'aurais donc mauvaise grâce à dire : « Ceci ne nous concerne pas. Nous autres pays riches, faisons fi de quantité. Réduisons notre production, misons tout sur la qualité. » Une juste solidarité voudrait que tous les pays de la Terre soient des vases communicants ; que les plus riches produisent de toutes leurs forces pour aider les plus pauvres.

En réalité il n'en va pas ainsi, hélas ! Trop souvent j'ai vu déverser sur la chaussée, chez nous, des camions de choux-fleurs, de tomates ou de pêches par des agriculteurs furieux qui n'arrivaient pas à écouler leur récolte. Et je songeais tristement à ce qu'on dit à tous les petits enfants qui gaspillent leur pain à table : « Pense aux petits Indiens qui ont faim. »

C'est un fait, le trop plein des uns ne nourrit pas les autres. Trop de problèmes politiques, économiques, commerciaux — et pas seulement la distance — séparent le petit Biafra affamé de la belle pêche écrasée sur la route. Cela nous donne mauvaise conscience peut-être, mais ne doit pas nous empê-

LE TEMPS DES RETROUVAILLES

cher de voir le problème dans sa réalité, en oubliant à la fois notre égoïsme de pays riche et notre gloriole de pays protecteur.

Il faut accepter l'évidence : nous avons fait fausse route — tous, partout, sous tous les cieux et tous les climats. Maintenant il nous faut mettre le cap sur un autre horizon et redresser la barre de toutes nos forces. Jusqu'à ce jour l'objectif s'appelait « quantité » uniquement. Désormais il s'appellera « quantité + qualité » et non pas seulement qualité au détriment de la quantité, ce qui serait encore une erreur de doctrine.

Maintenant donc que l'objectif est déterminé, qu'il est double et que la vérité doit se tenir à la croisée des chemins, il faut tout mettre en œuvre dans ce sens, et ne jamais perdre de vue le cap que l'on s'est fixé. Faisons confiance à nos hommes de science pour trouver des solutions et à nos hommes d'Etat pour les faire appliquer. Depuis que le monde est monde, les hommes ont résolu bien d'autres problèmes plus difficiles. Il ne faut pas que le génie de nos savants soit dilapidé en actes gratuits (aller dans la Lune par exemple) mais appliqué d'abord à des conquêtes réalistes. Nous voulons la santé plus encore que la Lune. Nous la voulons pour nous, les privilégiés de la Terre, nous la voulons aussi pour les pauvres, les défavorisés, nous la voulons pour les bêtes, nos amies, pour les oiseaux, pour les papillons et pour les fleurs sans lesquels la Terre serait bien triste. Il faut instituer un système de priorités. J'ai dit santé d'abord et rêves de conquête ensuite. J'ai cité la Lune dans les conquêtes secondaires mais je pourrais y ajouter les voitures trop rapides (pour aller où ?), les maisons trop pleines de gadgets (en vue de quels bonheurs ?), les magasins trop bien achalandés (nous promettent-ils la longévité ?)...

Maintenant que nous sommes d'accord sur l'objectif bonheur-et-santé — et nous le sommes sûrement même si nous l'avions perdu de vue — voyons comment on peut l'atteindre. Pour ce faire, tous les moyens sont bons, les campagnes les plus brutales comme les plus modestes tentatives.

ENTRE L'HOMME ET LA NATURE

Je tire mon chapeau à tous ces capitaines courageux, redresseurs de barre que l'on a tort de traiter de « redresseurs de torts ». Bravo à Ralph Nader, cet avocat américain qui a entrepris une campagne contre les géants de l'impérialisme industriel. On l'a surnommé « le don Quichotte de Washington », le « croisé de la pollution », « l'homme qui veut que l'Amérique traite ses hommes mieux que ses chiens », etc., et aussi le « futur président des Etats-Unis ». Si cela était, cela prouverait que sur un continent déjà on entre dans une période de Réforme.

La bataille de Ralph Nader a d'abord porté sur la sécurité de ses concitoyens. Il a constitué un dossier contre la puissante General Motors, qu'il accuse de mettre sur le marché des voitures dangereuses. Puis, de fil en aiguille, il a pris la défense du consommateur sur tous les plans et dénoncé toutes les pollutions qui portent atteinte à la santé. Enfin, il aborde le fond du problème, l'intégrité que l'on est en droit d'attendre des forces économiques d'un pays et qui est bien contestable. Déjà sa doctrine s'étend à bien d'autres pays et ses attaques n'épargnent pas les industries étrangères. En France, il n'a pas craint de formuler des critiques sur certains de nos constructeurs automobiles, ainsi que sur l'apathie des ligues de défense de consommateurs et la timidité de l'information quand il s'agit de dénoncer les abus.

Sa voix mérite d'être entendue. Des Etats-Unis également nous vient une autre campagne qui apporterait peut-être une solution partielle à l'amoncellement des déchets sur la Terre. Il suffirait de fabriquer des produits plus durables et de trouver le moyen de les réparer dans de bonnes conditions. Ainsi on ne jetterait plus des objets à peine achetés. L'éducation du consommateur serait vite faite. Il est déjà convaincu. Mais, la vraie difficulté, ce serait d'obliger les industriels à produire du durable. Il y a belle lurette qu'ils en connaissent le moyen. On sait très bien comment fabriquer des collants qui ne filent pas, des voitures qui ne s'essoufflent pas... encore faudrait-il obliger les grosses industries à les produire — contre leur gré, et contre leurs intérêts.

LE TEMPS DES RETROUVAILLES

A ce propos, je voudrais insister sur la nécessité de créer non seulement une politique anti-pollution, mais aussi une morale anti-pollution. Un participant du Congrès de Fleurance s'est dressé pour apostropher les orateurs et a crié :

— Vous essayez de donner mauvaise conscience aux petits. Mais ce n'est pas aux petits pollueurs qu'il faut s'attaquer, c'est aux gros !

La justice voudrait en effet que les gros pollueurs — les industries — soient aussi les gros payeurs. Mais il n'en va pas ainsi. Les industries déversent leurs déchets, écoulent leurs poisons... et ce sont les voisins et les acheteurs qui trinquent. Ne pourrait-on instituer un impôt à la pollution ? Ce serait peut-être le moyen d'éviter certains abus.

Bravo aux gouvernements qui ont fait interdire les défoliants fauteurs de monstres. Que ces campagnes soient suivies de près par les pays voisins et imitées. Mais certains produits, comme le D.D.T., posent de graves problèmes. Devant quarante ministres de l'Agriculture de tous les pays du monde, un savant américain, le docteur Norman Borlaug, prix Nobel de la Paix en 1970 pour ses travaux sur les céréales, a déclaré à un Congrès à Rome en novembre 1971 : si l'on interdit le D.D.T. le monde sera condamné à la famine. Que faire devant un tel dilemme : famine ou empoisonnement ? Choisir le moindre mal, le D.D.T. peut-être, et surtout chercher, chercher de toutes ses forces pour trouver un produit aussi efficace mais moins dangereux.

Bravo à la France pour des mesures même modestes qui vont dans le sens d'un frein à la pollution, ainsi ce décret tout récent (en date du 1^{er} octobre 1971) concernant la « biodégradabilité » minimale des détergents. La « biodégradabilité », le terme est barbare pour décrire une loi de la nature si parfaite. En effet dans la nature tout doit se décomposer en éléments premiers par l'action des microbes. L'homme même, à sa mort, redevient poussière et les végétaux font l'humus. Mais les détergents que nous avons inventés échappaient à cette loi. Ils flottaient à l'infini sur nos rivières, les obstruant d'un coussin de mousse, plus épais d'année en année.

ENTRE L'HOMME ET LA NATURE

Ce nouveau décret stipule que seuls les produits comportant un pourcentage minimum (80 %) de biodégradabilité seront admis. C'est un pas dans la bonne direction. Saluons-le.

Mais de tels décrets ne sont que gouttes d'eau dans l'Océan. Il faut en promulguer des centaines d'autres tous les jours. Et que tous fassent partie d'une politique plus générale. Il faut instituer une politique des Eaux, une politique de l'Air que nous respirons, une politique de la Terre dont nous vivons, une politique des Forêts... Et que toutes aient un dénominateur commun : rétablir l'équilibre naturel.

Je voudrais insister sur la nécessité de veiller à la santé de nos forêts. Bien sûr il faut éviter les incendies mais il faut surtout lutter contre la tendance au déboisement. « Ecoute bûcheron, arrête un peu le bras », écrivait Ronsard. Abattre un arbre, cela prend cinq minutes ; mais faire pousser un arbre cela prend cinquante ans. Et l'arbre est une source d'oxygène extraordinaire. Nos poumons encrassés par les fumées des villes en ont bien besoin pour faire leur provision de santé. Un océan produit une demi-tonne par jour et par kilomètre carré d'oxygène ; une prairie en produit une tonne ; une forêt en produit trois.

Ces chiffres ont été cités au congrès de Fleurance sur la Pollution. Ils ont produit un tel impact sur les assistants qu'à la fin du congrès on a proposé que des arbres soient aussitôt plantés dans toute la France comme on pose la première pierre d'un monument. Dès l'automne 1971, des associations de Français âgés ont fait un appel à leurs membres pour que ceux qui disposent d'un jardin (ils sont environ deux millions en France) y plantent un arbre. C'est le flambeau qui passe de main en main, de la vieille génération à la nouvelle. Les enfants arroseront l'arbre que l'aïeul a planté et ainsi renaîtra la forêt.

La campagne anti-pollution progresse bien lentement car elle rencontre beaucoup d'obstacles. Quand auront été prises toutes les décisions légales qui s'imposent pour nous rapprocher de la nature et refuser toutes les pollutions, encore faudra-t-il veiller à l'application de ces décrets. Et ceci est un grave

LE TEMPS DES RETROUVAILLES

problème aussi. Il faudrait instituer des systèmes de contrôle efficaces et une législation pénale sévère en cas de fraude. Comme il y a loin de la coupe aux lèvres ! Entre le moment où l'on découvre la nocivité de certains produits et leur disparition réelle, que de temps s'est écoulé et combien de victimes ont été sacrifiées ! Ainsi l'adjonction dans le beurre d'acide borique a été condamnée en 1916 par l'Académie de Médecine. Elle n'a été interdite par décret qu'en 1964, près d'un demi-siècle plus tard. Et qui nous garantit son application ? L'Office des Fraudes ne suffit pas à contrôler toutes les manipulations qui se produisent dans notre alimentation.

Récemment un membre important de la Direction des services vétérinaires du Gers — dont je tairai le nom pour ne pas le gêner — m'a confié :

— Qu'est-ce que vous voulez, moi qui vois tous les jours de quoi sont fabriqués les veaux que nous sommes censés contrôler dans les abattoirs... cela fait dix ans que je n'en mange plus !

Ne plus manger de veau, ni de bœuf, ni de poulet, ni de beurre, ni d'épinards, ni de pommes... tel n'est pas notre but. Nous voulons manger de tout. Et si les hommes chargés de nous protéger se désespèrent de leur inefficacité, ce n'est pas qu'ils font mal leur travail, mais qu'il faut leur donner plus de pouvoir.

Il faudrait par exemple exiger que tous les pesticides soient colorés, afin de les repérer plus facilement — cependant que l'on continue d'étudier leur nocivité réelle et d'interdire les plus dangereux.

Il faudrait exiger la mention de *tous* les additifs chimiques sur les emballages des produits.

Il faudrait que toutes les intoxications alimentaires soient déclarées par voie administrative pour que l'on puisse en tenir le fichier et en tirer des statistiques, ainsi que tous les accidents du travail des paysans, dus à la manipulation des produits chimiques (les médecins du Travail en Agriculture affirment que ces statistiques n'existent pas).

Félicitons les ligues de défense des consommateurs qui

ENTRE L'HOMME ET LA NATURE

dénoncent les abus. Mais elles ne sont pas assez nombreuses en France et leurs publications sont insuffisantes à assurer l'information du consommateur. En Allemagne, par contre, certains magazines dénonçant les défauts de tous les produits en vente sur le marché obtiennent de très gros tirages, tant l'avidité du public à se renseigner sur ces sujets est grande.

Parmi les expériences positives, je suis de très près les travaux de l'Institut national de la Recherche Biologique qui étudie, avant toute chose, les moyens de retrouver les lois mêmes de la vie.

L'agriculture biologique obtient d'excellents résultats en n'utilisant que des engrais naturels, en respectant les lois des assolements, c'est-à-dire en laissant le sol se reposer par une alternance de céréales et de prairies temporaires. Ainsi, au lieu de faire constamment des céréales sur certaines propriétés, on ferait tantôt des céréales et tantôt des prairies où les bêtes vont paître. Cette association de cultures et d'élevage est aussi profitable que la spécialisation dans l'un ou l'autre en forçant soit le sol, soit les bêtes à coups de produits chimiques.

D'autre part, l'agriculture biologique, pratiquée par des chercheurs, utilise des semences soigneusement sélectionnées et introduit de nouvelles espèces naturellement résistantes à certains parasites, ce qui est beaucoup plus judicieux que de semer n'importe quoi et de l'asperger ensuite d'insecticides pour en assurer le rendement.

Je constate aussi que le remembrement dont le principe est bon — regrouper des terres mal distribuées pour en faire un découpage logique — est en fait mal mis en pratique.

A force de gommer sur le cadastre les bosquets, les haies et les fossés, on obtient un nivellement qui facilite sûrement les cultures à grande échelle mais détruit l'équilibre naturel. Les haies, les talus et les fossés ont leur raison d'être. Je ne parle pas seulement en amoureux de la nature, bien que j'aime aller sentir au printemps l'aubépine en fleur et y découvrir des nids d'oisillons soigneusement enfouis dans les branchages, je parle en défenseur du sol. Les vents violents dévastent les

LE TEMPS DES RETROUVAILLES

champs, les fortes pluies entraînent la terre. Heureusement les haies sont là pour couper le vent, arrêter l'érosion des eaux, et les fossés pour assurer tout un système de drainage de ces eaux. Les supprimer systématiquement serait aller au-devant de catastrophes.

De plus la monoculture, que le remembrement favorise, est en partie responsable de l'acharnement des insectes nuisibles à s'installer sur les terres. Les grandes surfaces leur permettent de se nourrir par myriades, alors que le morcellement dispersait les tribus ennemies. Et la rotation des cultures les désorganisait, les forçant à lever le camp et, tels des nomades, à aller chercher asile d'année en année sur des sols différents. Toutes les méthodes sont bonnes dans cette guérilla contre les insectes nuisibles à condition qu'elles soient simples et naturelles. Et quoi de plus simple que de saper le moral de l'ennemi en le déroutant ? Cette méthode s'est révélée efficace en temps de guerre, pourquoi ne pas l'appliquer à d'autres causes ?

En Union Soviétique on fait des expériences particulièrement intéressantes de quadrillage de terres de façon à alterner des champs qui font la police et assurent la surveillance des autres. Ces champs-gendarmes sont couverts de plantes riches en nectars pour nourrir et recueillir les insectes utiles qui mangeront les insectes nuisibles du champ d'à-côté. Voilà des expériences à suivre.

Et c'est ainsi, en observant de très près les habitudes de la nature, que l'on redécouvrira des lois oubliées, tout un système de relations entre les bêtes et les plantes, une grande chaîne d'entraide de tout ce qui vit sur terre. Du plus petit ver de terre au plus grand arbre de nos forêts tout a sa raison d'être.

Depuis toujours j'avais le sentiment de ces correspondances entre les choses. Les poètes en ont fait des sonnets. Aujourd'hui les hommes de science en font des constats. Et cela me plaît tout autant. Car les poèmes, on les récite le soir à la veillée. Les constats, on les applique le matin aux champs.

On s'était fait des idées fausses sur l'utilité ou la nuisance de certains êtres vivants. On devrait dédier une ode au ver

ENTRE L'HOMME ET LA NATURE

de terre ce méconnu, par exemple. Il était tenu pour nuisible puisqu'il grignotait inlassablement tous les choux et les radis de nos jardins. Mais le ver le plus banal, le lombric, est en fait un ouvrier modèle. On devrait lui décerner la médaille des vieux travailleurs. A lui seul il décompose 420 kg de matière organique au mètre carré par an. Le voilà champion de « dégradabilité » car ces produits décomposés fertilisent la terre mieux et plus naturellement que tous les engrais. Les Américains, après avoir chassé le ver, sont en train de le réhabiliter. Ils ne lui élèvent pas de statue, mais ils créent des fermes d'élevage de vers de terre.

Le sol regorge de bactéries minuscules qui sont aussi de véritables usines de transformation. Que l'on détruise ces microbes précieux à coups de pesticides et c'est la terre qui devient stérile. Nous connaissons bien une loi similaire en médecine : on a constaté que les antibiotiques, s'ils éliminent de dangereux virus, détruisent aussi toute notre flore intestinale qu'il faut patiemment réensemencer ensuite avec de la levure de bière et du yaourt. Certes, il ne faut pas se passer des antibiotiques pour autant. C'est une grande découverte qui a permis de limiter considérablement la mortalité infantile, les infections graves de toutes sortes et les suites d'opérations chirurgicales, d'avortements, d'accouchements... Je ne me permettrai donc jamais de nier les bienfaits de la médecine, mais seulement de proposer avec humilité des solutions parallèles, complémentaires, simples et efficaces pour les petits maux. Ce que nous faisons pour notre corps nous devons le faire aussi pour notre terre et ne pas détruire sans façon son équilibre naturel.

On a décidé un jour, à tort, que certaines races d'animaux étaient nuisibles et qu'il fallait les abattre. Tel a été le cas des oiseaux de proie. Alors on a fait campagne contre les prédateurs. Tout homme qui tuait un épervier était félicité, récompensé même. Je me souviens que dans nos campagnes il y a quelques années on voyait l'heureux chasseur d'un épervier faire le tour des fermes montrant à tous l'oiseau mort attaché sur son porte-bagages. En échange de son acte il

LE TEMPS DES RETROUVAILLES

recevait des œufs, des poulets, des saucissons et autres petits cadeaux. N'était-il pas le sauveur, le protecteur des poulaillers que l'oiseau de proie saccageait trop souvent ? On récompensait de la même manière le tueur de renards ou de blaireaux. Mais voilà que l'on s'aperçoit qu'en tuant tous les éperviers on a fait la vie belle aux mulots dévastateurs de récoltes. Alors on a tué tous les mulots. Cette fois ce sont les limaces qui ont pris leurs aises. Et ainsi de suite, car les éperviers mangeaient les mulots qui mangeaient les limaces... Le Bon Dieu avait bien fait les choses.

Il existe bien d'autres exemples de nos erreurs. En nettoyant les broussailles de nos sous-bois, nous avons tué des myriades de fourmis, oubliant que ces insectes minuscules assuraient fort bien la police des forts, en détruisant les parasites du chêne, du pin et du mélèze.

Nous nous conduisons à peu près sur la Terre que Dieu nous a donnée comme un éléphant dans un magasin de porcelaine, saccageant tout sur notre passage, alors que nous devrions veiller avec infiniment de tendresse à n'écraser ni le plus petit brin d'herbe ni la plus timide fourmi.

Une complicité extraordinaire existe entre les bêtes et les plantes, qu'il ne faut pas abîmer. Autrefois on mettait toujours une ruche dans son champ de colza. Les abeilles faisaient un miel délicieux et le champ de colza, grâce à la pollénisation des abeilles, avait un rendement bien supérieur. N'était-ce pas plus sage que de bourrer son champ d'engrais chimiques ? Mais en 1964 on a commis une grave erreur. On a fait en France un usage abusif d'un nouvel insecticide phosphoré destiné à détruire certains parasites du colza. Et les abeilles sont mortes par milliards (20 000 colonies détruites dans la région parisienne seulement). Pourtant les abeilles et le colza étaient amis. Ils s'aidaient à vivre mutuellement. De quel droit les a-t-on séparés ?

S'aider à vivre comme l'aveugle et le paralytique — La Fontaine en a fait une fable. Il y décrit des hommes. Mais on a oublié que bêtes et plantes pratiquent également l'entraide. Observons leur morale. Nous avons tout à y gagner.

ENTRE L'HOMME ET LA NATURE

Nous qui sommes si économes de nos peines et de notre argent, nous pouvons même en tirer profit car le coup de pouce que donne la nature dans certaines circonstances ne nous coûte rien. Mais surtout il ne faut pas gaspiller notre capital-nature car le reconstituer ensuite coûte très cher.

Je voudrais vous conter une autre fable qui aurait pu servir aussi de thème à La Fontaine, celle du pêcher et de la capucine, dont la morale est bien connue : « On a toujours besoin d'un plus petit que soi. »

Un plant de capucine s'était installé au pied d'un très bel arbre fruitier, qui fait la gloire de nos vergers français. Que croyez-vous qu'il advint ? Fallait-il chasser cet importun qui n'avait pas sa place au verger ? Non point. Car cette année-là le pêcher ne connut pas l'invasion de ses parasites habituels, les pucerons. En effet, partout où pousse la capucine le puceron ne passe pas. Alors l'arboriculteur bien avisé décida de planter une touffe de capucines au pied de chaque arbre de son verger.

Un Allemand, plus savant que poète malgré les apparences, le docteur Rudolf Steiner, avait proposé au début de ce siècle que les plantes nommées à tort « mauvaises herbes » soient domestiquées et conservées en bordure de nos champs et de nos jardins pour en éloigner les autres parasites. Certaines, comme la capucine et la menthe, éloignent en effet les insectes, d'autres font fuir les plantes parasites. En gardant ses coquelicots, ses bleuets et ses chardons au bord de ses champs, sinon au milieu, mon cousin Michel Descamps, cultivateur, n'aurait pas vu apparaître la terrible folle avoine et l'envahissant vulpin, puisqu'il y a incompatibilité entre ces plantes. Guérir son champ par les fleurs, n'est-ce pas plus naturel que de lui administrer des pesticides à tort et à travers ?

Moi je soignais les hommes par les plantes et ils s'en trouvaient souvent fort bien. Pourquoi ne soignerait-on pas également les plantes par les plantes ? Parmi les végétaux comme parmi les bêtes et les hommes, on trouve l'amour et la haine. Il y a des plantes qui s'aiment et d'autres qui se déchirent

LE TEMPS DES RETROUVAILLES

mutuellement. Si nous voulons recréer le paradis perdu, il faut respecter les affinités et les appétits de nos compagnons, végétaux et animaux, de même que chez les humains les bons médecins prennent le plus grand soin des sentiments de leurs malades.

Pour bien faire, il nous faut donc épier la nature jusque dans ses moindres manies, jusque dans ses tics.

Quand j'étais enfant, j'ai beaucoup pratiqué l'école buissonnière. C'est la meilleure école de sagesse. D'autres l'ont fait avant moi et comme Ronsard, fort joliment chanté :

« Je n'avais pas quinze ans que les monts et les bois,
Et les eaux me plaisaient plus que la cour des rois. »

Alors ne grondez pas vos petits s'ils reviennent le soir tout crottés d'avoir traîné dans les fourrés et de s'être attardés à bavarder avec les fourmis. C'est eux qui ont raison. Ce qu'ils ont appris au creux d'une haie leur servira toute la vie, autant que la table de multiplication si durement acquise sur les bancs de l'école.

Et puisque j'insiste sur la sagesse des enfants, qui agissent d'instinct, donc de nature, je voudrais citer une initiative qui m'a beaucoup touché. Au congrès de la pollution à Fleurance, où les groupes les plus divers étaient représentés, Mme Loyen, présidente du Groupement académique des Bêtes et de la Nature de Haute-Garonne, a pris la parole pour faire connaître l'action des enfants dans la lutte contre la pollution. Dès l'école on les intéresse à ces problèmes auxquels ils réagissent avec passion. Avec sérieux aussi puisqu'ils décident de faire leur cette cause et d'entreprendre des campagnes sur ce thème. Certains groupes d'enfants ont voté des résolutions qu'ils désirent faire connaître :

« Nous nous engageons à donner le bon exemple, à respecter la nature, dans ses plantes et ses animaux. Nous en parlerons à nos parents et eux, à leur tour, en parleront à leurs voisins.

« C'est aux jeunes d'aller ensemble nettoyer la campagne autour des villages et de faire un effort, car c'est pour leur avenir qu'ils travaillent... »

ENTRE L'HOMME ET LA NATURE

D'autres enfants, élèves du cours moyen de Castelsagrat (Tarn-et-Garonne), ont diffusé un trac rédigé par eux-mêmes :

« Vous qui, demain, fréquenterez nos plages, nos forêts, nos campagnes, nos parcs nationaux, nos rivières, nous vous prions de respecter et de faire respecter les cultures, les arbres, les clôtures, les animaux, le bien d'autrui.

« Ne laissez aucune trace de votre passage. Respirez le bon air ; ne le polluez pas. Délassez-vous dans l'eau, mais ne la souillez pas. N'allumez pas de feu dans les forêts. Conduisez-vous bien partout, vous serez toujours bien accueillis. Sauvegardez la beauté de notre région et respectez son passé.

« Merci. »

La nature a toujours été la meilleure amie des enfants, il est normal qu'ils la défendent vaillamment.

Je plains les petits citadins qui n'ont pas eu la joie d'aller à l'école des champs. Je plains aussi leurs parents qui n'ont pas gardé avec la nature ces mille petits liens d'amitié qui nous attachent à la Terre. A tous ceux qui ont perdu cette amitié ou ne l'ont jamais connue, je dis :

— Il faut aller aux champs.

Tout homme doit avoir dans son cœur un petit coin de terre et des attaches paysannes quelque part. Beaucoup de Français heureusement ont une grand-mère, une vieille tante ou de bons amis qui habitent la campagne. Certains ont une résidence secondaire, une petite maison des champs où ils ont l'intention de prendre leur retraite. Pour les autres il est toujours possible de passer des vacances dans de petits villages, cela coûte moins cher que la mer et la montagne, et c'est tellement revigorant. Les syndicats d'initiative sont prêts à les aider. D'autre part le camping à la ferme existe déjà dans plusieurs départements.

Ainsi le citadin se liera d'amitié avec le paysan. Je souhaite la réconciliation de ces deux hommes qui feignent de s'ignorer depuis si longtemps et se drapent chacun dans un isolationnisme superbe. Ils gagneraient fort à se connaître. Le citadin n'est pas aussi snob qu'il le paraît. Certes il porte souvent la cravate par principe, mais derrière cette façade de dignité il

LE TEMPS DES RETROUVAILLES

a parfois l'humilité des bêtes qui se cachent quand elles souffrent. Je le voyais bien quand il venait me consulter dans mon cabinet. Il plissait les yeux devant le soleil et frémissait au moindre courant d'air. Et quand je lui conseillais de cueillir des fleurs il rougissait comme un collégien, tant la nature l'intimide.

Quant au paysan, il est tout aussi complexé. Certes il a gardé le contact des choses de la Terre, mais il se trouve distancé par les mœurs des villes où tout lui est étranger. Chaque fois qu'un fils de paysan rompt avec la Terre il brise tout lien avec sa famille qu'il renie. Et s'il revient un jour dans son village c'est pour faire le fiérot.

C'est ainsi que, peu à peu, le fossé s'est creusé entre le paysan et le citadin. Mon ambition serait d'aider à combler ce fossé ou à y jeter un pont. Je voudrais que ce livre soit un trait d'union entre l'homme des villes et l'homme des champs. Le temps est venu des retrouvailles ; le premier y gagnerait santé et bonheur, le deuxième prospérité et réhabilitation.

3

**MÉNAGÈRES,
A VOUS DE JUGER**

J'AURAIS raté le but de ce livre si je donnais au lecteur des inquiétudes, des cauchemars sans lui apporter de solution.

Parfois on me dit :

— Mais alors si tout ce qu'on voit dans les magasins est empoisonné, si l'on n'y trouve que poulets aux antibiotiques, poireaux aux insecticides, bonbons cancérigènes, comment vais-je nourrir ma famille ?

Et moi je réponds :

— On trouve dans les magasins ce que l'on réclame. C'est à vous, ménagère, d'imposer vos goûts et au commerçant de réaliser vos désirs.

Le consommateur ne doit pas se laisser tyranniser. Il a les gros sous, que diable, et l'argent c'est le nerf de la guerre. Le commerçant, lui, fera tout pour lui plaire. Plaire, jusqu'à maintenant, c'était offrir les produits les plus beaux et les moins chers. Et si les critères changent ? Si le consommateur dit :

— L'aspect extérieur, la couleur, la présentation je m'en moque. Ce que je veux, c'est la qualité, la pureté du produit. Et je suis prêt à y mettre le prix.

Alors le commerçant, qui n'est pas sot se dira :

— Mes clients réclament des produits naturels. Si moi je ne leur en offre pas, mes concurrents le feront. Et mes clients iront chez les concurrents. Mieux vaut que ce soit moi qui leur donne satisfaction.

Et c'est ainsi que se font les revirements. Car le pouvoir

d'achat est aussi un pouvoir d'action. Et il est bien rare que le consommateur n'ait pas le dernier mot.

Le combat — car il s'agit bien d'une lutte, dont l'enjeu est la vie — va se dérouler en trois rounds. Au premier round il faut convaincre le consommateur de changer ses habitudes alimentaires, de mieux répartir son budget, de ne pas lésiner sur les prix, de renoncer à un complet neuf ou à une voiture dernier cri pour consacrer plus d'argent s'il le faut à mieux nourrir sa famille. Cette première étape est facile. Le consommateur est déjà à moitié convaincu, beaucoup plus même qu'il ne feint de l'être. Bien sûr, il a encore des sursauts d'amour-propre. Il est toujours vexant de reconnaître que nous nous sommes fourvoyés, tous autant que nous sommes et pendant si longtemps.

Au deuxième round c'est le consommateur qui doit exiger du commerçant la qualité qu'il désire. Alors là, il va y avoir du sport. Tous les coups sont permis : le charme, le chantage, l'infidélité. Ménagères je vous fais confiance. Essayez d'abord de faire les yeux doux à votre boucher ou à votre épicier pour qu'il vous trouve à tout prix la bonne viande ou les œufs de ferme dont vous avez tellement envie. Mais s'il résiste à vos tentatives de séduction, alors n'hésitez pas : trompez-le. Et dites-lui sans ménagement :

— Puisque c'est comme ça, je vais aller voir chez M. X., votre concurrent !

Et faites-le. Ne mollissez pas. Allez chez le concurrent sur le trottoir d'en face et recommencez la scène de la séduction, le grand chantage ou le départ en claquant la porte si nécessaire...

Quand une, dix, cinquante ménagères auront ainsi ameuté tout le quartier, de préférence aux heures d'affluence dans les magasins, il est probable qu'on verra timidement d'abord, puis avec provocation ensuite pour narguer le commerçant d'en face, apparaître à l'étalage quelques nouveaux aliments annoncés sur une pancarte ou une ardoise « nos produits sont garantis naturels ».

A VOUS DE JUGER

Alors, bravo ménagères, vous aurez gagné ce round. « Ce que femme veut, Dieu le veut », dit le proverbe.

C'est avec la foi qui soulève les montagnes qu'il faut entreprendre cette croisade, puisqu'il s'agit d'une noble cause. Une simple bergère du village de Domrémy n'a pas craint de transgresser l'ordre établi parce qu'elle avait entendu des voix et qu'elle savait avoir raison. Et Jeanne d'Arc, contre toute logique, a bouté l'ennemi hors de France. Aujourd'hui une simple mère de famille, armée d'un panier à provisions et d'une foi inébranlable, peut bouter la pollution hors de son quartier. Et son exemple sera suivi.

Au troisième round c'est au commerçant d'agir. Il va s'attaquer à son fournisseur, fabricant, éleveur, paysan :

— Je ne veux plus de vos produits traités chimiquement, lui dira-t-il, parce que je n'arrive pas à les écouler. Mes clients les refusent. Par contre, si vous aviez de bons produits naturels... Et si vous n'en avez pas j'irai chercher ailleurs !

Alors ce sera au fournisseur de se gratter l'oreille. Comment faire pour approvisionner ce nouveau marché ? Si telle est la demande, il faut bien suivre. Les fabricants d'avant-garde précèdent même la demande. C'est l'objectif d'une technique nouvelle, le marketing, qui consiste par des études de motivation du consommateur et du commerçant à saisir au vol le moindre désir avant même qu'il n'ait été exprimé. Les producteurs avisés ont donc déjà eu vent de la chose et lancent sur le marché des produits nouveaux répondant davantage aux goûts actuels qui vont vers la qualité et la pureté des aliments. C'est ainsi que l'on voit pulluler actuellement les magasins de diététique.

Monsieur Goulard, président de la Fédération nationale de Diététique, m'a confié qu'en un an le chiffre d'affaires des Maisons de Régime aurait augmenté d'environ 30 à 40 % à la suite des diverses campagnes anti-pollution menées en France. Cela prouve que le consommateur est très sensibilisé à ces problèmes, mais ce n'est pas assez. C'est dans *tous* nos magasins que nous voulons des produits naturels à côté de ceux de consommation courante. Le terme « diététique » cache

trop souvent des aliments sophistiqués ou exotiques, qui sont bien loin du « naturel ».

C'est donc dans tous les magasins que la lutte doit se poursuivre. Bien sûr on ne gagne pas une bataille en un jour. Le commerçant, poussé par ses clients mais freiné par ses fournisseurs, ne peut pas du jour au lendemain mettre sa boutique à l'envers et jeter ses stocks. Mais comme il n'est pas fou, il agira avec prudence. Il ajoutera peut-être dans son magasin quelques produits « naturels » à côté des autres. Ensuite il observera ses clients. Il constatera que cela se vend bien malgré des prix plus élevés. Alors il commandera un peu plus de produits naturels et un peu moins de produits trafiqués, etc. Et puis il se « décarcassera » pour trouver à tout prix de nouvelles sources pour s'approvisionner.

C'est le couteau sous la gorge que l'industriel révisera ses idées. Le jour où sa marchandise ne fera plus prime sur le marché, il sera obligé de convertir en partie son usine, d'améliorer et de changer certaines de ses techniques de fabrication. Déjà le directeur d'une grosse maison de conserves de charcuterie très connue sur le marché français m'a téléphoné pour me demander des conseils :

— Je veux ajouter une gamme de produits naturels à mon catalogue. Aidez-moi à les trouver.

Il est évident que cette entreprise ne va pas mettre fin du jour au lendemain à son ancienne gamme de conserves, elle va seulement en offrir d'autres plus naturelles *parallèlement* et c'est déjà beaucoup.

Il en va de même avec tous les producteurs, éleveurs, paysans, qu'il faut brutaliser un peu pour en obtenir des résultats efficaces.

Paysan, mon ami, il ne faut pas m'en vouloir si je dis pour toi comme pour les autres :

— S'il résiste, mettez-le K.O.

Quand je discute de ces problèmes avec les agriculteurs de Gavarret ou avec ceux des alentours qui viennent vendre au marché de Fleurance, ils gémissent :

A VOUS DE JUGER

— Monsieur le Maire, nous sommes « paumés » ; pendant des années on nous a dit : « L'agriculture de papa, elle est finie. Si tu ne te mets pas à la page, tu es fichu ; tu ne survivras pas. » Alors on a suivi le mouvement. On a lu des manuels sur la culture intensive ou l'élevage en « batterie ». On a investi dans du nouveau matériel. On a acheté des engrais chimiques et des pesticides, etc. Et maintenant on nous dit : « Tu te gourres, mon ami, jette tout ça ; reviens à l'agriculture de papa sinon les bonnes gens vont te traiter de criminel et brûler tes récoltes !... » Je suis tout aussi sévère avec mes garçons quand ils font des bêtises, ou avec mes malades. Je pratique la mansuétude en certaines circonstances mais jamais la faiblesse dans les cas graves. C'est pour avoir trop souvent fermé les yeux que nous en sommes là. Il faut donc revoir entièrement notre politique d'action.

Et comme il n'est pas dans mon caractère d'échafauder des théories sans les mettre à l'épreuve, j'ai fait ma propre expérience ; j'ai livré et gagné mon combat en trois rounds.

R. — Il s'agit d'un test à une petite échelle, mais ainsi va le progrès. On fait un test en laboratoire et s'il réussit il sera reproduit ailleurs. Que l'expérience de Fleurance ait valeur d'exemple, que l'on en tire des conclusions utiles. Je suis sûr que, de par le monde, de nombreuses expériences similaires ont été tentées. Qui le saura si les expérimentateurs gardent jalousement leur secret ? Moi je ne suis pas un homme à secrets, je donne volontiers au public tout ce que je possède : mes expériences, positives ou négatives, comme mes recettes de santé, de beauté et de joie de vivre.

Eh bien, les agriculteurs, je dois le reconnaître, malgré tout l'amour que moi, fils de paysan, j'ai pour eux, les agriculteurs se sont trompés comme tout le monde. Ils ont suivi le mouvement par facilité, par appât du gain aussi. Alors pas plus pour eux que pour les autres je ne mâcherai mes mots, sans pour cela leur enlever mon affection.

Comme la santé de mes concitoyens m'est très chère, je me suis donc préoccupé d'abord de ma bonne ville de Fleurance que j'ai choisie comme terrain d'essai. C'était mon devoir de

maire, c'était mon devoir d'homme d'aider les habitants de Fleurance à se mieux porter.

Etre maire pour moi, ça ne consiste pas à rester enfermé dans mon bureau à signer des papiers. Certes la « maison commune » de Fleurance est un édifice vénérable, l'ombre y est douce en ce chaud pays gascon et la vue du balcon sur la rue et les maisons fort sympathique. Mais je ne suis pas homme à rester au balcon. Alors, je suis descendu dans la rue. J'ai demandé aux Fleurantins s'ils étaient heureux.

— Nous ne sommes pas riches, m'ont-ils répondu. Il nous manque bien des comforts. Nous ne demandons pas grand-chose. Mais le peu que nous possédons, nous le voulons parfait.

Parmi les soucis que les gens de ma ville allaient toujours déverser à la Mairie, certains revenaient comme un leitmotiv.

— Nous avons peur d'être empoisonnés. L'eau du canal est croupie, il en est de même de nos ruisseaux et de nos étangs.

— Nous sommes envahis par les déchets, la décharge municipale n'y suffit plus. Comment se débarrasser de cette pollution ?

— Nos abattoirs sont vétustes. L'hygiène y est-elle suffisante ? Et les contrôles sont-ils faits avec assez de sérieux ? Nous voulons de la bonne viande.

Réduire les sources de pollution dans une ville, c'est le gros souci de la municipalité. Elle doit s'y employer autant que faire se peut.

La Ligue pour la Protection de la Nature appelle constamment l'attention des maires sur la nécessité de contrôler les pollutions à l'échelle locale. Elle diffuse des circulaires « avis à la population » dans lesquelles elle met en garde les exploitants agricoles contre certains produits, des insecticides en particulier. Ces produits ne sont pas interdits — pas encore — mais leur nocivité est connue et ils font actuellement l'objet d'enquêtes plus poussées. Aussi la Ligue demande-t-elle expres-

A VOUS DE JUGER

sément aux maires d'assurer un contrôle efficace dans leur secteur :

« La ligue invite les maires à prendre un arrêté prescrivant aux exploitants agricoles de se concerter avec les municipalités préalablement aux traitements antiparasitaires afin que soient du moins respectées les doses à ne pas dépasser et les précautions élémentaires à observer. »

Le pouvoir des maires est plus grand qu'ils ne le pensent. A peine élu, en février 1971, je me suis renseigné à ce sujet, car si je suis entreprenant, j'ai toujours le respect de la loi et je ne me permettrai jamais de l'enfreindre. J'ai donc découvert que l'article 81 du Code d'Administration communale autorise le maire à prendre par arrêté les mesures nécessaires pour que soit appliquée sa politique municipale.

Je crois que l'action des municipalités en matière de lutte contre la pollution peut être très efficace. Malheureusement les fonds manquent le plus souvent pour entreprendre des actions locales — c'était le cas à Fleurance — et d'autre part comment empêcher les producteurs d'utiliser tout ce qui contribue à leur prospérité.

C'est le dilemme qu'il me fallait résoudre.

Premier postulat. Pour que mes concitoyens soient heureux, il faut d'abord qu'ils soient prospères. Je devais donc veiller à leur prospérité autant qu'à leur santé pour assurer leur bonheur et ne point leur interdire systématiquement ce qui contribuait à leur bien-être matériel sans leur apporter autre chose en échange. Et cela me causait du souci. Il n'est pas facile d'apporter la richesse à une petite ville qui a derrière elle un long passé de pauvreté, de famine, d'épidémies. (Fleurance connut la peste au XVII^e siècle)... On disait autrefois :

*Quand Lectoure perdra sa fierté
Fleurance sa pauvreté
Gimont son bon vin
Et Beaumont son bon pain,
Le monde sera près de sa fin.*

Triste prophétie, que l'on mettait en chanson. Car en pays gascon, on chante même sa misère. La prospérité n'est venue que plus tard à Fleurance, au XVIII^e siècle, avec les petits artisanats et le commerce.

J'ai l'air de remonter très loin pour rechercher les vérités premières qui ont présidé à la naissance d'une ville, mais c'est ainsi qu'il faut procéder. C'est dans le passé que l'on retrouvera le présent — le meilleur présent, celui qui correspond au tempérament de ses habitants. Une ville, c'est comme un être humain. Il faut remonter à son enfance pour la comprendre et ne pas contrarier sa nature profonde.

Sous l'Empire donc, Fleurance enfin prospère grâce à ses artisanats, avait trouvé sa devise : « Fleurance a fleuri, fleurit et fleurira toujours. » (*Florentia floruit, floret, semperque, florebit*). C'est donc par les fleurs que j'avais commencé mon combat anti-pollution. Au début mes pots de fleurs avaient fait sourire les Fleurantins.

— C'est le dada de monsieur le Maire, disait-on gentiment.

Moins gentiment aussi, mes adversaires, l'ancienne municipalité, me reprochaient de dilapider les fonds de la ville déjà si minces.

— Et les trous de nos routes ? disaient-ils. Et les vieux abattoirs ? Et les eaux polluées ?

Mais justement Fleurance avait misé sur les fleurs deux siècles plus tôt, donc les fleurs devaient rester présentes en toute circonstance. D'ailleurs c'est un remède que je recommandais toujours à mes malades : « Mettez une fleur à votre chevet. » Je le recommande aussi aux bien-portants. « Mettez une fleur sur votre table. Même si le brouet est maigre, il vous paraîtra délicieux. » Et je le répète à tous : il ne faut pas renoncer à la fleur sous prétexte que l'on est pauvre. On n'a pas toujours les moyens de s'offrir une belle maison, on a toujours les moyens de s'offrir une belle fleur — rien qu'une. Ne serait-ce qu'en la volant sur le mur du voisin comme je le faisais moi-même quand j'étais un enfant très pauvre.

Et je continuais à fouiller dans le passé de ma ville. Après la fleur il y eut le commerce — le petit commerce. Il fallait

A VOUS DE JUGER

donc encourager les commerçants. Ils s'étaient d'ailleurs groupés sous les « Arceaux », comme on dit ici, ces arcades ombragées qui cernent la Mairie. Je ne pouvais sortir sans passer devant leur étal.

— Alors, ça va les affaires ?

— Bah, on fait aller...

Et de me raconter leurs soucis :

— Ah ! les produits ne sont plus ce qu'ils étaient. On essaie toujours de vendre de la qualité. Mais on ne trouve plus de la bonne viande comme autrefois, ni de vrais fruits, ni des légumes... Et puis les gens sont si superficiels, ils ne s'attachent qu'à l'aspect des choses. Ils achètent avec les yeux.

Eux-mêmes, les commerçants, ne se laissaient-ils pas aller à la facilité ? Ils se rebellaient à cette remarque. D'ailleurs leur ambition était modeste. Fleurance ne comptait que quelque cinq mille habitants et l'on avait renoncé à y faire fortune. Pourquoi ?

— Parce que nous n'avons rien à offrir aux touristes. Ils ne s'arrêtent même pas ici. Ah ! bien sûr, à Lectoure, à Auch, ils ont des souvenirs historiques, des châteaux, des musées, des cathédrales. Ici rien pour accrocher l'attention.

D'ailleurs le Gers tout entier a raté le tournant de la révolution industrielle, raté son canal des Pyrénées jamais creusé, raté son réseau de chemin de fer tout démantelé. Et, de ratage en ratage, le Gers est devenu un des départements les plus pauvres de France. Son taux de population agricole est actuellement parmi les plus hauts du monde (75 % de la population active), ce qui n'est pas un signe de prospérité.

Mais en regardant autour de moi je me disais qu'il était bien dommage que mes concitoyens se laissent aller à la morosité alors qu'ils sont dépositaires de trésors rares : ils ont gardé le sens du bonheur. Il suffit de gratter un peu, très peu, pour retrouver la sagesse de nos pères, à fleur de peau.

Il m'arrive de discuter de la santé de mes concitoyens avec un de mes bons amis, le docteur Ortholan, médecin à Fleurance depuis vingt-six ans. Je lui demande :

— Comment se fait-il que les gens par ici se portent si bien malgré les ravages de la pollution ?

— Ecoute, Maurice, me répond-il, les paysans d'ici ne sont pas fous. Ils élèvent peut-être des veaux et des volailles aux farines chimiques pour les vendre, mais pour eux à la ferme ils ont un élevage parallèle, des poulets nourris au grain, un cochon qui court en liberté et mange de la bonne soupe. Moi je les vois vivre, les paysans, quand je leur rends visite. Il savent faire la part des choses, crois-moi. Il y a d'un côté le porte-monnaie (leur production qu'ils assurent selon les méthodes du jour) et d'autre part leur table qu'ils veulent bien garnie. Et ce qu'ils ne font pas par sens de la diététique ils le font par gourmandise !

Décidément dans ma campagne, je butais toujours non pas sur des convictions opposées aux miennes, mais sur des histoires de gros sous. Et cela me rappelait sans cesse que dans cette action, il ne faut pas négliger l'aspect réaliste des choses et ne jamais léser les intérêts des uns et des autres. Si j'arrivais à concilier les deux, ma victoire était assurée.

Un jour donc, peu après mon élection, j'ai décidé de commencer ma campagne. J'ai fait la tournée des douze bouchers et charcutiers de Fleurance et à chacun j'ai déclaré sans ménagements :

— Ou tu vends de la viande sans produits chimiques, ou tu risques de beaucoup moins travailler.

Ce fut un tollé général :

— Monsieur le maire, nous faire ça à nous qui vous avons élu ! Vous voulez notre ruine...

Il a fallu discuter point par point du nouveau programme. Je devais avant tout les convaincre qu'ils n'y perdraient pas un sou. Bien au contraire :

— Tu vas voir, disais-je à chacun. Bien sûr, tu vendras ta viande un peu plus cher, mais devant ta porte tu vas afficher « Ici on vend des produits naturels, sans traitements chimiques. » Et les clients viendront, je te le promets. Ils sont prêts à payer la différence. Je le sais, ils me l'ont dit.

— Et où vais-je les trouver ces bêtes engraisées naturelle-

A VOUS DE JUGER

ment, me demandaient-ils ? Je connais bien quelques paysans qui le font encore à une petite échelle mais pas assez pour approvisionner tout le marché de Fleurance.

— Eh bien, tu feras comme moi. Tu iras leur dire brutalement : « Je veux de la bête naturelle ou c'est fini entre nous. » Et si vous faites ça tous les douze, moi je te garantis bien que les éleveurs du coin se mettront au pas.

— Et comment saurai-je qu'ils ne trichent pas ?

— Tu iras leur rendre visite de temps en temps pour voir grandir les bêtes que tu achètes. Et quand tu auras trouvé un bon éleveur, tu lui seras fidèle. Et puis tu vas faire avec lui ce que moi je vais faire avec toi : tu vas exiger un engagement signé qui te servira de garantie.

— Monsieur le maire, vous n'allez pas me demander ça ?

— Si.

Le 15 avril, après avoir beaucoup rechigné, les douze bouchers et charcutiers de Fleurance venaient déposer leur protocole d'accord sur mon bureau à la Mairie :

« A Monsieur le Maire de la ville de Fleurance. Répondant à l'appel que vous avez formulé, les bouchers et charcutiers de Fleurance, soussignés, ont l'honneur de s'engager à ne vendre dans leur magasin et dans toute la mesure du possible, que des veaux, des bovins, des ovins et des porcs en provenance d'élevages fermiers et engraisés sans apport de produits chimiques nuisibles à la santé. »

Suivaient douze signatures bien alignées.

D'autres protocoles sont venus, par les mêmes procédés, s'ajouter à celui-là.

L'un d'eux, daté aussi du 15 avril 1971 provenait de la « Cheville gersoise des Viandes, abattoir de Fleurance ».

« A Monsieur le Maire,

« A compter de ce jour, je m'engage à ne commercialiser que de la viande provenant d'animaux élevés sans produits chimiques. J'exigerai de tous les éleveurs des attestations en ce sens. »

Le protocole était signé par le « chevillard », c'est-à-dire

le grossiste qui achète à l'éleveur et revend au boucher détaillant et expédie dans toute la France.

Le 22 septembre 1971, j'ai trouvé sur mon bureau une autre attestation :

« Monsieur le Maire,

« Comme étant le fournisseur de la cantine scolaire de Fleurance, je m'engage à fournir aux pensionnaires de l'école du veau élevé par sa mère. »

Il était temps. La rentrée scolaire venait d'avoir lieu et je ne voulais pas que les enfants mangent à la cantine du veau leucémique ou bourré d'antibiotiques. A la maison je savais que leur maman leur servait de la bonne viande, puisque j'étais sûr désormais de mes douze bouchers. Mais à la cantine ? Je trouve honteux que nos enfants soient parfois victimes de la négligence des uns ou de la malhonnêteté des autres : les empoisonnements collectifs dans les cantines figurent trop souvent dans les faits divers de nos journaux. Désormais donc les petits Fleurantins mangeront, même à l'école, du « veau sous la mère » (c'est-à-dire élevé au lait de vache et non avec d'infâmes bouillies), car beaucoup plus que le bœuf adulte qui va paître dans les herbages, le jeune veau forcé artificiellement est porteur de constituants chimiques.

Et c'est ainsi que dans Fleurance on a vu peu à peu surgir partout des enseignes qui ne manquaient pas d'attirer l'attention des passants : « Ici légumes biologiques » chez les maraîchers, et dans certains hôtels, sur le menu et à l'extérieur sur un panneau au bord de la route : « Cuisine aux produits naturels. »

Je savais aussi que l'on ne trichait pas. Les légumes venaient effectivement de cultures aux engrais naturels (fumier, compost) pratiquées dans le voisinage. Quant à l'*hôtel du Relais*, étant gourmand comme tout bon gascon, j'avais eu l'occasion bien des fois d'y dîner et de bavarder avec les patrons, mes amis. On me recommandait le lapin du jour, le confit d'oie de la patronne, le salmis de palombe ou des terrines de pâté-maison... Je voyais le patron tirer le vin du fût.

Et je savais que le lapin venait du clapier de l'autre côté

A VOUS DE JUGER

de la rue, et avait été nourri au trèfle, à l'avoine et pas aux granulés. Parfois je voyais même la patronne donner au voisin, par la fenêtre de la cuisine, un panier d'épluchures et des croûtes de pain en échange du lapin vivant qu'il tenait par les oreilles. Directement du producteur au consommateur.

Je savais que les oies et le porc avaient été achetés vivants chez un paysan du coin, toujours le même, et élevés au bon grain.

Je savais que le patron allait chercher tous les ans sa barrique de vin chez le même viticulteur à quelques kilomètres de Fleurance et qu'il veillait avec attention à la santé de ce vignoble.

Mais autant il était facile aux petits commerçants et hôteliers de surveiller la qualité des produits qu'ils vendaient, autant cela devenait difficile pour les gros commerçants. Et pourtant à Fleurance nous avons réussi une expérience à mes yeux beaucoup plus importante que toutes les autres, unique peut-être : vendre des produits garantis sans traitements chimiques *dans un supermarché*.

Louis Gilles, le patron du supermarché Alfa, un homme intelligent, était déjà convaincu de la supériorité des aliments naturels. Il n'y eut donc jamais de discussion entre nous à ce sujet. Il était parfaitement d'accord pour entreprendre la croisade, tout en sachant que ses fournisseurs lui donneraient certainement du fil à retordre. Mon rôle consistait donc à l'épauler et à compter ensuite ses victoires dont je me réjouissais autant que lui.

Chaque fois que j'allais le voir, il brandissait de nouvelles lettres de garantie :

— Tenez, regardez. J'ai quelques réponses affirmatives.

Et il me tendait les lettres :

« Nous soussignés Chicorée X... certifions que la chicorée fabriquée dans la Maison provient uniquement de racines de chicorée sélectionnées pour leurs meilleures qualités alimentaires et diététiques. Nous donnons la garantie formelle qu'aucun produit chimique n'est ajouté en cours de fabrication et dans la composition du produit. »

Autre lettre :

« Nous soussignés, Conserves X... (Gers) certifions que les marchandises envoyées au supermarché Alfa de Fleurance sont des produits naturels exempts de produits chimiques. »

Ou encore :

« L'Union Laitière X... certifie que l'ensemble de sa production de yaourts, desserts, fromages frais et crèmes est exempte d'éléments chimiques artificiels... »

Certains fournisseurs mentionnaient leurs propres recherches dans le sens de la pureté des produits ainsi cette laiterie coopérative :

« ... Nous avons ici même un laboratoire parfaitement équipé, qui suit journallement nos produits fabriqués... Une partie de notre usine est classée comme laboratoire médical sous contrôle de nos pharmaciens et sous le contrôle du ministère de la Santé. »

— Tous vos fournisseurs ont-ils accepté de signer des lettres de garantie ? lui demandais-je.

— Vous pensez bien que non. Certains ont refusé catégoriquement de s'engager par écrit.

— Alors, qu'avez-vous fait ?

— Je les ai laissés tomber.

— Et ceux qui ont envoyé des lettres de garantie êtes-vous sûr qu'ils ne trichent pas ?

— Ils ne peuvent pas. Il est facile de contrôler et je pourrais les attaquer ensuite. Tout au plus certains fabricants peuvent-ils me livrer leurs produits les plus purs et écouler les autres ailleurs. Par exemple, à moi uniquement les yaourts nature, et aux autres les yaourts avec colorants chimiques auxquels ils n'ont pas renoncé pour autant puisqu'il y a toujours une clientèle.

Toute les lettres de garantie sont affichées sur un panneau dans le supermarché Alfa et les clients s'arrêtent devant pour les consulter avant de remplir leur panier. Certaines proviennent de grandes marques nationales qui n'ont pas craint de se justifier. D'autres, écrites à la main, sont signées de petits

A VOUS DE JUGER

producteurs locaux piqués au vif et bien fiers de garantir leurs œufs, leurs poulets ou leur miel.

Au rayon boucherie du supermarché, Soubirous père et fils veillent jalousement sur la qualité de la viande — chose si rare dans les supermarchés — et affichent : « Ici veau sous la mère. »

Au passage je m'arrête à leur étal car je suis allé en classe avec le père.

— Salut Soubirous, tu es sûr qu'il est bien élevé « sous la mère » ton veau ?

— Et comment ! Tu sais, quand je vais dans les fermes et que je ne vois que deux ou trois veaux qui gambadent dans l'étable, pas plus, je sais bien qu'ils sont élevés par leur mère. Mais quand un fermier se convertit à l'élevage en batterie, je suis le premier à le savoir et je le quitte !

De jour en jour j'ai suivi la campagne des commerçants de Fleurance. Je leur avais prédit la prospérité s'ils m'en croyaient. J'étais convaincu que le fait de monter leur prix ne leur enlèverait pas de clients, au contraire. Régulièrement donc je faisais ma tournée.

— Alors, ça marche les affaires ?

Au supermarché ce fut le boom :

— Mon chiffre d'affaires a doublé en quelques mois, m'annonce un jour Louis Gilles. Maintenant on vient de loin, de Rabastens, d'Agen ou de Toulouse faire son marché à Fleurance.

Mes bouchers-charcutiers étaient tout aussi prospères.

— Tiens, Maurice, je te donne un jambon, me dit un jour l'un d'eux.

— Toi, l'homme le plus radin de Fleurance ? lui dis-je. Et qu'est-ce qui t'arrive ?

— Eh bien, je n'y croyais pas à ta campagne au départ, tu le sais, mais maintenant je vends tellement que je n'arrive plus à couvrir la demande.

A la fin de l'été j'entre dans la boutique d'un charcutier en face de la Mairie. Je la trouve toute vide et lui en demande la raison :

— Qu'est-ce qui vous arrive ? Vous avez été cambriolé ?

— Eh non, j'ai tout vendu. Il y a eu tellement de touristes. Ils ont emporté tous mes jambons et mes saucisses. Alors je ferme et je pars en vacances avec ma femme. Il y a bien longtemps que ça ne nous était pas arrivé !

J'étais d'autant plus satisfait de la nouvelle que ce gars-là, anti-Mességuiste notoire, était membre de l'ancienne municipalité.

Partout où je passais on me disait :

— Monsieur le maire, les touristes cette année, pire que des sauterelles. Ils ont tout dévoré, tout acheté. Nous n'avons plus de jambons pour nous. Et au bureau de tabac il ne reste plus de cartes postales de Fleurance.

Alors les Fleurantins se sont mis au travail comme des fourmis. Les débouchés étant désormais assurés, il leur fallait produire de la qualité.

Onze hommes dynamiques sont venus me trouver pour m'annoncer une autre bonne nouvelle :

— Nous montons une chaîne de distribution de « produits naturels ». Nous l'appellerons « Maison de Fleurance ». Le label de qualité « Maison de Fleurance » sera appliqué à tous les produits testés et recommandés par nous. Bien sûr, nous distribuerons surtout des produits locaux que nous garantissons à coup sûr, mais aussi des produits étrangers à condition qu'ils se plient à nos exigences.

A l'automne 1971 la « Maison de Fleurance » a ouvert ses portes. On y trouve de tout, des saumons de Norvège fumés au charbon de bois (et non au mazout) dans les Landes, des miels très purs récoltés sur toutes les montagnes d'Europe, loin des sources de pollution, des petits vins de pays non frelatés, des jambons, des pâtés de campagne comme on fait à la ferme... etc.

Souvent le directeur, Jean-Jacques Castel, qui est un de mes bons amis, m'invite à quelque dégustation, bien que je ne sois pas associé dans l'affaire.

— Goûte, me dit-il, tu crois que c'est bon pour la « Maison de Fleurance » ?

A VOUS DE JUGER

Car rien n'est assez bon pour le label de qualité qu'il décerne. Il ne lui suffit pas d'avoir la preuve écrite de la pureté du produit, il faut encore que la satisfaction gastronomique soit exaltée au plus haut point. Nous sommes comme ça en Gascogne !

Je me réjouis fort de voir se développer cette affaire qui va dans le sens de ma campagne et je parle souvent de la « Maison de Fleurance » avec mon ami Castel :

— Sais-tu, me dit-il, que les commandes pleuvent. Nous avons déjà des accords avec des centaines de magasins de diététique et autres, en France et à l'étranger. Mais Maurice, nous avons un grave problème.

— Et lequel ?

— L'approvisionnement. Nous envoyons des lettres de tous les côtés pour trouver de bons produits. Nous sillonnons les campagnes, mes associés et moi, pour recruter des éleveurs et des agriculteurs selon nos critères, mais déjà la matière vient à manquer. Il faut que tu nous aides, Maurice.

— Et qu'est-ce que je peux faire pour vous ?

— Convaincre les gens partout que la qualité ça paie.

J'ai voulu en avoir le cœur net et j'ai suivi mon ami Castel dans une de ses tournées en campagne. Il avait rendez-vous ce jour-là avec un cultivateur de la région, à la tête d'une belle propriété, avec lequel il espérait faire affaire. J'ai assisté à la discussion des deux hommes, crayon en main. Il s'agissait d'un problème d'arithmétique comme on en fait à l'école.

— Combien ça te rapporte un seul hectare de blé ? demandait Castel.

— Tant par an.

— Bon, je note. Maintenant si tu fais des tomates sur ce même hectare l'année prochaine, et uniquement au fumier ou au compost ; si je te garantis de les écouler à tel prix (au-dessus du cours habituel), combien ça va te rapporter ?

On fait les opérations tous les trois ensemble : cela fait plus.

— Alors je te signe un papier, conclut Castel et si tu es content, l'année prochaine on en fait deux hectares.

L'expérience est positive, le paysan n'est pas perdant, au contraire. On ne lui demande pas non plus de chambouler toutes ses habitudes du jour au lendemain. Juste un hectare de tomates. Juste une portée de cochons. Juste une couvée de canards. Juste un cageot de fruits...

Dans cette quête de la qualité naturelle, nous recevons heureusement l'appui des Chambres d'agriculture. La « Maison de Fleurance » n'a pas les moyens d'envoyer des contrôleurs auprès de ses fournisseurs, cependant les Chambres d'agriculture de la région l'ont aidée à les sélectionner. De plus, ces mêmes organismes envoient dans les campagnes des experts-contrôleurs et vétérinaires-conseils qui permettent aux paysans de se recycler dans les techniques biologiques nouvelles. Après avoir été déformés trop longtemps par l'abus des produits chimiques ils ont tout à réapprendre. Et leur simple bonne volonté n'y suffit pas.

— Nous vous soutenons totalement dans votre campagne pour les produits de qualité, a proclamé publiquement M. Fontan, président de la Chambre d'agriculture de Midi-Pyrénées.

Quelque temps après, fin 1971, j'ai appris la création d'une autre chaîne de produits naturels dans ma ville : « Fleurance chez soi » qui vend directement aux particuliers des aliments purs, produits selon les principes qui me sont chers.

Ma campagne commence donc à faire boule de neige. A Valence d'Agen, dans le Tarn-et-Garonne, Mme Baylet, maire de la ville, et propriétaire de la « Dépêche du Midi », a divisé en deux la place du marché aux volailles. D'un côté les poulets, canards, dindons, oies... de batterie, de l'autre les bêtes élevées au bon grain. Voilà une excellente initiative que je me suis aussitôt empressé d'imiter. A Fleurance aussi maintenant le marché à la volaille est divisé en deux parties et des écriteaux marquent la séparation.

En tant que vice-président de la Fédération des Maires de France, je m'efforce de communiquer ces expériences pour

A VOUS DE JUGER

qu'elles soient imitées, selon les possibilités locales, dans toutes les régions.

De plus j'ai pris mon bâton de pèlerin, et je fais des conférences dans toutes les villes qui m'y invitent : contre la pollution et la facilité, j'y parle d'une ville qui est devenue si prospère que de partout on y accourt, on y dépose des fleurs car cette ville s'appelle Fleurance, Gers.

D'ailleurs, un prophète de bon aloi avait annoncé cette reconversion sans se douter qu'elle était déjà amorcée. Le 18 octobre 1971, au Salon de la Protection de la Nature à Rouen, Jérôme Monod, délégué général à l'aménagement du territoire déclarait :

« Les villes moyennes françaises seront le cadre privilégié qui permettra aux hommes de vivre mieux. »

Mais l'aventure de Fleurance ne doit pas rester unique. Ce que nous avons fait dans le Gers peut être reproduit dans les autres départements dits « pauvres » en France : l'Aveyron, la Lozère, etc. Nous n'avons pas la prétention dans le Gers de nourrir le pays, nous laissons à la Brie et à la Beauce le soin de produire la quantité, nous nous apportons la qualité.

Le Gers sera le poumon de la France, l'air y étant si peu pollué, il sera son jardin d'agrément où l'on prend le temps de regarder vivre les fleurs, son jardin potager et son grenier à trésors.

Je crois que le temps est venu de recréer partout dans le monde de ces « îlots de qualité » qui permettent à l'homme de retrouver son souffle dans la course aberrante au progrès. De même que l'on préserve dans les agglomérations des espaces verts, des jardins publics pour respirer, chaque pays devrait garder des îlots à l'état naturel, parcs nationaux, réserves d'animaux et surtout des exploitations fermières comme au bon vieux temps.

Moi, ces régions dites à tort « pauvres », je les trouve riches, plus riches que les zones industrielles, car elles apportent aux hommes une chose qui ne se mesure pas en quintaux, je veux parler du bonheur.

Il n'est pas question de revenir en arrière et d'abandonner toutes les conquêtes du XX^e siècle dans l'agriculture et l'industrie. Mes produits fleurantins ne vont pas nourrir un monde qui consomme de plus en plus d'aliments riches, viandes, produits laitiers, etc., ils ne représenteront qu'un *luxe* de plus parmi d'autres.

De même que la Haute Couture subsiste auprès du Prêt-à-porter, l'alimentation de luxe, c'est-à-dire naturelle et non facticement embellie, devrait prendre sa place dans une économie moderne. C'est à l'individu de choisir selon ses moyens et ses goûts dans la gamme complète qui lui est offerte. Ainsi va la liberté du consommateur.

D'année en année la part faite à l'alimentation dans le budget familial a diminué. Celle faite au logement, à l'habillement, aux loisirs a augmenté. Nous nous logeons mieux, nous nous habillons mieux, nous nous amusons plus. Alors pourquoi ne mangerions-nous pas mieux aussi si nous le désirons — d'autant plus que notre santé y trouvera son compte.

Certes le budget familial n'est pas extensible à l'infini, mais il doit être réparti justement, en connaissance de cause et selon des critères décidés par les intéressés seuls et non par une économie nationale rigide, statique et sclérosée.

J'emploierai donc toujours dans les considérations touchant à l'économie, à l'agriculture, à l'industrie, au commerce et à la médecine, les mots *à côté* et *parallèlement* et jamais *à la place de*.

Les « îlots de qualité » doivent être le luxe suprême des pays prospères mais ils ne remplaceront jamais la production de masse dans un monde où il y a tant de bouches à nourrir et tant de vies à préserver.

4

**SAVEZ-VOUS
PLANTER LES CHOUX ?**

« Que la mort me trouve plantant
mes choux, mais nonchalant d'elle
et encore plus de mon jardin
imparfait. »

ENCORE une fois c'est à Montaigne que j'emprunte cette sage philosophie. On la retrouve aussi dans les comptines favorites de nos enfants qui pour « planter les choux à la mode de chez nous » miment les gestes du jardinier marchant à croupetons et tout occupé à faire des trous inlassablement.

Quittant parfois sa tour d'ivoire, Montaigne ne dédaignait pas de descendre au jardin potager pour soigner ses choux. Le philosophe a le respect des humbles tâches. Candide aussi cultivait son jardin. Malheureusement les hommes du ^{xx}e siècle ont échangé leurs jardins contre des trottoirs : et ils y ont perdu leur philosophie.

Je voudrais réhabiliter les jardins potagers. Que tous ceux qui vivent à la campagne ou possèdent une résidence secondaire consacrent quelques arpents à la culture des légumes et des bonnes herbes. Certes le jardin d'agrément a bien du charme devant une maison. Il flatte l'œil et l'odorat. Mais derrière la maison, réservez un emplacement pour votre carré de salades. Et si vous n'avez pas de jardin, privez-vous d'un mois de vacances au bord de la mer et achetez-en un aux abords de la ville où vous habitez.

A une grande échelle, il est difficile de faire des cultures en se passant des engrais chimiques et des pesticides. Mais à une petite échelle c'est très possible. Profitez-en. Faites venir les légumes de votre famille de façon naturelle. Demandez à vos parents comment ils s'y prenaient autrefois.

Les vieux sont toujours heureux que les jeunes sollicitent leurs sages conseils. Utilisez des engrais naturels (fumier, varech, algues...). Les potasses, la chaux, le soufre ne sont pas dangereux en usage modéré. Mais évitez à tout prix les produits synthétiques. Et si votre rendement n'est pas maximal, qu'importe. N'oubliez pas que vous recherchez surtout la qualité pour vous et les vôtres.

Jardiniers, donc à vos pioches. Et achetez quelques bons livres d'autrefois qui vous apprendront les secrets de la terre, des semailles et des lunaisons. Si déjà vous avez l'habitude des fleurs, si vous avez les « mains vertes » c'est-à-dire expertes à faire naître et vivre les plantes, il n'y a pas de raison que vos légumes vous boudent. Vos choux seront aussi joufflus que vos roses sont belles.

Décidez donc de consacrer un bout de terrain aux légumes indispensables (carottes, choux, tomates, salades, ail, oignon, céleris, poireaux...). Renoncez aux pommes de terre qui prennent beaucoup de place si vous n'avez pas un grand champ à votre disposition. Vous pourrez aussi introduire dans votre jardin quelques arbres fruitiers, des fraises, des groseilles, des herbes aromatiques et pourquoi pas une ruche ?

Certes un jardin potager bien ordonné avec des plates-bandes bien alignées est agréable à regarder comme un jardin à la française. Mais la nature a ses ordonnancements qui ne sont pas forcément ceux des architectes paysagistes. Les orties au pied de la haie donnent au jardin un aspect mal tenu mais, en bordure des herbes aromatiques, elles augmentent la teneur de ces dernières en essences bénéfiques.

Quant aux règles de bon voisinage, il faut les respecter scrupuleusement car les légumes — aussi peu « pensants » qu'ils puissent nous paraître — ont des opinions et des affinités. Certains légumes font bon ménage : oignons et betteraves, poireaux et céleris, carottes et petits pois, tomates et persil... D'autres sont « à couteaux tirés » : tomates et fenouils, tomates et choux-raves... D'autres encore sont

PLANTER LES CHOUX ?

très influençables, comme le radis, et prennent le goût de leur voisin le plus proche. Un carré de radis bordé de divers végétaux donnera sur chaque flanc des résultats différents. C'est près du cresson que vous aurez les meilleurs radis. Auprès du cerfeuil ils seront piquants et ailleurs, faute de voisins ils seront très fades.

Les arbres fruitiers et buissons de baies seront introduits avec précaution. Il faut veiller à ce que leur masse ne vole pas du soleil aux légumes. De plus, là encore respectez les affinités. Enfin, n'oubliez pas que quelques plants de menthe, de géraniums, de capucines, d'oignons et de tomates suffisent pour chasser les parasites. Puisque vous avez renoncé aux insecticides chimiques, songez tout de même à protéger votre jardin par des moyens naturels.

Vous voilà donc maître après Dieu de votre jardin potager. Sachez donc le soigner, le dorloter, le protéger des intempéries. Faites sa toilette avec le plus grand soin. Arrachez patiemment les mauvaises herbes et gardez les bonnes. Arrosez, sarcliez, binez, prenez de la peine. Et vous récolterez des trésors.

Mais qu'allez-vous faire de vos récoltes ? D'abord, apprenez à les doser. Il est évident que votre carré de choux doit être plus important que votre carré de persil. Vos récoltes doivent être proportionnées à votre consommation. Mais ne vous affolez pas si certaines années elles dépassent vos prévisions. Faites des provisions pour la mauvaise saison, comme les fourmis, des conserves, des bocaux, des confitures et des sirops. Si, par contre, la saison est creuse et les plus beaux légumes déjà dévorés, sachez vous contenter des plus modestes : orties, pourpiers, pissenlits, mauves, capucines, fanes de radis et de carottes ont leur place sur votre table. Et n'oubliez pas que la poignée de fanes de radis jetée dans votre soupe a plus de vertu que le plus joli légume aux engrais chimiques acheté au marché.

Si vous avez l'amour des plantes, vous inventerez mille façons de les accommoder pour la joie de votre famille. A la fin de ce livre vous trouverez des recettes, anciennes

et nouvelles, permettant de tirer le plus grand profit des plantes les plus modestes. Mais déjà sachez que la soupière que vous posez sur la table familiale vaut tous les médicaments du monde. Elle est source de santé pour tous. On pourrait presque affirmer : « Dis-moi ce que tu mets dans ta soupière et je te dirai qui tu es. » D'ailleurs Alexandre Dumas proclamait que la France était « une nation soupière ». Dommage que le culte de la bonne soupe se perde, faute de temps peut-être, mais aussi faute d'amour des végétaux.

Je ne voudrais pas nier la valeur nutritive des aliments riches (produits animaux, viandes, lait, œufs, fromages...) mais nos ancêtres depuis toujours faisaient une grande place aux aliments végétaux. Et ils avaient raison. Certains aliments très pauvres en calories sont riches en vitamines multiples. De plus ils ont des vertus médicinales, qui ne doivent pas être ignorées.

Malheureusement la médecine moderne, fière de ses progrès extraordinaires et de ses conquêtes sur bien des virus, tend à mépriser les « recettes de bonnes femmes » tellement en faveur autrefois. La pharmacopée du ^{xx}e siècle se complaît dans des spécialités, certes très efficaces, mais aussi coûteuses et hélas, dangereuses si l'on en abuse.

A vrai dire on devrait vendre les légumes dans les pharmacies. Mais allez dire à un pharmacien diplômé qui vous reçoit dignement en blouse blanche qu'il devrait vous proposer des carottes à l'étalage, des choux et du persil, il vous regardera avec commisération. Vous vous trompez de porte. Le marchand des quatre saisons, c'est à côté. Et pourtant de-ci, de-là on voit apparaître sous le coquet emballage de quelque grand laboratoire pharmaceutique certain extrait d'ail, sirop de lierre ou de myrtille. Un grand laboratoire hollandais n'a pas craint de lancer sur le marché un comprimé de jus de chou.

Il y a plus de pilules d'extraits végétaux en vente dans les pharmacies que le public ne s'en doute. Mais c'est la vanité humaine qui veut qu'on la déguise de noms savants.

PLANTER LES CHOUX ?

Un médecin qui se respecte, même s'il est convaincu des vertus de certains végétaux n'osera prescrire à son malade... des légumes. Par contre, l'extrait de poudre de perlimpinpin fera merveille sur une ordonnance. Hélas, le médecin agit parfois ainsi pour aller au-delà des désirs du malade. En effet celui-ci sortirait furieux de chez le médecin qui lui dirait pour tout traitement :

— Mangez des carottes.

Ou bien :

— Mangez de la soupe aux choux.

Pourtant Hippocrate, le prince des médecins, ne craignait pas d'affirmer : « Il est des maladies qui ne se soignent que par l'alimentation. »

Le malade veut avant tout être pris au sérieux. Il croit que l'efficacité du remède est proportionnelle au prix de celui-ci. Ce qui est faux. Il y a, certes, de grands remèdes très chers et très efficaces. Il y a aussi des petits remèdes très bon marché et très efficaces.

En Russie où la médecine populaire a gardé sa place parallèlement à la médecine officielle, il en va tout autrement. La médecine socialisée n'est pas fondée sur le profit, l'industrie pharmaceutique nationalisée et subventionnée par l'Etat non plus. Les « médecins populaires » qui soignent selon les méthodes anciennes ne constituent donc pas une concurrence gênante. A ce titre ils sont écoutés et leurs expériences toujours citées avec attention dans les travaux de recherche médicale.

De plus les pharmacies soviétiques sont fort sobrement achalandées. Point de publicité tapageuse ni d'emballages luxueux. Et l'on ne pousse pas à la consommation.

Donc toute pharmacopée simple, complémentaire et à la portée de tous est la bienvenue. Et vive le jus de chou, pourvu qu'il guérisse. Seul le résultat compte. La santé des Soviétiques a fait de grands progrès depuis le début du ^{xx}e siècle, leur longévité s'est considérablement accrue. Et la recherche médicale est fort à l'honneur dans ce pays.

Je ne veux donc pas minimiser les réalisations de la

médecine et de la pharmacie moderne, mais seulement entretenir la bonne santé par une hygiène alimentaire où les végétaux ont une grande place. Et au besoin, quand des troubles minimes perturbent nos fonctions organiques, rétablir l'équilibre par des méthodes bien simples et à la portée de tous.

« Quiconque connaît la nature ne devrait jamais être malade », proclame un dicton populaire en Russie. C'est évident. Si vous saviez toutes les vertus que possède ce gros chou qui pousse dans votre jardin, vous seriez déjà tout joyeux à l'idée que bientôt il sera sur votre table et dans votre estomac. De même que j'ai prescrit précédemment d'aimer d'amour les hommes et les bêtes, je dis qu'il faut aussi aimer d'amour les légumes, car ils nous le rendent bien.

Les légumes ont la réputation d'être bêtes, donc peu aimables. C'est faux. Ils ont le cœur tendre, la vie courte, mais un organisme complexe et fragile qu'il faut étudier avec soin. Comme pour les humains il ne faut pas se fier aux apparences. Le plus beau légume n'est pas toujours le meilleur. C'est le plus aimé, soigné et dorloté qui se révèle le plus riche en vertus. Faites confiance à la tomate bicornue ou à la salade verte et coriace de votre jardin, elles ont des qualités intrinsèques et une vitalité supérieures à leurs sœurs de serre.

Quant aux fruits « rustés », c'est-à-dire tachés que donnent vos arbres, ne les pelez pas. Leur vilaine peau est pleine de soleil et bien plus saine que la peau lisse des fruits aspergés d'insecticides, de maturants et de conservateurs. Le président des arboriculteurs du Gers m'a déclaré un jour :

— Je suis personnellement passé trois fois devant le Tribunal pour avoir vendu des fruits qui avaient de petites taches. Ces fruits étaient parfaits au point de vue sanitaire et gustatif mais pas à l'œil. J'ai donc été condamné pour avoir commis de graves délits !

J'en conclus que c'est grande pitié. Et puisque vous ne

PLANTER LES CHOUX ?

pouvez pas vendre les fruits « rustés », eh bien, mangez-les ; faites-en des confitures et vous serez récompensés : ils vous veulent du bien.

Il suffirait de peu de chose pour remettre les fruits tachés à la mode. Après tout nos jeunes actrices dans le vent ont bien réhabilité les taches de rousseur qui faisaient le désespoir de leurs grand-mères. Et puisque je m'occupe de la beauté des femmes autant que de la santé des hommes, je n'ai pas manqué de remarquer que les plus hardies de nos filles ajoutent au crayon sur leur nez des taches de son que Dame Nature leur a refusées. Il est vrai que leurs grands-mères déjà trichaient en piquant des grains de beauté et mouches assassines au coin de leurs lèvres !

Ainsi donc les modes se succédant bon train et la vanité humaine voulant toujours qu'elles soient suivies, peut-être verra-t-on bientôt sur les marchés des pommes et des poires mouchetées de faux grains de beauté. Il ne me déplairait pas d'être le provocateur de telles initiatives. Les modes, aussi excentriques qu'elles puissent paraître à première vue, ont pour but de rétablir l'équilibre après certains excès. Le jour où les ménagères se laisseront aller à caresser du regard et de la main une pomme ridée ou une poire tachée, les Belles d'hier, les fruits bouffis d'orgueil auront fait leur temps. La qualité fera prime sur le marché et non l'aspect. Le jardin potager et le verger auront gagné des titres de noblesse. Ils ne seront plus les parents pauvres de l'agriculture. Mais plutôt l'Oncle d'Amérique, celui qui parti de rien fait la prospérité de tous et lègue de fabuleux héritages. C'est dans les vieilles malles qu'on trouve les trésors, dans les vieux pots qu'on fait les bonnes soupes et dans les vieux jardins de grand-mère que l'on récolte les meilleurs fruits et légumes.

Ensemble donc allons de plate-bande en plate-bande dans un de ces jardins potagers du bon vieux temps et arrêtons-nous auprès de chaque légume pour converser avec lui et lui faire un brin de cour. Ah ! Si les légumes pouvaient parler, quelle sagesse ils nous transmettraient !

L'AIL

Commençons par l'ail, non pas futillement parce que la lettre A est la première de notre alphabet mais plutôt parce qu'il est le plus cher à mon cœur de Gascon et le plus précieux à ma technique de phytothérapeute. A tel point que je ne sais plus lequel des deux précède l'autre — l'amour ou l'expérience — quand je parle de l'ail.

Pour moi l'ail est lié irrémédiablement à la vitalité. En Gascogne on baptise les enfants en leur frottant une gousse d'ail sur la langue et on y ajoute une goutte d'Armagnac. Les voilà prêts à affronter toutes les vicissitudes de la vie.

C'est ainsi que fut baptisé Henri IV et, fidèle à cette tradition, il ne manquait jamais dans les grandes circonstances de croquer une gousse d'ail arrosée d'une gorgée d'Armagnac. Les grandes circonstances pour « nostre Henric » c'étaient souvent les conquêtes féminines. Et comme il en a eu beaucoup, il a croqué bien des gousses d'ail dans sa vie !

J'ai connu des coureurs de jupons dans mon pays qui ayant pris le bon roi Henri comme modèle croquaient une gousse d'ail tous les matins au réveil en prévision de tous leurs exploits de la journée. Je me souviens même d'un certain officier de cavalerie portant fier et qui puait l'ail à cent lieues à la ronde. Mais quelle réputation il s'était taillée auprès des dames ! Ses rivaux en pâlissaient de jalousie. Et il mourut fort vieux.

Bien des fois, cherchant à découvrir le secret de la vitalité de certains hommes, j'ai trouvé l'ail à la source. Et même chez les animaux. Je me souviens, lors d'un séjour aux Antilles, avoir rencontré un sorcier local plus connu encore par ses victoires remportées aux combats de coqs que par ses remèdes-miracles. J'étais allé le voir par curiosité. Il m'avait même invité à passer la Noël chez lui :

L'AIL

Je n'étais pas tellement d'accord sur ses pratiques barbares :

— J'ai tué beaucoup de gens, me disait-il, mais je ne tue que les mauvais.

D'autre part je n'aime pas les combats de coqs, je respecte trop les bêtes pour les livrer en spectacle à la cruauté des hommes. Mais la vitalité de ses coqs n'avait pas manqué d'éveiller ma curiosité toujours à l'affût. Les bruits les plus étranges couraient sur les messes noires auxquelles il se livrait pour que son équipe de gallinacés reste toujours invaincue. Je m'attendais donc à tout de la part de ce grand sorcier.

— Bah ! me dit-il, vous n'êtes pas un concurrent, vous ne connaissez rien aux combats de coqs et vous habitez si loin. Je vais vous montrer comment j'élève mes champions.

Et il me fit entrer dans un petit hangar près de sa maison où étaient empilées des monceaux de têtes d'ail.

— J'en mets dans leurs grains, me dit-il. Presque moitié-moitié. Mais surtout ne le dites à personne.

J'ai bien ri en découvrant le secret du grand sorcier. Ainsi donc les coqs antillais devaient leur combativité (comme notre coq gascon Henri IV)... à l'ail ! Si j'ai dévoilé le secret du sorcier, j'espère qu'il ne m'en voudra pas et ne me jettera pas un sort pour se venger. Cela remonte à bien des années et il doit y avoir prescription, je pense. D'ailleurs j'ai découvert plus tard, au cours de mes lectures, que les Romains aussi additionnaient de l'ail au menu de leurs coqs de combat et que les Egyptiens en donnaient à leurs bâtisseurs de pyramides. Je n'invente donc rien en le recommandant à mes clients sportifs professionnels, coureurs cyclistes et autres.

L'ail donc a ses références dans le temps comme dans l'espace. Il appartient à l'Histoire, il appartient aussi à la Géographie puisque sous tous les cieux où il pousse, on lui confère des vertus miraculeuses. Comme les coqs antillais, les vieillards de certaines régions d'U.R.S.S. doivent à

l'ail leur vitalité. Les médecins populaires prescrivent une liqueur d'ail dont il faut faire une cure tous les ans. Dans une bouteille d'un litre, mettez un tiers d'ail pilé et deux tiers d'alcool. Faites séjourner au soleil pendant quinze jours. Le soleil a des effets bénéfiques. Passez votre liqueur d'ail et commencez la cure à raison de deux ou trois gouttes dans un verre d'eau chaude avant le déjeuner. Chaque jour on augmente la dose jusqu'à vingt-cinq gouttes puis on commence le compte à rebours en diminuant la dose d'une goutte par jour. On peut faire cette cure plusieurs fois par an en laissant des intervalles de quelques semaines.

On peut également piler deux ou trois gousses d'ail dans du vin blanc, laisser macérer quelques jours et prendre une cuillerée de ce mélange tous les matins avant le petit déjeuner.

Mais la façon la plus agréable de consommer l'ail c'est certainement dans la cuisine — à condition d'en aimer le goût. Dans le Midi on en fait un grand usage et les recettes où il entre sont multiples. Pour les petits on prépare « la soupe à l'enfant » à base d'ail bouilli qui a des vertus vermifuges. Dans le même but d'éloigner les vers on pendait autrefois des colliers de gousses d'ail au cou des bambins. C'était disait-on, très efficace.

En traitement externe on se massait également la colonne vertébrale avec des gousses d'ail pour conserver la virilité.

Mais moi, je préférais de beaucoup ces grandes croûtes de pain de campagne énergiquement frottées d'ail que l'on donnait aux enfants pour leur « quatre heures ». Afin que la croûte brille bien on l'enduisait ensuite avec le doigt de quelques gouttes d'huile d'olive. Un peu de sel et une belle grappe de chasselas à la peau dorée par le soleil. Je me suis régalé toute mon enfance de ce goûter sain et fortifiant.

Tous les moyens de consommer l'ail sont donc recommandés. Ceux qui rechignent devant le goût fort de cette plante peuvent acheter de l'ail rose, ou « rocambole » qui est plus doux; ils peuvent aussi enlever le germe très

L'AIL

fort en acide aillatique — auquel on doit le facteur « reproche » de l'ail.

Si vous l'aimez mais prétendez que cela empêche toute vie sentimentale ou sociale, sachez qu'un brin de persil ou quelques grains de café, mâchés après le repas, absorbent l'odeur d'ail. Vous avez aussi la ressource de n'en consommer que le soir avant d'aller vous coucher — si toutefois votre conjoint n'y voit pas d'inconvénient.

Enfin il existe maintenant en pharmacie de l'extract d'ail. La vente en pharmacie c'est la légion d'honneur du végétal, l'aboutissement d'une carrière de bons et loyaux services. Mon ami l'ail a donc la rosette à la boutonnière. J'en suis heureux pour lui, il l'a bien méritée. Ses titres de gloire sont nombreux et reconnus.

Outre ses qualités vermifuges et fortifiantes, on sait aujourd'hui qu'il est laxatif, diurétique, antiseptique, bactéricide, résolutif, expectorant, fébrifuge... Il contient des principes antibiotiques puissants. Sa teneur en soufre en fait un bon antiseptique pulmonaire. Jadis pendant les épidémies de peste, les médecins portaient des masques imbibés d'ail pour aller visiter leurs malades. Enfin aujourd'hui les statistiques révèlent que dans des régions où l'on consomme beaucoup d'ail le cancer fait moins de dégâts. Bien sûr on peut dire que ces régions sont aussi pauvres et agricoles, donc moins perturbées par les pollutions industrielles et les aliments chimiques.

Mes statistiques personnelles sont peut-être plus modestes et sans prétention aucune. Mais je peux affirmer en toute bonne foi mes propres conclusions :

Partout où j'ai trouvé l'ail, j'ai trouvé la santé.

Et inversement : partout où j'ai trouvé la santé, j'ai trouvé l'ail.

Aussi ai-je réussi à décider mon cousin Michel Descamps à cultiver un hectare d'ail du meilleur et sans engrais chimiques sur sa propriété de Gavarret. C'est toujours avec Michel que je me livre à mes expériences en agriculture.

Il fait des calculs en paysan avisé, réfléchit et me donne une réponse :

— Tu sais Maurice, cet ail sans engrais chimiques et sans insecticides je serai obligé de le vendre 20 à 30 % plus cher. Car il aura un rendement plus faible à l'hectare et il me coûtera davantage en main-d'œuvre puisqu'il faudra sans cesse sarcler et désherber à la main.

— Tant pis, Michel. Je veux que sur le marché de Fleurance au moins on trouve de l'ail naturel. Et puis la « Maison de Fleurance » te passera commande. Tu verras, l'année prochaine ce n'est pas un hectare d'ail naturel que tu feras mais deux.

Déjà je rêve de tous ces cageots de bon ail que l'on enverra dans toutes les directions — à l'étranger même avec des recettes pour le consommer. Ces têtes d'ail charnues et si appétissantes, pourquoi ne les offrirait-on pas, bien alignées dans des coffrets précieux, comme les chocolats. Ce serait de charmants cadeaux de Noël bien supérieurs aux friandises indigestes. Pour le moment, c'est encore un rêve bien sûr. Mais à la différence de Perrette, je ne casse pas mes pots au lait et mes rêves deviennent bien souvent des réalités, car j'y crois ferme et je m'attache à les mettre en pratique. Alors ne vous étonnez pas si dans un prochain sabot de Noël vous trouvez un coffret d'ail enrubanné. Ne pensez pas à un mauvais plaisant. Dites-vous plutôt :

— Enfin un ami qui me veut du bien !

L'OIGNON

La « cebo » comme on dit chez moi, c'est le cousin germain de l'ail. Ils ont de nombreuses vertus en commun. Si bien qu'on peut les alterner dans la cuisine, à moins que l'on n'ait des préférences marquées pour l'un ou l'autre.

L'oignon est moins fort que l'ail, l'oignon rouge est même assez doux. Contrairement à beaucoup de légumes qui perdent une partie de leurs qualités à la cuisson, les oignons cuits libèrent très bien certaines vitamines. Mais attention, ne les faites pas frire. Mettez-les plutôt à la soupe ou au four.

Ceci dit, si vous les aimez crus, ne vous en privez pas. J'ai connu un champion du Tour de France d'avant-guerre qui croquait un oignon cru à chaque étape. Je l'ai soigné plus tard alors que j'avais trente ans et lui cinquante. Il me racontait ses exploits sportifs et ajoutait toujours :

— Pour moi, l'oignon c'est de la dynamite ; dès que j'en ai mangé, je pars comme une bombe.

Un boxeur de la même époque m'a également confié qu'il « carburait » à l'oignon.

Les paysans de chez moi emportent toujours un gros oignon cru aux champs et à la saison des gros travaux (moissons, foins, vendanges) le croquent avec un quignon de pain. Ça leur donne du cœur à l'ouvrage, prétendent-ils.

On attribue aussi à l'oignon des vertus aphrodisiaques et la soupe à l'oignon, chère aux noctambules, ne serait, dit-on, que le préambule à de longues nuits de folie.

Il est vrai que l'oignon est aussi propice aux amours par le fait que, grâce à ses qualités dépuratives, il donne un joli teint aux dames. Et voilà les jolies femmes bien troublées : avoir un joli teint, certes oui, mais sentir l'oignon ! Qu'elles se rassurent, il existe aujourd'hui bien des moyens de purifier son haleine par des vaporisations à base de menthe, ou tout simplement, comme pour l'ail, en

L'OIGNON

mâchant du persil ou des grains de café. Mais il est toujours agréable de voir disparaître les disgracieux boutons, acnés, eczémas et de savoir qu'on a les parois de l'intestin aussi lisses, souples, et bien irriguées que les joues. De plus l'oignon détruit les parasites intestinaux et vient à bout de bien des constipations rebelles.

C'est également un bon diurétique qui lutte contre la rétention d'eau, élimine l'urée et le sodium. Même par voie externe il favorise l'élimination. Il suffit de se frotter un oignon juteux coupé en deux sur les reins pour voir augmenter sa diurèse de 25 %. En cas de sciatique on peut faire le même massage à l'oignon.

Mangé cru il favorise la transpiration, et remplace un bon sauna. Cette élimination cutanée est excellente pour les rhumatisants.

Les sirops d'oignons sont également très efficaces pour les rhumes et les angines. On fait aussi du « vin d'oignon » dont voici la recette fort ancienne.

Dans une bouteille d'un litre, mettez 100 à 150 g d'oignons râpés, 100 g de miel et recouvrez d'un bon vin blanc naturel. Laissez macérer une quinzaine de jours et filtrez. Ensuite vous boirez chaque jour trois ou quatre cuillerées de ce vin d'oignon surprenant au goût, mais très diurétique et fortifiant.

Si l'on résume ses propriétés, l'oignon est donc stimulant, anti-infectieux, diurétique, vermifuge, antiscorbutique, anti-rhumatismal... C'est un bon antibiotique comme l'ail. On lui a aussi découvert une action antidiabétique car il contient un élément la glucoquinine, qui abaisse le taux de sucre dans le sang. Enfin récemment des chercheurs anglais ont découvert certains pouvoirs de l'oignon pour empêcher la formation de caillots de sang. Le voilà promu agent de lutte contre les maladies cardio-vasculaires, la plaie de notre époque. Il est vrai que les éleveurs de chevaux français, déjà conscients de cette propriété, donnent toujours des oignons aux étalons victimes de thromboses des membres.

L'OIGNON

Le palmarès de l'oignon, comme celui de l'ail, est d'une telle longueur que l'on peut également le mettre en tête des légumes de santé.

Sachez aussi que les plantes de la même famille, les liliacées (poireau, échalote, ciboulette, cive), ont à peu près les mêmes propriétés, moins puissantes cependant. On peut donc les utiliser en alternance, cuites dans les soupes (poireaux) ou crues hachées dans les salades et les assaisonnements (échalote, ciboulette, cive). Elles sont plus douces au goût que l'oignon et font moins pleurer. Mais dites-vous qu'il vaut mieux pleurer trois minutes en épluchant vos oignons et rire à belles dents le restant de vos jours, signe d'une robuste santé.

Parfois certains clients et lecteurs me communiquent leurs expériences personnelles, qui viennent s'ajouter aux miennes. Tout récemment j'ai reçu dans mon courrier une lettre de Mme E. G., de Lavrester, Morbihan, qui me communiquait une « recette » de son père où l'oignon est en bonne place. En voici des extraits :

« Il n'est pas question dans votre livre « Des hommes et des plantes » d'un remède que vous connaissez peut-être, cependant, et que nous pratiquons depuis de longues années : mon père le tenait d'un « rebouteux » angevin. Il s'agit du cataplasme d'oignons contre la typhoïde.

« Autrefois, il y a plus de 70 ans, Lorient qui est notre ville et où je suis née, était entourée de marécages et la typhoïde sévissait à l'état endémique. Les Lorientais y résistaient en général, mais beaucoup d'étrangers en mouraient. Je ne saurais vous dire combien de personnes ont été guéries par le cataplasme d'oignons.

« On hache menu, environ 2 kg d'oignons, crus bien entendu. On les étale sur un linge assez fin dont on entoure les pieds du malade qui le garde toute une nuit, c'est-à-dire environ 8 heures. La seule recommandation à faire est de protéger très soigneusement le lit, d'abord parce que le cataplasme donne beaucoup de jus — ensuite parce que se déclenche une crise diurétique dont le malade n'a

pas toujours le contrôle. Et en trois jours la maladie est finie. Nous n'avons connu que deux échecs : ma sœur et l'un de ses fils, il y a de cela 35 ans et l'analyse avait été négative — cependant le médecin traitant reconnaissait les symptômes de la typhoïde — qu'ils n'avaient probablement ni l'un ni l'autre. A ce moment-là nous connaissions le docteur D..., médecin général de la Marine qui était directeur de l'hôpital maritime. Je lui avais parlé du cataplasme d'oignons : c'était un homme fort intelligent, au lieu d'en rire il l'expérimenta à l'hôpital et, tout le temps qu'il en fut directeur, les typhiques furent traités « aux petits oignons ». J'ai aussi le souvenir vieux d'une cinquantaine d'années, d'une petite fille dont le père était chef de gare à Lorient. La petite fille prit la scarlatine et la gravité fit que l'on désespérait de la sauver. Mon père eut l'idée du cataplasme d'oignons — qui opéra merveilleusement.

« Je ne vous apprends sans doute rien, Monsieur, mais ce sont au moins des témoignages. »

LE CHOU

Un des plus vieux légumes du monde (il existe depuis quarante siècles), il est le roi du jardin potager par sa taille, et comme tout bon roi, il est aussi généreux. La bonne soupe au chou fumante, par grand froid est riche en vertus. Elle ressusciterait un mort. Les paysans la mangent au petit déjeuner avant de partir aux champs.

En Gascogne on se salue le matin d'un :

— Adichats, as déjunat ?

Salut. As-tu déjeuné ? Ce qui veut dire : as-tu une bonne

LE CHOU

soupe dans l'estomac ? Pour plus de cœur au ventre on ajoute aux dernières cuillerées de bouillon, à même le bol, ou la « calotte » (assiette creuse de campagne) un peu de vin rouge. Cela s'appelle « faire chabrot ».

Pour certains estomacs délicats le chou cuit est difficile à digérer. C'est surtout la cuisson à l'eau qui le rend indigeste. Préférez donc le chou à l'étouffée ou cru (blanc ou rouge) en salade. Bien sûr il est croquant, il faudra le mastiquer patiemment mais cela en vaut la peine. Ou mieux encore, profitez du progrès, utilisez un mixer et faites du jus de chou, relevé au besoin d'un filet de citron. Vous vous soignerez fort bien sans avoir recours au chou en comprimés déjà en vente sur le marché hollandais.

Quels sont ses mérites ? Ils sont tellement nombreux que l'on a du mal à les dénombrer tous. Dans l'Antiquité les médecins grecs et romains le considéraient comme la panacée par excellence. Ils l'employaient indifféremment pour tous les usages, externes et internes, même contre la peste, en application locale.

Petit à petit, au cours des siècles, on a commencé à différencier les avantages multiples que l'on pouvait en attendre. Je crois que c'est de tous les légumes celui auquel les médecins ont consacré le plus de thèses et d'ouvrages sérieux. C'est également le légume le plus employé par eux. Et tant pis pour le qu'en-dira-t-on ! Beaucoup de médecins célèbres n'ont pas hésité à poser une feuille de chou sur de vilaines plaies, quitte à passer pour des charlatans. Le résultat a toujours été spectaculaire.

La première fois que j'ai moi-même employé le chou, je ne savais pas tout cela. J'étais tout jeunot, et terriblement intimidé devant mon premier client, un homme fort célèbre. Du chou, je ne connaissais que l'usage qu'en faisait mon père. Bien des fois je l'avais vu aller au jardin chercher le plus beau de ses choux pour soulager un malade. Ce jour-là je suis allé au marché acheter un chou (ainsi qu'une botte de cresson et un œuf) et je me suis présenté, mon chou sous le bras roulé dans du papier journal, chez ce

grand monsieur qui souffrait atrocement d'une périarthrite de l'épaule.

Quand j'ai déballé mon chou et demandé un hachoir, j'ai cru qu'il allait me flanquer dehors. Et puis son regard s'est adouci, j'y ai lu cette humilité que l'on trouve dans les yeux des gens qui souffrent et il m'a laissé préparer mon cataplasme au chou. Dans mon métier, j'ai toujours bénéficié de cette acceptation passive que montrent les malades qui souffrent. Le tout, c'était qu'on ne me mette pas dehors par vanité absurde en voyant mes plantes. Ensuite il ne me restait plus qu'à faire mes preuves.

Et ce jour-là mon chou a fait miracle. Je lui en suis très reconnaissant. S'il m'avait fait défaut, peut-être que, déçu, j'aurais abandonné ce métier que j'aime tant. Mais le chou n'a pas failli. J'ai appris plus tard pourquoi.

Le capitaine Cook fit un voyage de trois ans sans perdre un seul homme de son équipage pour cause de maladie. C'est, dit-on, qu'il avait emporté une cargaison de choux dans sa cale et que, plus savant que moi, il en connaissait tous les usages et entre autres les vertus antiscorbutiques — le scorbut étant alors la terreur des équipages sur les navires au long cours.

Quant à moi, ayant lu de nombreux ouvrages sur le chou depuis ma première expérience, je sais aujourd'hui pourquoi il mérite d'être appelé le « médecin des pauvres ».

Tout d'abord il fait partie de la trousse de secours pour les soins d'urgence. On n'a pas toujours des médicaments sous la main pour certaines blessures, mais on a parfois un grand chou dans son jardin (ou chez l'épicier du coin) qui fera merveille.

En cas de brûlure ou de piquûre d'insecte, une feuille de chou bien écrasée et appliquée aussitôt en pansement soulage la douleur et favorise la cicatrisation. On peut aussi l'appliquer sur tous les bobos externes, crevasses, plaies suintantes, panaris, abcès, furoncles, etc.

Le chou a la propriété d'attirer vers l'extérieur toutes les humeurs viciées et suppurantes qui rongent la chair.

LE CHOU

Ensuite il suffit de laver la plaie à l'eau bouillie salée pour nettoyer les abondantes suppurations et de remettre ainsi des cataplasmes de chou jusqu'à cicatrisation totale.

Pour les plaies particulièrement profondes et douloureuses il est parfois préférable de plonger les feuilles de chou quelques minutes dans l'eau bouillante pour les assouplir et les rendre plus supportables. Quant à moi, j'ai bien souvent utilisé un procédé qui amusait mes malades. Je demandais un fer à repasser et patiemment, après avoir retiré la grosse côte centrale, je « lissais » ma feuille au fer chaud jusqu'à ce qu'elle soit douce comme du velours. Mon zèle de « repasseuse » a toujours tiré un sourire même sur les visages les plus marqués par la souffrance. On peut aussi faire macérer une heure la feuille de chou dans l'huile d'olive, ce qui lui confère douceur, adhérence et vertus antitoxiques.

De plus la feuille de chou, de par son élasticité et sa superficie couvrante, servait souvent de bandage jadis, quand la bande velpeau n'existait pas.

Certaines atteintes profondes, varices, ulcères, tumeurs, zonas, hémorroïdes, gangrènes... trouvent une cicatrisation miraculeuse après des applications externes de feuilles de chou préparées comme précédemment.

Toutes les douleurs musculaires, sciatiques, névralgies et rhumatismes sont fort bien soulagées par des cataplasmes de chou chaud haché et posé sur l'endroit douloureux dans une étamine. Ma grand-mère, qui souffrait d'arthrose, mettait une feuille de chou à l'intérieur de sa genouillère en laine. Et bien des fois j'ai vu de vieilles gens dans mon pays en glisser une feuille dans la ceinture de flanelle dont ils s'enroulaient les reins en hiver.

Je prescris également les feuilles de chou chaudes en compresse sur tous les organes douloureux, sur le foie en cas de crise, sur le ventre en cas de douleurs intestinales, diarrhées, dysenteries, règles douloureuses, sur le front pour les migraines, sur la poitrine et la gorge pour les rhumes, et l'asthme.

LE CHOU

Pour les angines j'utilise du jus de chou, facile à obtenir au mixer et très efficace en gargarisme grâce à son action cicatrisante. En cas d'extinction de voix, on peut même boire ce jus de chou, lentement, additionné de miel.

En usage interne le chou a des qualités multiples, il est recommandé pour les cirrhoses de foie (en particulier pour cause d'alcoolisme), la dysenterie et toutes les maladies intestinales, l'anémie, l'arthritisme, la goutte...

On a donc intérêt à le consommer sous toutes ses formes, en jus, cru en salade, cuit à l'étouffée, et même en choucroute à condition de ne pas ajouter trop de charcuteries grasses à ce légume fort sain.

Quant à moi je le recommande même le soir en guise de tisane, infusé avec de la sauge, pour les gens qui ont des cauchemars.

De la soupe nutritive du matin pour le paysan qui part aux champs à la tisane du soir pour le citadin énervé, le chou a sa place toute la journée sur notre table — et toute la vie sur notre corps pour panser nos plaies.

LA CAROTTE

Sa réputation n'est plus à faire. C'est un légume privilégié de nos jardins car, dit-on, « elle rend aimable ». C'est bien vrai car il n'y a pas plus aimable qu'un homme en bonne santé.

Elle rend aussi les femmes belles puisque, selon la tradition, elle leur donne les cuisses roses — couleur de « cuisse de nymphe émue ».

Mais les enfants rechignent souvent :

— Encore des carottes !

Il est vrai que depuis le berceau on leur sert bien souvent ce légume. En effet c'est le premier bouillon qu'on leur donne au biberon en alternance avec le lait. C'est aussi le médicament miracle des diarrhées du nourrisson. Si votre bébé est pris de vomissements et vidé par de fortes diarrhées, précipitez-vous au jardin, cueillez une botte de jolies carottes et faites-en aussitôt une soupe, passée au mixer ou à la moulinette. Au bout de deux ou trois jours, quand les diarrhées s'apaisent, coupez encore les biberons : moitié lait et moitié soupe de carottes (ou alternez).

De plus la carotte crue et pelée dans les campagnes sert de premier hochet à bébé. C'est sur elle qu'il se fait les dents ; son goût est agréable, sa consistance ferme et sa couleur orangée très séduisante aux yeux flous des nourrissons.

A mesure que l'enfant grandit, la carotte doit lui tenir compagnie car elle est recommandée pour la croissance, fortifie les os et lutte contre l'anémie. Sa teneur en vitamines et sels minéraux est grande. En 1939 on faisait même de la farine de carottes qui devait remplacer bien des aliments nutritifs manquants. On dit aussi qu'elle donne du lait aux nourrices !

On sait également qu'en cas de coup dur, quand le foie fait des siennes, on peut toujours avoir recours à la carotte.

Ce n'est pas une raison pour la mépriser quand tout

LA CAROTTE

va bien. Elle doit figurer souvent à la table familiale sous toutes ses formes, crue et râpée, cuite dans les soupes, sautée... On peut également en faire un jus délicieux. Je recommande fermement tous les jus de légumes frais bus au début des repas ou mieux encore le matin à jeun. Le jus de carotte, additionné d'un filet de citron, a sur tous les autres l'avantage d'être agréable au goût.

Pour bien faire il ne faudrait pas peler les carottes, leur peau contient beaucoup de vitamines et leur cœur ligneux fort peu. Or en pelant trop c'est lui seul que l'on garde. Autrefois j'ai toujours vu ma mère gratter les carottes avec une brosse de chiendent et les passer à l'eau. C'est tout. Si donc vous avez des carottes de votre jardin, sans engrais chimiques, vous pouvez leur faire confiance et les manger juste frottées et lavées. Pour les carottes « inconnues » cependant, la prudence veut qu'on les nettoie un peu plus.

Ne jetez pas les fanes de vos carottes. Elles entrent fort bien dans les soupes de légumes car elles sont aussi très riches en sel minéraux.

Enfin les usages externes de la carotte sont variés. Moins puissante que le chou, elle peut cependant être employée râpée, en cataplasme, sur toutes les plaies, brûlures et abcès, comme celui-ci. Ses fanes ont une action antiseptique pour les aphtes en décoction et bains de bouche.

Quant à moi je me sers bien souvent de la carotte dans mes crèmes et masques de beauté et elle figurera en bonne place dans le chapitre beauté. Mon père qui avait le culte de la beauté traitait la carotte comme il manipulait ses fleurs, avec douceur, car il lui prêtait de grands bienfaits pour les peaux délicates.

Dans les champs on trouve aussi des carottes sauvages ou panais que l'on peut ramasser au cours des promenades. La racine, plus dure que celle de la carotte potagère, et les fruits font d'excellentes tisanes diurétiques. Il suffit de les faire sécher après avoir coupé les racines en rondelles et égrené les fruits. Tout est bon dans la carotte.

LE CÉLERI

« Si femme savait ce que le céleri fait à l'homme, Elle irait en chercher de Paris jusqu'à Rome. »

Quand vous entendez un de ces vieux dictons, dressez l'oreille. D'autant plus qu'il ne va pas seul. Ailleurs on dit aussi :

« Si l'homme savait l'effet du céleri, Il en remplirait son courtil. »

Quelle est donc cette vertu du céleri qui tente si fort les hommes ? C'est qu'il est aphrodisiaque et stimulant des glandes sexuelles. C'est à cause de ces effets, dit-on, que les Américains en broutent si volontiers et que l'on en trouve des bouquets de tiges à croquer sur toutes les tables à l'heure du cocktail.

La légende veut que, dans le philtre d'amour de Tristan et Yseult, il entrât une forte dose de céleri. Il est vrai que d'autres ingrédients fort savants complétaient ce philtre : le testicule d'un coq blanc de deux ans, du vin et des fleurs de mandragore fraîche, et aussi plus modestement, des truffes, des écrevisses, du piment rouge, du poivre, du cumin, du thym et du laurier. Le céleri, humble légume potager, était donc en bonne compagnie.

Le céleri, en fait, a bien d'autres qualités. Il est en particulier très recommandé aux personnes qui veulent maigrir. A mes clientes coquettes et soucieuses de garder leur ligne, je conseille toujours de croquer des queues de céleri crues entre les repas ; elles apaisent la faim et favorisent l'élimination. La cellulose en fait un excellent balai intestinal.

Grâce à son pouvoir dépuratif, il est aussi très indiqué pour le diabète, la goutte, les rhumatismes.

Je conseille le jus de céleri, qui peut être agréablement mélangé au jus de carotte ou de tomate. En cas de crise de rhumatisme, un verre de jus de céleri pur chaque jour fait des miracles. Au Japon les rhumatisants font même

LE CÉLERI

des cures totales. Pendant un mois ils n'absorbent que du céleri sous toutes ses formes à l'exclusion de toute autre nourriture.

Enfin son action sur les nerfs est connue depuis bien longtemps.

« Pour les nerfs bouleversés, que le céleri soit votre alimentation et votre remède », disait déjà Hippocrate il y a près de vingt-cinq siècles. Aujourd'hui on sait après recherches que c'est en effet un excellent tonique nervin. Je le prescris donc aussi aux grands nerveux.

Le céleri-rave a les mêmes vertus que le céleri en branche. On peut également le consommer cru ou cuit. L'un et l'autre se font aisément sécher, effeuiller ou couper en lamelles fines s'il s'agit de la racine. Bien qu'on le trouve facilement sur les marchés et au jardin toute l'année, on peut aussi en avoir toujours sous la main dans les récoltes engrangées. Une poignée de feuilles sèches de céleri jetée dans une soupe lui donne un merveilleux parfum.

LE CRESSON

Il est difficile de le faire pousser dans un jardin potager, à moins que vous n'ayez une fontaine ou un ruisseau, car il ne prospère que dans les fonds sablonneux et humides. Malgré ses énormes qualités, beaucoup de gens le boudent car il peut être porteur d'une maladie : la douve du foie. Il s'agit d'un petit ver qui se développe dans le cresson sauvage poussant au bord des ruisseaux où les moutons se désaltèrent. Ce petit ver attaque ensuite le foie humain et l'infecte. Il faut donc laver avec soin le cresson sauvage (comme toutes les salades quand

LE CRESSON

on doute de leur propreté) ou le manger cuit en potage. Par contre le cresson de culture ne présente pas de danger.

Il ne faut donc pas se priver de cresson pour autant car il est très riche en vitamines (C surtout) et en sels minéraux. Il contient plus de fer encore que les épinards sans avoir l'inconvénient de l'acide oxalique qui fait que ce dernier peut être mal supporté. Riche également en oligo-éléments et en iode, il est un excellent dépuratif.

Je le recommande donc toujours pour la circulation, le foie, les maladies de peau, pour l'anémie aussi car il ouvre l'appétit.

Un verre de jus de cresson pris le matin au réveil est un excellent tonifiant et excitant de toutes les fonctions. L'organisme se met en marche. On peut le couper du jus frais d'autres légumes si l'on trouve le goût un peu fort. Avec un oignon pressé il fait merveille pour le teint des femmes.

Je le conseille également comme expectorant pour toutes les affections pulmonaires et la bronchite chronique. Il est recommandé aussi pour l'angine de poitrine. Dans ces cas on peut le consommer en tisane ou en bouillon.

Autrefois en cas de vertiges, dont on ignorait la cause le plus souvent, on se mettait à la salade de cresson à tous les repas et l'équilibre revenait miraculeusement.

Enfin, je l'utilise en application externe pour différentes affections. Comme je l'ai raconté au chapitre du chou, le cresson haché est entré dans le cataplasme que j'ai administré à mon premier client, un rhumatisant. En effet pour gouteux et rhumatisants c'est un légume précieux, il entre à la fois dans le traitement interne sous forme de salades, de jus ou de potages et dans le traitement externe en application sur l'endroit douloureux.

D'autre part le jus de cresson peut être étalé avec un coton sur les peaux irritées, abîmées par l'acné ou les dermatoses, ainsi que sur les taches de rousseur — si tant

est qu'on veuille encore s'en débarrasser ce qui n'est pas obligatoire aujourd'hui.

Si vous voulez avoir un teint blanc de lys, paradoxalement mettez-vous au vert — en dedans et en dehors !

LA LAITUE

Nous voilà au chapitre des salades. Faut-il brouter ou pas ? Deux clans s'affrontent ; les uns vantent les bienfaits de la verdure sous toutes ses formes, riche en vitamines et apéritive, absorbée au début des repas. Les autres méprisent ces aliments de remplissage de l'estomac, volumineux et peu nutritifs. « Nous ne sommes pas des vaches », disent-ils, l'alimentation des hommes doit être plus solide.

La vérité comme toujours se tient au milieu. Il est évident que le volume peut parfois nuire à la qualité de nos aliments. Un enfant nourri de salade ne ferait pas de bons os. D'autre part les personnes atteintes d'œdèmes et portées à la rétention d'eau doivent en user modérément. Ceci dit, pour les autres, les bien-portants, toutes les salades, et en particulier la plus courante : la laitue, sont bénéfiques.

Cependant il faut être soigneux dans leur préparation. Les salades étant le plus souvent consommées crues, il faut les laver avec le plus grand soin car elles peuvent être contaminées par les fumiers employés et les eaux d'arrosage. Elles sont parfois porteuses de typhoïdes, d'hépatites à virus, de dysenteries amibiennes. Mais il ne faut pas se faire un monde de ces accidents assez rares et tout de même évitables. Lavez donc toutes vos salades et tous les

LA LAITUE

légumes que vous avez l'intention de manger crus (à moins qu'ils ne viennent directement de votre jardin) avec un peu de permanganate. Ou bien laissez tremper une heure dans une eau additionnée de jus de citron ou d'une cuillerée de vinaigre, tous deux désinfectants.

La laitue la plus prisée sur notre table a bien mérité le surnom d' « herbe des sages ». Pourquoi ? Parce que la sagesse s'acquiert en broutant ? Peut-être, mais surtout à cause de ses vertus calmantes, sédatives, hypnotiques même.

Les grands nerveux devraient en manger tous les soirs pour s'assurer une bonne nuit.

J'ai ainsi soigné une richissime Américaine, qui depuis des années souffrait d'insomnie et avait essayé tous les médicaments, en vain. Quand elle est venue me voir, elle était à bout de nerfs. Je lui ai prescrit trois laitues braisées tous les soirs au dîner. Pourquoi braisées ? Parce que ça décourage moins que trois laitues fraîches en salade, ce qui pour une seule personne représente un immense saladier. Mais si vous les préférez crues, je n'y vois pas d'inconvénient.

Ma cliente est donc repartie dans son pays en emportant avec elle de la semence de laitue maraîchère, car, m'a-t-elle déclaré « ça n'existe pas aux Etats-Unis ». Elle a fait semer ces laitues dans son splendide jardin d'agrément, car elle possédait une très belle propriété et elle s'est mise au régime salade. Et depuis quinze ans fidèlement elle m'envoie ses vœux à la Noël et elle m'écrit « Je dors, je dors... ». Elle a même fait école, distribué ses semences de laitues et convaincu tous ses amis. Des carrés de salade sont éclos dans tout son voisinage. Et depuis, dans ce quartier, les lumières s'éteignent tôt le soir : tout le monde dort.

C'est la laitue montée qui détient le plus de vertus. Son suc blanchâtre est très riche en lactucarium dont on tire certains sirops et pilules sédatifs, hypnotiques et même anesthésiques. On peut donc s'en servir pour calmer les

LA LAITUE

toux nerveuses, les coqueluches, les douleurs menstruelles, les spasmes viscéraux, etc.

Enfin si la laitue vient à bout des insomnies et cauchemars, elle a aussi une action apaisante sur les désirs génésiques exagérés. Autrefois on l'appelait l' « herbe des eunuques ». Peut-être que cela ne vient pas en contradiction de son autre surnom « l'herbe des sages » et qu'il y a des points communs. En tout cas elle peut être administrée à bon escient aux excités sexuels.

Que cette particularité ne décourage pas les honnêtes gens d'en manger car, par une de ces contradictions fréquentes dans la nature, c'est aussi la plante de la fécondité. En effet elle est très riche en vitamine E, la vitamine de la reproduction qui permet de porter les ovules à maturation. C'est donc dans les cœurs de salades que naissent les bébés et non dans les choux ou les roses. Grâce à la laitue, on peut donc à la fois dormir et faire de beaux enfants, ce qui est un record !

LE CONCOMBRE

Il est un peu méprisé dans nos pays riches. On lui reproche d'être tout en eau et d'avoir peu de goût. Cependant ses qualités multiples font qu'il est très apprécié dans certaines régions, les pays de l'Est notamment où les légumes verts sont plus rares que chez nous.

Dans ces régions on sale le concombre et on le garde en tonneaux pour la morte-saison. L'eau qu'il dégorge dans le sel est précieusement récupérée et utilisée. Aussi je bondis quand je vois, dans nos cuisines, des maîtresses

LE CONCOMBRE

de maison qui, croyant bien faire, jettent le jus du concombre après l'avoir fait dégorger. Pour moi c'est comme si on jetait le jus de l'orange. De même je ne conseille pas de le peler car sa peau est très riche en vitamines.

La première qualité du concombre est d'être un excellent diurétique, et par là même facteur d'élimination des toxines et gardien de la ligne. Mangez le soir une bonne salade de concombres avec ail et persil hachés et assaisonnée d'huile d'olive et citron. Les femmes-éponges se trouvent fort bien de ce régime qui chasse la vilaine cellulite.

Il dissout également l'acide urique et les matières grasses superflues. Toutefois pour les estomacs et les intestins délicats il peut être servi cuit, poché à l'eau bouillante ou dans les potages verts. Il est ainsi plus facile à digérer. Ou alors ajoutez-en quelques rondelles dans votre jus de légumes frais.

Quant à ses vertus en traitement externe, elles ne sont plus à prouver. Bien des laboratoires de produits/de beauté utilisent le concombre dans leurs masques et crèmes. Je le fais aussi. Cependant si l'on ne fait pas appel à des produits tout faits, on peut confectionner soi-même d'excellents baumes à partir des concombres de son jardin. Ils ont l'avantage d'être frais et sans produits chimiques.

Même le jus salé que vous alliez jeter après avoir fait dégorger vos concombres, ne le perdez pas. Discrètement à la cuisine pendant que vous remuez vos sauces, vous pourrez vous l'appliquer sur le visage à l'aide d'un coton. Quand vos convives arriveront ils seront étonnés de trouver la cuisinière si fraîche malgré la chaleur de ses fourneaux.

Vous pouvez aussi appliquer du jus de concombre frais (ou des rondelles) sur toutes les brûlures et coups de soleil qui seront aussitôt apaisés.

L'ARTICHAUT

Vous ne consommez guère que le cœur de sa fleur. Moi, de l'artichaut je consomme tout : la fleur, la tige, les feuilles et la racine. Apprenez donc à connaître ce grand légume aristocratique de votre jardin et tirez-en tout le suc.

Vous avez déjà l'habitude de consommer les jeunes artichauts crus à la croque-au-sel, ou les gros cuits. Mais ne jetez pas l'eau de cuisson, elle est riche en sels minéraux et peut être ajoutée à vos potages.

La plus connue de ses vertus est son action bénéfique sur le foie. Que les hépatiques en fassent une cure, ils s'en trouveront bien. L'artichaut combat également l'urée, le cholestérol, les infections intestinales, l'arthritisme. Il est très diurétique et dépuratif.

Maintenant si vous avez du courage, suivez-moi au jardin, attaquez un grand pied d'artichaut au coupe-chou, tronquez sa tige, dérobez ses feuilles drues comme celles du chardon, arrachez sa racine et ramenez votre récolte à la cuisine. Je dis bien « si vous avez du courage » car le courage ne consiste pas à briser la plante mais à la boire ensuite : le breuvage est amer. Aussi les extraits de feuilles et racines d'artichauts qui entrent dans la composition de certaines spécialités pharmaceutiques sont-ils traités de manière à perdre leur âcreté.

Cependant, si le cœur vous en dit, vous pouvez faire une excellente potion contre les rhumatismes avec du jus frais des feuilles de la tige.

Prenez-en deux ou trois cuillerées hors des repas... dans un petit verre de madère pour le faire passer. Ces mêmes feuilles fraîches en infusion sont très efficaces en cas de crise de foie, mais je vous préviens, la camomille est toute douce à côté de cette tisane.

Quant à la racine, macérée dans du vin blanc, elle est aussi diurétique et antirhumatismale.

L'ARTICHAUT

Toutes les grimaces que vous pourrez faire en avalant ces potions sont bien dérisoires à côté de celles que vous arrachent crises de foie ou rhumatismes aigus !

LA TOMATE

Elle a la couleur de la bonne mine. Aussi est-elle connue depuis longtemps sur nos tables sous le nom flatteur de « pomme d'amour ». Ce légume d'origine péruvienne plaît à l'œil autant qu'au goût. Il est donc sympathique entre tous. Cependant certaines personnes hésitent à consommer la tomate à cause de son acidité. Dans ce cas il vaut mieux la manger crue que cuite.

Mais son acidité justement et sa richesse en vitamines et sels minéraux lui confèrent le pouvoir de lutter efficacement contre l'acidité stomacale, la constipation, la viscosité du sang, l'urée, les calculs, la goutte, l'arthritisme...

Je recommande donc particulièrement aux gouteux et rhumatisants de boire un bon verre de jus de tomate fraîche tous les jours l'été quand elles sont bien mûres. Pour le parfumer on peut y ajouter un peu de jus de céleri.

Quant à la feuille de tomate, son odeur forte éloigne les insectes. Dans le jardin potager elle fait office de gendarme. Dans votre maison vous pouvez en pendre un bouquet sec dans chaque pièce, comme je l'ai toujours vu faire à la campagne. Vous n'aurez ainsi ni guêpes ni moustiques ni araignées. Et c'est tout de même plus naturel que de vaporiser des insecticides partout.

Pour les mêmes raisons la feuille de tomate élimine les effets nocifs des venins d'insecte. Si donc vous venez d'être

victime d'une piquêre d'insecte, courez au jardin et frictionnez aussitôt l'endroit piqué avec une feuille de tomate (comme avec le persil).

LES ÉPINARDS

Leurs vertus énergétiques, dues à leur teneur en fer, ne sont plus à prouver. Tous les enfants connaissent l'histoire de Popeye.

Les épinards sont en effet très riches en chlorophyle, vitamines et sels minéraux ; je les recommande donc vivement aux anémiés, aux enfants en période de croissance, aux convalescents, à tous ceux qui souffrent du foie ou de l'estomac.

On peut les manger crus, hachés dans la salade, ou en boire le jus frais mélangé à du cresson par exemple, ce qui est très reminéralisant.

Mais attention, je défends absolument les épinards aux goutteux et rhumatisants. Ils contiennent un acide oxalique qui leur est contre-indiqué. Connaître les légumes, c'est justement savoir ce qu'on peut en attendre de bon — ou de mauvais. Ce qui est bon pour les uns ne l'est pas toujours pour les autres. L'important, c'est de penser son alimentation et de l'équilibrer en fonction de ses besoins personnels et de ses points faibles aussi. Ce n'est donc pas condamner un légume que de l'interdire à certains.

L'OSEILLE

Elle a exactement les mêmes vertus que les épinards. C'est un merveilleux revitalisant pour les uns, associé aux salades cuites et dans les potages.

Pour les autres, les gouteux et les rhumatisants, elle est à proscrire de leur assiette.

Comme il est rare que tous les membres de la même famille souffrent à la fois de la goutte, cultivez-en une plate-bande dans votre jardin et n'en privez pas vos enfants si le grand-père doit s'en abstenir.

LA CHICORÉE

Dans les campagnes on l'appelle le « laideron » parce qu'elle est toute rabougrie. Ce n'est pas une belle plante. Cependant la fleur de chicorée sauvage est la première à se réveiller à cinq heures du matin dans les champs (sauf les jours où il pleut) et bien souvent je l'ai saluée à cette heure matinale. Je l'ai saluée car elle le mérite bien ; comme les femmes, les plus humbles plantes sont parfois les plus riches en vertus cachées.

Tout est bon dans la chicorée, les feuilles comme la racine. On connaît surtout les espèces cultivées : la frisée, la scarole, l'endive. Toutes ont les mêmes propriétés mais plus faibles que chez la chicorée sauvage. Il en va toujours ainsi, les plantes sauvages sont les plus toniques.

Je ne vanterai pas les salades de chicorée, elles sont appréciées, bien que les feuilles vertes (les plus riches) soient souvent écartées. Dans ce cas mangez-les cuites. Mais

LA CHICORÉE

ne les jetez pas car elles ont une excellente action sur le foie et les sécrétions biliaires. La chicorée est recommandée en cas de jaunisse. En toute circonstance elle agit comme tonique, diurétique, dépuratif et laxatif léger.

La chicorée sauvage est particulièrement recommandée aux diabétiques. On peut aussi la prendre en tisane ou en jus frais (mélangé au jus de cresson par exemple).

Enfin les qualités de la racine de chicorée sont bien connues. Autrefois la chicorée torréfiée au petit déjeuner remplaçait le café. Aujourd'hui encore les mères de famille avisées coupent celui-ci par moitié de chicorée. C'est excellent surtout pour les enfants et les gens qui souffrent du foie. Certaines marques de café soluble introduisent de la chicorée dans leurs mélanges. Mais bien sûr ces traitements enlèvent à la racine de chicorée une partie de ses pouvoirs. Je vous conseille donc plutôt de consommer de la chicorée brute en famille. C'est un breuvage tonique pour tous et beaucoup mieux supporté que le café.

LE PISSENLIT

Je ne sais si je dois le classer dans les herbes ou dans les légumes. Des unes il a le caractère sauvage, mais des autres les vertus reconnues qui lui donnent une place à notre table plus encore que dans notre pharmacie. Et puisqu'il remplit avantageusement votre saladier (additionné de lardons), au volume, faisons-en un légume.

Du pissenlit comme de la chicorée on utilise tout, feuilles et racines. Dans les champs les animaux eux-mêmes le recherchent car ils connaissent ses qualités. Pour ceux qui

LE PISSENLIT

ne vont pas aux champs, les lapins de nos clapiers par exemple, on en rapporte de grands paniers dont ils se régalaient. Dès le printemps on voit les citadins envahir les prés, un couteau pointu à la main, un panier au bras : ils se livrent à la cueillette des pissenlits nouveaux. Et ils ont bien raison.

Comme son nom l'indique, le pissenlit est un excellent diurétique. C'est l'ami des foies capricieux. Il est également recommandé dans les cas de diabète, cellulite, dermatoses, goutte, rhumatismes.

Outre les salades délicieuses, on peut le consommer en tisane, à raison de trois ou quatre pieds (racine comprise) dans une casserole d'eau. On peut aussi, plusieurs fois par jour, prendre du suc de sa racine pressée — à la petite cuillère, puisqu'il est bon sur cette terre, dit-on, de manger les « pissenlits par la racine », en attendant de le faire par la force des choses quand nous serons sous terre.

La racine de pissenlit peut être traitée exactement comme celle de la chicorée, récoltée en automne après floraison, coupée en rondelles, torréfiée au four, et consommée en boisson chaude. Elle a les mêmes vertus toniques, laxatives, diurétiques.

Le suc blanc qui coule de la tige quand on la brise peut être appliqué directement sur les verrues. On l'emploie également en collyre, une goutte dans chaque œil, pour assainir la cornée.

Seule la graine qui vole au vent n'a pas d'usage dans le pissenlit. Et encore ! Notre dictionnaire Larousse en a bien fait son blason et son slogan : « Je sème à tout vent ! »

LE RADIS, ROSE OU NOIR

Le plus familier de notre table c'est le petit radis rose croquant et relativement doux. Vient ensuite le radis noir ou raifort plus fort, et moins apprécié dans nos régions que dans les pays froids. En Allemagne, Pologne, Russie il est très prisé. Enfin il existe un raifort sauvage dit « radis de cheval » ou « moutarde des capucins » dont les qualités — et les défauts — sont décuplés.

Tous ont en commun un goût piquant, échauffant qui provoque la salivation et en fait un excellent stimulant de l'appétit. Je le recommande aux anémiques, aux enfants malingres. Croquez donc des radis roses en hors-d'œuvre. Buvez du jus de raifort coupé de jus de carotte si vous le trouvez trop piquant. Mettez les fanes de radis à la soupe. Toutes les préparations sont valables.

Cependant je ne le recommande pas aux estomacs délicats. Consommé à forte dose le raifort surtout peut provoquer des vomissements à cause du choc révulsif qu'il impose aux parois de l'estomac. En faible quantité, il provoque des contractions bénéfiques aux estomacs paresseux (on l'appelle la « pierre à aiguiser » de l'estomac), en grande quantité il retourne celui-ci à l'envers comme une chaussette. Ainsi vont les médicaments puissants.

Son action brutale s'applique à d'autres domaines. Il est rubéfiant, c'est-à-dire qu'il « tire le rouge » de toutes les muqueuses qu'il touche — comme celle de votre gosier. Cela encore peut être bon ou mauvais. C'est excellent dans les cas d'infections respiratoires. On trouve dans nos pharmacies des sirops à base de raifort très utiles contre la toux. Mais en Sibérie, faute de pharmacies à portée de la main, on confectioneer un sirop-maison très efficace en cas de bronchite : une dose de jus de raifort râpé pour deux doses de miel ; prendre une cuillerée à soupe de ce mélange avant chaque repas et au coucher.

Pour se débarrasser d'un asthme rebelle on peut faire soi-

LE RADIS, ROSE OU NOIR

même une préparation qui se conserve assez longtemps au frais. Râpez un gros raifort très fin. Mêlez à cette pulpe le jus d'un citron et prenez-en plusieurs fois par jour une toute petite cuillerée loin des repas. C'est le maximum que vous pourrez supporter. Vous serez en larmes mais surtout ne buvez pas d'eau, cette brûlure est bénéfique. A la longue on s'habitue.

Cependant évitez ce traitement de cheval si vous souffrez d'un état congestif, d'hémorroïdes ou autres inflammations, cela ne ferait que les aggraver.

Par contre, insistez si par ailleurs vous êtes rhumatisant ou arthritique. Vous pouvez même dans ce cas appliquer des cataplasmes de raifort frais râpé sur les régions douloureuses qui sont ainsi échauffées et soulagées.

Enfin la lente mastication de raifort (surtout le sauvage, le plus fort) est efficace pour raffermir les gencives atteintes d'arthritisme, d'ulcères, et empêcher le déchaussement des dents.

J'ai également entendu parler d'un remède de bonne femme que je vous donnerai pour ce qu'il vaut, sans garantie..., et pourtant il n'est pas dépourvu de logique. En cas d'insomnie, de sommeil agité, de cauchemars, placez un bon cataplasme de raifort râpé sur chacun de vos mollets. L'afflux de sang appelé aux mollets décongestionne d'autant la tête qui s'en trouve toute rafraîchie. Et le sommeil devrait venir. Pourquoi pas ?

En tout cas sachez que le raifort c'est de la dynamite, à manipuler avec précaution. Mais aussi quel feu d'artifice !

LE FENOUIL

Rabelais se permettait des plaisanteries de mauvais goût sur ce légume. Le fait est qu'il a des vertus « carminatives », c'est-à-dire qu'il expulse les vents de l'intestin. Mais ceci est bien une vertu et non un défaut. A ce titre la vieille coutume de mettre quelques feuilles de fenouil sauvage haché dans les légumes difficiles à digérer (haricots, fèves, choux...) est très valable. Le fenouil active les contractions des muscles intestinaux.

Aujourd'hui — et j'en suis heureux — le fenouil « dulce » très prisé en Italie, est devenu un légume courant sur nos marchés français et pas seulement dans le Midi dont il est originaire. Il peut être cultivé très facilement, dans les régions à climat chaud, dans tous les terrains. Il a donc sa place dans votre jardin — et dans votre soupe.

On peut le manger cru en hors-d'œuvre, en croquer les tiges comme celles du céleri, le mélanger à des jus de légumes frais, en mettre dans les salades auxquelles il donne un bon goût d'anis. On peut aussi le manger cuit dans les potages ou au gratin.

Sous toutes ses formes c'est un légume très digeste, apaisant pour l'estomac et l'intestin, doucement laxatif et diurétique.

De plus il a le pouvoir de régulariser les règles capricieuses, de stimuler les règles insuffisantes — ce qui lui a donné la réputation d'être abortif puisqu'il a un effet déclencheur. On fait d'ailleurs la même réputation au persil pour la même raison. Je crois cette interprétation un peu schématique. Au contraire, selon certaines constatations médicales, du fait qu'il rééquilibre les femmes à faibles menstruations, il favorise ensuite leur fécondité qui ne peut être l'effet que d'une bonne santé.

Je recommande donc le fenouil sans aucune contre-indication. D'autant plus qu'il est également galactogène, c'est-à-dire qu'il donne du lait aux nourrices.

C'est donc, comme la laitue, mais pour des raisons diffé-

LE FENOUIL

rentes, un légume favorable à l'accroissement des familles, à ce titre il devrait figurer comme emblème du prix Cognacq-Jay.

L'ASPERGE

C'est un légume très apprécié des gourmets et servi sur les meilleures tables. Le fait est qu'au début d'un bon repas les asperges sont apéritives et à la fin laxatives et digestives.

Elles sont bénéfiques pour l'insuffisance hépatique et le diabète. On les recommande aux intellectuels qui ont besoin de faire un effort intense car elles sont toniques. Cependant les nerveux et les insomniaques devront s'en abstenir pour les mêmes raisons. Par contre, elles calment les palpitations et les affections du cœur.

Autre contradiction, elles sont recommandées aux rhumatisants en général à cause de leur facteur d'élimination, mais strictement interdites en cas de rhumatismes articulaires aigus. De même dans les cas de maladies des voies urinaires, de la prostate, ou de blennorragie.

L'asperge est donc un légume à double tranchant, si l'on peut dire, et ne doit pas être consommée inconsidérément.

LE NAVET LE RUTABAGA

Hélas, ils nous rappellent de mauvais souvenirs, des souvenirs de guerre. Ils sont le symbole des périodes de disette. Finalement le terme navet, devenu péjoratif, est synonyme de « qui ne vaut rien ».

C'est une erreur, le navet a des qualités sûres. Ne l'oubliez ni dans votre jardin ni dans votre soupe de légumes, et si d'aventure vous pouvez le glisser dans le jus d'un rôti (un canard par exemple), faites-le.

Car le navet (comme le rutabaga et les autres raves) est riche en sels minéraux, sucres et vitamines. Il est recommandé aux enfants, aux anémiés, aux obèses et dans les cas de bronchite, d'angine ou de goutte.

On peut en faire une boisson pectorale en le faisant macérer, râpé dans du lait et en ajoutant ensuite un peu de miel. Le bouillon de navet peut aussi servir de gargarisme.

De même qu'il aide à cicatriser la gorge crevassée par une angine, en application directe sur des engelures, crevasses ou furoncles, il est très apaisant. Pour le rendre plus juteux il est bon de le faire cuire au four.

Pour toutes ces raisons il mérite d'être réhabilité.

LA RHUBARBE

Nos grand-mères en faisaient d'excellentes confitures et des compotes très rafraîchissantes. Plantez donc quelques pieds de cette belle plante originaire du Tibet dans votre jardin et de temps en temps allez en cueillir quelques tiges épaisses et charnues.

C'est un purgatif puissant dont il faut user modérément. On dit même que le lait des nourrices qui ont mangé de la rhubarbe purge le nourrisson involontairement. Cependant une simple compote de rhubarbe peut arrêter des diarrhées bilieuses, tenaces, en éliminant une bonne fois pour toutes les causes de tracas.

On trouve en pharmacie des sirops et composés divers de rhubarbe (à base de la racine de celle-ci), mais rien ne vaut la plante fraîche — utilisée à bon escient.

LA FRAISE LA FRAMBOISE

Dans tous les jardins potagers, la plate-bande de fraisiers a sa place. C'est une plante facile à cultiver et dont toutes les parties sont bienfaisantes.

Je n'ai plus à vanter les vertus de ce fruit, ni ses richesses en vitamines bien connues. Il contient du fer et du phosphore tonique et reminéralisant, il est donc tout indiqué aux anémiés, aux convalescents et aux vieillards. De plus les fraises ont des qualités dépuratives appréciables. Et si certaines personnes s'inquiètent de voir apparaître des poussées d'urticaire sur leur corps après avoir absorbé des fraises, c'est tout simplement parfois parce que

LA FRAISE, LA FRAMBOISE

la désintoxication est si rapide que les toxines remontent à fleur de peau et provoquent ces éruptions cutanées. Ce phénomène n'a rien d'inquiétant. Le plus souvent il ne s'agit pas d'une véritable allergie.

Puissant dépuratif, la fraise est donc recommandée aux hépatiques, arthritiques et rhumatisants. Pour plus d'efficacité, elle devrait toujours être absorbée au début des repas. Ou bien le matin à jeun, faites donc une promenade au jardin et cueillez les fraises du jour. Par contre, si vous voulez un bon diurétique, remplacez votre dîner par un kilo de fraises et allez au lit. Le lendemain matin vous aurez des urines importantes : vous vous sentirez lavé intérieurement. De plus, la fraise contenant du brome, elle a des effets calmants et vous passerez une bonne nuit.

La cure de fraises totale pendant plusieurs jours (comme la cure de raisins) est très recommandée aux personnes souffrant de goutte ou de gravelle.

Pour les digérer plus facilement, ajoutez quelques gouttes de vinaigre à vos fraises au sucre. Cela augmente aussi leur saveur (comme l'adjonction d'un jus de citron).

La fraise est un des rares fruits permis aux diabétiques, car son sucre, la lévulose, s'élimine fort bien. Par ailleurs, si l'on n'y ajoute pas de sucre, la fraise a la propriété d'étancher fort bien la soif.

Les feuilles de fraisier méritent d'être récoltées, séchées et gardées dans de grands pots. Les gens de la campagne s'en servent en guise de thé. Cela fait d'excellentes tisanes diurétiques et dépuratives.

La racine de fraisier récoltée au printemps et à l'automne et séchée sert également à des tisanes efficaces contre les diarrhées et la goutte. Ne vous étonnez pas si urines et selles sont colorées de rouge, c'est une propriété colorante de cette racine mais sans danger.

Enfin les jolies femmes savent bien que pour redonner la fraîcheur à un visage fatigué il suffit d'appliquer un moment des rondelles de fraises fraîches et bien mûres sur la peau, celle-ci se trouve très vite réhydratée.

LA FRAISE, LA FRAMBOISE

La framboise a les mêmes vertus toniques et diurétiques que la fraise. Elle est également permise aux diabétiques et recommandée aux rhumatisants. Ses feuilles séchées font de bonnes tisanes légèrement laxatives. Fraises et framboises se mélangent très bien dans salades de fruits et confitures.

LE CASSIS LA GROSEILLE

A côté de votre plate-bande de fraises, pensez aux baies rouges et noires qui font les jardins jolis et les bonnes confitures.

Si vous ne deviez posséder qu'un fruit dans votre jardin, ce serait le cassis, le plus riche de tous en vitamines C. On dit des sirops, vins, crèmes et liqueurs de cassis que ce sont des élixirs de longue vie, d'où le nombre de ces préparations. Dijon est chez nous la capitale industrielle de la liqueur de cassis, mais toutes les maîtresses de maison possèdent dans leurs vieux livres de cuisine d'excellentes recettes de sirops et crèmes de cassis faciles à réaliser à la maison, quand la cueillette a été abondante. D'ailleurs le cassis a cet avantage que sa vitamine C est très stable et ne se dégrade pas dans les diverses préparations.

Régalez-vous donc de ces boissons délicieuses en sachant qu'elles sont efficaces pour lutter contre la fatigue, les maladies de foie, l'arthritisme. Le jus de cassis cru ou cuit est également utile pour arrêter rhumes et angines. Et la tisane de feuilles de cassis, très diurétique, est souveraine contre rhumatismes et maladies de la vessie. Récoltez donc ces feuilles avant ou après la floraison (avril ou août) mais pas pendant, et faites-en des réserves.

LE CASSIS, LA GROSEILLE

Ces petites feuilles dentées, d'une odeur agréable, sont également efficaces pour enlever le feu des piqûres d'insectes. Il suffit de les frotter sur la plaie.

Les groseilles rouges ou à maquereau ont sensiblement les mêmes propriétés que le cassis, mais un peu moins puissantes.

Toutes les baies rouges et noires peuvent d'ailleurs être mêlées dans sirops, liqueurs et confitures pour le plus grand bien de tous. Autrefois on faisait à la belle saison la confiture des quatre fruits en mélangeant fraises, framboises, groseilles et cassis (ou bien cerises parfois) et l'on s'en régalaient toute l'année.

LES MÛRES

Sortez un peu de votre jardin potager, mais vous n'avez pas besoin d'aller bien loin pour en trouver. Demandez à vos enfants, ils vous mèneront tout droit à la haie la plus proche où ils ont coutume d'aller après l'école se régaler de mûres bien noires.

Vous pouvez en faire confitures et sirops. A Angers on prépare une liqueur de mûres, peu alcoolisée et délicieuse. Le fruit mûr est laxatif, le fruit vert astringent et toujours très riche en vitamines. La mûre bien noire combat donc la constipation tandis que la mûre verte vient à bout des diarrhées (particulièrement des nouveau-nés à qui l'on peut donner du sirop de mûres).

Les sirops de mûres sont également efficaces pour lutter contre angines et maladies pulmonaires.

Quant aux feuilles de ronce, pourtant agressives, moi je les trouve encore plus généreuses que les fruits dont je

LES MURES

me suis délecté toute mon enfance. Au printemps je cueille les jeunes pousses de ronces et je les mets à sécher. Elles peuvent servir ensuite à de multiples usages. En tisanes, elles font merveille contre les diarrhées et dysenteries. En gargarisme elles arrêtent les angines, cicatrisent toutes les inflammations des gencives. En injections les infusions de feuilles de ronce dissipent les pertes blanches dont souffrent certaines femmes.

LES MYRTILLES

Si vous passez vos vacances à la montagne, profitez-en pour aller cueillir en famille des myrtilles, ou airelles, ou « raisins des bois ».

Vous pouvez manger ces petites baies violettes fraîches, ou les préparer en sirops, liqueurs et gelées. Elles sont extrêmement précieuses contre les diarrhées des enfants, dysenteries et tous les troubles intestinaux. On a même découvert au cours d'études en laboratoire que le suc de myrtille tue certains bacilles dangereux, d'où l'usage du sirop de myrtille contre les colibacilloses tenaces.

Les myrtilles améliorent également les troubles circulatoires et augmentent l'acuité visuelle surtout la nuit. A ce titre on en donne aux pilotes d'avions qui doivent avoir l'œil d'aigle pour percer les nuages. Les jeunes élèves officiers de l'Air se réjouissent fort de voir souvent les tartellettes aux myrtilles revenir à leur menu !

Les pilotes automobiles fanatiques de la course de nuit en prennent des comprimés pour garder le regard perçant.

Pour tous les bobos de la bouche (aphtes, stomatites) on peut soit mâcher des myrtilles fraîches et recracher la

LES MYRTILLES

peau, soit se gargariser avec une décoction de myrtilles bouillies dans de l'eau. Cette même décoction peut aussi servir en lavements dans les cas de dysenteries et en compresses sur les hémorroïdes.

Les feuilles en infusion sont très efficaces contre le diabète.

LA POMME

Mais revenons à notre jardin. Si vous ne devez y planter qu'un seul arbre, que ce soit un pommier.

Selon un vieux dicton : « Une pomme chaque jour et plus de médecin. »

Croquez la pomme avec la peau si elle vient de votre jardin, ainsi vous ne perdrez rien de sa richesse. Mais si vous l'achetez au marché, mieux vaudra la peler. C'est hélas le sort de tous les fruits que la peau, autrefois leur meilleure partie, est devenue, à cause des produits chimiques dont on les arrose, la plus dangereuse. Faites aussi du jus de pomme fraîche, de la pomme râpée pour les bébés, des compotes, des pommes au four.

Faites toujours confiance aux plus vilaines pommes : celles-là au moins n'ont pas été traitées. Certains de mes amis habitant la région parisienne, ayant eu une énorme récolte de pommes quasi sauvages dans leur jardin, n'ont jamais réussi à les écouler. Ils ont d'abord voulu en faire profiter leurs propres amis. Ceux-ci ont fait la fine bouche : elles avaient la peau tachée. Alors ils les ont proposées aux petites sœurs des pauvres. Eh bien, celles-là aussi les ont refusées ! Quelle erreur monstrueuse !

LA POMME

Parfois les militaires servent à écouler les stocks de pommes en surnombre. Ils ont bien de la chance car la cure de pommes est recommandée à tous, aux enfants et aux vieillards, aux femmes enceintes et aux obèses, aux hépatiques et aux rhumatisants et même dans une certaine mesure aux diabétiques. De plus la pomme a un effet calmant et lutte contre migraines et insomnies. Croquez une pomme avant de vous coucher, vous dormirez bien — et vous aurez des dents blanches, saines et sans caries, car elle désinfecte.

Si les pommes viennent de votre jardin, gardez épluchures et trognons, ils sont plus riches encore que la pulpe. Faites-les sécher et prenez-les en tisane. « L'infusion d'épicarpe », terme plus distingué que la tisane de trognons, est excellente pour le cœur et la goutte.

Les Normands prétendent que le cidre a les mêmes vertus, cependant il doit être consommé modérément. Il est très acidifiant et de plus il contient de l'alcool et ne doit pas être donné aux enfants.

Le jus de pomme fraîche appliqué sur la peau raffermi les tissus.

Quand au printemps votre pommier est en fleurs, et blanc comme neige, volez-lui quelques poignées de pétales, faites-les sécher. Vous en ferez des infusions très douces pour les maux de gorge et la toux.

LA CERISE

Le deuxième arbre de votre jardin sera un cerisier. Au printemps vous ferez une cure de cerises fraîches pendant deux ou trois jours de suite : c'est un très bon dépuratif. Les diabétiques mêmes ne s'en priveront pas car le sucre de la cerise (la lévulose) est très bien assimilé par eux. Les obèses s'en régaleront car elle est très pauvre en calories... Seules les personnes aux intestins délicats devront manger les cerises en compote.

Enfin les vertus des queues de cerises sont très connues. On trouve de la tisane de queue de cerise, puissant diurétique, chez tous les herboristes. Mais n'oubliez pas : rien ne vaut les queues de cerises de votre jardin si elles n'ont jamais connu de produits chimiques. Trop souvent les tisanes dont nous attendons tant de bienfaits se révèlent dangereuses et déclenchent des réactions inattendues à cause de leur teneur en produits chimiques (insecticides, conservateurs...).

LA PÊCHE L'ABRICOT, LA POIRE

Je ne passerai pas en revue tous les fruits de nos vergers, ils sont tous riches en vitamines et font partie des cures de santé et de beauté. N'hésitez pas à en faire vos cocktails préférés en les mélangeant tous. Mais sachez que la pêche est diurétique et laxative ; l'abricot nutritif, riche en vitamine A, celle de la croissance, et recommandé aux sportifs comme aux intellectuels ; la poire « pour la soif » dépurative et reminéralisante.

LA PRUNE

Bien sûr, on peut aussi vanter les vitamines de l'orange, de la mandarine, du citron et du pamplemousse... mais elles sont très connues et j'écarte ces fruits qui ne font pas partie de nos jardins.

LA PRUNE

Que le troisième arbre de votre jardin soit un prunier. Peut-être suis-je chauvin, mais je suis du pays des prunes — et des pruneaux — et ne saurais m'en passer.

La prune est un fruit dynamique, énergétique, stimulant nerveux, très recommandé aux gens surmenés, aux sportifs qui doivent faire un effort.

Le jus de prune fraîche est laxatif, le jus de pruneaux l'est plus encore. Son action est bien connue. La compote de pruneaux mangée au petit déjeuner dénoue bien des constipations qui ne nécessitent pas d'autres remèdes.

Grâce à une publicité bien menée, le pruneau connaît actuellement un regain de succès auprès du consommateur. C'est peut-être l'arrivée sur le marché du pruneau de Californie qui a décidé le pruneau d'Agen à se défendre. Je m'en réjouis fort car nous profitons tous ainsi de nouvelles recettes et de maintes façons d'accommoder ce fruit si riche en vertus. Je vous recommanderai donc de consommer souvent ces beaux pruneaux confits de soleil et, si vous en avez le courage, de faire sécher vous-même les prunes de votre jardin pour la morte-saison.

Cueillez aussi les feuilles de votre prunier. Vous en ferez de bonnes tisanes diurétiques et laxatives comme les fruits.

LE RAISIN

En bon Français — et qui plus est Gascon — habitant d'un pays viticole, je réserve une place de choix au raisin, bien sûr. Mais si j'apprécie le bon vin à petite dose, je suis très prudent à son égard et le traiterai plus loin au chapitre des boissons. En revanche je ne chanterai jamais assez les vertus du raisin frais.

A l'automne quand il est bien mûr et tout gorgé de soleil, c'est le moment de faire votre cure uvale. Tenez bon pendant une semaine ou deux d'affilée. Ne mangez que des raisins à raison de 1 à 2 kilos par jour. Si c'est la saison des vendanges chez vous, profitez-en pour vous en gaver. Vous en sortirez avec un foie tout neuf, des reins tout propres, en pleine forme et prêt à affronter l'hiver. La teneur en bicarbonate du raisin est telle qu'il bat l'eau de Vichy pour vous désintoxiquer.

Mais n'oubliez pas de bien laver vos raisins pour les débarrasser de tout produit chimique. Seul le sulfate employé depuis toujours n'était pas bien dangereux à côté des autres.

De plus, comme il est riche en sucre naturel (plus facile à assimiler que les sucres raffinés) vous vous sentirez nourri et pas du tout affaibli. On dit parfois que comme le lait (sous-produit animal) c'est l'aliment complet du monde végétal. On l'a même parfois comparé au lait de femme.

Dans les campagnes autrefois on faisait le raisiné (voir recettes) avec le jus frais du raisin à la saison des vendanges. C'était la plus saine des confitures.

Le raisin donc en grappes ou en jus convient, grâce à toutes ses propriétés, aux enfants, aux femmes enceintes, aux sportifs, mais aussi aux hépatiques, rhumatisants, hypertendus, ainsi qu'aux personnes atteintes de maladies de la peau. Seuls les diabétiques doivent s'abstenir à cause de la forte teneur en sucre.

LE RAISIN

Les raisins secs sont très énergétiques et de plus ils ont des qualités pectorales. Donnez-en à vos enfants à la place des bonbons. Ils s'en porteront bien mieux.

Si vous êtes un fin gastronome, utilisez le verjus (jus du raisin vert) dans la cuisine à la place du jus de citron. Il est comme celui-ci recommandé en cas d'angine. Ajoutez aussi des grains de chasselas frais autour de certains rôtis, volailles et gibiers (voir recettes) ou même avec le foie gras frais cuit au four, à la mode gasconne. C'est un excellent moyen de dissoudre les matières grasses et cela permet une digestion plus facile.

On fait également avec les pépins de raisin une huile très riche en vitamine E et recommandée aux personnes ayant un excès de cholestérol ou atteintes de maladies du cœur. Mais les gourmands connaissent un autre emploi des pépins de raisin : incrustés dans certains fromages crémeux auxquels ils donnent un excellent goût.

Quant à la feuille de vigne c'est un excellent légume vert, riche en vitamines, qui ne devrait pas seulement entourer de délicieuses spécialités grecques. Elle devrait être mangée plus souvent comme les épinards et les salades cuites.

La sève, ou « pleurs de la vigne » appliquée sur des plaies a un pouvoir cicatrisant.

Seul le vieux cep de vigne ne sert à rien et encore ? Il pourrait faire un excellent bâton de vieillesse pour tous ceux qui, leur vie durant, se sont appuyés sur la treille pour y trouver la santé.

5

DANS L'INTIMITÉ DES SIMPLES

FRUITS et légumes n'ont plus de secrets pour vous. Il y a longtemps d'ailleurs que vous les connaissiez. Par contre dès que l'on parle des herbes, on touche à un royaume mystérieux que beaucoup de gens hésitent à aborder. La phytothérapie (ou soins par les plantes) apparaît aujourd'hui comme une science bizarre, proche de l'alchimie. Et pourtant rien de plus simple que les « simples », si l'on peut dire. Nos ancêtres en connaissaient les secrets sans avoir fait des études de botanique ni de médecine.

Il ne faut donc pas avoir de complexes à ce sujet. On peut facilement retrouver des vérités simples comme en possédaient toutes les maîtresses de maison qui confectionnaient elles-mêmes tisanes, gargarismes et cataplasmes pour leur petite famille.

Nous allons donc pas à pas redécouvrir les bonnes herbes. Certaines s'acclimatent fort bien dans nos jardins potagers, ce sont les plantes aromatiques que l'on emploie dans la cuisine : persil, estragon, thym, romarin, sauge, basilic, sarriette... D'autres poussent à l'état sauvage dans les prairies : menthe, mauve, coquelicot, plantain, prêle, bourrache, chélidoine... Elles ont des noms poétiques selon leurs usages : herbe à fièvre, herbe à la femme battue, herbe aux teigneux, herbe aux chutes, herbe au centaure, herbe aux verts, herbe aux ânes, herbe aux cors, fleur de la passion, etc.

Mon père qui n'était pas un savant ne les appelait que par ces noms-là. Moi-même je connais parfois plusieurs noms pour chacune, mais jamais en tout cas je ne les désigne par leur vocable latin.

Il y a aussi de bonnes plantes dans nos haies (aubépine, épine vinette...), sur nos murs (lierre), dans nos champs cultivés (houblon, maïs...), dans nos bois (bruyère, genêts, fougères...) et dans nos jardins d'agrément (rose, capucine, souci...).

Apprenez leur nom à vos enfants. Autrefois tous les enfants faisaient des herbiers. C'était un bien joli passe-temps. On voyait les bambins courir dans les champs pour rapporter triomphalement des poignées d'herbes et de fleurs. Puis ils les faisaient sécher bien à plat entre les pages d'un gros livre. Ensuite à la veillée ou le dimanche avec leurs parents ils cherchaient dans un manuel de botanique le nom de ces herbes qu'ils écrivaient au-dessous de chacune, de leur plus belle plume, en tirant la langue d'application.

L'herbier de mon père, son « cahier des herbes » comme il l'appelait, était agrémenté de dessins, de notes et de poèmes faits par lui. De temps en temps nous l'ouvrions ensemble et il me disait :

— Tu vois, petit, c'est mon livre d'or.

J'étais intimidé et plein de respect pour toutes les richesses que recélait ce livre.

La confection d'un herbier donc devrait faire partie de l'économie domestique bien dirigée.

Chacun peut devenir, avec un peu de patience et beaucoup d'amour, un « maître des plantes ». Ce n'est pas un titre que je me réserve, bien que les P et T me l'attribuent d'office — en effet on me fait souvent suivre des lettres venant de l'étranger et portant pour toute adresse « Monsieur le Maître des Plantes, Paris, France ».

Si un jour les maîtres des plantes devaient se compter par milliers de par le monde, les P et T certainement auraient bien des problèmes, mais les hommes en auraient peut-être moins. J'ai moi-même autrefois manipulé et palpé

DES SIMPLES

bien des lettres pendant mon service militaire, affecté au contrôle postal. Aussi j'imagine volontiers que les postiers de nos jours seraient heureux de renifler quelque fleur séchée, brin de myosotis ou pétale de rose à travers les enveloppes, ou bien au passage quelque colis de menthe sauvage ou de lavande envoyé par une bonne grand-mère à sa famille citadine.

Moi-même j'entretiens ainsi des échanges poétiques avec beaucoup d'amis. J'envoie des sachets de mes herbes préférées à plusieurs chefs d'Etat africains que je soigne, car ils ne les trouvent pas dans leur pays. Je pratique aussi l'échange de bonnes herbes avec des phytothérapeutes étrangers. Récemment des collègues professeurs de faculté en Colombie — car il y a toujours une chaire de phytothérapie à Bogota — m'ont écrit de ce lointain pays pour me demander d'échanger nos recettes.

Je regrette beaucoup que le certificat d'herboristerie ait été rayé du programme de nos facultés en France. La profession d'herboriste tend à disparaître au profit des pharmaciens. C'était le rêve de ma grand-mère Sophie que je devienne pharmacien (mon père me voyait plutôt fonctionnaire et ma mère gendarme) mais moi de cœur j'ai toujours été herboriste. Je ne suis jamais aussi heureux que dans ma « Maison aux herbes » à Gavarret où j'engrange de grandes brassées de simples parfumées.

Depuis le début de ce siècle en France, la production d'herbes médicinales a bien baissé. On importe de l'étranger, de pays où la main-d'œuvre est peu coûteuse, car plus personne n'a la patience de récolter les plantes et d'en faire un métier. Pendant la guerre de 14-18, l'Etat s'est inquiété de cette situation car, les produits pharmaceutiques manquant, les herbes médicinales auraient été les bienvenues. La cueillette fut encouragée. Il y eut même de l'excédent et pendant quelque temps la France exporta ses bonnes herbes. Mais après la guerre l'herboristerie retomba dans l'oubli. Et aujourd'hui il n'est pas facile de trouver toutes les bonnes plantes dont on peut avoir besoin.

Aussi je propose comme solution que chacun assure sa propre consommation en simples. Il suffit d'en cultiver quelques-uns dans son jardin, de cueillir les autres dans les champs ou de s'en faire envoyer par quelque paysan ami dans le colis campagnard dont j'ai déjà vanté les bienfaits.

Cette cueillette personnalisée aura l'avantage d'être fraîche et de source connue. En effet la plante est une chose fragile. Même séchée on ne peut la garder à l'infini. Elle se détériore et perd de ses vertus. Ecouler de vieux stocks d'herbes poussiéreuses est une hérésie. Moi-même, au risque de décevoir mes clients, je ne soignais certaines maladies qu'en certaines saisons quand mes stocks sont frais et abondants. C'est pourquoi je ne peux répondre aux urgences et je me cantonne aux affections chroniques. Mais il est souvent difficile d'expliquer à un malade qui souffre que ce n'est pas la saison de la chélidoine et qu'il faudra attendre la floraison.

J'ai les mêmes problèmes avec mes crèmes de beauté. Parfois certaines crèmes viennent à manquer à mon magasin. Les clientes se montrent très déçues quand on leur annonce que c'est parce que le stock de pétales de roses est épuisé. En effet je n'utilise que les fleurs de mes jardins et de mes champs car je les connais, elles sont naturelles et sans produits chimiques, ce qui pour moi est la condition première de la qualité.

Faites-donc de même. Cueillez les simples de vos jardins et de vos champs, plutôt que d'acheter des sachets de plantes inconnues. Courez la campagne, grimpez sur les collines, mais ne récoltez pas au bord des routes où les plantes sont polluées par les gaz d'échappement des voitures.

Apprenez aussi la phytosociologie, c'est-à-dire l'art qu'ont les plantes de vivre entre elles. Car une prairie ressemble à une collectivité. Et si vous voulez cultiver un bout de pâturage derrière votre maison, il faudra reproduire les lois de la prairie sauvage, polymorphe et bigarrée. De grandes plantes qui montent très haut vers le ciel et plongent

DES SIMPLES

leurs racines très bas dans la terre pour en tirer leur nourriture et d'autres toutes petites qui se cachent dans l'humidité douillette, à l'ombre des autres et se nourrissent à fleur de terre. Des plantes-gendarmes qui font fuir les parasites et des timides qui attendent la protection des autres. Des fleurs à forte senteur et des neutres. Des folles de soleil et d'autres qui vivent les pieds dans l'eau. Comme au jardin potager les essences se mêlent et se complètent. Le tout, c'est de reproduire une ambiance favorable, un micro-climat.

N'essayez pas d'acclimater des plantes étrangères, elles ne seront pas heureuses en pays inconnu, et seules les simples heureux ont des vertus communicatives (comme les femmes). Si toutes ces conditions sont respectées, votre carré de prairie bariolé peut devenir pour vous une merveilleuse réserve médicinale.

Et maintenant partons en cueillette. Pour mon père ces expéditions aux champs étaient une joie toujours renouvelée. Pour moi, c'était un privilège de l'accompagner. Parfois un ami se joignait à nous, un « initié ». Il s'appelait Caoulet, « petit chou » en patois gascon, c'est dire qu'il avait « le sang vert » et l'amitié de mon père. De son métier Caoulet était sonneur de cloches à l'église de Gavarret. Matin, midi et soir il sonnait l'angélus à toute volée. Le reste du temps, homme de loisirs, il était toujours prêt à herboriser aux champs avec nous.

Je le respectais car il était près du Bon Dieu. Mais le jour où je suis entré pour la première fois dans son humble maison, j'ai été un peu déçu de n'y trouver pour tout trésor qu'un pichet d'eau sur la table, une botte d'oignons roux et quelques poignées d'herbes. Caoulet vécut petitement mais fort vieux.

Aujourd'hui je vais parfois aux champs avec mes propres ramasseurs d'herbes. J'ai racheté le bois de Lacassagne près de Gavarret, car je ne fais confiance qu'aux simples que je connais depuis des générations. Ceux-là, je le sais, n'ont jamais connu le moindre produit chimique. Pour moi, ce sont les herbes les plus douces du monde. Je suis

impitoyable avec mes ramasseurs de plantes. L'un d'eux, voulant m'étonner par son rendement, avait pris l'habitude, malgré mes ordres, d'aller ramasser certaines herbes dans des endroits pollués où elles étaient plus nombreuses que dans mes champs. Avisé de cette tricherie je l'ai aussitôt renvoyé. A tous ceux que j'engage en pleine saison, ou toute l'année pour la cueillette, je répète :

— Je ne vous paie pas au rendement, mais au forfait. Vous faites ce que vous pouvez, mais je vous défends d'aller cueillir ailleurs que chez moi.

Serge, dit « le chef » de mes ramasseurs, travaille pour moi depuis six ans. Sa femme vient donner un coup de main en pleine saison. Il sait que je ne plaisante pas avec mes principes de ramassage et se charge d'en convaincre les autres. En pleine saison, j'emploie parfois vingt ou trente ramasseurs de plantes et mon équipe doit être très scrupuleuse.

Mais parfois je m'inquiète. La main-d'œuvre n'est pas facile à trouver. Quant aux bonnes herbes de Gavarret elles ne suffisent pas à couvrir ma consommation courante bien qu'on en ramasse vingt-cinq à trente sacs par jour en pleine saison. Me faudra-t-il aller chercher la chélidoine sur les pentes des Pyrénées, où elle pousse follement? Je préférerais trouver mon bonheur sur place. Je voudrais que toute la région entre Gavarret et Fleurance ne soit qu'une vaste réserve d'herbes sauvages, où les orties pousseraient à foison comme les fleurs des champs.

Mais quand je parle d'un tel projet, les paysans me regardent du mauvais œil. Livrer leur champ cultivé aux orties? Quelle déchéance! Cependant comme pour la campagne alimentaire de Fleurance, je ne désespère pas d'y arriver et par les mêmes moyens. Je demande à l'un un hectare de prairie, à l'autre un carré d'orties, au troisième un sous-bois livré au lierre rampant et aux fougères. Nous faisons des comptes ensemble. Ils n'y perdront pas.

Je ne veux pas importer mes herbes médicinales de Hongrie ou de Tchécoslovaquie comme le font la plupart

DES SIMPLES

des herboristes. Je les veux fraîches chaque jour pour certaines préparations ou séchées sur place, au grand air de mon pays.

Il ne faut jamais chercher la solution de facilité avec les herbes. Sinon elles se vengent par leur indifférence. Certaines tisanes achetées en sachet sont mortes depuis longtemps d'avoir trop traîné dans leurs emballages-cercueils. D'autres sont nocives pour avoir été ramassées n'importe où au bord des routes ou dans des champs traités chimiquement. Aussi, la première condition que je pose à tous les traitements que je préconise dans ce chapitre, c'est de ne laisser à personne le soin de faire votre cueillette. Les solutions de facilité sont rarement des solutions efficaces. L'avenir est aux gens qui se lèvent tôt, dit-on. Et j'ajouterai que sauter du lit à l'aube pour aller aux champs ou au jardin, c'est un avenir garanti, sinon de fortune, du moins de santé, ce qui est le plus important.

La cueillette des plantes est donc un art minutieux qu'il faut apprendre patiemment, le grand principe étant de prélever la fleur, la feuille ou la racine à l'heure, au jour ou à la saison où ses essences actives sont à leur maximum. C'est ce qu'on appelle « le temps balsamique » de chaque plante.

Les meilleures heures sont en général le matin et en fin d'après-midi. Il faut que la rosée soit sèche mais que le soleil n'ait pas trop brûlé la plante. Les jours de pluie, mieux vaut s'abstenir, les herbes cueillies moisiraient.

La fleur étant fragile et passagère, il faut la cueillir très vite au printemps, dès l'éclosion et avant la fécondation de l'ovaire par le pollen. Parfois on ne prélève que les pétales (rose, coquelicot, violette...) d'autres fois on prélève la fleur entière quand elle est très petite (sureau, véronique...). Certaines plantes ont une floraison très courte. Pour le pêcher par exemple, il faut faire vite. D'autres étalent leur floraison sur plusieurs mois — ainsi la camomille — ce qui donne du temps devant soi.

Les feuilles se ramassent en général avant l'apparition

des fleurs car celles-ci affaiblissent le reste de la plante. Les plus grandes sont arrachées à la tige (mauve, guimauve, bourrache...) pour les plus petites on cueille la tige avec, c'est-à-dire toute la partie fraîche, la « sommité fleurie » de la plante, en laissant la partie ligneuse près du sol. Cependant, pour les herbes aromatiques et quelques autres simples, on a remarqué que leurs principes actifs sont très puissants aussi au moment de la floraison. En fait on peut cueillir certaines plantes aromatiques presque toute l'année (persil, thym, romarin, laurier...).

Les tiges sont très riches en suc à l'automne quand le reste de la plante n'est plus en activité. C'est le cas de l'angélique.

Les racines aussi sont charnues et succulentes au début du printemps et à l'automne quand la plante ne pompe pas toute leur sève. C'est à ce moment-là qu'il faudra les déterrer à la main en tirant sur la plante.

Je trie à mesure et à même le panier les plantes abîmées, les fleurs fanées, les racines pourries, qu'il faut toujours rejeter pour ne garder que des plantes saines. Ensuite j'étale mes récoltes sur des claies pour qu'elles sèchent bien et je les remue souvent pour que l'air circule.

J'ai disposé des claies à l'extérieur sous un hangar et d'autres à l'intérieur, dans ma « Maison aux herbes » où j'engrange toutes mes plantes à l'abri des intempéries, mais dans un endroit toujours bien aéré. Ça sent très bon le foin séché quand j'entre dans la pension de famille où vivent mes simples tous ensemble allongés sur leurs lits superposés.

Faute de hangar, vous disposez peut-être d'un grenier sec et bien aéré. Sinon un dessus d'armoire recouvert de papier fera l'affaire. Mais surtout ne passez pas vos herbes au four pour les sécher plus vite. C'est une pratique barbare et qui tue complètement les principes actifs de la plante.

Quand vous manipulez des simples, apprenez à les aimer, ne faites pas le geste qui casse, qui blesse. Effeuiliez-les à la main. Les couteaux et tous les contacts métalliques les

DES SIMPLES

contrarient. Brassez-les pour qu'ils respirent. Faites leur toilette avec soin ; enlevez la terre des racines sèches en les frottant. Pulvériser les plantes sèches dans vos mains et non au hachoir. Elles vous seront reconnaissantes de ces bons traitements.

Devenez amis pour les connaître et les comprendre. L'amitié des plantes est difficile à obtenir. Elles ont vite fait de se fermer au moindre contact brutal. Mais c'est une amitié durable, une fois acquise. Comme vous vous donnez du mal pour percer la psychologie des enfants, attachez-vous à percer celle des herbes. Petit à petit vous déterminerez des groupes de caractères.

Les anciens déchiffraient la « signature des plantes » c'est-à-dire leurs propriétés selon leur forme, leur goût, leur couleur. Toutes les plantes à suc jaune comme la rhubarbe sont amères mais bonnes pour le foie, disaient-ils. Le rouge foncé était signe d'astringence : c'est le cas des roses rouges. Le blanc indiquait une faible activité médicinale et le noir ou brun foncé étaient signes de danger et poison (belladone).

Aujourd'hui on classe les simples et les légumes par famille. Les plantes d'un même groupe ont en général les mêmes vertus médicinales. Les cucurbitacées (concombres, cornichons, courgettes...) sont laxatives ; les crucifères (carottes, carottes sauvages...) stimulantes et antiscorbutiques ; les rosacées (roses...) astringentes et toniques ; les labiées (menthe, mélisse, thym...) stimulantes et sudorifiques, etc. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut cueillir toutes les plantes qui ressemblent à d'autres connues. Attention à la ciguë, qui est le sosie trompeur du persil !

Je ne vous apprendrai donc pas tout sur toutes les plantes. Si vous ne connaissez qu'une plante, cueillez-la et consommez-la. Puis à mesure que vous devenez intime avec un certain nombre d'herbes familières, apprenez tous les usages que l'on peut en faire et bientôt vous aurez droit au titre d'ami des plantes.

Comme on connaît aussi les défauts et les faiblesses de

ses amis, je ne vous cacherai pas les déboires auxquels vous vous exposeriez en abusant de certains simples capricieux. Ainsi la chélidoine, charmante petite fleur jaune de nos prairies et qui entre à dose homéopathique dans beaucoup de mes préparations à cause de ses fortes propriétés, est en fait très dangereuse et ne doit jamais être consommée par voie interne.

Mon père observait les animaux, avec la plus grande attention. Ils connaissent les herbes qui purgent et se mettent au vert quand ils ont des troubles de digestion. Même nos chats, amollis par le confort de nos maisons, vont se purger aux champs quand ils en ressentent le besoin. Les bêtes fatiguées recherchent les herbes amères et toniques : le pissenlit, la centaurée, la pimprenelle. Par contre les animaux vigoureux, sujets aux coups de sang les fuient. Les vaches laitières et les jeunes bêtes à la saison des amours broutent allègrement le fenugrec, le fenouil sauvage et le colchique, stimulants des glandes sexuelles.

Les bons herbages contiennent grand choix d'herbes justement pour que les bêtes puissent choisir selon leur condition physique. Les haies leur apportent des ingrédients complémentaires. Les vétérinaires de campagne jonglent avec les vertus des plantes pour rétablir l'équilibre compromis chez les bêtes. Ils pratiquent une phytothérapie fort sage, tandis que leurs collègues des villes font davantage appel aux médicaments.

Les vieux paysans soignent fort bien leurs bêtes avec les moyens du bord. Pour faciliter la délivrance à leur vache, ils lui servent une infusion de sauge et de sabine. A la bête qui digère mal ils apportent des brassées de genêt ; au cheval dont le sang est pauvre ils offrent un bouquet d'ajonc et pour l'animal qui souffre de calculs biliaires, ils vont cueillir du chiendent très loin si leur prairie en manque.

Pourquoi les mères de famille ne feraient-elles pas pour leurs enfants pâlichons ou fiévreux ce que les vieux paysans voués par les ans et le travail n'hésitent pas à faire pour leurs bêtes ? Ce qui n'empêche pas les uns et les autres de

DES SIMPLES

consulter le médecin ou le vétérinaire dans les cas graves.

Ce qu'il faut réapprendre avant tout c'est le geste qui fait du bien. Je crois que l'enfant est plus reconnaissant à sa mère de lui apporter une tisane fumante que d'ouvrir une boîte pour lui administrer un cachet. De même le mari fatigué se réjouira davantage de trouver de la santé dans son assiette sous une forme appétissante, que d'absorber des vitamines en pilules au début du repas. La reconnaissance du cœur va plus volontiers aux simples et à ceux qui les offrent qu'aux comprimés en boîtes. Et la reconnaissance du cœur c'est justement ce qui, à dose homéopathique, produit l'effet salulaire dans bien des traitements. Alors quand bien même les simples n'auraient pas d'autre vertu que de donner la joie des yeux, des narines, des lèvres et du cœur, ce serait déjà une bien belle victoire.

Mais leurs qualités ne s'arrêtent pas là. C'est ainsi qu'ils gagnent notre confiance. Il leur reste encore à faire leurs preuves. Un à un donc, convions-les sur l'estrade. Et puisque la chaire d'herboriste n'existe plus, faute d'érudits pour les faire connaître, que chacune expose ses vertus intimes.

LE PERSIL LE CERFEUIL

Les Romains le donnaient aux gladiateurs avant le combat. Cela leur produisait à peu près le même effet que les épinards à Popeye le marin qui voit aussitôt ses biceps doubler de volume.

De nos jours le persil jouit toujours de la faveur de tous. Le maraîcher quand il veut vous faire plaisir vous en offre un bouquet gracieusement ; c'est le plus joli cadeau : un bouquet de santé. Cependant je m'insurge contre une habitude qui veut qu'il ne soit qu'une garniture agréable à l'œil. Passe encore que les têtes de veau se présentent à l'étalage avec du persil dans les oreilles. Mais dans les restaurants on le met trop souvent en bouquets entiers pour décorer les plats, ce qui fait que personne n'y touche. C'est une erreur, il faut au contraire le hacher menu pour que *tout le monde* y touche !

Comme il se cultive très bien, n'oubliez pas d'en semer dans votre jardin, c'est un des aliments-médicaments les plus indispensables. Mettez aussi du cerfeuil, son frère par l'aspect et par la vertu. Certaines personnes préfèrent le cerfeuil car il a moins de chances d'être confondu avec la dangereuse ciguë. Mais il y a un moyen très simple de distinguer la bonne herbe de la mauvaise, malgré la ressemblance apparente : la ciguë froissée dégage une odeur désagréable qui ressemble à celle du pipi de chat.

Mettez donc toujours persil (ou cerfeuil) dans vos salades, omelettes, potages. Faites-le sécher et gardez-le ainsi pour parfumer vos plats d'hiver. Sachez que de toutes les plantes c'est une des plus riches en vitamine C. Le persil a donc des qualités stimulantes. Il est recommandé pour la jaunisse, toutes les maladies du foie, la cellulite, la goutte, les rhumatismes.

Outre son usage en cuisine, on peut l'employer macéré dans du lait chaud ou en tisane. Ma grand-mère Sophie (du côté maternel) servait toujours du thé de persil après

LE PERSIL, LE CERFEUIL

les repas de fêtes. Je me souviens que pour la fête du village, elle préparait un repas pantagruélique : poule bouillie (il y avait déjà un bon bouquet de persil dans la farce), volailles rôties, foie gras, cèpes à l'ail (et au persil), desserts multiples, crêpes toutes fines (elle en mettait plusieurs dans son alliance), crèmes onctueuses, pastis gascon — (tarte aux pommes épaisse), etc. Et malgré ces agapes personne n'était malade. Il est vrai qu'après le repas, en guise de digestif elle offrait à chacun... un grand bol d'infusion de persil !

Si le goût de la tisane de persil ne vous paraît pas très séduisant, par contre je vous recommande de mettre un brin de persil dans votre jus de légumes crus (avec tomates, carottes, céleri, et jus de citron par exemple).

Autrefois les nourrices appliquaient du persil haché en cataplasme sur leurs seins pour arrêter les poussées de lait. On s'en servait aussi comme premier secours contre les piqûres d'insectes. Il suffisait de le frotter bien fort sur la partie gonflée.

Personnellement je le préconise pour les conjonctivites et autres inflammations des yeux. Infusé dans de l'eau bouillie et appliqué à l'aide d'une œillère, il adoucit les sensations de brûlure et désinfecte.

Enfin la même infusion étalée sur le visage matin et soir à l'aide d'un coton le décongestionne et éclaircit le teint.

LE THYM LE SERPOLET

Charlemagne avait ordonné dans ses « Capitulaires » que les bonnes herbes aromatiques soient plantées dans les jardins des monastères et des châteaux car elles font chanter les mets.

Aujourd'hui le gouvernement ne passe plus de décrets concernant la culture des bonnes herbes et c'est dommage. Quant à moi, je ne peux exprimer que des vœux. Je souhaite donc que dans tous les jardins pousse une touffe de thym parmi d'autres herbes aromatiques car il est fort précieux et ses usages sont multiples.

Depuis l'Antiquité on sait que certaines herbes aromatiques ont des propriétés antiseptiques très puissantes et luttent contre les bacilles et virus. Le thym est de celles-là. C'est l'antibiotique du pauvre. Autrefois en période d'épidémies diverses, de peste, les hommes ne connaissaient pour toute protection que... les aromates. Ils en consommaient alors le plus possible, s'en frottaient le corps, les faisaient brûler pour exorciser les miasmes.

Aujourd'hui, on sait qu'ils n'avaient pas tort. Le thym contient un antiseptique, le thymol, plus puissant encore que le phénol, considéré pendant longtemps comme le meilleur bactéricide. Le thymol, qui est une essence camphrée extraite du thym est donc couramment utilisé dans des préparations pharmaceutiques, sirops, pommades, baumes, lotions... Il a même été employé pour panser les vilaines plaies après des amputations.

Bien sûr, aujourd'hui nous ne rencontrons plus la peste au coin de la rue et les amputations se font plus rares. Mais qui peut le plus peut le moins. Nous ne demandons plus au thym de tels exploits, mais pourquoi nous priver de son action bienfaisante ? En période d'épidémies diverses, de grippe par exemple, on remarque que certaines personnes succombent et d'autres pas, alors que, dans le même entourage familial ou professionnel elles ont été soumises

LE THYM, LE SERPOLET

aux mêmes microbes. Dans les hôpitaux, médecins et infirmières vivant dans un bouillon de culture de virus, passent souvent à travers des maladies qu'ils côtoient chaque jour. Pourquoi ? Le terrain, dit-on. Certains sont prédisposés, d'autres pas. En fait cette endurance s'acquiert. Elle ne consiste pas seulement à être en bonne santé, mais à créer en soi-même un terrain qui déplaît aux virus. Pour ce faire l'alimentation et les adjuvants externes sont d'un grand secours. L'ail ayant les mêmes vertus bactéricides que certains aromates, un corps humain imprégné d'ail et d'aromates dans sa chair et sentant extérieurement ces mêmes odeurs traversera parfois les pires repaires de virus sans être attaqué.

C'est là que je veux en venir. Je ne vous conseillerai pas de vous jeter sur votre bouquet de thym le jour où votre voisine de palier ou de bureau a la grippe, je vous dirai seulement : si vous utilisez souvent du thym sous toutes ses formes, dans votre vie, vous vous épargnerez bien des gripes et autres misères (pas toutes sans doute) et vous entretiendrez ainsi votre santé. Peut-être ne vous en doutez-vous même pas car il est difficile de savoir quand on l'a échappé belle !

Pratiquez donc le thym comme une hygiène — et le serpolet, dit thym sauvage, dont raffolent les petits lapins. D'abord, et c'est le plus agréable, n'oubliez jamais le brin de thym dans le bouquet garni que vous glissez dans les soupes et les ragoûts. Emiettez des feuilles de thym dans les farces, mettez-en dans les marinades, et sur les viandes au gril. Si on l'utilise beaucoup dans les pays chauds, c'est justement parce que les aliments y sont plus fragiles et accessibles aux microbes. Ne vous êtes-vous jamais demandé comment certaines viandes marinées plusieurs jours gardaient leur fraîcheur au temps où les réfrigérateurs n'existaient pas ? Le brin de thym qui trempait dans la marinade montait la garde : le microbe détournait son chemin.

Consommez aussi le thym en tisane : une branche pour un bol d'eau bouillie. On peut en prendre jusqu'à trois ou

LE THYM, LE SERPOLET

quatre tasses par jour loin des repas ou le matin en guise de thé. Sucré avec du miel c'est délicieux. Le serpolet se boit aussi en infusion ; on l'appelle le « thé de bergère ».

J'ai soulagé ainsi tout simplement bien des infections intestinales tenaces, des grippes, rhumes et angines... et je n'ose mettre à mon actif tous ceux que j'ai évités par cette hygiène préventive.

En usage externe le thym est un désinfectant sûr... On peut le frotter à même les piqûres venimeuses, désinfecter les plaies avec de l'infusion ou en mettre un gros bouquet dans son bain pour soigner affections cutanées et dermatoses. Les bains aromatiques au thym (que l'on trouve d'ailleurs dans le commerce sous différentes marques) sont de plus très efficaces pour les rhumatismes, l'arthritisme. On en donne aussi aux enfants chétifs, aux lymphatiques et aux convalescents car ils sont stimulants.

Pour les rhumatismes vous pouvez également appliquer du thym haché et chauffé en cataplasme sur l'endroit douloureux.

Mettez-en aussi une pincée dans votre inhalation avec de la menthe, de l'eucalyptus ou toute autre préparation achetée en pharmacie.

Enfin si vous avez facilement des bobos dans la bouche et la gorge, faites vous-même ce dentifrice désinfectant : mettez 100 grammes de thym à macérer quelques jours dans 1/2 litre d'eau-de-vie et frottez-vous chaque jour dents et gencives en trempant votre brosse dans cet alcool de thym.

LE ROMARIN

Ce petit arbrisseau qui pousse à l'état sauvage a connu son temps de gloire. Il fut l' élu d'une reine et lui donna la jeunesse éternelle et l'amour — ni plus ni moins.

Grâce à lui, Elisabeth, reine de Hongrie, âgée de 72 ans, goutteuse et rhumatisante, retrouva la vigueur de ses 20 ans et séduisit le roi de Pologne qui, follement épris la demanda en mariage. Cela se passait au XIV^e siècle et, selon la légende, elle tenait la recette d'un ange. Mais les anges ont bon dos. Et les reines préfèrent leur devoir leurs charmes qu'à des recettes de bonne femme. Cependant « l'eau de la Reine de Hongrie » contient des branches de romarin distillées dans l'eau-de-vie, ainsi que d'autres herbes aux propriétés antirhumatismales reconnues aujourd'hui (marjolaine, lavande...). Rien d'étonnant à ce qu'elle se trouvât fort soulagée.

« L'eau de la Reine de Hongrie » passa donc à la postérité avec ses vertus légendaires et le parrainage de l'ange. La marquise de Sévigné s'en enticha :

« J'en suis folle, c'est le soulagement de tous les chagrins », écrivait-elle à sa fille.

Elle n'était pas seule à en faire des folies. Désormais « l'eau de Hongrie » servait non seulement pour calmer la goutte et les rhumatismes mais aussi les vapeurs et langueurs, ainsi que pour ressusciter les ardeurs amoureuses des dames mûres et messieurs déficients.

Du romarin on attendait des miracles et peut-être n'avait-on pas entièrement tort car il est exact qu'il est stimulant contre les rhumatismes, paralysies, faiblesses des membres, contre les vertiges aussi et les troubles nerveux et respiratoires, contre les défaillances du foie et de la bile et même contre l'impuissance.

On peut donc lui réserver une place d'honneur dans la cuisine, dans les sauces et coulis aux herbes du Midi et en saupoudrer largement les côtes de porc et de mouton grillées au barbecue. Certains miels du Midi ont une forte

LE ROMARIN

teneur en romarin et gardent toutes les vertus de celui-ci.

Comme le thym, le romarin fait aussi de bonnes infusions : une pincée par tasse et l'on peut en prendre plusieurs fois par jour pour le plus grand bienfait. Pour les gourmands je recommande le vin au romarin. Faites macérer quelques jours 50 grammes de romarin dans votre meilleur bordeaux et dégustez-en un verre à chaque repas. C'est très tonique.

Enfin, en usage externe, faute de le distiller dans un alambic selon la recette du bon ange de la reine de Hongrie, on peut en jeter un bouquet dans son bain. Mais le bain de romarin se prend plutôt le matin car il est tonifiant et n'invite pas au sommeil (on le dit aussi aphrodisiaque). Je le recommande surtout aux enfants malingres et aux vieillards fatigués.

On peut aussi faire bouillir un quart d'heure une poignée de romarin dans un litre d'eau et appliquer cette décoction chaude en compresses directement sur les rhumatismes.

On trouve des extraits de romarin dans certains produits commercialisés, essences, huiles et bains.

LA SAUGE

« Pourquoi meurt-il l'homme dont
la sauge pousse dans le jardin ? »

Ce vers, que les médecins de l'école de Salerne, célèbre au Moyen Age, ont consacré à la sauge est le plus bel hommage qu'on puisse lui rendre.

Ce n'est pas par hasard que l'on découvre la sauge dans plusieurs panacées d'autrefois. Cette « herbe sacrée » ou « *salvia salviatrix* » pour les Latins (herbe qui sauve) entre dans le « vinaigre des quatre voleurs » qui connut des siècles de gloire.

Lors de la grande peste des années 1630 à Toulouse, c'est-à-dire tout près de mon pays natal, quatre voleurs allaient impunément piller les maisons contaminées et détroussaient les moribonds ou les cadavres. Jamais ils ne succombaient au mal malgré les risques qu'ils prenaient. Finalement ils furent pris, non par la maladie mais par les autorités. Condamnés à mort par les « capitouls » on leur offrit cependant la vie sauve en échange de la formule de ce liquide mystérieux dont ils se frottaient pour s'immuniser. Ainsi peut-être sauverait-on des milliers de vies ? Les quatre voleurs avouèrent leur secret. On le retrouve dans les archives de Toulouse. Ils se frottaient le corps d'un vinaigre où avait macéré de la sauge en compagnie de thym, de lavande, de romarin et de bien d'autres herbes aromatiques. Ils ignoraient ce que nous savons maintenant, que toutes ces plantes sont bactéricides selon les principes décrits au chapitre du thym.

Un siècle plus tard une autre épidémie de peste fit des ravages à Marseille et d'autres détrousseurs de cadavres avouèrent dans les mêmes circonstances une autre recette de vinaigre très proche de la première, mais un peu plus complète. Les herboristes de Marseille s'emparèrent de ces formules et y ajoutèrent de l'ail, chéri des Marseillais et

connu depuis Galien comme le meilleur antiseptique, ainsi que quelques autres ingrédients à la mode d'alors.

Le « vinaigre des quatre voleurs » resta inscrit au Codex des pharmaciens jusqu'à la fin du XIX^e siècle. Entre-temps il était devenu produit d'épicerie et M. Maille, distillateur en vinaigre, le fabriqua selon une recette inspirée de celles des voleurs, mais améliorée selon sa technique de vinaigrier patenté. Il recommandait de s'en frotter les tempes et d'en boire à jeun une cuillerée dans un verre d'eau avant d'aller voir des malades.

De la famille des labiées comme le thym et le romarin, la sauge possède comme eux ces précieuses vertus antiseptiques (grâce à son salviol ou camphre de sauge) qu'avaient découvertes les quatre voleurs. Mais elle en détient d'autres non moins importantes. Elle arrête les sueurs nocturnes ; à ce titre on la donne aux convalescents après les fortes fièvres ou bien pour enrayer une grippe naissante. Elle est conseillée aussi aux filles en période de puberté, aux mères qui accouchent et aux femmes troublées par leur ménopause car elle a des propriétés hormonales. Elle calme également la toux et combat les douleurs d'estomac. Mais surtout elle est très tonique et excitante, c'est pourquoi je ne la recommande pas aux tempéraments sanguins mais plutôt aux neurasthéniques.

Elle a donc sa place dans la cuisine et fait merveille sur les viandes grillées au barbecue comme dans les sauces. C'est la plus parfumée des herbes aromatiques, aussi convient-elle très bien aux viandes fades, au porc, au lard ; de plus elle permet de les digérer sans problème.

En Provence, on la met à la soupe avec le pistou. Ne l'oubliez pas si vous voulez confectionner une de ces « soupes aux herbes sauvages » qui reviennent actuellement à la mode. Sachez également que si cet arbrisseau pousse en liberté sur les terrains pierreux de haute Provence et de Lozère, il vient aussi très bien dans les jardins potagers.

Vous l'aurez ainsi sous la main pour faire des tisanes

LA SAUGE

parfumées avec le bout de ses branches, les « sommités fleuries » où sont concentrées les essences actives.

Faites macérer huit jours 100 grammes de sauge dans un litre de vin et vous obtiendrez un vin tonique et stimulant de la digestion, à boire à raison d'un tout petit verre à la fin du repas. C'est excellent pour remettre sur pied un convalescent.

Vous pouvez également mettre un brin de sauge dans du vin chaud à la place de la cannelle.

Enfin en usage externe la décoction de sauge (laissez bouillir 10 minutes une poignée de sauge dans un litre d'eau) sert à nettoyer les plaies, à se gargariser ou à faire des injections vaginales. Dans tous les cas c'est un bon désinfectant.

Le bain de sauge (un bouquet dans la baignoire) a les mêmes vertus que celui de romarin, stimulant, tonique voire aphrodisiaque, excellent le matin pour les gens fatigués ; mais attention les sanguins ont intérêt à s'abstenir de ces bains.

LA SARRIETTE

Mon père la tenait en haute estime et me disait : « Petit, elle fait partie des herbes du bonheur ».

Un jour j'ai entendu l'abbé Tarride, curé de Gavarret, dire à mon père qu'autrefois on interdisait aux bons moines de planter de la sarriette et de la roquette dans leur jardin. Pourquoi ? Je ne comprenais pas. Caché derrière la porte, j'étais bien intrigué.

Plus tard, j'ai compris que ce qu'il appelait pudiquement ses « herbes du bonheur », c'étaient celles qui sont favorables à l'amour.

La légende voudrait que « sarriette » vienne de satire. Peut-être cette étymologie est-elle fantaisiste. Cependant si les Grecs, très amateurs de cette herbe aromatique, lui prêtaient une telle renommée ce n'est pas par hasard. Tels les satyres, joyeux lurons mi-hommes, mi-boucs, joueurs de flûte et séducteurs de nymphes de l'Antiquité, les hommes qui broutent de la sarriette voient leurs ardeurs amoureuses décupler. Les ânes aussi d'ailleurs car la sarriette, dite « pébré d'aï » (poivre d'âne) est connue et mangée à bon escient par le plus doux et le plus bête, dit-on à tort, de nos compagnons.

Dans mes « philtres d'amour » la sarriette entre donc avec le fenugrec, la berce et la chélidoine. Quand je lis des recettes de philtres d'amour sophistiqués qui eurent leur temps de gloire, cela me fait sourire. Les miens sont tellement simples à côté.

Je n'utilise pas la poudre de cantharide, ce cafard broyé dont les Borgia faisaient leurs délices et que Mme de Montespan ajoutait dans les potions de Louis XV pour réveiller ses ardeurs.

Pourtant, dit-on, le marquis de Sade ayant un jour offert à ses invités des chocolats à la cantharide, une terrible orgie s'ensuivit, ce qui prouverait l'efficacité de ce coléoptère.

Non, moi je suis un homme simple, un homme des

LA SARRIETTE

champs. Je dirai seulement à l'épouse inquiète de l'indifférence de son mari : prenez un brin de sarriette, passez-le au moulin à poivre et saupoudrez-en la grillade de votre époux — la vôtre aussi d'ailleurs. Ainsi vous êtes sûre que la sarriette sera mangée et non jetée comme on le fait avec les bouquets garnis dans les plats.

Je ne promets pas non plus qu'un brin de sarriette mangé une fois dans votre vie vous mènera au bord de l'orgie. Je dis simplement qu'un couple qui partage toute sa vie une nourriture stimulante où entrent en bonne part l'ail, l'oignon, le céleri, le fenouil, la sauge et la sarriette, a plus de chances qu'un autre de connaître le bonheur conjugal.

De plus la sarriette ayant des propriétés digestives certaines, on devrait toujours en ajouter un brin dans les ragoûts, avec le gibier et avec tous les féculents difficiles à digérer, haricots, fèves, pois, etc.

Mon père qui croyait beaucoup à l'osmose, comme j'y crois aussi, préparait une décoction revitalisante en faisant bouillir dix minutes une poignée de sarriette et une de fenugrec dans un litre d'eau. Il frottait la colonne vertébrale de ses consultants fatigués avec cette décoction. Et ceux-ci revenaient ensuite tout guillerets le remercier de leur avoir rendu leur virilité.

Quarante ans après je me sers toujours des mêmes ingrédients dans une de mes crèmes revitalisantes destinée au massage de la colonne vertébrale.

Mais on peut traiter la sarriette comme le thym, la sauge et le romarin, puisque toutes ces herbes précieuses sont de la même famille, et en jeter une pincée dans son bain. Que l'on absorbe la sarriette par la bouche ou par la peau, elle a toujours les mêmes vertus, si l'on peut dire... à en perdre la vertu !

LE LAURIER

Le laurier, plante noble, a de tous les temps ceint le front des poètes, des généraux, des empereurs... et des érudits en herbe, les « lauréats ». Pourquoi tant de renommée ? Parce qu'il fut l'arbre consacré à Apollon, dieu des arts et du soleil, tout rayonnant de gloire.

Aujourd'hui le laurier-sauce est un peu dépoétisé. Il va à la soupe plus souvent qu'au front des tout-puissants. Cependant son usage se maintient dans le traditionnel bouquet garni. On l'emploie aussi à la campagne pour fumer les jambons. Une grande flambée de branches de laurier dans la cheminée et le jambon pendu au-dessus en sera imprégné. Il ne s'en conservera que mieux, car le laurier est antiseptique. Aussi a-t-il sa place également dans les marinades auxquelles il assure une bonne conservation. Autrefois on le brûlait en période d'épidémies pour préserver la maisonnée des miasmes environnants. Il a donc les mêmes vertus que le thym, le romarin, la sauge. Mais sur tous ces arbrisseaux il a l'avantage de la taille. Il faut bien des pieds de thym pour faire la même flambée qu'avec une grosse branche de laurier !

Outre le fumet distingué et intellectuel qu'il communique aux mets, il leur apporte aussi son action stimulante et digestive qui en fait un très bon condiment.

Mais attention, ne vous reposez pas trop sur vos lauriers. Apprenez à les distinguer. En dehors du laurier-sauce, tous les autres lauriers sont dangereux : le laurier-rose, le laurier-cerise...

Pourtant autrefois on mettait une feuille de laurier-cerise dans le lait ou dans les crèmes pour leur donner un goût d'amande pilée. Mais nos grand-mères étaient prudentes et connaissaient leurs recettes sur le bout du doigt : une feuille, jamais deux, car elles auraient alors empoisonné toute leur famille.

En effet, à dose homéopathique le laurier-cerise est efficace contre la toux, les palpitations, les vomissements et les crampes d'estomac. A plus forte dose, l'acide cyanhydrique

LE LAURIER

qu'il contient est un poison. Il en est de même du laurier-rose, puissant poison — et dont pourtant on tire un médicament tonique pour le cœur.

La maîtrise des plantes passe toujours par la prudence.

LE BASILIC

Vous le connaissez peut-être sous le nom de « pistou » car la « soupe au pistou », recette provençale, ne vous est pas étrangère. Il dispose de bien d'autres noms pour se camoufler : « herbe royale », « oranger des savetiers »... Mais cette plante originaire de l'Inde s'est fort bien acclimatée dans les pays méditerranéens. Pour mieux le conserver dans les maisons de Provence on en pend des bouquets au plafond la tête en bas. Ainsi les fleurs au bout de la tige gardent-elles tout leur suc.

Autrefois on prescrivait le basilic pour l'épilepsie et la manie. Aujourd'hui, si vous avez un enfant épileptique, je ne saurais trop vous recommander de le confier à un spécialiste neurologue. Cependant si votre enfant est nerveux ou dort mal, a des angoisses, des vertiges, des migraines, je vous recommanderai en toute tranquillité de lui servir le soir une bonne soupe au pistou. Quant à votre mari, il sera fort satisfait d'un canard au basilic dans la tradition de la grande cuisine. Glissez-en quelques feuilles à l'intérieur de la volaille et vous assurez ainsi sa parfaite digestibilité car le basilic protège aussi des spasmes de l'estomac et des infections de l'intestin.

Comme les autres herbes aromatiques vous pouvez le consommer en tisane très parfumée. Le soir il favorise bon sommeil et bonne digestion. Mais n'oubliez pas de bien distinguer les tisanes stimulantes des tisanes calmantes.

De même que vous ne prendriez pas le bol de tilleul au petit déjeuner et la tasse de café au coucher, faites attention aux vertus de vos herbes. Prenez plutôt la tisane de sauge, excitante, le matin, et celle de basilic, calmante, le soir. Si vous faites le contraire par distraction, vous risquez d'avoir des journées toutes chamboulées.

L'ESTRAGON

Ma grand-mère Sophie en mettait partout. Et quand j'avais le hoquet elle courait vite au jardin en cueillir un brin et me le tendait :

— Tiens, petit, mâche-le bien, ça va passer.

Et le hoquet passait. Depuis j'ai découvert que l'estragon est un régulateur de l'aérophagie, des flatulences, fermentations et de tous les troubles en général de l'estomac et des intestins.

De plus le « petit dragon », comme on l'appelait autrefois, a un goût piquant et relevé qui parfume les aliments fades, sans faire appel aux condiments tels que le sel, le poivre, le vinaigre.

Quand certains malades se plaignent du manque de sapidité de leur régime sans sel, je leur dis :

— Ne soyez pas triste. Ajoutez de l'estragon à vos salades, ou sur vos biftecks. Mangez du poulet à l'estragon (un brin à l'intérieur de la volaille à rôtir). Vous allez vous régaler et, en même temps que vous stimulez votre appétit, vous apaisez votre estomac et vos intestins fragiles (ce qui n'est pas le cas avec le poivre et le vinaigre).

A ceux qui ne sont pas au régime, je conseille également l'estragon dans toutes les salades de crudités, ou mieux

L'ESTRAGON

encore le brin d'estragon que l'on met à macérer dans sa bouteille de vinaigre. Certaines bonnes marques vendent d'ailleurs du vinaigre à l'ancienne avec le brin d'estragon que l'on voit, tout dressé dans la transparence du liquide rosé.

A la campagne quand on fait des cornichons en bocaux ou autres condiments au vinaigre (cerises aigres, haricots verts, petits oignons, bouquets de chou-fleur, bâtonnets de carotte, ou même pruneaux au vinaigre à la mode gasconne) on n'oublie jamais d'ajouter le brin d'estragon dans le bocal : celui-ci compensera les aigreurs d'estomac que pourrait donner le vinaigre.

Après un repas trop copieux et qui a du mal à descendre, prenez une tisane à l'estragon (une branche pour un bol). Vous ne connaîtrez plus l'estomac barbouillé des lendemains de fête.

LA MARJOLAINE

« Puisque le fils du roi m'aime,
avec mes sabots
Il m'a donné pour étrennes
un bouquet de marjolaine... »

L'ai-je chantée cette chanson pendant ma jeunesse. Enfant curieux et moi aussi affublé de sabots, je demandais à mon père pourquoi la marjolaine était un don de roi. Etait-ce pour la joliesse de ses fleurettes, pour le velouté de ses feuilles ? Ou bien pour la rime ?

Et l'on me répondait que la marjolaine calme tous les chagrins, même les chagrins d'amour.

Est-ce pour cette raison que, sous le nom d'origan, on en

fait un si grand usage en Italie, pays de la passion, où on la met à toutes les sauces et sur toutes les pizzas ?

J'ai passé ma vie à faire des découvertes, des rapprochements, des tests et des constats. Mais comme je suis le contraire d'un homme sophistiqué, je cherche toujours la simplification en toute chose, aussi parfois ne me prend-on pas au sérieux.

Supposez qu'un homme vienne me voir, très imbu de ses malheurs et me dise :

— Monsieur Mességué, je suis dévoré par la passion. Je n'en dors plus la nuit. Que dois-je faire ?

Et moi de lui répondre :

— Mangez des pizzas !

J'aurais bonne mine. Et l'on me traiterait de charlatan. Et pourtant... Dans mon esprit, quoique un peu elliptique, je suis sincère. J'ai pensé tout de suite à la pincée d'origan (ou marjolaine) dont on saupoudre la pizza et qui assurera une bonne nuit à mon client. D'autre part le meilleur moyen de dédramatiser la passion malheureuse n'est-il pas de lui substituer la joie de vivre — que l'on trouve à haute dose dans les petits restaurants italiens ?

De la même façon je pourrais dire « mangez des pizzas » à tous ceux qui ont des tics, spasmes nerveux et digestifs. Et me voilà encore « avec mes sabots dondaine » comme la paysanne de la chanson.

Alors pour plus de condescendance je dirai peut-être : prenez une tisane de marjolaine le soir au coucher. Me sera-t-on reconnaissant de cette attention ? En vérité le principe reste le même : la marjolaine est un puissant calmant et à cet effet je la recommande sous toutes ses formes, dans la cuisine, en tisane, en gargarisme, en inhalations, bains et cataplasmes. Que les rhumatisants posent des compresses de cette infusion sur leurs douleurs, que les gens atteints de coryza, une serviette sur la tête pour préserver la vapeur, mettent le nez au-dessus de leur casserole d'infusion bouillante en guise de fumigation avant de la boire et que les chanteurs aphones y ajoutent une cuil-

LA MARJOLAINE

lée de miel. Tous s'en trouveront bien. Mais attention, à haute dose la marjolaine pourrait presque devenir une drogue stupéfiante.

LA MENTHE

Dans les pays arabes, les bouquets de menthe portés dans des hottes par des petits ânes embaument tous les marchés. Cela fait fuir les mouches et moustiques attirés par les déballages de victuailles. Aussi voit-on, par les grandes chaleurs, les indigènes se promener dans les souks, une touffe de menthe fraîche à la main, dans laquelle ils plongent sans cesse le nez.

Des parfums de thé à la menthe émanent des palais de mosaïques et des plus simples demeures. Servir le thé à la menthe à toute heure est un rite sacré... et une sage précaution. Dans ces pays où règnent encore des épidémies, où la chaleur favorise le pullulement des microbes, la présence permanente de la menthe est une garantie de protection car cette plante est un puissant antiseptique. Elle entre dans la composition du « vinaigre des quatre voleurs » déjà cité, puisqu'elle était censée préserver de la peste. Si donc on en fait un si grand usage externe et interne dans les pays chauds, ce n'est pas seulement pour le plaisir et pour la fraîcheur qu'elle apporte — qualités non négligeables — c'est surtout par sagesse populaire.

On fait de la menthe des utilisations multiples dans tous les pays du monde. Si les Arabes l'associent au thé, les Asiatiques en mettent des feuilles fraîches dans leurs salades et rouleaux printaniers, les Nord-Américains en ajoutent une branche dans leurs cocktails préférés et les Anglais la

hachent dans leur saucière, les Français la consomment surtout en tisane. Mais je vous conseille, si vous disposez de menthe fraîche, d'en mêler quelques feuilles à vos salades en guise d'estragon, c'est exquis.

La menthe séchée vendue dans le commerce pour les tisanes est d'une espèce cultivée, originaire d'Angleterre, à l'arôme puissant et connue sous le nom de « menthe poivrée ». Il en existe bien d'autres espèces, notamment la « menthe verte », « la menthe crépue » et la « menthe pouliot », sauvage et très parfumée. Toutes ont les mêmes propriétés à des degrés différents. Vous pouvez donc cueillir la menthe des champs par gros bouquets juste avant la floraison, la faire sécher et en faire de nombreux usages — et pour commencer en décorer votre cuisine qui sera de ce fait embaumée et protégée des insectes.

La tisane de menthe que vous prenez souvent pour le plaisir a des vertus multiples dont vous ignorez la longue liste. Je citerai seulement les vertus essentielles. La première donc tient à ses qualités antiseptiques. Elle facilite la digestion. C'est un baume qui tout le long du parcours interne régularise les fonctions de l'estomac, du foie, de la bile, des intestins. Elle combat donc à la fois l'aérophagie, les spasmes de l'estomac, les vomissements, les affections hépatiques, les parasites intestinaux et les coliques.

Les personnes sujettes aux nausées doivent toujours avoir sur elles des bonbons à la menthe en voyage, contré le mal de mer, de voiture ou d'avion.

On donne aussi une goutte d'alcool de menthe sur un morceau de sucre en cas de vertiges, car la menthe est un stimulant du cœur et du système nerveux. Cette propriété tonifiante en fait une boisson recommandée aux intellectuels. Le thé-menthe sert de coup de fouet dans les pays chauds.

Je recommande donc la menthe le matin ou dans la journée, associée ou non au thé, mais le soir au coucher elle peut provoquer un peu d'insomnie. Si pourtant vous tenez à vous assurer son action digestive après un bon dîner, sans risquer de troubler votre sommeil, vous pouvez l'associer au

LA MENTHE

tilleul, très calmant au contraire. Ainsi en buvant un tilleul-menthe fumant, vous bénéficiez de l'action digestive de la menthe mais ses qualités excitantes sont neutralisées par le tilleul. L'alchimie des tisanes est un art incomparable ! Les gourmands préféreront peut-être quelque crème de menthe, très digestive aussi.

On trouve dans le commerce de nombreux produits à base de menthe, sirops, liqueurs, bonbons, pastilles, dentifrices, onguents, potions, etc. La menthe entre dans la composition de multiples médicaments grâce à ses qualités antiseptiques appliquées à l'appareil respiratoire. Le menthol qu'elle contient est un puissant bactéricide, aussi faites confiance aux produits mentholés du commerce. Cependant si vous êtes pris de court par un rhume et que votre pharmacie est vide, prenez une bonne pincée de la menthe séchée par vos soins, faites-en une infusion, mais avant de la boire n'oubliez pas de vous en servir comme inhalation, le nez au-dessus du bol fumant et une serviette sur la tête, pour bien capter les vapeurs de menthe.

En application externe la menthe a un pouvoir anesthésique. Les enfants s'amuse^{nt} parfois à aspirer l'air violemment en suç^{ant} un bonbon à la menthe, cela donne une impression de froid glacial et pendant quelques instants cela engourdit les muqueuses comme une anesthésie locale. Il faut profiter de cette action analgésique de la menthe. En cas de maux de dents on peut soulager la douleur en mettant une goutte d'alcool de menthe sur l'endroit atteint. Pour apaiser les migraines une compresse trempée dans une décoction de menthe (une poignée de menthe bouillie 10 minutes dans une casserole d'eau) est bienvenue. Les mêmes compresses atténuent les douleurs rhumatismales, à moins qu'on ne possède un onguent mentholé où l'essence est plus concentrée. Les jeunes accouchées peuvent appliquer directement sur leurs seins des cataplasmes de menthe fraîche, juste ramollie dans l'eau bouillante, cela dissout les engorgements laiteux.

Enfin la dernière mais non la moindre de ses vertus, la

menthe a la réputation d'être fortement aphrodisiaque. Il est un fait certain : elle régularise les fonctions sexuelles des hommes comme des femmes, mais de plus elle favorise les jeux de l'amour. Est-ce dû à son parfum troublant et entêtant ? Je ne sais exactement. Mais depuis toujours elle figure à dose variable dans tous les philtres d'amour. Les parfums grisants qui s'élèvent le soir des Palais des Mille et Une nuits, tout imprégnés de menthe (j'ai l'odorat très fin quand il s'agit de reconnaître mes simples), m'ont toujours laissé penser, au cours de mes voyages, que les émirs et les pachas d'Arabie étaient les princes de la phytothérapie considérée comme un des Beaux-Arts !

L'ORTIE

Pourquoi jette-t-on aux orties ce que l'on n'aime plus ? Pour moi c'est plutôt ceux que j'aime que je jetterais aux orties. Mauvaise herbe pour les uns, l'ortie est à mes yeux la meilleure des plantes. J'en fais grand cas. J'interdis à mes fermiers de l'arracher au pied d'un mur ou d'une haie et j'envoie mes ramasseurs d'herbes en cueillir de grands sacs dans les endroits qu'elle affectionne, près des mares et des lieux croupis et abandonnés, où rien d'autre ne pousse.

Vous n'avez aucune excuse de ne pas en avoir grande provision chez vous. Tout le monde sait la reconnaître, pour s'y être souvent piqué les mollets étant enfant. Le fait même qu'elle pique n'est pas une excuse valable pour la fuir, car on peut toujours la cueillir avec des gants. Mon père, qui avait les gestes doux avec les plantes, savait les apprivoiser en les prenant par-dessous à main nue. Je lui suis

L'ORTIE

reconnaissant de m'avoir appris à manipuler les plantes et à en faire des amies.

Si donc, de vos expéditions à la campagne et pique-niques dominicaux vous ne devez rapporter qu'une plante, faute d'avoir avec vous votre manuel de botanique, ce sera l'ortie.

Déjà l'acte de bravoure qui consiste à se jeter aux orties est salubre. Outre le plaisir moral qu'il procure, d'avoir fait preuve de stoïcisme, la piqûre d'ortie stimule la circulation. Dans les campagnes quand les enfants aux mollets couverts de boursouflures d'orties pleurnichent, on les console en leur disant : « Réjouis-toi plutôt, tu n'auras pas de rhumatismes plus tard. »

Et certains adultes stoïques de se jeter volontairement aux orties, en guise de friction. C'était le cas de mon vieil ami gascon déjà cité, coureur de jupons et qui vécut centenaire : il se roulait dans les orties comme on se frotte au gant de crin. On retrouve d'ailleurs des allusions à cette thérapie sauvage dans des textes antiques. Le poète Pétrone décrit une prêtresse qui, pour redonner vigueur aux hommes, frappait avec un bouquet d'orties « au-dessous du nombril, sur les reins et sur les fesses le vieillard dont cette partie du corps est plus froide que la neige ».

En vertu du même principe, Rabelais conseillait de « se frotter le cul au panicaut, vrai moyen d'avoir au cul passion ». (Le panicaut est aussi une plante piquante, plus proche du chardon.) De plus la flagellation aux orties était pratiquée autrefois pour faire éclore les fièvres éruptives (rougeole, scarlatine), disait-on.

Ovide, dans son « Art d'aimer » mettait une pincée de graines d'orties dans un savant philtre d'amour dont il donnait la recette. Était-ce symbolique pour donner un peu de « piquant » au breuvage ?

Moi-même je vais toujours aux orties pour soigner mes vieux chiens rhumatisants. Chez moi les bêtes meurent de leur belle mort. Non seulement je ne peux pas me défaire des vieux animaux qui ont toujours vécu près de moi, mais

je récupère aussi partout les bêtes abandonnées par leurs maîtres à cause de leur vieil âge ou de leurs infirmités.

Ma propriété est donc devenue peu à peu une maison de retraite pour vieux chiens et je les soigne moi-même comme je soigne les hommes. Pour mes vieux chiens donc je vais dans les fourrés cueillir une touffe d'orties ; je ramasse au passage un bouquet de chélidoine et au jardin potager je choisis un beau chou. Après avoir haché le tout je le fais macérer deux ou trois jours à l'eau de pluie. J'en recueille toujours comme le faisait mon père en laissant sous chaque gouttière une « comporte », ces grands baquets de bois munis de poignées qui servent à ramasser le raisin à la saison des vendanges. Puis, avec cette macération, je frotte tous mes vieux chiens là où leurs douleurs les font souffrir. Ainsi soignés ils dureront bien quelques années de plus.

Si donc vous avez la chance d'avoir des orties dans votre jardin ne les détruisez pas à coups d'herbicides. Arrosez-les plutôt avec soin et sachez que leur présence au jardin peut même être stimulante pour les autres plantes fragiles. Selon le professeur Pfeiffer, qui a fait des études sur l'entraide naturelle des végétaux, une rangée d'orties près des herbes aromatiques et médicinales augmente leur teneur en essences bénéfiques.

D'autre part, cette plate-bande d'orties fraîches vous permettra de mettre sur votre table de fort bons plats : de la soupe aux orties, ou des orties à la crème. Elles se préparent comme les épinards ou la salade cuite qu'elles remplacent avantageusement par leur teneur en sels minéraux. Comme les légumes verts elles sont dépuratives et très diurétiques (et cuites elles ne piquent plus, au contraire elles sont douces comme velours à l'estomac).

La tisane d'ortie est également très apaisante pour les rhumatismes. J'en donne à mes vieux chiens pour compléter leur traitement externe. Et ce qui est bon pour les chiens l'est pour les hommes (l'inverse aussi d'ailleurs). En tisane donc l'ortie est bonne pour le sang, elle arrête les hémorragies, les flux menstruels trop importants, les hémorroïdes,

L'ORTIE

les saignements de nez. Et la même infusion peut servir pour se gargariser en cas d'angine, et pour nettoyer avec un coton trempé les affections de la peau, eczémas, acné, herpès. Certaines de mes crèmes de beauté contiennent de l'ortie. Les jolies femmes qui les emploient m'en voudront-elles en apprenant que je les voue aux orties ?

LA CHÉLIDOINE

Puisque nous voilà maintenant sortis du jardin potager, allons ensemble aux champs, et je vous présenterai la chélidoine, mon herbe fétiche.

— C'est la meilleure de toutes les herbes, disait mon père ... ou la plus cruelle.

Selon la légende, elle fait pleurer l'homme qui va mourir et chanter celui qui va guérir.

C'est une petite plante modeste, aux fleurs jaune vif, au suc orange et amer et aux surnoms multiples : « herbe aux hirondelles », « herbe aux boucs », « herbe aux verrues »... Mais c'est une traîtresse, il ne faut surtout pas la manger.

Un jour j'ai reçu une lettre d'un de mes malades m'annonçant qu'il avait bien pris « en tisane » tout le bidon de décoctions de plantes que je lui avais envoyé, et qu'il s'en portait très bien. Ces décoctions étaient destinées à un usage externe, à des bains de pieds et de mains, selon une technique que je pratique beaucoup. Je m'étais donné la peine de lui envoyer un mode d'emploi détaillé qu'il n'avait probablement pas lu. J'étais atterré. Ma décoction contenait de la chélidoine qui, à forte dose, peut être un poison mortel. Certes mon client souffrait peut-être d'autres maux mais il avait un fort bon estomac !

LA CHÉLIDOINE

J'ai planté quelques pieds de chélidoine chez moi le long du mur d'un hangar car elle aime la pierraille, mais jamais ni mon cheval, ni mon âne, ni mes oies n'y touchent. Ils se détournent et passent leur chemin. C'est vous dire que les animaux connaissent les dangers de cette plante.

J'inviterai donc tous les maîtres des plantes en herbe — si l'on peut dire — à ne faire de la chélidoine qu'un usage très modéré et très circonspect.

Cela dit, après avoir insisté sur ses dangers, voyons ses réussites. Comme toutes les plantes vénéneuses elle n'a pas manqué d'intriguer les Anciens qui lui ont prêté bien des légendes. A cause de la couleur jaune d'or de sa fleur, les alchimistes ont même cru y reconnaître l'herbe à fabriquer la pierre philosophale ! D'où son nom de chélidoine : *coeli donum*, don du ciel.

Elle devait aussi vaincre la peste et rendre la vue aux aveugles. Ce dernier pouvoir lui vaut son surnom d' « herbe aux hirondelles » car, dit-on, l'hirondelle bonne mère déposerait une goutte de suc de chélidoine dans l'œil de ses oisillons naissants pour leur donner la lumière. Le fait est que son suc, dilué dans l'eau, est employé en collyre pour les yeux et guérit fort bien la conjonctivite.

Ce même suc jaune, frotté directement en coupant une tige fraîche sur une verrue, la fait disparaître au bout de deux ou trois applications, d'où son nom d' « herbe aux verrues ». Cette propriété corrosive du suc de chélidoine est également utilisée pour les cors et durillons qu'il ronge également.

En vertu de la théorie des signatures précédemment mentionnée et autrefois très respectée, ce suc jaune et amer doit automatiquement faire penser que la plante est bonne pour guérir la jaunisse et toutes les maladies du foie et de la bile. La généralisation de cette théorie est peut-être hardie, mais dans le cas de la chélidoine elle est exacte : celle-ci permet effectivement de soigner la jaunisse et les maladies de foie. Purgative et diurétique, elle a aussi une action bienfaisante dans les cas de constipation et de

LA CHÉLIDOINE

gravelle. De plus elle a des vertus soporifiques qui calment les spasmes de l'estomac.

La tisane de chélidoine a quelques adeptes, utilisée très modérément, à dose presque homéopathique. Cependant je préconise plutôt l'usage externe dans mes préparations et à tous mes malades je recommande de bien lire le mode d'emploi.

LA PIMPRENELLE

Les Anciens en faisaient un grand usage. C'est la plante amie du sang, d'où son autre nom de « sanguisorbe ».

Elle pousse à l'état sauvage dans nos prairies à condition que la terre soit humide et grasse. Cueillez-en de grands paniers, comme vous allez ramasser les pissenlits, et mangez-la crue, en salade ou cuite. C'est un bon légume sauvage.

Mais si vous préférez la mettre à sécher avec vos réserves de tisanes médicinales, arrachez aussi ses longues racines qui sont très riches en sucres bienfaisants (surtout au printemps et à l'automne). Faites sécher le tout après avoir émincé les racines.

La pimprenelle est une plante astringente qui arrête toutes les hémorragies, saignements de nez, sang dans les urines, métrorragies (écoulement de sang hors des périodes de règles). Son pouvoir astringent s'exerce également sur les intestins : elle arrête les diarrhées et les dysenteries.

L'infusion de pimprenelle est donc d'un grand secours, dans ces cas d'urgence. Pour plus d'efficacité on peut aussi la traiter en décoction (faire bouillir 10 minutes une poignée

LA PIMPRENELLE

de pimprenelle, racine comprise, dans 1 litre d'eau). Prendre ce breuvage en plusieurs fois dans la journée.

Cette même décoction peut servir en lavements pour arrêter les diarrhées.

LA LAVANDE

L'armoire à linge de ma mère sentait bon la lavande. Je la voyais glisser des brins de lavande entre les paires de draps bien repassés qu'elle y rangeait. Et quand on déplaçait ces grands draps de grosse toile, ils étaient tout imprégnés de ce parfum. Pour moi la lavande est restée liée au beau linge de maison qui dort dans les vieilles armoires encaustiquées.

On pendait aussi un bouquet de lavande dans le placard aux vêtements pour les protéger des mites. Il est exact que celle-ci éloigne les insectes.

Il y avait peu de lavande dans les bois de Gavarret (par contre elle pousse partout en Provence). Mais mon père connaissait l'emplacement de chaque touffe d'herbe à des lieues à la ronde. Un jour notre chienne Miss fut piquée par un serpent et mon père partit en courant et alla chercher à environ un kilomètre de là l'unique touffe de lavande de la région. Il revint tout essoufflé et frotta les fleurs de lavande sur la plaie de Miss. Moi j'avais très peur et j'ai veillé Miss toute la nuit, tremblant de la perdre chaque fois qu'une contraction fébrile agitait son corps. Le matin notre chienne allait mieux. J'étais rassuré. Encore une fois mon père avait fait ce qui, à mes yeux, était un miracle.

Plus tard j'ai vu des chasseurs en haute Provence cueillir ainsi des bouquets de lavande pour en frotter leurs chiens

LA LAVANDE

piqués par des serpents. L'action antivenimeuse de cette plante est bien connue.

De même elle peut être employée comme antiseptique, sur les plaies infectées, les eczémas, acnés, brûlures. On trouve des essences et alcools de lavande dans le commerce. On peut aussi faire de l'alcoolat de lavande soi-même en faisant macérer quelques jours 100 g de fleurs de lavande dans un demi-litre d'alcool à 90°.

On peut également faire une décoction en faisant bouillir dix minutes une poignée de fleurs de lavande dans un litre d'eau. Cette eau de lavande désinfectante peut aussi servir en compresse sur les plaies et brûlures ou en injections vaginales pour neutraliser les maladies vénériennes.

L'odeur forte de la lavande comme celle de la menthe est efficace dans les cas de vapeurs et vertiges. Il suffit parfois de se tamponner le front et les tempes d'alcool de lavande pour éviter un évanouissement car cela stimule le cerveau. De plus une friction à l'alcool de lavande sur le dos et la poitrine décongestionne les voies respiratoires, c'est un bon calmant des mauvaises toux et de la coqueluche.

De la même façon le bouquet de lavande jeté dans le bain du soir agit comme un calmant et désinfectant à la fois. Le bain de lavande est donc recommandé aux nerveux comme aux enrhumés et grippés les soirs d'hiver.

La pincée de lavande dans l'inhalation complète le traitement de la grippe ou de la bronchite en désinfectant les voies respiratoires.

En gargarismes la lavande non seulement désinfecte la gorge mais aussi vient à bout des contractions de la bouche, de la paralysie de la langue et même du bégaiement car elle détend les nerfs et muscles atteints.

On peut également utiliser les fleurs de lavande en infusion à raison d'une toute petite cuillerée à thé dans un bol d'eau bouillie et en prendre deux ou trois fois dans la journée. Cette tisane est très calmante, c'est presque un somnifère. Aussi je recommanderai d'en faire un usage

LA LAVANDE

prudent. Cependant dans les cas de fortes migraines, de névralgies, de grippe, de bronchite, asthme ou coqueluche, la tisane de lavande est très précieuse.

Je vous conseille donc pour ces usages multiples d'en planter quelques pieds dans votre jardin d'agrément. Les petites fleurettes bleu-mauve sont aussi jolies que parfumées et viennent très bien dans les régions assez chaudes. Sinon arrêtez-vous quand vous voyez devant les magasins des grandes villes de petits ânes porteurs de clochettes et de grandes hottes qui sentent bon. Elles sont pleines de sachets de lavande. Prenez-en pour parfumer vos placards et, dans les cas d'urgence, allez les dérober entre deux piles de linge pour vous y frotter et soigner.

LE CHIENDENT

Vous serez bénis des cultivateurs si vous allez dans leurs champs leur voler le chiendent. Cette herbe envahissante et tenace est la plaie des cultures. Mais la ténacité de certaines plantes est preuve de santé : elles s'accrochent à la vie elles aussi. Le chiendent donc, qui est un froment rampant, développe des racines immenses dans toutes les directions. Ce sont ces racines ou rhizomes qui contiennent le plus de vertus médicinales. Il faut donc les arracher au printemps, les laver, couper les radicelles et les faire sécher (ou mieux encore les consommer fraîches).

Ces longues racines fibreuses servent souvent de poils à balai. Mais c'est dans vos intestins que la racine de chiendent donnera le meilleur des coups de balai. Elle fera même le grand nettoyage de printemps car le chiendent est un diurétique et dépuratif efficace.

LE CHIENDENT

La racine étant un peu dure, elle donnera tout son suc en décoction, mieux encore qu'en infusion. On peut donc la faire bouillir (fraîche ou sèche et, après l'avoir bien écrasée), pendant dix minutes, pour en tirer tous les principes actifs. La même méthode s'applique à toutes les herbes coriaces ou aux racines.

Je me souviens qu'autrefois un homme qui était garagiste à Fleurance était venu voir mon père à cause d'un calcul de la vessie. Cet homme se tordait de douleur. J'étais impressionné. Mon père lui a fait prendre sur-le-champ une forte tisane de chiendent et de menthe. Nous avons toujours l'une et l'autre herbe en permanence à la maison. Les bouquets de racines étaient pendus au plafond comme les bouquets d'herbes. Bientôt cet homme s'est calmé. Il a évacué son calcul. Et son fils qui était à l'école avec moi me racontait ensuite que son père prenait toujours fidèlement sa tisane de chiendent et menthe tous les matins, pendant des années.

Pour plus de saveur on peut ajouter à l'infusion ou à la décoction de chiendent un peu de réglisse ou de zeste de citron.

Je recommande donc ce breuvage dans tous les cas de maladies de foie et de la vessie : jaunisse, calculs biliaires, ulcères de la vessie, coliques néphrétiques... de même que pour la cellulite et la goutte, et toutes les rétentions d'eau.

Avez-vous vu les chiens et les chats aller aux champs pour se purger ? Ils choisissent scrupuleusement les brins de chiendent et les grignent de leurs petites dents pointues, faute de pouvoir s'attaquer aux racines plus riches en suc. Mais vous autres hommes, qui en avez les moyens, mangez les chiendents par la racine comme les pissenlits, car l'un et l'autre ont les mêmes pouvoirs de vous tirer du lit la nuit... au pas de course.

LE LIERRE

Comme il s'attache de tous ses crampons, il est devenu le symbole de l'amitié et de l'amour. Les Anciens voyaient dans ses enlacements l'étreinte passionnée des amants.

Les oiseaux, eux, ont depuis longtemps découvert que le lierre, à feuilles persistantes et épaisses, est un excellent abri contre les intempéries, alors que tous les arbres ont perdu leur ramure. Ils installent donc leur nid sous le couvert imperméable du lierre grimpant le long des murs, des arbres et des rochers. Vivant dans la chaude intimité du lierre ils en savent toutes les ressources. En plein hiver, quand la nourriture est rare, certains, comme le pigeon ramier se rabattent sur le fruit vert du lierre. D'autres attendent le printemps et régalent leurs petits de la baie de lierre charnue et déjà mûre alors que rien d'autre dans la nature n'atteint encore la maturité. Quant aux abeilles elles ont repéré les fleurs vertes du lierre riches en nectar et les butinent de bon cœur.

Les mammifères, en revanche, font un usage plus modéré du lierre. Si les moutons et les chèvres (espèces pourvues d'un estomac d'autruche) en broutent volontiers, par contre nos lapins domestiques et nos chiens s'en méfient. Ils supportent mal l'hédérine, composant toxique du lierre. Quant aux vaches, autrefois on leur apportait une brassée de lierre comme médicament pour faciliter la délivrance quand elles allaient mettre bas.

Et les hommes, comment réagissent-ils au lierre ? Comme le chien leur ami le plus proche, ils ont intérêt à s'en méfier. Pour nous, bêtes fragiles, les fruits du lierre sont franchement toxiques. Dites à vos enfants de ne pas s'amuser à les sucer. Par contre, les feuilles utilisées modérément peuvent rendre de grands services.

La tisane de feuilles de lierre, très diluée (une pincée par litre d'eau) a des vertus très actives contre toutes les maladies des voies respiratoires. Elle calme la toux et favorise

LE LIERRE

l'expectoration. Pour ces tisanes je recommande plutôt de récolter le lierre terrestre, l' « herbe rondelette » comme l'appelait mon père à cause de la forme ronde de ses petites feuilles. On le trouve partout dans les champs. Il rampe sur les terrains humides, à l'ombre de préférence, et fleurit au printemps. On peut alors récolter les sommités fleuries et les mettre à sécher pour les tisanes d'hiver qui soigneront toutes les maladies pulmonaires.

Conscients de ces propriétés, certains laboratoires pharmaceutiques ont mis au point un sirop à base de lierre, très efficace contre la toux et la coqueluche. Dans le Sud-Ouest autrefois pour apaiser les quintes des coquelucheux on leur donnait à boire du vin macéré dans un gobelet taillé dans le tronc noueux d'un vieux lierre. Le bois de lierre communiquait ses vertus puissantes au vin.

De plus, comme toutes les herbes amères, le lierre stimule l'estomac et les fonctions digestives. Il est également diurétique.

Mais c'est en usage externe qu'il a peut-être les propriétés les plus rares : il détend et dissout les noyaux de cellulite. Aussi retrouve-t-on du lierre dans beaucoup de pommades anticellulitiques. J'en fais une énorme consommation pour ces mêmes raisons. Mes ramasseurs d'herbes arrachent tout le lierre terrestre et grimpant à des lieues à la ronde. Dans ma « maison aux herbes » les feuilles séchées de lierre occupent bien des lits. C'est un pensionnaire permanent de la maison puisqu'on le trouve en toute saison. J'en utilise à la fois pour mes crèmes et pour mes décoctions destinées à des bains.

Cela dit, on peut confectionner soi-même des cataplasmes de feuilles de lierre broyées et appliquées directement sur les parties du corps engorgées par la cellulite. Ou bien on peut faire bouillir des feuilles pendant une dizaine de minutes dans une casserole d'eau et utiliser cette décoction en compresses sur la vilaine « peau d'orange ». Celle-ci se trouve vite assouplie, décontractée et, pour peu qu'un

traitement diurétique interne favorise l'élimination, les toxines se trouvent évacuées et la cellulite se résorbe.

Le lierre, qui a ceint le front des poètes autrefois, entoure plus souvent les parties charnues des dames aujourd'hui. Ainsi va le progrès vers l'efficacité. Mais cette herbe n'en reste pas moins associée à la beauté. Le galbe d'une jambe n'est-il pas aussi émouvant qu'un sonnet ?

LA MAUVE LA GUIMAUVE

Il est des fleurs douces comme il en est des amères, des cruelles... Mauve et guimauve font partie des herbes douces. Leurs fleurs sages portent la teinte délicate du demi-deuil, ma couleur préférée qui n'est pas triste dans la nature mais pleine des promesses du printemps.

Mauve et guimauve entrent dans la composition de la « tisane des quatre-fleurs » bien connue depuis des siècles pour ses vertus pectorales. A vrai dire les quatre fleurs étaient sept, comme les muses : mauve, guimauve, violette, coquelicot, bouillon-blanc, tussilage et pied-de-chat — de quoi faire un fort joli bouquet des champs pour inspirer peintres et poètes. Toutes ces herbes ont des propriétés apaisantes.

La mauve et la guimauve sont émollientes, c'est-à-dire qu'elles ramollissent les chairs tuméfiées. En infusions et en gargarismes, fleurs et feuilles de mauve et guimauve calment les maux de gorge. Quant à la racine ligneuse de la guimauve on la donnait autrefois à mâchonner aux enfants qui faisaient leurs dents pour calmer l'enflure de

LA MAUVE, LA GUIMAUVE

leurs gencives. On trouve des cubes de guimauve dans le commerce qui sont d'excellentes pâtes pectorales.

La guimauve se cultive facilement, elle a sa place dans les jardins romantiques, style jardin de curé, au pied de l'immense rose trémière car elles appartiennent à la même famille.

Cueillez-en les fleurs l'été, les feuilles au printemps et à l'automne les racines, mais attendez la deuxième année pour que celles-ci aient plus de corps. Brossez les racines sèches mais ne les lavez pas. Ce serait dommage, cela risquerait de diluer leur mucilage, c'est-à-dire la qualité gélatineuse qui fait leur pouvoir.

Quant à la mauve, plante sauvage, vous la trouvez en abondance dans les champs. Autrefois on allait aux mauves pour faire la soupe. On en rapportait de grands paniers et l'on mettait de grosses poignées de ces feuilles à la marmite. Cela faisait des soupes très douces, recommandées aux vieillards et aux enfants. On mangeait aussi des mauves autour de plats de viande, préparées comme la salade cuite ou les épinards. Parfois on les mélangeait avec d'autres plantes tendres telles que bourrache, bourse-à-pasteur, mouron des petits oiseaux, plantain — toutes plantes fort cares-santes pour l'estomac et l'intestin.

Mauve et guimauve, les herbes douces conviennent très bien aux femmes. Absorbées en potages et tisanes, elles viennent à bout des constipations tenaces qui gâchent le teint et la ligne. En bains de siège ou injections elles calment les inflammations des organes féminins si délicats. Trempez une compresse dans l'infusion de mauve ou de guimauve et appliquez-la sur votre visage ; cela fait disparaître la couperose et les irritations de la peau. Et en bains de bouche, les aphtes n'y résistent pas.

La guimauve a bien mérité le nom latin qui est le sien, *althaea* : je soulage.

LE COQUELICOT

C'est le cousin du pavot, la plante à opium et, comme lui, il a des vertus narcotiques. Mais attention, le gentil coquelicot qui, avec le bleuet, égaie nos champs de blé, est beaucoup moins dangereux que son exotique cousin le pavot oriental. Rassurez-vous, je ne vous pousse pas à la drogue qui fait trop de ravages parmi notre jeunesse.

Le coquelicot de nos champs contient de la morphine à très très faible dose. C'est un calmant et non un somnifère. Cueillez donc à la belle saison des pétales de coquelicot. Comme ils sont fragiles, manipulez-les avec délicatesse, faites-les sécher à l'air sur de grands papiers et enfermez-les dans des bocaux.

Si vous avez peur d'utiliser la tisane de coquelicot pure, par quelque superstition exagérée, ajoutez seulement deux ou trois pétales séchés à une infusion de tilleul ou à la « tisane des quatre-fleurs » précédemment citée. Ces tisanes calmantes sont précieuses dans les cas d'angine, bronchite, coqueluche, asthme et insomnie.

LA BOURSE A PASTEUR

Appelée aussi « bourse à berger », « bourse de capucin », « bourse de Judas », ou tout simplement « boursette », elle tient tous ces noms de la forme de ses graines triangulaires et plates qui ressemblent à une bourse... une bourse plate comme celle d'un berger ou d'un capucin.

La bourse à pasteur est une sorte de cresson sauvage qui pousse toute l'année dans les régions tempérées. On peut cueillir la plante entière (sauf la racine) et la faire sécher, ou mieux encore la consommer fraîche en infusion, en jus d'herbe.

C'est par excellence la plante des maladies du sang. Elle arrête les crachements de sang, les saignements de nez, les hémorragies. Elle régularise les pertes de sang brutales des jeunes filles à l'âge de la puberté et de leurs mères à l'âge de la ménopause. Les hémophiles y trouvent aussi une rémission à leur dangereux point faible. Elle soulage également les varices et hémorroïdes, appliquée en cataplasmes directement sur la partie congestionnée.

Il est bon d'avoir ainsi quelques herbes astringentes séchées dans sa réserve médicinale pour les cas d'urgence.

LA ROSE

Quand j'aborde la rose, ma fleur préférée, la passion m'emporte. A la femme que l'on aime on prête toutes les vertus. Moi j'aime trop la rose pour être impartial à son égard. C'est la fleur de passion, couleur du sang et de la pourpre. Mais à cause de la délicatesse et du velouté de ses pétales elle évoque aussi la douceur des joues de femme et les échanges de baisers. Aussi toute une littérature romanesque s'est-elle emparée de la rose.

Mais soyons réalistes. Toute poésie mise à part, que peut-on attendre de la rose ? Après l'avoir chantée, humée, caressée des yeux et de la main, il nous faut aussi la manger. Est-ce un sacrilège ? Nos chèvres, elles, ne s'en privent pas.

Il existe bien des recettes de confiture de roses, conserve de roses, loukhouns à la rose, miel rosat, petit-lait à la rose, sirops de rose... sans compter les eaux de rose, huiles de rose, vinaigres de rose, etc.

« L'important c'est la rose », comme dit la chanson et sous toutes ses formes. Les Arabes sont friands des confitures à base de roses ; sous la Régence nos compatriotes arrosaient d'eau de rose les viandes et les sauces... Mais aujourd'hui on ne connaît guère plus de la rose que son parfum et c'est bien dommage.

La rose donc — surtout la rose rouge de Provins — a des propriétés astringentes et toniques qui en font un remède souverain contre les diarrhées et la dysenterie, ce qui explique son emploi dans les pays chauds où l'intestin est soumis à une rude épreuve. La rose est également efficace pour apaiser les pertes blanches, angines et gingivites. On peut donc en faire un usage tant interne qu'externe. Mais sous quelle forme ?

Je ne vous conseillerai pas de saccager votre jardin. J'ai trop de peine à les voir couper. Chez moi, tant dans mon jardin de Feucherolles près de Paris que dans celui du

LA ROSE

Gers, on ne coupe pas les roses, on les effeuille avant qu'elles ne soient trop épanouies. Ces pétales veloutés vous pouvez les faire sécher pour vos tisanes ou les employer fraîches. Voici une recette de pâte de rose facile à réaliser.

Pilez une grande coupe de pétales de roses avec trois fois leur poids de sucre, ajoutez un peu d'eau de rose pour permettre un mélange plus lisse qui aura la consistance du miel. Vous pouvez manger cette pâte de rose étalée sur des tartines ou des biscuits et en donner aux enfants.

Ma grand-mère Sophie faisait patiemment de la confiture de roses, mais comme c'était un luxe, je n'y avais droit que le dimanche sur ma tartine. Elle me raconta un jour que mon père en avait donné autrefois à un certain général Pau qui dirigea des grandes manœuvres, avant la guerre de 1914-1918, dans la région de Gavarret. Le général toussait « à fendre l'âme » selon ma grand-mère et la confiture de roses familiale avait bien apaisé sa toux. Pendant longtemps j'en ai voulu au général. J'imaginais que si les confitures de roses étaient si rares à la maison et si parcimonieusement données, c'était à cause de lui : il avait dû en manger tellement qu'il n'en restait presque plus. Sans lui, j'en aurais eu tous les jours sans doute.

On peut faire des infusions de pétales de roses ou ajouter à d'autres tisanes quelques gouttes d'eau de rose (en vente dans le commerce) ; le principe astringent agit sur les intestins irrités.

J'utilise aussi les roses pour calmer les douleurs rhumatismales. Une poignée de pétales jetée dans le bain fait merveille. J'ai connu un homme coquet — un industriel fort riche — qui avait découvert ce remède tout seul. Pour son plaisir il jetait dans l'eau de son bain une brassée de pétales de roses de son jardin (comme on en jonchait autrefois les lits des jeunes mariés) et bientôt il s'aperçut que ses rhumatismes allaient mieux. Un jour il m'en parla et je dus lui expliquer que c'était en effet une des propriétés bien connues des roses.

On peut aussi se frotter au vinaigre de rose (une poignée

de pétales frais macérés dans du vinaigre) cela assainit la peau, désinfecte les bobos et apaise les douleurs.

Que votre vie soit donc jonchée de pétales de roses autant que votre jardin, que l'on retrouve les roses chez vous, dans l'armoire à confitures et sur votre table de toilette, c'est un gage de santé et de beauté.

LA VIOLETTE

Mon père sentait bon la violette. C'était son parfum préféré. Il le faisait lui-même avec le plus grand soin. Mais il eut d'illustres prédécesseurs. Vulcain, le dieu-forgeron, se présenta un jour à Vénus tout parfumé de violette et réussit ainsi à vaincre les dédains de la déesse qui lui donna un baiser.

Le fait est que le baiser de la violette est fort tendre. Elle a le pouvoir de calmer les toux et les extinctions de voix. Je l'ai toujours recommandée aux chanteurs qui venaient me voir pour mettre leur précieux organe à l'abri des atteintes du froid et des microbes. Ce n'est pas par esprit de clocher que je vante la douceur des violettes en sucre, spécialité de Toulouse, non loin de chez moi. Autrefois on faisait de délicieuses confiseries à la violette, confitures, pâtes de fleurs, pralines, ainsi que du sirop violat que l'on conservait dans chaque maison pour la saison d'hiver. En voici la recette.

Pilez une livre de fleurs de violettes fraîches. Mettez-les dans un grand pot. Couvrez de 2 litres d'eau bouillante et laissez infuser une demi-journée au chaud sur un poêle ou un radiateur. Ensuite passez cette infusion et ajoutez

LA VIOLETTE

deux kilos de sucre. Faites réduire une heure ou deux au bain-marie et mettez en bouteilles.

Le sirop violat peut servir comme gargarisme ou bien se prendre à raison d'une ou deux cuillerées dans une tisane chaude. C'est la façon la plus douce de soigner angines, rhumes, bronchites, coqueluches, asthme. On peut aussi pour le même usage traiter la violette en tisane, à raison d'une douzaine de fleurs par tasse.

Les feuilles de violettes sont légèrement laxatives. Il faut les cueillir au printemps avant de récolter les fleurs et les faire sécher. La tisane mixte, feuilles et fleurs de violettes, a les vertus combinées des deux, régulatrice à la fois des voies respiratoires et digestives.

Quant à la racine, elle a une action plus forte encore ; très purgative, elle est aussi vomitive. Si vous avez une indigestion ou un empoisonnement alimentaire, buvez une décoction de racines de violettes et votre estomac sera vite libéré du poids qui l'opprime. Cette décoction s'obtient en faisant bouillir pendant dix minutes 15 grammes de racines de violettes concassées, car elles sont frileuses.

LA CAPUCINE

On la dit capable d'exciter les appétits sexuels, d'où son surnom de « fleur d'amour ». A partir de cette croyance bien des poèmes ont été dédiés à cette fleur sanguine originaire du Pérou... et bien des recettes !

Les feuilles se mangent dans la soupe (avec des pommes de terre), les fleurs dans la salade qu'elles décorent joliment, les boutons confits au vinaigre comme les câpres. Seules les racines ne sont pas employées. Le fait est que le goût poivré des capucines est agréable et stimulant de l'appétit et peut-être est-ce là le préambule à d'autres désirs et plaisirs !

Riche en soufre, la capucine est très recommandée aux vieillards qu'elle revigore généreusement. De plus elle est légèrement laxative et assure le bon transit intestinal des aliments.

Enfin en usage externe la capucine, dit-on, « retient le cheveu ». On la trouve donc dans de nombreuses lotions capillaires. Voici une lotion très en faveur autrefois pour cet usage : faites macérer à parts égales 100 g de feuilles de capucines, autant de feuilles de buis et d'orties, pendant 15 jours dans un 1/2 litre d'alcool à 90°. Ce mélange une fois passé doit être utilisé en frictions du cuir chevelu. Et je souhaite à tous ceux dont le front se dégarnit de retrouver ainsi le « casque d'or » de la capucine !

L'AUBÉPINE

Elle pousse partout dans nos haies. Autrefois mon père ramassait au doux mois de mai de grands paniers de ces minuscules fleurettes blanches et ma mère les faisait sécher avec soin. Aussi ce n'est pas de gaieté de cœur que je vois disparaître les haies vives de nos champs pour cause de remembrement. Le jour où il n'y aura plus de haies où donc trouverai-je l'aubépine, qui me tient tant à cœur — et pour cause : du cœur elle est l'amie.

L'aubépine fait merveille dans les affections nerveuses et cardiaques : insomnies, angoisses, palpitations, hypertension, etc. La tisane d'aubépine est donc très douce pour les nerveux et procure des nuits paisibles. Les mauvaises langues en profitent pour taxer l'aubépine de « bonnet de nuit » et de remède contre les désirs amoureux. C'est toujours le revers de la médaille des « herbes tranquilles ».

La baie d'aubépine que l'on achète également chez les herboristes a les mêmes vertus apaisantes. En Allemagne on trouve de l'extrait de baies d'aubépines dans les pharmacies comme remède contre les angines de poitrine — c'est dire que les vertus thérapeutiques de cette plante sont reconnues.

Mon père n'hésitait pas à appliquer des cataplasmes ou des compresses trempées dans une macération d'aubépine directement sur le cœur pour calmer les palpitations tant il croyait aux effets puissants de ces jolies fleurettes.

LA BOURRACHE

« La bourrache peut dire, et c'est
la vérité,
Je soulage le cœur, j'enfante la
gaïeté. »

Je ne sais si ces vers, dus à des médecins de l'école de Salerne, font vraiment foi en matière de phytothérapie. Le fait est que les Anciens attribuaient à la bourrache le don de dissiper la mélancolie. En réalité, c'est surtout son action calmante sur les fièvres malignes qui, à mon avis, rend la santé et par là même le sourire.

Cette herbe familière et potagère mérite d'être cultivée au jardin. Ses feuilles se mangent comme les épinards et ses fleurs agrémentent les salades.

Dans les cas d'urgence — fortes fièvres dues à la rougeole, scarlatine, bronchite, grippe, et aussi pour les rhumatismes — une tisane de fleurs et feuilles de bourrache (séchées par vos soins) constitue un fébrifuge et sudorifique bienvenu.

Le suc de bourrache fraîche, récoltée au printemps, broyée et pressée, est un bon dépuratif. Il suffit d'en prendre un petit verre le matin à jeun pour avoir les reins remis à neuf.

L'ACHILLÉE MILLE-FEUILLE

Achille s'en servait pour panser ses blessures, d'où son nom. Mais elle a bien d'autres appellations — « herbe aux coupures », « herbe au charpentier », « herbe au bûcheron », « herbe au militaire », « saigne-nez » — toutes ont en commun le fait qu'elles s'adressent à des gens qui se blessent souvent de par leur métier.

En effet, en application locale, le suc d'achillée arrête les saignements et permet la cicatrisation.

L'infusion de feuilles d'achillée a les mêmes propriétés astringentes. Elle arrête les hémorragies, calme les règles douloureuses, soulage les hémorroïdes et apaise tous les états congestifs des organes.

Très courante dans les prés, l'achillée devrait faire partie des bonnes récoltes d'herbes de chaque maisonnée.

LA BERCE

On en faisait autrefois « la bière du pauvre » car sa tige servait à la préparation d'une boisson alcoolisée. Pour ce faire il suffit de récolter les tiges après les avoir dépouillées de leurs feuilles et fleurs, de les faire bouillir dans de l'eau, et reposer quelques jours. Cette boisson fermentée ressemble, en effet, un peu à la bière.

La teneur en sucre de la tige de berce est assez forte pour que l'on puisse recueillir de petites gouttelettes de suc en surface après avoir fait sécher les tiges au soleil. On les mange comme des friandises.

LA BERCE

Quant aux feuilles elles font un bon légume, additionné à la soupe. On prétend que le « borchtch » russe serait en fait une « soupe de berce », dans laquelle les autres ingrédients (chou, betterave...) ne seraient que secondaires. La berce, comme la mauve ou la bourrache, est une plante émolliente, douce pour l'estomac et les intestins.

Les semences de cette ombellifère, qui ressemblent à des graines de carottes, ont, dit-on, des vertus aphrodisiaques puissantes. On peut les prendre en tisane. Mon père s'en servait dans certaines de ses préparations, c'est pourquoi il classait la berce dans les « herbes du bonheur ».

LA BARBE DE MAÏS

Du maïs, moi je ne récolte que la barbe ou « stigmates », qui entoure l'épi. Il vaut mieux arracher la barbe de maïs quand elle est encore fraîche avant que l'épi ne soit mûr et la faire sécher au soleil.

C'est le plus sûr des diurétiques, à la fois puissant et sans contre-indications pour l'organisme. Il est donc recommandé pour les maladies chroniques qui entraînent des traitements assez longs, plusieurs semaines parfois.

La tisane de barbe de maïs prise régulièrement tous les jours vient à bout des rétentions d'urine et permet de dissoudre les calculs de la vessie. Elle soulage aussi les cystites tenaces et coliques néphrétiques. Enfin elle a une action bienfaisante sur les rhumatismes.

6

**LES MALADIES,
DES SONNETTES D'ALARME**

« **L**E meilleur médecin c'est la nature, car elle guérit les trois quarts de toutes les maladies... et elle ne dit jamais de mal de ses confrères ! »

Galien, un des tout premiers médecins de génie, avait fort bien vu les choses — avec modestie et humour. Sa théorie est toujours valable aujourd'hui. Les médecins parfois s'étonnent de voir guérir un malade sans raison apparente alors qu'ils avaient abandonné tout espoir et tout traitement. La nature est passée par là. Les plus sages admettent sa concurrence loyale et reconnaissent sa signature et ses exploits.

Même les maladies mentales seraient redevables des interventions de la nature. Selon des thèses nouvelles — dues à l'« antipsychiatrie » — les dérangements de l'esprit les plus graves devraient en grande partie se remettre tout seuls si on ne les contrariait pas souvent par des traitements brutaux.

Mais attention, ne confondez pas cette doctrine du « laisser faire » accordé à la nature avec l'immobilisme qui est une force d'inertie. Au contraire je suis partisan d'aller dans le sens de la nature comme un cours d'eau va vers la mer : de toutes ses forces tumultueuses, en regroupant tous ses affluents et en canalisant son lit de beaux cailloux ronds pour rouler plus vite.

Quand un mal nous surprend, puisque cela arrive — et ce chapitre est destiné aux malades — il ne faut pas

rester les bras tombants en signe de défaite. Il faut, au contraire, chercher la pente, la bonne, celle qui coule de source, et se jeter à l'eau. Avez-vous vu un homme nager à contre-courant ? Il se fatigue inutilement en mouvements désordonnés et bientôt il coule. Mais avez-vous admiré le nageur qui suit le courant ? Son corps s'allonge à fleur d'eau ; il se laisse porter par la vague et tire parti de chaque impulsion pour prolonger son élan. Et bientôt il abordera frais et dispos sur un rivage accueillant.

Il en va ainsi de notre santé. Que les coups durs qui jalonnent notre vie et sonnent l'alarme soient de bons prétextes pour remettre en question notre mode de vie et retrouver la bonne pente. Que tout ce qui contribue à redonner de la force au courant vital soit regroupé. Les bras de l'homme lui servant d'affluents ont pour but justement de ramener vers son corps tout ce qui lui est bon et doux et profitable : les nourritures du corps et de l'esprit comme les baisers de ses enfants.

Quand la maladie frappe à la porte, faites vite, regroupez vos forces, faites un faisceau bien noué de toutes vos richesses, embrassez-les de vos deux bras arrondis. Mettez toutes les chances de votre côté : un bon lit certes, mais aussi un joli livre, une musique douce, une rose sur la table de nuit, une tisane fumante dont vous connaissez les bienfaits et une main aimante pour vous la servir. N'oubliez pas un bon médecin de famille. C'est celui qui vous connaît le mieux, il est presque un ami et saura vous guider dans le sens de la guérison en vous tenant par la main. Le meilleur médecin est le plus prudent, celui qui ne cherchera pas à contrarier votre nature pour aller plus vite, mais au contraire qui l'aidera, lui donnera le coup de pouce pour que le rétablissement soit total, en profondeur.

J'ai toujours travaillé de pair avec des médecins et demandé à mes malades de m'apporter l'autorisation de leur docteur. J'ai ainsi des centaines, des milliers peut-être, d'attestations de confiance. Et la confiance a toujours été réciproque. Les meilleurs résultats, nous les avons obtenus

DES SONNETTES D'ALARME

en allant de concert dans le même sens, le médecin et moi. Alors que le traitement médical seul ne donnait pas toujours au malade l'élan nécessaire pour sortir de son mal, ma modeste participation complémentaire lui permettait parfois de vaincre son handicap.

Mais je ne me fais pas d'illusions. Je ne fais pas de miracles tout seul. J'ai besoin du malade lui-même et de sa volonté de guérir, j'ai besoin des siens, de la coopération de ceux qu'il aime ; j'ai besoin du médecin qui le suit et de son diagnostic sûr, fondé sur l'expérience et la connaissance. J'arrive avec mon bouquet d'herbes — le message d'espoir de dame Nature, dont les termes sont précis, comptés et bienveillants. Et si mon rôle ne consiste qu'à remettre un homme dans ses rails, je m'en contente et ne prétends pas en faire autre chose que ce qu'il est. Un de mes clients américains, banquier, me téléphone parfois de New York pour me demander des conseils. Je l'ai guéri d'un asthme tenace et il m'en est très reconnaissant. Maintenant il voudrait chanter à Carnegie Hall ! Mais je ne peux en faire un Caruso et il est bien déçu.

Je crois que la qualité la plus belle de tout homme qui consacre sa vie à soigner les autres, qu'il soit médecin ou phytothérapeute, c'est d'avoir la conscience de ses limites. Confucius, dont la sagesse fut d'accepter la condition humaine avec humilité, disait : « Savoir que l'on sait ce que l'on sait et savoir que l'on ne sait pas ce que l'on ne sait pas, voilà la véritable science. » Ne pécher ni par vanité ni par timidité, c'est le critère du bon médecin.

J'applique ce même principe. Il y a des maladies sur lesquelles je ne peux rien, je le reconnais et j'ai toujours refusé énergiquement de les traiter. Bien des fois j'ai vu arriver dans mon cabinet des malades désespérés me suppliant de faire quelque chose. Le meilleur service que je leur ai rendu c'est d'avouer mon incompetence et de les renvoyer bredouilles sans le moindre traitement. Sur le plan humain c'était difficile mais je savais qu'il ne fallait pas les tromper, les endormir dans des promesses fallacieuses.

Au contraire il me fallait les orienter au plus vite vers quelque spécialiste ou chirurgien mieux placé pour les aider.

Par contre, chaque fois que j'ai rencontré un homme dont la maladie m'était familière et sur lequel je pensais sûrement obtenir un résultat positif, je l'ai pris à bras-le-corps, j'ai fait mienne sa cause, et j'ai placé tout mon orgueil à le sortir de là, puisque j'avais réussi sur d'autres. Bien sûr, j'ai connu quelques échecs car certains cas sont fort complexes ou fort avancés. Mais je n'ai tenté l'aventure qu'avec le minimum de risques. Mes statistiques personnelles, que j'ai toujours tenues à jour pour mon confort moral et malgré mon dégoût pour les chiffres, m'ont bien aidé dans ce sens.

Pendant vingt-cinq ans, j'ai toujours refusé de soigner le cancer. Il appartenait justement à ce *no man's land* où mes plantes n'étaient pas admises et où je n'ai jamais essayé de pénétrer par effraction. Aujourd'hui, ayant atteint le demi-siècle, je m'attache davantage à la philosophie des choses. J'ai beaucoup appris, écouté, réfléchi et repoussé ainsi les limites de ma science sans en changer le fond. Je cherche davantage les solutions à longue portée. Si je ne soigne plus des individus faute de temps mais aussi parce que de nombreux procès m'ont prouvé que l'on pouvait gaspiller son énergie sans fin à croiser le fer avec des ennemis dispersés mais tenaces, je recherche la satisfaction du plus grand nombre, et préfère aller grossir le flot de ceux qui œuvrent utilement pour leurs semblables par des moyens plus efficaces.

Puisque l'on sait aujourd'hui que certaines conditions prédisposent au cancer — pollution de l'air, de l'eau, des aliments, tabac, mauvaise hygiène de vie... — je crois plus utile de consacrer mon énergie à lutter contre cette invasion du mal à sa source, puisque je ne sais pas le vaincre ensuite. La santé consiste surtout à préparer et à entretenir un terrain fort, fécond, et inaccessible aux virus. Je parle

DES SONNETTES D'ALARME

toujours « terrain », car je ne suis qu'un jardinier. La nature humaine me sert de jardin.

Je passerai donc ma vie à l'ensemencer, la sarcler, l'arroser, la ratisser, sans relâche, pour qu'elle soit chaque matin plus belle. Et, à cinquante ans, si je n'épouille plus chaque jour mon jardin de ses pucerons un par un, c'est que je lui fais confiance. Je préfère préparer son terrain longuement pour qu'il soit à même de se défendre tout seul. De même mes fils arrivent à l'âge adulte. Mon rôle auprès d'eux n'est plus de les ramasser quand ils trébuchent. Ils ont appris à marcher, à contourner les embûches du chemin — je les guide toujours je crois, mais de beaucoup plus loin.

Chacun de nous, donc, doit apprendre à vivre avec sa constitution, qui est son terrain propre, avec ses ressources et ses faiblesses. Dans l'Antiquité, selon les préceptes d'Hippocrate, on distinguait les hommes d'après leur tempérament. Il y avait les sanguins, les nerveux, les bilieux, les lymphatiques. C'était schématique certes, mais plein de bon sens. Aujourd'hui on a beaucoup diversifié les tempéraments et introduit des notions d'hérédité, de milieu, de climat... Mais il n'en reste pas moins que chacun doit déterminer son propre profil-santé pour vivre en harmonie avec lui-même.

Les conseils de santé que je donne s'adressent donc à l'homme total. Je n'ai jamais soigné une maladie mais un malade. Aujourd'hui encore je ne cherche pas à cerner une maladie mais à armer des hommes présentant certains points communs contre les dangers qui les guettent. Il m'est donc très difficile de généraliser, c'est pourquoi je laisse toujours une certaine souplesse dans mes affirmations. Chacun doit en prendre et en laisser pour confectionner lui-même chaussure à son pied.

Toute ma vie je me suis concentré sur les maladies chroniques. Pour les urgences, j'arrivais toujours trop tard, ne sachant rien du malade et le temps me manquait pour appliquer mes traitements de longue haleine. Mais par

contre, je crois avoir redonné à bien des malades chroniques la joie de vivre. Ils m'y ont aidé par leur patience. C'est donc de cette façon que je vais procéder dans ce chapitre. A l'homme bloqué par un rhumatisme articulaire aigu, je dirai « appelez vite un médecin », mais à celui qui voit un vieux rhumatisme fidèle revenir périodiquement je dirai « mon ami, écoute-moi, faisons ensemble ton examen de conscience, et parcourons à rebours, pas à pas, la route qui t'a mené là ». Et s'il m'en croit, il verra, pas à pas aussi, son mal régresser.

D'autre part, je recommande toujours le plus grand soin dans la préparation des traitements. J'ai cité l'exemple de l'homme qui, faute d'attention, avait bu en tisane une décoction destinée à être prise en bains de pieds. Mais beaucoup de gens mêlent à tort et à travers les modes de préparation des plantes alors que ceux-ci demandent des soins minutieux. Je rappellerai donc les définitions précises des termes que j'emploie le plus souvent.

Il y a plusieurs façons d'obtenir les principes actifs des plantes ; la plus connue est « l'infusion ». Celle-ci consiste à jeter de l'eau bouillante sur des feuilles ou des fleurs, fraîches ou sèches, et à couvrir quelques minutes pour que les sucs végétaux passent dans l'eau. Ce procédé est le plus employé pour les herbes délicates (menthe, tilleul, verveine...) et les fleurs (camomille, violette, fleur d'orange...).

La « décoction » est réservée aux plantes plus coriaces, feuilles épaisses, racines, graines fraîches ou sèches. Dans ce cas on obtient un bon résultat en les faisant bouillir quelques minutes à l'eau (rarement plus de dix minutes).

Quant à la « macération », elle se pratique avec un liquide froid ou à température de l'air, pas forcément de l'eau, mais parfois du vin, du vinaigre, de l'huile, etc. La plante (fleur, feuille, graine ou racine) séjourne parfois très longtemps, des semaines ou des mois, comme c'est le cas des herbes aromatiques dans le vinaigre, ou des baies dans le vin.

DES SONNETTES D'ALARME

Certaines de ces préparations se boivent en « tisane » c'est-à-dire à l'eau, sucrée ou pas. Il vaut mieux sucrer le moins possible les tisanes et de préférence au miel. Pour la plupart des tisanes il est inutile de donner chaque fois les proportions. En général on met une « pincée » de plante séchée pour un bol d'eau. Sachez que la pincée correspond en moyenne à 4 ou 5 grammes de plante. On précise parfois une forte pincée ou une faible pincée selon la teneur active de la plante. Pour les tisanes composites, c'est-à-dire qui comprennent plusieurs herbes, il est préférable de les faire avec un litre d'eau, et de les boire en plusieurs fois dans la journée après les avoir légèrement réchauffées. En effet si, dans ce chapitre, je conseille des tisanes avec quatre ou cinq plantes, il est difficile de composer une petite pincée d'herbes contenant tous les ingrédients dans les mêmes proportions.

Mais les trois préparations citées, infusion, décoction, macération, peuvent servir à bien d'autres usages qu'à être bues. On peut les utiliser en gargarismes, bains de bouche, fumigations, injections vaginales, lavements, compresses appliquées sur la peau à l'aide d'un coton, etc.

Quant à moi, beaucoup de mes préparations doivent être prises en bains de pieds et de mains. L'osmose est considérée depuis l'Antiquité comme un moyen très rapide de pénétration de l'organisme. Les mains et les pieds sont les parties du corps les plus réceptives. J'ai eu bien souvent la confirmation de ce principe par des médecins et savants. Ainsi j'ai reçu une lettre à ce sujet d'un botaniste, ancien professeur de Faculté à la retraite, Monsieur L. R., qui fut également directeur des études botaniques à l'Institut colonial de Marseille. Voici un extrait de sa lettre :

« J'ai recours à vous car je suis persuadé que les substances que contiennent les plantes qui ont macéré dans l'eau pénètrent par l'épiderme dans l'organisme et qu'elles agissent avec plus d'efficacité que si elles sont ingérées ou injectées.

« Je connais d'ailleurs une plante, laquelle broyée et

LES MALADIES,

serrée autour des poignets, guérit la fièvre typhoïde, la fièvre paludéenne et la grippe... »

Mais justement en raison de l'action puissante des traitements par osmose, je recommande la plus grande prudence dans leur emploi. Dans les préparations que je destine aux bains de pieds et de mains certaines herbes entrent à dose homéopathique tant leur principe actif est concentré. Aussi je conseille plutôt aux personnes non initiées à la phytothérapie de ne pas se lancer dans des préparations savantes. Les recettes que je donne dans ce livre, alimentation, tisanes, ou traitements externes, sont facilement réalisables et sans risque. Quand une plante présente quelque contre-indication ou danger, je le signale chaque fois. Ainsi à fortes doses la camomille donne des vomissements, la chélidoine est toxique, la marjolaine stupéfiante, et la sauge donne de l'hypertension.

Bien sûr la liste des maladies que je décris dans ce chapitre n'est pas exhaustive. D'une part j'ai regroupé certaines maladies en considérant les organes touchés : foie, voies respiratoires, intestins, cœur... D'autre part je donne la priorité à celles que j'ai toujours traitées avec succès et sur lesquelles on peut obtenir des victoires, sinon totales du moins valables grâce aux plantes (allergies, rhumatismes, colibacillose...). J'ai complètement supprimé des maladies précises et terribles devant lesquelles je ne peux rien et qui nécessitent l'intervention rapide du médecin (cancer, infarctus, tuberculose...).

LE FOIE

Il est évident que l'état du foie a un rapport direct avec l'alimentation, Certaines personnes souffrent d'insuffisance hépatique et devront tout au long de leur vie veiller à leur régime pour ne pas contrarier leur foie, ce capricieux. Celles qu'une crise de foie vient de terrasser accidentellement devront aussitôt adopter un régime très strict. C'est la première condition pour en sortir.

Alors que les aliments riches, graisses cuites, sauces, fritures, féculents, pâtisseries, alcools sont les ennemis jurés du foie, la plupart des légumes verts et des fruits sont ses amis. C'est le moment de commencer une cure végétale.

Mais attention, même parmi les végétaux il convient d'en éliminer certains comme les choux (choux verts, rouges, choux de Bruxelles, choux-fleurs), les raves (navets, céleri-rave...), les épinards et les concombres. Parmi les fruits mieux vaut s'abstenir de bananes, melons, abricots et prunes. Enfin les crudités sont parfois mal supportées ; potages, légumes bouillis et compotes sont préférables.

Par contre, certains végétaux agissent sur le foie irrité comme des médicaments. Les plus efficaces sont l'artichaut et le pissenlit. Je me souviens étant enfant avoir vu arriver chez nous des voisins éplorés parce qu'un des leurs avait la jaunisse. Aussitôt mon père leur prescrivait artichauts et pissenlits sous toutes leurs formes, crus ou cuits, en salade ou en soupe. Il conseillait aussi toutes les parties de la plante. Il allait bien vite au jardin dépouiller les pieds d'artichauts de leurs grandes feuilles en forme d'acanthé ou bien donnait des feuilles sèches de sa réserve et recommandait d'en prendre force tisanes en les mêlant aux pissenlits entiers (racines comprises).

— Plus la tisane est amère, disait-il, plus vite vous serez guéri.

On sait aujourd'hui que l'absorption de pissenlit double la quantité de bile sécrétée en une demi-heure.

LE FOIE

Parmi les autres légumes-miracles pour le foie, il faut citer la carotte (bien connue à cet effet), le cresson et toutes les salades (cuites si nécessaire), la tomate, l'olive. A propos de l'olive, il existe un traitement bien simple et très efficace que je conseille toujours aux hépatiques, c'est de prendre tous les matins à jeun une cuillerée d'huile d'olive vierge (de première pression à 0,5 d'acidité). C'est assez écœurant, bien sûr, mais on peut y ajouter quelques gouttes de citron pour faire passer le goût nauséux, ou bien sucer une tranche de citron après. En tout cas l'huile d'olive réveille et stimule une bile paresseuse ou un foie engorgé. Huile d'olive et citron seront donc les seuls condiments autorisés en période de crise de foie, avec l'ail (si on le supporte bien).

Comme le citron, les autres fruits acides ont une action stimulante sur le foie : orange, mandarine, pamplemousse. Le raisin très dépuratif est également recommandé et la pomme, le roi des fruits, si douce en toute circonstance.

Petit à petit, à mesure que la crise s'estompe on pourra réintroduire viandes et poissons maigres et produits laitiers, écrémés de préférence.

Alcools, café et boissons gazeuses ayant été supprimés il ne faut pas s'abstenir de boire pour autant. Au contraire il faut éliminer les toxines par une boisson abondante : eaux minérales et tisanes. Faute d'avoir feuilles d'artichaut et pissenlits dans vos réserves, les tisanes de sauge, romarin et menthe sont efficaces pour le foie ainsi que le boldo que l'on trouve facilement dans le commerce.

Si vous êtes coutumier des troubles hépatiques, je vous conseille de constituer une réserve des plantes les plus utiles dans votre cas et, à la moindre alerte ou à titre préventif, de prendre une tisane composée qui est un véritable baume pour le foie. Comme elle comprend de nombreuses herbes vous la ferez avec 1 litre d'eau (vous en prendrez 4 tasses par jour) et 1 pincée de chacune de ces herbes : fleurs de sauge, racine de rhubarbe, pimprenelle (plante entière), pissenlit (plante entière) et grande centaurée. Faute d'avoir

LE FOIE

pu réunir tous ces ingrédients sachez que chacun pris séparément est également efficace.

Si les douleurs au côté droit sont violentes, on peut les atténuer par des compresses chaudes posées à cet endroit. Pour plus d'efficacité ces compresses seront trempées dans une infusion des herbes précédemment citées. On peut également faire un cataplasme à base de chou et de cresson hachés, additionnés d'un blanc d'œuf battu en neige puisque c'est le cataplasme qui réduit le mieux les douleurs. Et je vous conseille d'ajouter à ce mélange un petit verre d'une des infusions citées.

Enfin, la crise de foie ayant parfois des causes psychologiques (contrariétés, chocs nerveux...) il convient de retrouver le repos, le sommeil, une bonne hygiène de vie. Tout ce qui y contribue est bénéfique : un peu d'exercice, une bonne oxygénation, des horaires de travail, de repos et de repas réguliers...

Bienheureux ceux qui peuvent dire « Mon foie ? connais pas ! » car cet organe capricieux enlève parfois le sourire aux plus optimistes.

L'ESTOMAC

Du manque d'appétit à l'ulcère, l'estomac est responsable de troubles très divers. Certains sont anodins, d'autres graves et nécessitant l'intervention d'un médecin. L'origine des maux d'estomac est souvent nerveuse : crampes et aigreurs sont dues à des repas pris trop vite dans une atmosphère tendue. Autrefois on parlait des « crampes de l'écrivain », non pas en raison de sa position assise, mais parce qu'il représentait le summum de la concentration intellectuelle — néfaste à la digestion. Aujourd'hui ce serait plutôt le P.D.G. qui constituerait la victime rêvée de tels désagréments.

Le premier impératif est donc de supprimer toutes les causes d'énervement ; le deuxième de supprimer les aliments acides ou excitants : fruits acides et jus de fruits, crudités, vinaigre, épices, alcool, café, boissons gazeuses, tabac... Evitez le pain et tout ce qui donne des fermentations. Préférez une nourriture douce et peu épicée. Cependant, si votre estomac paresseux, aux faibles sécrétions, est cause de votre perte d'appétit, vous pouvez le stimuler en prenant des plantes aux vertus apéritives telles que le radis noir (en très petite quantité), l'estragon, la sauge, le basilic, le houblon... Faites une place à ces végétaux dans votre alimentation.

Si malgré tout des crampes, des aigreurs apparaissent après le repas, pensez aux tisanes de camomille, de menthe, de sarriette, de verveine, toutes très calmantes pour l'estomac. Pensez aussi à la mélisse, sorte de citronnelle dont la préparation célèbre, l'« eau des Carmes » ou eau de mélisse, remonte au Moyen Age. Les moines de l'ordre des Carmes, placés sous la protection de Saint-Louis, inventèrent cet élixir aromatique qui, depuis, a toujours été considéré comme un bon moyen de lutter contre les digestions pénibles. Mais les feuilles de mélisse peuvent aussi être traitées en infusion comme les autres herbes. La tisane composite la plus équilibrée que je vous conseille comprend 2 pincées de basilic (plante entière) pour 1 de camomille (fleurs) et 1 de menthe

L'ESTOMAC

poivrée (feuilles) dans 1 litre d'eau — à raison de 4 tasses par jour.

Si vous souffrez d'aérophagie, de flatulences, pensez aux plantes « carminatives », c'est-à-dire qui expulsent les vents : l'angélique, l'anis, le cumin, le carvi (ou cumin des prés), le fenouil. Mangez le fenouil cru ou cuit, l'angélique confite ou en compote, le cumin et l'anis comme assaisonnements ; ou bien buvez-les en tisane. La « tisane des 4 semences chaudes » composée de graines d'anis, de fenouil, de carvi et de coriandre (5 grammes de chaque pour 1 litre d'eau) est très réputée. De plus elle est très agréable, les quatre plantes de la même famille ayant un goût d'anis.

Et si vraiment vous n'avez rien sous la main, n'oubliez pas la tisane au persil de ma grand-mère qu'elle servait après les repas de fête un peu trop copieux !

Enfin, à supposer que vraiment votre estomac en déroute refuse de digérer un aliment toxique ou avarié, n'insistez pas. Au contraire aidez-le à restituer ce qui ne passe pas. Faute d'avoir le courage de mettre les deux doigts dans la bouche, buvez une tisane vomitive : soit une infusion de camomille très concentrée (alors qu'à petite dose elle calme au contraire) soit une décoction de racines de violettes (2 ou 3 pincées bien bouillies dans une tasse d'eau).

On peut également soulager un estomac grincheux en appliquant une compresse chaude ou une bouillotte sur le haut du ventre après le repas. Je suppose que tout le monde connaît l'emplacement de son estomac. Pour les autres organes on a parfois des surprises : les notions d'anatomie ne sont pas très répandues !

LES INTESTINS

Il y a des gens qui, par un bizarre effet de balançoire, passent sans cesse de la constipation aux coliques sans jamais connaître le repos des intestins. C'est le plus souvent qu'ils ont faussé la balance, comme s'ils sautaient pieds joints d'un plateau dans l'autre. En effet, cela arrive aux personnes qui abusent des médicaments : après avoir fait une surconsommation de purgatifs toujours plus forts pour vaincre leur constipation, ils se trouvent devant une débâcle à retardement de leurs intestins irrités. Ensuite il faudra arrêter ces diarrhées fâcheuses par des médicaments astringents, et ainsi de suite...

Les plantes médicinales étant moins concentrées que certains médicaments et d'une utilisation moins facile que potions et pilules, elles ont des effets plus doux et plus équilibrés.

Donc si vous souffrez de constipation chronique, au lieu de vous jeter sur les purges, pensez à introduire des mets laxatifs dans votre alimentation : des fruits et légumes verts, crus et cuits, surtout épinards, fenouil, toutes les salades cuites, et les bouillons d'herbes (laitues, poireaux, oseille, cerfeuil, pourpier, mauve, etc.).

Mangez du pain complet, du miel au petit déjeuner et des pruneaux bien connus pour leur effet laxatif. Si c'est la saison, faites une cure de raisin, très « relâchante ». Enfin prenez l'habitude d'avaler comme les hépatiques 1 cuillerée d'huile d'olive le matin à jeun. Consommez de la rhubarbe en compote, confiture ou tisane.

Evitez les conserves, les épices, la plupart des confitures, les coings, les nèfles.

Et — pourquoi pas — fumez une cigarette le matin. Certaines personnes prétendent qu'il n'en faut pas plus pour déclencher l'effort matinal.

Mais surtout faites de l'exercice, de la gymnastique et en particulier des abdominaux pour rééduquer les contractions de vos intestins paresseux. Bien sûr, beaucoup de gens ne trouvent jamais les cinq minutes quotidiennes nécessaires à

LES INTESTINS

la séance de gymnastique. Dans ce cas profitez de vos voyages en ascenseur par exemple — si vous êtes seul — ou de toutes les attentes forcées qui vous sont imposées dans des lieux divers, pour rentrer et sortir le ventre une douzaine de fois en position debout. C'est un excellent brassage intestinal.

Si vous préférez absorber une tisane, je vous conseille : 1 pincée de fleurs de mauve, 2 de fleurs de romarin et 4 de feuilles de chicorée sauvage dans un litre d'eau (2 tasses par jour).

Napoléon, quant à lui, utilisait un purgatif fait sur mesure par son médecin, le docteur Larrey. La « limonade impériale » était composée ainsi : 6 gros (1 gros = 4 g) de séné mondé et 3 citrons en tranches. Faire infuser pendant 24 heures dans 3 verres d'eau. Ajouter ensuite 2 onces de sucre (1 once = 31 g) et boire ce mélange à raison de 1 verre à 6 heures du matin (l'Empereur était un lève-tôt !), 1 à 8 heures, 1 le soir. Bonne chance si vous essayez !

Bien plus malheureuses encore sont les personnes saisies de diarrhées (d'anciens constipés parfois ayant dépassé le but dans leurs traitements). Chez les nourrissons les diarrhées sont dramatiques car elles vident le bébé de toute sa substance. Il faut donc le mettre aussitôt au régime purée ou bouillon de carotte et appeler le médecin.

Pour un adulte qui a des réserves, la diarrhée n'est grave que si elle se prolonge. Elle peut alors être le fait d'une dysenterie, parfois d'origine amibienne, ce qui nécessite une action médicale ferme. Par contre elle peut n'être qu'accidentelle. Dans ce cas une alimentation intelligente suffit à rétablir l'équilibre. Le régime du riz à l'eau est le plus efficace. Pour bien faire il faut laisser au riz tout son amidon et ne pas le laver, ce qui en fait une pâtée collante pas très appétissante mais très absorbante. Et supprimer aussitôt tous les légumes verts et fruits conseillés précédemment en cas de constipation.

Dans votre placard à confitures choisissez la gelée de coing et celle de myrtille (que vous pourrez ajouter à votre riz pour le dessert). N'oubliez pas que votre placard à confitures

LES INTESTINS

peut être une excellente réserve médicinale à condition que vos confitures soient classées et étiquetées selon leurs vertus. Mettez les confitures laxatives, pruneaux et rhubarbe à un bout, et les gelées astringentes, coings et myrtilles à l'autre bout. Et ne vous trompez pas.

La tisane d'ortie, celle de pimprenelle ont une action calmante sur diarrhées et coliques. La pimprenelle peut également être utilisée en lavements dans les dysenteries graves : 50 grammes de plante bouillie un bon quart d'heure dans 1 litre d'eau.

Mais il existe aussi une tisane très simple et très apaisante que je vous recommande : 1 pincée de fleurs de menthe poivrée et 2 pincées de racine d'angélique pour 1 litre d'eau (2 tasses par jour).

Pour la colibacillose, voici une infusion qui soulage énormément : 2 pincées de fleurs de bruyère et 2 d'aspérule odorante (plante entière) à raison de 4 tasses par jour.

Les intestins sont parfois le siège de vers solitaires (ténia) et de petits vers blancs (oxyures) très difficiles à déloger. Dans ce cas je recommande l'ail, le plus connu des vermifuges, sous toutes ses formes, cru, cuit ou en collier autour du cou (voir au chapitre des légumes). Il existe d'autres vermifuges moins forts — la citrouille, la courgette, la carotte et le thym par exemple.

LES REINS ET LA VESSIE

Je me souviens qu'une de mes clientes un jour m'avait amené son chien en me suppliant de faire quelque chose pour lui. Tous les vétérinaires consultés avaient abandonné la partie. La pauvre bête souffrait de cystite : elle urinait du sang. Je lui ai prescrit une tisane de sauge et de mauve, qui chaque jour devait être mêlée à sa pâtée. Quelques jours plus tard les urines étaient redevenues normales. Mais la maîtresse attentionnée a continué à donner à son chien des tisanes de mauve et de sauge, à petites doses jusqu'à sa mort, pour le préserver des rechutes.

J'obtiens souvent des résultats rapides avec les chiens et les enfants car ils sont moins imprégnés de produits chimiques que les hommes, souvent intoxiqués par des traitements divers et désordonnés. Chiens et enfants ont des réactions plus saines mais plus brutales aussi, c'est pourquoi j'utilise pour eux des doses beaucoup plus légères.

On arrive même parfois à un bon résultat avec les enfants sans faire appel à aucune médication. C'est ainsi qu'en cas de rétention d'urine due à une contraction des muscles de l'appareil urinaire, il suffit parfois d'ouvrir un robinet et de faire couler de l'eau près de l'enfant. Le seul bruit du liquide qui s'écoule provoque la relaxation de la vessie. (On sait aussi que le simple bruit d'eau qui coule peut faire faire pipi au lit à des enfants atteints au contraire d'incontinence d'urine.)

Pour les adultes il est rare que des suggestions aussi discrètes suffisent à déclencher l'afflux de l'urine. Mais on peut tout de même tenter cette expérience en complément de quelque traitement plus puissant.

La rétention d'urine donc doit être soignée énergiquement, sinon elle aboutit à une intoxication de l'organisme. Les chlorures, les sucres, l'acide urique doivent être éliminés à tout prix sous peine de provoquer des maladies graves, urémie, goutte, albuminurie, diabète, œdèmes...

Il existe bien des diurétiques naturels qui, sans faire appel

LES REINS ET LA VESSIE

à des médicaments aident l'évacuation de l'urine. Chaque personne peut choisir selon son tempérament celui qui lui convient le mieux ou le varier, de façon à couvrir en même temps tous les besoins du corps. Aux uns je dirai : mangez des fraises tous les soirs pour votre dîner parce que c'est la saison et qu'une cure de fraises vous rafraîchira tout l'organisme. A un autre je dirai : puisque vous êtes cultivateur, cueillez vos barbes de maïs et faites-en de la tisane tous les soirs. A un gourmand je conseillerai : mettez beaucoup d'oignons dans votre cuisine. Et, si je veux le punir, j'ajouterai : faites du vin d'oignon (250 g d'oignons crus réduits en purée avec 100 g de miel et 1/2 litre de vin blanc) et prenez 3 ou 4 cuillerées de ce mélange curieux, mais efficace, chaque jour. Et à un citadin délicat : prenez tout simplement de la tisane de queues de cerises en vente chez tous les herboristes.

En règle générale les légumes verts, les fruits et les tisanes d'herbes augmentent la diurèse. Ils sont les balais des reins et il faut toujours leur faire une bonne place dans l'alimentation. Dans le cas où le corps fait tout de même de la rétention d'eau ou de l'œdème il vaut mieux couper le sel et les épices et insister sur les plus diurétiques des végétaux : le pissenlit, en salade, cuit ou en tisane (racine comprise), le chiendent en tisane (racine comprise), la bourrache et la mauve, dans la soupe si vous préférez, et les plus jolies feuilles de vos fraisiers et pieds de cassis en tisane aussi.

En cas d'albumine ajoutez une pincée de baies de genévrier à 1 litre de tisane de pissenlits (une pincée de ceux-ci aussi, racines comprises).

Si les choses s'aggravent et que l'appareil urinaire est très enflammé avec risques de cystite ou de prostatite, la bruyère (de même que la sauge précédemment citée dans le cas du chien) a des vertus calmantes et antiseptiques en même temps. On peut préparer une forte décoction de fleurs de bruyère, 2 pincées bouillies un bon quart d'heure à découvert dans un litre d'eau et absorber cette tisane réduite de moitié en deux ou trois fois dans la journée.

Pour les personnes perturbées par l'incontinence d'urine,

LES REINS ET LA VESSIE

les enfants ou les vieillards le plus souvent, mais aussi les femmes enceintes ou celles que la ménopause dérange, je recommande de prendre des bains de siège. Ajoutez à 2 ou 3 litres d'eau bouillie puis tiède : 1 grosse tête d'ail écrasée, une poignée de fleurs d'aubépine et une de feuilles et de fleurs de bouton d'or. Laissez macérer le tout 4 ou 5 heures. Passez-le et conservez-le dans un récipient non métallique. Ce mélange peut servir plusieurs fois en bain de siège après avoir été chaque fois tiédi.

LES RHUMATISMES

Quand vient l'hiver dans la nature, les douleurs se réveillent. Et quand vient l'hiver de la vie, elles s'installent souvent à demeure dans les vieux os rouillés.

On ne meurt pas de rhumatismes ; on en vit même très vieux, dit-on. Cependant on en souffre beaucoup. La médecine est le plus souvent impuissante à guérir les rhumatismes sur lesquels elle a peu de prise. On arrive tout au plus à soulager les crises aiguës — en attendant la suivante.

Rhumatisme, goutte, arthritisme ont les mêmes manifestations : la douleur et le blocage d'une articulation (genou, épaule, hanche, poignet, doigts, orteils...). Cependant les causes peuvent être variées. Il y a des tempéraments arthritiques, prédisposés dès le départ à ces faiblesses des articulations ; l'hérédité n'y est pas étrangère. Il y a aussi des gros mangeurs, qui sans avoir souffert dans leur jeunesse de ces maux, se trouvent sur le tard atteints par la goutte et paient leurs excès alimentaires : l'acide urique se dépose dans les articulations et cause une inflammation.

LES RHUMATISMES

Il y a aussi toutes les causes accidentelles qui déclenchent des rhumatismes, soit un choc, une fracture qui laisse l'articulation vulnérable, soit un virus qui s'introduit dans le corps à la suite d'une grippe, une angine (ou une blennorragie) mal soignées et va se loger ensuite dans les cartilages. En cas de rhumatisme articulaire aigu, le médecin doit être aussitôt consulté car il peut y avoir des complications cardiaques.

Il est évident que pour les goutteux la première nécessité est de réviser l'alimentation. Il leur faudra observer un régime très sévère dépourvu de viandes grasses, gibiers, fritures, féculents, pâtisseries, épices, alcool et café. De plus les goutteux devraient faire de l'exercice, du sport pour brûler les toxines qui s'accumulent dans leur corps et empêcher leurs articulations de rouiller. Mais hélas les goutteux sont souvent aussi paresseux que gourmands ! Il faut donc les convaincre surtout de leur responsabilité dans leur propre guérison.

Quand le rhumatisme a des causes accidentelles, il faut tout de même observer un régime pour ne pas envenimer l'inflammation et à tous les aliments précédemment interdits, il faut ajouter les aliments acides qui augmentent la décalcification de l'os : vinaigre, épinards, cornichons, rhubarbe, abricots, oseille, tomates... Par contre il faut insister sur les produits laitiers, riches en calcium, pour recalcifier les os, et sur certains végétaux, le chou surtout, l'oignon, le cresson, le thym, le persil, le cassis.

Outre le régime et la gymnastique, certaines cures thermales peuvent améliorer l'état si le mal est chronique. Mais c'est surtout la chaleur qui sera le meilleur remède. Les rhumatisants ont intérêt à fuir les climats froids et à rechercher les pays chauds. Si cela n'est pas toujours possible, ils doivent penser à tirer parti de toutes les sources de chaleur. Dans mon pays gascon où le soleil est généreux de sa personne, les vieux mettent un banc contre le mur de leur maison et s'y installent à midi au printemps dès que les premiers rayons du soleil apportent une douce chaleur. Ils « chauffent leurs douleurs », disent-ils.

Je recommande aussi aux rhumatisants de toujours couvrir

LES RHUMATISMES

les parties du corps douloureuses, de porter un châle de laine sur leurs épaules, une couverture sur leurs genoux, ou une ceinture de flanelle autour des reins comme on le faisait autrefois. Ils devront aussi fuir les courants d'air et se couvrir les épaules au lit. Quand des douleurs sourdes viennent se manifester, ils peuvent ajouter une bouillotte pour entretenir une douce chaleur.

Les tisanes les plus favorables aux rhumatisants doivent être à la fois diurétiques et calmantes de la douleur. Je conseille aux arthritiques chroniques de prendre souvent l'infusion suivante : 4 tranches de citron, 1 pincée de lavande, 1 de chiendent (pour 1 litre d'eau) à raison de 4 tasses par jour. En pleine crise de rhumatisme, vous pouvez alterner avec l'infusion suivante : 1 pincée de camomille romaine, 1 de lavande, 2 de violettes et 2 de fleurs de sauge (pour 1 litre d'eau) à raison de 4 tasses par jour. Toutes ces herbes ont la propriété d'émousser la douleur.

Il existe aussi bien des moyens de soulager la souffrance par des traitements externes. Je crois qu'il n'est pas de maladie qui ait inspiré plus d'onguents, baumes, cataplasmes, que les rhumatismes. Le fait est que certains sont très efficaces. L'expérience l'a prouvé.

Je ne reviendrai pas sur les vertus du chou cru ou cuit appliqué directement sur l'endroit douloureux. J'ai déjà expliqué toutes les préparations que l'on pouvait en faire (voir chapitre chou). Cependant j'insiste sur le fait que c'est de tous les végétaux le plus puissant pour « tirer la douleur » de toutes les inflammations internes et externes. Et c'est aussi une des plantes les plus faciles à trouver.

On peut également appliquer des cataplasmes de cresson ou de blettes hachés et passés à l'eau bouillante. De la même façon le lierre grimpant, la menthe poivrée, les feuilles de violettes et le sceau Notre-Dame (ou « herbe à la femme battue ») font de bons cataplasmes antidouleurs. A moins que l'on ne préfère poser des compresses trempées dans une décoction concentrée de ces mêmes herbes.

Certaines herbes s'emploient plutôt en huiles : la camomille,

LES RHUMATISMES

la marjolaine, le serpolet. Faites chauffer au bain-marie un 1/2 litre d'huile d'olive avec 100 g de l'une de ces herbes pendant une bonne heure et passez. Ensuite il faut frictionner souvent l'articulation douloureuse avec cet onguent.

Quand à la sauge et au romarin, ils font d'excellents bains antidouleur. Il suffit d'en jeter un bouquet dans un bain très chaud.

Viennent enfin tous les remèdes de bonne femme dont l'efficacité n'a pas été expliquée scientifiquement mais que l'expérience fait passer pour très valables.

J'ai déjà parlé au chapitre des orties de l'action de cette plante. Si vous en avez le courage fustigez-vous donc et vous éviterez les rhumatismes, dit-on.

Vous pouvez aussi dormir sur un matelas bourré de feuilles de fougères séchées, ou de feuilles de sureau, cela protège, paraît-il, des atteintes du rhumatisme.

A la campagne les vieux portent dans leur poche revolver un beau marron tout rond : cela préserve, disent-ils, de la sciatique et de la goutte.

J'ai connu un grand chirurgien qui avait toujours une cordelette de chanvre autour de la cheville pour les mêmes raisons et s'en trouvait fort bien. Dans de nombreux pays on porte de la même façon un bracelet de cuivre autour du poignet qui est censé éloigner la douleur par magnétisme. Une grande firme japonaise les produit en série et les exporte dans le monde entier. Le fait que l'on n'ait pas encore trouvé une explication rationnelle et scientifique à tous ces procédés ne veut pas dire qu'ils sont inefficaces. Rappelez-vous qu'on a longtemps pris l'acupuncture pour de la sorcellerie et qu'aujourd'hui, lors d'expériences récentes, elle a servi d'anesthésie dans des interventions chirurgicales devant des experts du monde médical !

Enfin je connais une femme en Angleterre qui soigne arthritisme et rhumatisme par des piqûres d'abeilles. Ce traitement est également pratiqué en Union soviétique et en Allemagne. Des cures de piqûres régulières et comptées immunisent peu à peu le corps. Moi-même à l'âge de cinq ans j'ai un jour été

LES RHUMATISMES

couvert de piqûres pour avoir taquiné un essaim. Mon père m'avait aussitôt frictionné de quelque herbe antivenimeuse, probablement du persil, de la lavande, de la feuille de tomate ou du thym... Je n'en suis pas mort et peut-être dois-je à ces abeilles ma belle santé. Le fait est que l'on trouve peu de rhumatisants parmi les éleveurs d'abeilles et gardiens de ruches. Alors, si le cœur vous en dit, caressez une abeille de temps en temps — mais ne la mangez pas !

LES VOIES RESPIRATOIRES

Il n'est pas de maladies plus répandues et plus agaçantes que ces rhumes, gripes, angines qui reviennent tous les ans dès qu'apparaissent les premiers froids. Malgré de nouveaux vaccins que l'on commence à utiliser, on ne peut pas arriver à se débarrasser de ces maux qui coûtent aux hommes des millions de journées perdues tous les ans et beaucoup de fatigue.

Mais si l'on ne peut pas les éloigner définitivement on peut au moins les espacer par une bonne hygiène de vie et les soigner efficacement pour être vite remis sur pied.

Pour renforcer son endurance et lutter contre toutes les affections microbiennes, il convient d'introduire dans l'alimentation et les soins externes du corps toutes les plantes à vertus antiseptiques. J'ai déjà décrit les herbes aromatiques qui composaient « le vinaigre des quatre-voleurs » et préservaient ceux-ci des épidémies.

Aujourd'hui les chercheurs ont réussi à isoler des antibiotiques dans près de huit cents végétaux. Algues et champignons en pourvoient un bon nombre, mais on en trouve également

LES VOIES RESPIRATOIRES

dans la mousse modeste qui pousse dans nos forêts et dans certains arbres (le pin particulièrement). Parmi les plantes potagères, c'est l'ail qui détient le record : il contient deux antibiotiques puissants, l'allicine et la garlicine.

Les herbes les plus antiseptiques se reconnaissent en général à leur arôme puissant dont on peut tirer des essences : lavande, menthe, thym, romarin, sauge, eucalyptus, sarriette, citronnelle, girofle, cannelle, bergamote... Un usage constant, interne et externe, de toutes ces herbes contribue à éloigner les microbes. Leur simple voisinage est bénéfique. Ainsi la région des Landes, où le parfum entêtant de la résine de pin flotte toujours dans l'air, est très saine pour les poumons et très recommandée aux enfants qui ont des bronches délicates.

Donc avant tout il s'agit de constituer un terrain sain, mais si malgré tout le microbe a le dessus et s'infiltré dans votre corps il faut aussitôt renforcer la résistance par tous les moyens. Tout d'abord, dès le premier signe de refroidissement, sautez sur les plantes sudorifiques. Une bonne suee élimine les toxines. Les boissons chaudes sont favorables à la transpiration. Le grog est bien connu, mais l'alcool utilisé en médicament, bien qu'efficace, n'est pas toujours supporté. Il existe des tisanes aux vertus sudorifiques. Ce sont : la camomille, la lavande, le romarin, le thym, la fleur de bourrache et la fleur de sureau. Pour augmenter la transpiration on peut s'envelopper, après avoir bu la tisane, de couvertures ou de vêtements chauds.

Ensuite, si malgré tout la fièvre est au rendez-vous, il faut au plus vite la faire tomber. C'est alors aux plantes fébrifuges que l'on fera appel : l'ail (plutôt en potage qu'en tisane !) le citron, la camomille toujours, l'eucalyptus, la petite centaurée, l'absinthe (en infusion, à moins que l'on ne préfère l'absorber sous sa forme alcoolisée comme le faisait Verlaine !).

Il convient surtout de se mettre au régime liquide pour éliminer le plus possible en alternant bouillons de légumes, tisanes et jus de fruits riches en vitamine C (orange et citron).

Viennent ensuite les cataplasmes et enveloppements qui ont pour but de réchauffer la région atteinte : la gorge et les

LES VOIES RESPIRATOIRES

poumons. Autrefois on employait volontiers des bouillies à base de farine de lin, de fécule de pommes de terre, ou de farine de moutarde. On trouve aussi des enveloppements thermogènes tout prêts dans le commerce. Je recommande aussi de faire des sinapismes de pulpe de radis noir râpé ou d'ail pilé si l'on supporte l'odeur forte. L'origan haché et juste réchauffé est également un bon révulsif.

Vous pouvez maintenant identifier la maladie qui a évolué. Ce n'est qu'un simple rhume de cerveau ? Il vous faut alors dégager la tête et les muqueuses nasales congestionnées. N'ayez pas peur des herbes sternutatoires. L'éternuement est bénéfique. Reniflez de la marjolaine ou de la sauge en poudre. Mais le meilleur moyen de dégager les fosses nasales est la fumigation prise avec un inhalateur ou tout simplement au-dessus d'un récipient plein d'une infusion bouillante, avec une serviette sur la tête pour ne pas perdre la vapeur. Il existe dans le commerce de bonnes inhalations à base de pinou d'eucalyptus ; on peut aussi en confectionner soi-même avec une infusion de marjolaine, de thym, de romarin, de sauge.

Si l'affection se localise à la gorge et tourne à l'angine, ou à la toux, les gargarismes soulagent et désinfectent. Le miel rosat cher à nos grand-mères fait merveille (voir recettes chapitre IX). Une forte décoction de feuilles de ronces, de fraisier ou de framboisier (50 g pour un litre d'eau), sucrée au miel, constitue un gargarisme efficace, ainsi que des infusions de mauve et guimauve, les plantes douces, émollientes. N'oubliez pas non plus la tisane des « quatre-fleurs pectorales » — qui étaient sept — citée précédemment. Le lierre terrestre, dont on fait un sirop pour la gorge, se prépare aussi en infusion. Quant à la pulmonaire ou « herbe aux poumons », la bien nommée, elle peut également être mise à la soupe avec du cresson et des feuilles de navet.

Si la voix se trouve atteinte je vous recommande, au risque de vous choquer, de mastiquer une ou deux grosses gousses d'ail pilé le matin à jeun. Une belle voix vaut bien cet effort !

Si cela vous rebute trop, vous avez la ressource de boire une tisane « d'herbe aux chantres », de son vrai nom vélar.

LES VOIES RESPIRATOIRES

Cette plante a de solides références ; dans une lettre à Boileau Racine racontait le cas d'un chantre de Notre-Dame qui fut guéri d'une tragique extinction de voix après avoir bu de la tisane de vélar. Autrefois on faisait aussi du sirop de vélar (décoction de 30 g de feuilles de vélar dans 1 litre d'eau, réduite au tiers, additionnée d'une 1/2 livre de sucre et parfumée à la réglisse).

Quant à moi, lorsqu'une angine me cloue au lit, car cela m'arrive aussi, je fais mon mélange personnel enseigné par mon père avec ses plantes préférées que j'ai toujours sous la main : 1 pincée de sauge, 1 de thym, 1 d'orties (pour 1 litre d'eau) et j'en bois deux bonnes tasses dans la journée. Souvent il n'en faut pas plus pour me requinquer !

LES ALLERGIES

Elles sont d'autant plus déroutantes que l'on a du mal à identifier leur cause. Et pourtant ce sont des maladies de plus en plus répandues. Je dis bien des maladies car elles gâchent parfois la vie de ceux qui en souffrent. Dans l'ensemble on accuse la pollution chimique de notre alimentation et de notre environnement d'être responsable du développement incroyable des allergies.

Il en existe une infinie variété. Tout allergologue a dans son armoire une centaine de flacons d'extraits de produits variés pour faire ses tests : tous les pollens végétaux, de la bourre d'artichaut, des fraises, des œufs, des crustacés et autres aliments soupçonnés, toutes sortes de plumes et poils d'animaux domestiques ou exotiques, de la poussière banale d'appartement jusqu'aux poussières chimiques les plus compliquées, des textiles artificiels, poudres à laver, teintures, shampooings, cos-

LES ALLERGIES

métiques, etc. Retrouver le coupable est un véritable travail de détective. Les manifestations extérieures n'apportent pas beaucoup de lumière. Il s'agit en général d'asthme, de rhume des foins, d'eczéma, d'urticaire ou autres dermatoses. Bien sûr le rhume des foins serait plutôt causé par des pollens, l'urticaire par un aliment et l'eczéma par un cosmétique ou contact externe. Et encore ? En est-on bien sûr ?

Il y a des gens prédisposés aux allergies, qui sont volontiers héréditaires. Dans une même famille on rencontre parfois un des parents asthmatique et des enfants sujets, l'un à l'urticaire, l'autre au rhume des foins... Quelquefois la cause qui a sensibilisé une personne remonte fort loin dans le temps, mais elle a dévié, faisant de l'allergique la proie rêvée de toutes les petites misères.

Une de mes clientes, venue me consulter pour un rhume des foins, m'a raconté qu'elle avait vu un allergologue célèbre quelques années plus tôt. Celui-ci avait longtemps travaillé à coups de tests à retrouver le pollen responsable — un pollen bien sûr puisqu'il s'agissait d'un rhume des foins saisonnier et terrible qui la terrassait régulièrement du 1^{er} mai au 1^{er} juillet tous les ans, fidèle au rendez-vous. La jeune femme avait marqué une réaction positive moyenne à tous les tests de pollens sans distinction.

Cependant l'allergologue n'était pas satisfait. Les plantes familières de nos pays (graminées et autres) ne justifiaient pas une telle réaction. Il continuait avec des plantes exotiques. Quand soudain il s'arrêta devant une réaction cutanée de sa cliente beaucoup plus violente, causée par le « ragweed », sorte de petit chiendent dont le plus virulent pousse au pied des Montagnes Rocheuses, aux Etats-Unis. Justement la jeune femme, dix ans plus tôt, avait vécu en Californie. Mais qui pense à énumérer ses voyages à l'heure actuelle ? Ou encore à noter le poil de ses différents manteaux de fourrure, ou de tous les chats que l'on a caressés, ou la composition de tous les oreillers sur lesquels on a dormi... ? Après trois années de désensibilisation à coups de piqûres avec un vaccin préparé sur mesure par l'Institut Pasteur, la jeune femme allergique

au « ragweed » continuait, à des milliers de kilomètres de cette petite plante cruelle, à porter l'empreinte de celui-ci à chaque printemps. Je n'ai réussi à obtenir un bon résultat avec elle qu'en désensibilisant peu à peu son terrain allergique avec des bains de pieds et de mains à base de plantes qui calment et rééquilibrent en général les manifestations désordonnées de l'organisme : l'ail toujours, la chélidoine fraîche, mon herbe miraculeuse et dangereuse aussi, le chiendent de chez nous, aussi bienfaisant que le « ragweed » ce chiendent étranger est néfaste, la sauge, l'aubépine et le tilleul, calmants des nerfs, etc.

De même je soigne l'asthme par des plantes calmantes : l'ail encore et toujours dans la cuisine, la laitue en salade ou cuite, l'oignon, le chou, la pomme, le raisin. Et si les crises se font aiguës, une bonne tisane pour dormir, du coquelicot par exemple. J'utilise aussi le persil qui est expectorant, le thym pour l'asthme humide, la lavande, la sauge des prés, la chélidoine, les tiges de lierre terrestre (« l'herbe rondelette ») très adoucissantes pour les affections pulmonaires chroniques. Pour doser ces herbes selon chaque cas je me sers parfois de mon pendule que j'utilise comme moyen de mesure. Ce procédé s'appelle la syntonisation.

Je recommande particulièrement un breuvage qui a fait ses preuves : une infusion de 5 g d'ail, 5 g de citron, 1 pincée de fleurs de menthe, 1 pincée de sauge (pour 1 litre d'eau) à raison de 2 tasses par jour. Cela décourage les gourmands mais soulage les asthmatiques ; n'est-ce pas l'essentiel ? Ou bien, contre le rhume des foins, une tisane tout aussi surprenante : 20 g d'ail, autant d'oignon... et une pincée de violettes !

A mon avis il est tout naturel d'avoir recours aux plantes pour réparer les dégâts causés le plus souvent par d'autres plantes. Si la saison du printemps est cruelle à certains parce que leur corps tout environné des essences fortes de la nature ne sait pas choisir celles qui lui conviennent et bute sans cesse sur celles qui le blessent, il faut apprendre à celui-ci à retrouver au contraire les herbes qui lui veulent du bien. Et celles-ci se chargeront ensuite de remettre de l'ordre dans la

LES ALLERGIES

maisonnée. Mais, comme disait mon père, reconnaître les bonnes plantes des mauvaises, cela prend des générations de labeur, de père en fils, et beaucoup de patience.

LES MALADIES NERVEUSES

Aussi loin que remontent mes souvenirs, les bonnes herbes avaient déjà leur place dans ma vie d'enfant. Ma première leçon je l'ai reçue je crois à trois ou quatre ans : elle concernait la nervosité. Quand il m'arrivait de mal dormir la nuit, mon père me donnait un bain de tilleul. Dans un grand chaudron de cuivre — celui dans lequel on faisait les confitures — il jetait une grosse poignée de tilleul et couvrait d'eau chaude. Dès que l'infusion était tiédie à la température du corps, il me trempait dedans tout entier, sauf la tête. Je n'appréciais pas cette immersion forcée. Mais mon père restait près de moi et me parlait doucement :

— Tu vois mon chéri, c'est du tilleul. Après, tu vas bien dormir... dormir...

Déjà je n'entendais plus la fin : je m'étais assoupi dans le chaudron. Alors ma mère me couchait tout inconscient et je faisais de beaux rêves où les herbes étaient des fées et guérissaient toutes les misères des hommes.

La nervosité qui n'était autrefois que passagère et due à des circonstances particulières, devient malheureusement aujourd'hui le lot permanent de beaucoup de gens. C'est la rançon des temps modernes. Chacun est pressé et court sans cesse sans savoir au juste après quoi. Pour arriver plus vite — on ne sait où — on se jette sur les excitants, thé, café, cigarettes, quand ce n'est pas sur les drogues. Et quand vient

LES MALADIES NERVEUSES

le soir, bien sûr, le sommeil tarde à se présenter ; alors pour compenser on absorbe des somnifères. Le lendemain matin on se réveille tout dolent et l'on double la ration de café — ou de médicaments stimulants — pour attaquer la journée. Le soir il faudra doubler la dose de somnifère. Et c'est le cycle infernal. Un jour la machine se détraque : c'est la dépression nerveuse, le coup de pompe, le trou noir.

J'en ai vu défiler dans ma salle de consultation des nerveux et des apathiques — ou les deux à la fois en alternance — me suppliant de les aider à retrouver le rythme naturel des jours et des nuits, de la veille et du sommeil, du travail et du repos.

Tout d'abord, et malgré leurs protestations, je leur prescris de cesser leurs expériences diaboliques et de supprimer entièrement somnifères et excitants, café, thé, alcool et tabac. D'autant plus que ces malades le plus souvent n'agissent pas sous traitement médical, mais achètent d'eux-mêmes, sans ordonnance ou avec de vieilles ordonnances, toutes sortes de médicaments dont ils fixent eux-mêmes les doses à tort et à travers.

Je leur conseille ensuite de réviser leur mode de vie, de choisir une alimentation simple et saine, des repas réguliers, de faire de l'exercice à tout prix, de se coucher tôt, les meilleures heures de récupération étant celles du soir et non les grasses matinées.

Ensuite seulement nous entrons dans les traitements par les herbes qui sont fort efficaces en matière de régulation du système nerveux. J'ai toujours obtenu de bons résultats dans ce domaine en particulier.

Pour apaiser les nerfs il faut avoir recours aux plantes calmantes. La première c'est le tilleul. Outre le bain de tilleul que je viens de décrire, la plus courante des infusions, prise le soir avant le coucher, a des effets certains. Viennent ensuite la fleur d'oranger et la fleur d'aubépine qui décongestionnent la tête. Je les recommande aux femmes de la cinquantaine, perturbées par des bouffées de chaleur, des angoisses.

On peut aussi faire une excellente infusion composite avec 1 pincée de fleurs d'aubépine, 1 de tilleul, 1 de feuilles de

LES MALADIES NERVEUSES

marjolaine et 20 g de feuilles de laitue (pour 1 litre d'eau) 4 tasses par jour. Souvenez-vous que la laitue, consommée le soir, crue ou cuite, facilite le sommeil (voir au chapitre de la laitue).

Pensez aussi au coquelicot, le petit cousin du pavot. Je vais parfois chez le journaliste François Chalais qui est de mes amis et j'y rencontre sa femme, une charmante Eurasienne, et sa belle-mère très experte en phytothérapie. Nous parlons des vertus des plantes de son pays et elle me livre des secrets de l'Asie mystérieuse. C'est ainsi qu'elle m'a confié une recette très simple pour dormir : se frotter le dos le soir avec des pétales de pavot macérés dans l'eau. Le principe actif agit aussitôt par osmose, détend les nerfs, nombreux le long de la colonne vertébrale, et le sommeil ne tarde plus au rendez-vous.

Quant à moi j'utilise le coquelicot familial de nos champs dans mes préparations de bains de pieds et de mains mais aussi tout simplement en tisane, mêlé à d'autres herbes calmantes. Voici une tisane du soir qui vient à bout de toutes les insomnies : 1/2 pincée de pétales de coquelicot (soit 2 g pas plus) 10 g de feuilles de laitue (soit la valeur de 2 bonnes pincées des autres herbes mais la laitue fraîche se mesure difficilement en pincées !) 1 pincée de fleurs d'aubépine et une de mélilot ou « trèfle de cheval » (pour 1 litre d'eau). Si nécessaire prenez-en deux bonnes tasses au coucher.

Maintenant si, après avoir fort bien dormi, vous vous sentez d'humeur paresseuse le matin, vous pouvez réveiller votre système nerveux tout doucement, sans avoir recours au café et au thé, très excitants pour le cœur. Je vous conseille alors de vous offrir un « thé » de sauge, de thym, de romarin ou de serpolet. Chacune de ces herbes aromatiques stimulantes et toniques peut être prise, en alternance, à raison d'une pincée pour 1 bol d'eau. Elles excitent à la fois l'énergie physique et intellectuelle, dit-on.

Après déjeuner vous pouvez remplacer la tasse de café par une infusion de menthe. Celle-ci combat la tendance au sommeil après le repas et favorise la bonne digestion en même

LES MALADIES NERVEUSES

temps. Mais le soir n'abusez pas de la menthe, même pour faciliter la digestion, elle retarderait votre sommeil d'autant... à moins que vous ne désiriez vous livrer aux joies de l'amour, car c'est une complice d'Aphrodite !

LES TROUBLES SEXUELS

Quand j'étais enfant on parlait peu de ces « choses-là ». Les femmes étaient pudiques et les hommes gênés. Cependant de temps en temps, je saisisais entre deux portes des propos qui me troublaient fort. Un gros Monsieur qui venait parfois chez nous disait à mon père :

— Mon bon Camille, j'ai bien besoin de vous : je ne peux plus honorer les dames.

Je me suis longtemps demandé ce qu'il fallait faire pour « honorer les dames » et en quoi les herbes de mon père pouvaient servir à apprendre aux hommes les bonnes manières. Mais après vingt-cinq ans de consultations de phytothérapie, je constate tristement que les hommes — et les femmes — ont beaucoup à apprendre dans ce domaine et que malheureusement il y a de plus en plus de troubles fonctionnels ou psychologiques qui perturbent la bonne entente des couples.

J'ai entendu les confidences les plus inimaginables et les plus désolantes et conseillé bien des maris impuissants, femmes frigides, homosexuels, gamines déjà blasées, sadiques, pervers de toutes sortes... Dans certains cas j'ai amélioré leur état à la fois par des traitements et par de longues conversations aussi, car bien des êtres blessés et complexés n'osent se confier ni à leur famille, ni à leur confesseur, ni à leur

LES TROUBLES SEXUELS

médecin. J'ai donc eu le privilège de mériter leur confiance, ce qui est essentiel à toute action efficace.

Les hommes se plaignent le plus souvent d'impuissance et quand leur virilité est atteinte, leur moral l'est aussi. Mais l'impuissance, si elle n'a pas de cause organique sérieuse, n'est parfois que passagère et due à un mauvais état de santé ou à des conditions psychologiques pénibles. Dans ce cas des améliorations sont toujours possibles.

Parfois l'impuissance n'est pas physique, mais le désir manque totalement. C'est l'anaphrodisie. Cela peut arriver par exemple à des hommes qui ont abusé de la chair et n'éprouvent plus que dégoût devant les jeux de l'amour.

Enfin une troisième catégorie d'hommes souffrent d'un manque de contrôle d'eux-mêmes et de l'impossibilité de faire durer un rapport. Ceux-là déçoivent leur partenaire, le sentent et en conçoivent dépit et frustration.

Dans les trois cas il faut refaire de ce piètre amant — un étalon. Mais on ne fait pas un étalon en un jour.

Le gros Monsieur qui venait voir mon père parce qu'il ne pouvait plus « honorer les dames » a dû d'abord perdre sa bedaine avant d'y parvenir. L'âge n'est pas toujours responsable de la chose non plus. Il y a des jeunes gens peu doués sexuellement et des hommes d'un certain âge fort gaillards !

Je conseille donc toujours de faire du sport, d'entretenir la musculature du corps et la bonne circulation du sang et d'adopter le régime des champions : ni alcool, ni tabac, ni café. Voltaire appelait le café « la liqueur des chapons ». Et une sultane perse, voulant castrer son cheval, ordonna : « Faites-lui boire du café. » Les mauvaises langues prétendirent que les défaillances de son époux lui avaient prouvé l'efficacité de cette recette. Au contraire, insistez sur la bonne viande, rouge de préférence, le poisson et les coquillages, les légumes verts, surtout céleri et fenouil, les fruits et ne faites pas d'excès de table.

Les bons coqs sont maigres, dit-on. J'ai toujours trouvé les hommes les plus doués sexuellement parmi les manuels, les ruraux, et les hommes pauvres aussi. Les Noirs qui remplissent

le plus souvent ces conditions ont une solide réputation dans ce domaine. Par contre, les intellectuels, les citadins, les hommes gras et prospères souffrent parfois sur le tard d'un abaissement rapide de leurs capacités.

Quant au « philtre d'amour », depuis toujours on en cherche les secrets. On a vu les recettes les plus farfelues connaître la grande vogue un certain temps puis disparaître dans l'oubli. Quelquefois il y avait cependant une lueur de vérité dans ces préparations.

Le « philtre de Médée », dont la recette fut revue par Nostradamus, contenait : mandragore, pierre d'aimant, sang de passereaux mâles, ventouse de pieuvre, ambre gris, cannelle, musc, girofle, miel, vin de Crète, etc. Or, si certains ingrédients sont douteux, la cannelle et le girofle font partie des épices aphrodisiaques, dit-on. Quant à l'ambre gris, en poudre, on le retrouve dans bien d'autres préparations propices à l'amour et en particulier dans le « chocolat des affligés » décrit par Brillat-Savarin.

Certains philtres étaient fondées sur la ressemblance. Ainsi manger des coquillages donnait, disait-on, des désirs aux hommes parce que les coquillages ressemblaient par leur forme au sexe de la femme. Aujourd'hui coquillages et crustacés font partie du régime du bon amant — mais surtout pour leur richesse en oligo-éléments.

Les « animelles » ou testicules d'animaux connurent aussi une certaine vogue et bientôt toutes les épices exotiques, piment, poivre, paprika, muscade, cannelle, girofle... Le fait est que ceux-ci aiguissent les sens à condition de ne pas en user trop souvent.

Enfin vint la truffe, et elle fit des miracles, dit-on — on le reconnaît aujourd'hui. Henri IV lui doit le jour car l'Histoire rapporte que sa mère avait mangé force pâté de foie gras truffé le jour de sa conception. Quant à Napoléon qui malgré ses succès amoureux n'était pas très prolifique, il doit aussi à la truffe la naissance de son fils, le roi de Rome, selon le célèbre cuisinier Curnonsky qui s'est fait historiographe en la matière :

LES TROUBLES SEXUELS

« Avant la naissance de l'Aiglon, Napoléon se lamentait de n'avoir pas de progéniture. Il entendit parler d'un de ses officiers qui semait des bâtards à tous les coins de lit. Il le fit appeler et lui demanda comment il s'y prenait. « Sire, répondit le bellâtre, je me régale auparavant de dinde bourrée de truffes et je bois une bouteille de champagne sec. » Napoléon suivit ce conseil... on connaît la fin de l'histoire.

Et Curnonsky fort astucieusement commente plus loin :

« A proprement parler il n'est pas d'aphrodisiaques capables de rendre la vue à un aveugle de l'amour. Mais pour les vues faibles il y a des verres grossissants ! »

C'est ainsi que je conçois les choses également. Je ne prétends pas au miracle, mais des améliorations sont possibles. Et si la cure de truffe n'est pas à la portée de toutes les bourses — sans jeu de mots — je conseille tout simplement la démocratique cure d'ail qui redonne vigueur aux plus fatigués. Henri IV lui devait, disait-il, ses succès amoureux.

Je l'avais prescrite à un acteur fort amoureux d'une jolie actrice mais, hélas, incapable de lui rendre hommage. Quelque temps après il vint me voir : —

— Arrêtez-moi, Mességué ! C'est l'amour fou. Vous ne pourriez pas me donner maintenant quelque chose pour me calmer ?

Quant aux femmes elles me confient bien souvent leurs déboires amoureux aussi. Le plus souvent ils vont de pair avec ceux du mari ou de l'amant, c'est pourquoi il faut soigner le couple. Beaucoup de femmes sont frigides tout simplement parce que l'homme de leur vie n'a pas su les faire vibrer. « En amour la femme est une lyre qui ne livre ses secrets qu'à celui qui en sait bien jouer », écrivait Balzac.

A un couple perturbé sexuellement, je dirai donc : mangez ensemble des truffes ou de l'ail, selon vos goûts ; offrez-vous une « petite noce » de temps en temps s'il le faut. Préparez ensemble les simples philtres d'herbes que je vous enseignerai et les onguents dont vous vous frotterez mutuellement, prélude à de plus douces caresses. Car partager un souci, un espoir,

LES TROUBLES SEXUELS

un effort c'est déjà partager l'amour et la suite ne saurait trop se faire attendre.

Et partez cueillir ensemble, la main dans la main, les « herbes du bonheur » auxquelles mon père croyait tant : la berce, la sarriette (l'herbe des satyres !), la menthe, le fenugrec, la chélidoine, la roquette. Ensemble encore buvez cette tisane dont le goût, si vous avez le sens de l'humour, vous fera rire à deux : 5 g d'ail, 5 g d'oignon, 1 pincée de sarriette, et 1 de menthe (pour 1 litre d'eau). Ou encore, moins surprenante, cette autre tisane : 1 pincée de berce, 1 de sarriette, 1/2 pincée d'orties et 1/2 de stigmates de maïs.

Pour les frictions je vous conseille de faire une macération : 2 pincées de chélidoine et une de fenugrec dans 1 litre d'eau froide. Laissez reposer 24 heures et frictionnez-vous la base des reins avec un coton trempé dans cette macération.

Aux femmes je recommande de faire des injections quotidiennes de l'infusion suivante : 1 pincée de sauge, 4 de mauve et 2 de violette. Cela fait partie de l'hygiène intime de toute jeune femme amoureuse ou qui voudrait l'être.

Bien sûr l'appareil génital des femmes étant complexe elles souffrent parfois de mille misères qui gâchent leur vie sentimentale. Encore une fois dans ces cas les plantes sont leurs amies. Il y a des herbes qui font venir les règles : le persil (pris en jus d'herbe par exemple), les fleurs de souci (en tisane). D'autres freinent les règles trop abondantes, celles qui, en général, luttent contre les hémorragies : la bourse à pasteur, le géranium, la prêle (en tisanes).

Certaines herbes contiennent effectivement des hormones — on en est sûr aujourd'hui — très proches des hormones féminines. La sauge, la plus riche, est un bon tonique de l'utérus ; le houblon sert d'hormone déclenchante. Les femmes qui en font la cueillette en sont gorgées par osmose et voient aussitôt leurs règles débarquer. Les Hollandaises qui manipulent les bulbes de tulipe connaissent les mêmes phénomènes.

On a accusé ces plantes d'être abortives. C'est exagéré. Si elles favorisent l'apparition de règles qui tardent, c'est tout.

LES TROUBLES SEXUELS

Au contraire, elles seraient plutôt favorables à la fécondité de la femme par le fait qu'elles régularisent son cycle.

Pour toutes les inflammations vaginales, je recommande des injections régulières d'infusions de mauve ou de guimauve, les herbes douces, décongestionnantes.

Enfin si hommes et femmes se plaignent comme mon ami l'acteur, de désirs génétiques trop violents qui troublent le repos de leurs nuits, ils pourront avoir recours à toutes les herbes calmantes — les « bonnets de nuit » —, citées au chapitre de l'insomnie, ou bien encore à la plus antiaphrodisiaque de toutes : le nénuphar. Depuis l'Antiquité c'est la plante des moines et des bonnes sœurs, qui calme les rêves érotiques au point que l'on en a fait maints sirops, potions et confitures. Mais aujourd'hui qui voudrait de ce « sirop de nymphéa » ?

LE CŒUR LA CIRCULATION

Un « Monsieur de la ville » venait rendre visite à mon père une fois par an à la saison des vendanges. Il arrivait de très loin, d'une petite ville des Pyrénées dont il était le maire. Mon père à tout hasard l'appelait « M. le Président » tant il le respectait. Quant à moi il m'impressionnait beaucoup, d'abord parce qu'il était très gros et rougeaud, mais aussi parce qu'il arrivait en voiture, un luxe à l'époque, avec le docteur Echernier, la plus haute relation de mon père — pensez, un médecin !

A cause de l'importance de ces visiteurs, mon père commandait à ma mère le menu des grands jours : poule au pot, perdreaux et chapons, foie gras, et plusieurs desserts. Je vois

encore notre invité de marque se gaver de toutes ces bonnes choses, se poulécher du foie gras. Il avait le menton luisant de graisse — et de séborrhée. Mon père le regardait engloutir ce menu et au dessert lui déclarait fermement :

— Eh bien, Monsieur le Président, c'est votre dernier bon repas que vous venez de faire. Votre régime commence demain.

Car le glouton souffrait d'hypertension et c'est pour cette raison qu'il venait de si loin consulter mon père. Le dernier repas de l'hypertendu avait quelque chose de rituel comme la dernière cigarette du condamné. Dès le lendemain celui-ci devait manger tous les jours : une tranche de veau avec trois gousses d'ail et trois oignons. En dehors de ça, seuls les bouillons de légumes, salades et fruits lui étaient permis. Mon père y ajoutait quelques tisanes aux herbes de sa composition.

Le docteur Echernier suivait son malade de très près et nous en donnait des nouvelles. Un mois après, il allait mieux. Sa tension baissait, il perdait du poids. Puis à mesure que l'année s'avancait, il commettait de nouveaux excès. Et un an après, à la saison des vendanges, il nous revenait, poussif et bedonnant. Mon père le sermonnait de nouveau, ma mère lui préparait religieusement son dernier repas fin, etc.

Ainsi va la vie. Si tous les gros voulaient bien cesser de commettre des excès, les maladies de cœur feraient moins de ravages sur la terre. Mais les maladies de cœur sont la rançon des pays prospères : la richesse se paie cher.

L'hypertension est une maladie fréquente, surtout à partir d'un certain âge. Elle cause des troubles divers : vertiges, bourdonnements, palpitations. A la longue, elle fatigue gravement le cœur. La première mesure à prendre concerne le régime qui doit être pauvre en viandes rouges, féculents et graisses. Alcool et café seront supprimés, sels et épices pris en très petites quantités (ou supprimés totalement dans les cas graves).

Alors que je conseille vivement la pratique des sports en général, je suis beaucoup plus prudent avec tous ceux dont le cœur est fragile. Pour ceux-ci la marche à pied, à une allure

LE CŒUR, LA CIRCULATION

mesurée et régulière est bénéfique, mais les sports violents qui causent de l'essoufflement sont à éviter. De même il faut supprimer les bains chauds, très dangereux pour le cœur, et leur préférer les bains tièdes, ou même la toilette à l'éponge.

Cela dit je ne condamne pas mes malades au régime veau-ail-oignon à vie. C'est un régime choc qui peut être observé quelque temps, sans plus. Par contre j'insiste pour que l'alimentation fasse une bonne place à l'ail sous toutes ses formes, dans la cuisine de préférence. Ceux que l'odeur de l'ail rebute peuvent acheter de l'extrait en pharmacie mais ne doivent à aucun prix renoncer aux bienfaits de ce condiment aux propriétés hypotensives reconnues. Pour les courageux je recommande une « alcoolature » dont voici la recette : écrasez une livre d'ail et pressez-le pour en extraire le jus ; ajoutez-y la même quantité d'alcool à 40° et prenez 2 ou 3 cuillerées par jour de cette mixture pendant une semaine tous les mois.

Il existe bien des plantes bénéfiques pour le cœur et plus ou moins hypotensives, calmantes ou régulatrices des cœurs capricieux : l'aubépine surtout qui apaise les palpitations, le gui hypotensif (en infusion : 2 ou 3 pincées pour 1 litre d'eau), l'olivier également (en décoction : 20 feuilles bouillies dans 1 tasse d'eau), le muguet, régulateur cardiaque (en infusion : 1 pincée de fleurs par tasse), la menthe régulatrice et stimulante du cœur, enfin la digitale, efficace mais dangereuse à la fois (à ne prendre que sous surveillance médicale)...

Selon les troubles dont on souffre on peut les associer à d'autres herbes pour équilibrer leur action.

X Dans le cas d'hypertension, je recommande la tisane composite suivante : 2 pincées de fleurs d'aubépine, 1 de fleurs de lavande et 5 g d'ail (pour 1 litre d'eau) à raison de 2 tasses par jour.

On peut aussi soulager des palpitations en posant des compresses sur le cœur, trempées dans une forte infusion des plantes suivantes : 1 poignée de fleurs d'aubépine, 1 de chélidoine (plante entière et fraîche si possible), 1 de bouton d'or (tiges et feuilles), 1 de genêt. Cette préparation longue-

LE CŒUR, LA CIRCULATION

ment infusée peut servir plusieurs fois après avoir été réchauffée.

Si avec l'âge l'artériosclérose s'est déclarée, c'est-à-dire le durcissement des artères qui rend difficile la circulation sanguine, outre un régime très strict, je préconise une infusion qui est presque un bouillon : 5 g d'ail, 5 g d'oignon, et 1 pincée de pissenlit (pour 1 litre d'eau) — 4 tasses par jour.

On peut avoir des troubles circulatoires sans que le cœur soit atteint. Cela arrive souvent aux femmes par exemple en période de grossesse ou de ménopause. Dans ce cas je conseille une tisane qui active la circulation du sang : 1 pincée de feuilles de persil, 1 de sauge, 1 de fleurs de souci et 1/2 de racines de patience (pour 1 litre d'eau) — 2 tasses par jour.

La mauvaise circulation est également responsable de troubles divers tels que : hémorroïdes, varices, ulcères variqueux, etc. Ces petites misères se soignent à la fois par des traitements internes destinés à améliorer la circulation et par des traitements externes locaux.

Le marron d'Inde entre dans la préparation de certains suppositoires qui soulagent varices et hémorroïdes. Mais pourquoi ne pas utiliser vous-même ce fruit familial que tous les enfants connaissent et ramassent pour leur plaisir ? Le marron d'Inde étant dur il faut en broyer la chair avant de la faire bouillir dans de l'eau (environ 10 g de marron pour 1 litre d'eau). Ce breuvage n'est pas très bon, mais on peut le sucrer pour le faire passer. On peut aussi utiliser l'écorce du marronnier à raison de 30 g pour 1 litre d'eau.

Plus amère encore est l'écorce de chêne. Mais tout aussi efficace pour varices et hémorroïdes. Elle se prépare de la même façon en décoction étant donné la dureté de la plante.

On peut également combiner ces végétaux avec une autre plante circulatoire : la prêle ou « queue de cheval ». Toujours en décoction : 2 g de marron broyé, 2 g d'écorce de chêne et 2 pincées de prêle, plante entière (pour 1 litre d'eau) — 2 tasses par jour.

Toutes ces décoctions — ou même à des doses plus concentrées — peuvent servir également en usage externe pour

LE CŒUR, LA CIRCULATION

baigner les hémorroïdes ou poser des compresses chaudes sur les varices. D'autres plantes sont efficaces pour réduire les ulcères variqueux en particulier. Ce sont : le chardon bénit, la sauge et l'écorce du noyer. Avec de fortes décoctions (50 g par litre environ) on peut lotionner les plaies ouvertes et aider leur cicatrisation.

La richesse du sang a toujours été l'instrument de mesure de la santé. Si aujourd'hui l'excès de richesse est plus souvent la cause de nos maux, il ne faut pas oublier qu'il existe cependant des sangs pauvres, des personnes touchées par l'anémie, même dans nos pays prospères. C'est parfois le cas des jeunes enfants, des convalescents, des vieillards.

Comment redonner à un anémié de belles couleurs, un sang rouge et vif qui coule sous la peau ? De l'ail, toujours de l'ail, dirai-je, sans avoir honte de me répéter. C'est l'aliment de l'enfant et du vieillard. Des légumes revitalisants comme le chou, les épinards, le céleri, le radis noir tonique et excitant de l'appétit. Des fruits : l'abricot surtout, qui bat l'huile de foie de morue (détestée des enfants de ma génération) en vitamines énergétiques. Parmi les herbes je recommande la gentiane tonique et apéritive. On en fait un vin délicieux (voir recettes, chapitre IX). Quant au trèfle d'eau, la plante antirachitique et riche en vitamines, on le prend en infusion (1 pincée par tasse).

Chacun de nous devrait connaître son sang comme il connaît son nom, son âge, son adresse. Le groupe sanguin et le facteur rhésus devraient toujours figurer en bonne place sur notre calepin ou dans notre portefeuille en cas d'accident pour qu'une transfusion sanguine puisse être faite au plus tôt.

Mais surtout je recommande à tout le monde à partir de la quarantaine de faire des « check-up » réguliers. C'est ainsi que l'on découvre, grâce aux analyses de sang, des déséquilibres graves : cholestérol (excès de matières grasses dans le sang), diabète (excès de sucre), excès d'albumine ou d'urée. Ces maladies que l'on peut soulager par un régime sévère si elles sont prises à temps, entraînent de graves conséquences quand elles sont à un stade avancé.

LE CŒUR, LA CIRCULATION

Aussi je ne saurai trop répéter qu'il faut entretenir la fluidité et la jeunesse de son sang avec le plus grand soin. Un sang clair et vif c'est une promesse de santé. Un cœur bien irrigué bat longtemps. Et depuis toujours le cœur n'est-il pas considéré comme le symbole même de la vie ?

7

**LA BEAUTÉ,
CETTE PROMESSE DE BONHEUR**

ELLES venaient en cachette voir mon père, les belles dames de la ville, trottinant dans leurs bottines étroitement lacées, le corps pris dans leur corset, le visage caché sous une voilette. Je les guettais par la fenêtre, caché derrière le rideau tandis qu'elles descendaient de leur calèche — « un tilbury », disait-on alors pour faire plus chic. Leur cocher venait prendre le rendez-vous quelques jours plus tôt en catimini. Elles ne voulaient surtout pas que cela se sache. Mais à part les jours de marché à Auch où les visites étaient fréquentes, en général il n'y avait pas foule dans la salle d'attente de mon père. A vrai dire il n'y avait pas d'attente, ni de salle consacrée à cet usage !

Je me souviens de l'une d'elles, particulièrement élégante — ses chevaux portaient les couleurs de ses toilettes — qui m'étonnait toujours par son visage immobile. De Baudelaire dans son Hymne à la Beauté, elle mettait les vers en pratique : « Je hais le mouvement qui déplace les lignes,

« Et jamais je ne pleure, et jamais je ne ris. »

Mais les beautés immobiles ont fait leur temps, aujourd'hui seule compte la beauté en mouvement.

Parfois c'était un vieux beau qui nous rendait visite tout poudré et parfumé ; avec mon père je l'entendais parler de fleurs et de parfums.

Il y eut aussi un colonel fort coquet de sa personne — à moins qu'il ne fût que commandant — mais mon père dans

le doute donnait toujours quelques galons de plus aux militaires.

Tous ces clients avaient ceci en commun qu'ils n'étaient pas malades. Ils voulaient seulement être beaux, le rester ou le devenir. Quant à moi j'avais appris à discerner les consultations de beauté et celles de santé que donnait mon père par un indice bien simple. Quand le bon Camille allait aux champs avec son vieux rasoir noir, son coupe-chou, comme en manipulaient les barbiers d'autrefois, c'était pour couper les orties, le lierre ou le chiendent et préparer quelque remède pour un malade.

Mais quand il sortait son rasoir blanc à manche de nacre, celui des grands jours, c'était toujours pour s'occuper de beauté.

C'est avec le rasoir blanc, et avec celui-là seulement, qu'il coupait les pétales de roses pour ses macérations — des roses soufre dont il se servait beaucoup. Moi je préfère les roses rouges, les roses de Provins. Je mettais mes sabots et j'allais avec lui cueillir les roses — jamais à la rosée, jamais après la pluie, jamais non plus au grand soleil mais plutôt vers dix heures, la meilleure heure pour les roses. Son visage était illuminé de joie chaque fois qu'il se livrait à des préparations de beauté.

Je l'aidais à trier les pétales, à enlever les taches et imperfections. « Trois cents pétales de roses », me disait-il pour la bouteille bleue (le « pinto ») dans laquelle il les mettait à macérer avec de l'eau de pluie. Je commençais à compter patiemment les pétales mais il m'interrompait chaque fois : les proportions, il les connaissait par cœur, à l'œil. Puis il refermait son rasoir blanc après l'avoir nettoyé et le rangeait soigneusement dans un tiroir, toujours le même. Et moi j'attendais. Je savais que le lendemain nous recevions la visite d'une belle dame de la ville — à moins que ce ne fût le vieux beau ou le galant militaire. Mais je ne me trompais jamais : le rasoir blanc, c'était l'instrument de la beauté.

Toute sa vie mon père a recherché le secret de la beauté et de la jeunesse. Tel le docteur Faust, il se livrait à des

CETTE PROMESSE DE BONHEUR

expériences, les modifiait au cours des ans. Alors qu'il disait volontiers les composants de ses préparations de santé, pour ses produits de beauté, il se faisait mystérieux et ne révélait pas leur contenu. Si moi-même je m'intéresse tant à la beauté c'est que j'ai été marqué jeune par l'attrait mystérieux de cette science dont nous ne connaissons que les prémices.

Au fil des ans Camille avait donc mis au point certaines formules dont il gardait jalousement le secret. Quand je fus en âge de comprendre, un jour il me dit :

— Mon chéri, je ne suis pas riche mais je vais te donner un secret qui fera ta fortune si tu sais l'appliquer. Grâce à lui tu peux faire beaucoup de bien. Aux femmes tu donneras la beauté. Cette formule tu la légueras à tes enfants et eux-mêmes la transmettront aux leurs.

Et bien souvent mon père en clignant de l'œil confiait à des tiers :

— Le petit connaît un secret qui fera de lui un as — un as, vous dis-je !

Tandis que j'écrivais ce livre j'ai été très ému en recevant la lettre d'une vieille dame qui avait bien connu ma famille autrefois. Et elle se souvenait des prédictions de Camille Mességué ! Aujourd'hui Irma D. est une vieille dame charmante qui habite Monfaucon, près de Rabastens. Voici sa lettre :

« Mon cher Maurice,

« Quelle est cette personne qui vous écrit si familièrement ? Une vieille « mémé » de 71 ans qui vous a connu lorsque vous aviez 4 ans. Qui a connu toute votre famille, qu'elle aimait bien. A l'époque on préparait ses baluchons « pour aller chez Mességué ». C'était la saison des vendanges. On restait presque toujours un mois. Comme nous aimions y aller ! C'était une fête pour nous.

« Je vous revois tous tels que je vous ai connus. Je me souviens surtout d'une réflexion faite par votre papa : « Irma, « vous verrez : un jour Maurice sera un as. » Il ne s'était pas trompé. Qu'il serait heureux de vous voir. Il était si bon... »

Une seule personne en dehors de moi connaissait le secret

de mon père : c'était ma mère. Toute sa vie elle a appliqué les recettes de Camille religieusement. Et depuis la mort de celui-ci, c'est un hommage quotidien qu'elle lui rend de répéter toujours ces mêmes gestes qu'il lui a enseignés. Ma mère donc connaît la formule qui garde au teint la jeunesse. A plus de soixante-dix ans — malgré bien des chagrins, son veuvage, les difficultés matérielles qui s'ensuivirent et tous les soucis que lui ont causé mes procès — à son âge donc elle a conservé un teint frais, une peau lisse et sans rides.

Quant à moi, pour mettre en pratique les formules de mon père, j'ai créé mon laboratoire des Herbes Sauvages (1) il y a une quinzaine d'années. Aujourd'hui sans craindre d'être pillé par mes concurrents, je livre le secret que m'avait transmis mon père. C'est un masque de beauté à base de mauves, de ronces et de chélidoine, à dose homéopathique. Je l'ai baptisé « Jeunesse 70 » non pas à cause du millésime de l'année de création mais parce que cette année-là ma mère avait eu soixante-dix ans. Je lui dédiais ce masque de beauté pour son anniversaire. Mon père l'eût voulu ainsi.

Outre les baumes, crèmes et onguents, Camille Mességué était très sensible aux parfums et en confectionnait pour ses protégés. Les fleurs macéraient partout chez nous, dans les comportes où il avait recueilli l'eau de pluie, et dans tous les pots et bocaux de ma mère. Il se livrait à de savantes préparations dont certaines avaient des vertus aphrodisiaques (pour le vieux beau et pour le beau militaire surtout). Et les belles dames lui savaient gré de leurs succès !

Quant à lui il sentait bon la violette. Tous les souvenirs olfactifs que je garde de mon père sont associés à la violette. Je ne savais pas exactement s'il s'en parfumait ou si la violette était en lui imprégnée, le symbole même de sa vertu dominante : la modestie. A moins que ce ne fût une « odeur de sainteté » comme en dégageaient réellement les saints — phénomène que j'ai découvert plus tard. Un jardinier appelé près du lit de mort de sainte Thérèse d'Avila, en 1582, identifia

(1) 22, rue Caumartin - Paris-8^e.

CETTE PROMESSE DE BONHEUR

officiellement les parfums qui se dégageaient d'elle : la violette, le jasmin, l'iris. Des siècles plus tard, le Père Pio, notre contemporain, émettait aussi des émanations de fleurs : la sienne était l'œillet. Ce phénomène a retenu l'attention des chercheurs qui ont reconnu les faits : les grands mystiques en période de crise d'ivresse religieuse, ou d'hallucinations divinatoires élaborent des substances chimiques, propres à chacun selon son terrain, et très proches du parfum de certaines fleurs. C'est ce qu'on appelle à juste titre être « en odeur de sainteté ».

Je n'irai pas jusqu'à prétendre à la sainteté de mon père tout parfumé à la violette, ni à celle de ma mère qui sent bon la lavande, encore moins à la mienne tout orgueilleux que je suis, entouré et imprégné de mes roses. Mais il est un fait que chaque homme et femme a son parfum et qu'on ne sait plus s'il appelle la plante qui lui convient, ou si c'est celle-ci qui l'absorbe. Il est des plantes qui laissent des souvenirs olfactifs bien, bien après leur passage — l'ail par exemple (et fort peu poétique). Et les gourmets ne reconnaissent-ils pas le lapin qui autrefois a brouté du serpolet, et le miel dont l'abeille a un jour butiné un brin de romarin ?

Dans notre maison il n'était jusqu'à notre cheval « Colibri » qui sentait bon. Blanc comme neige et toujours bien astiqué, « Colibri » travaillait dur, faisait les foins avec nous, mais il était beau comme une bête de concours. Mon père, quand il préparait la lotion qui devait lustrer le poil de son cheval, sortait le coupe-chou blanc à manche de nacre, comme pour les belles dames.

Les paysans de Gavarret, qui n'étaient pas sans avoir remarqué le poil lustré de « Colibri », venaient rôder autour de lui et demander à mon père sa recette. Dame ! Pour vendre leurs bêtes à la foire il était préférable qu'elles aient le poil luisant, signe de bonne santé. Alors mon père se faisait « conseiller en beauté des chevaux » et leur prescrivait un régime et des lotions. Du gui et du chiendent — 1/5 du premier pour 4/5 du second, dans la mangeoire. Les mêmes plantes en macération devaient servir à la toilette du cheval.

Aujourd'hui donc où je me tourne de plus en plus vers la beauté, je constate que c'est pour celle-ci que l'on vient me voir de plus loin. Des vieilles coquettes et de jolies jeunes femmes traversent les océans alors qu'elles sont en parfaite santé, pour me demander des conseils de beauté. Il n'est jusqu'aux femmes esquimaux qui me poursuivent parce qu'il y a quelques années, alors que je passais à la radio canadienne, j'ai rencontré quelques Esquimaux amenés par un père missionnaire. Ceux-ci, de retour au pays, ont parlé de moi à leurs femmes et depuis, ces dernières rêvent d'avoir une peau de pêche et m'en demandent le secret. Quant aux Japonaises, les plus possessives, elles me harcèlent pour connaître les parfums qui retiennent les hommes.

Je crois qu'en ce ^{XX}^e siècle où la médecine a fait de gros progrès, où la diététique est à la portée de tous, la beauté et la jeunesse restent les plus grands rêves des femmes, certes, mais aussi des hommes.

« La beauté est une promesse de bonheur », écrivait Stendhal. Et la poursuite du bonheur n'est-elle pas de nos jours la grande quête des hommes ? Combien ai-je vu défiler dans mon cabinet des femmes éplorées parce qu'une ride naissante ou quelques bourrelets de cellulite risquaient de leur faire perdre leur mari. Je suis pour la paix des ménages et s'il suffit d'une crème pour replâtrer un ménage qui s'effondre, je la donnerai bien volontiers.

— Maurice tu es un salaud, me dit parfois mon ami Maître Floriot. Tu nous enlèves le pain de la bouche ! Comment veux-tu que nous vivions, nous autres avocats, si tu rafistoles tous les couples sur le point de divorcer ?

Et moi, inlassablement, je colmate, je colmate... une ride par-ci, une ride par-là. Je ne suis qu'un artisan de la beauté comme je l'ai été de la santé.

J'ai tout misé sur ces deux qualités de mes crèmes et préparations : le naturel et la fraîcheur. Car les crèmes aux herbes polluées par des produits chimiques (insecticides, etc.) bouchent les pores de la peau au lieu de les ouvrir. Dans ce cas mieux vaut s'abstenir de tout traitement de beauté que de

CETTE PROMESSE DE BONHEUR

causer des catastrophes. D'autre part la fraîcheur d'une crème lui donne une efficacité plus grande. Le meilleur des produits de beauté est encore celui que l'on fait soi-même avec des produits de son jardin bien connus et que l'on applique sur-le-champ et sans attendre. Ce chapitre consacré à la beauté chez soi vous permettra justement de mettre en pratique quelques recettes efficaces et faciles.

Les Américains très avides de beauté et de jeunesse se lancent actuellement dans des expériences de retour aux lois naturelles. Non seulement ils ont remis le jardinage à l'honneur et deux millions de jardiniers amateurs arrosent tous les jours leurs salades et leurs légumes sans produits chimiques, mais encore ils ne veulent plus consommer que des cosmétiques naturels. Les plus convaincus fabriquent actuellement des rouges à lèvres sans colorants chimiques, mais teintés au jus de carotte, de betterave ou de groseille, des crèmes et masques de concombres, de pommes de terre ou de fruits frais, et des dentifrices aux aubergines. Cette frénésie a peut-être sa raison d'être dans un pays où justement on a commis trop d'abus et usé de trop d'artifices. Je n'en demande pas tant et ne souhaite pas un brutal retour en arrière, mais un contrôle constant de la qualité et de la fraîcheur des produits de beauté vendus sur nos marchés. Mais si, ma foi, nos jolies filles décidaient un jour de se barbouiller les lèvres à la gelée de groseille, après avoir jeté leur tube de rouge aux orties — les modes sont si folles — cela me ferait sourire. Mais les enfants le font bien et n'en sont que plus adorables !

LA CELLULITE

Le temps n'est plus où les femmes étranglaient dans un corset et cachaient sous les jupons superposés un corps plus ou moins déformé par des bourrelets disgracieux. Aujourd'hui toutes les femmes, les jeunes et les moins jeunes veulent pouvoir se mettre en bikini sur la plage. Mais le bikini révèle parfois des engorgements inesthétiques qui se situent de préférence aux cuisses, aux hanches, aux genoux, aux chevilles, aux bras alors que le reste de la silhouette est normal.

J'ai vu bien des fois arriver dans mon cabinet de ces jeunes femmes confuses, hésitant à se déshabiller, et dotées d'un complexe permanent à cause de leur cellulite. Alors que les hommes souffrent plutôt d'obésité et d'embonpoint situé autour de la taille comme une bouée de sauvetage, chez les femmes la cellulite est beaucoup plus courante que l'obésité pure. Ces femmes-éponges ne font pas de la mauvaise graisse, mais de la rétention d'eau.

Les causes de la cellulite sont difficiles à dépister. Parfois il s'agit d'un choc émotionnel, un deuil, un chagrin d'amour, un échec professionnel, ou tout simplement une fatigue nerveuse permanente — c'est le « mauvais sang » qui transforme tout en toxines. D'autres fois l'intoxication a des causes physiques : manque d'exercice, mauvaise oxygénation, nourriture non pas trop abondante mais trop riche en produits artificiels et chimiques que le corps refuse d'assimiler.

Dans tous les cas il faut commencer par rétablir l'équilibre de toutes les fonctions du corps par un bon sommeil, de l'exercice modéré, de la détente. Les vacances sont un bon moment pour rompre le rythme défectueux et faire une cure de désintoxication. Bien sûr, il faut aussi suivre un régime alimentaire. Puisque le corps charrie des poisons il convient avant tout de les éliminer. Tous les diurétiques naturels recommandés précédemment sont les bienvenus. C'est le moment de faire une cure d'oignon, céleri, concombre, chou, poireau, fenouil, persil, fraise, de boire force tisanes de

LA CELLULITE

queues de cerises, de pelures de pommes, de bourrache et de reine des prés. Je recommande surtout une infusion composée d'une pincée de chiendent, 1 de pissenlit, 1 de stigmates de maïs (pour 1 litre d'eau) à raison de 4 tasses par jour.

En dehors des plantes fortement diurétiques, tous les légumes verts et les fruits frais sont bons à la condition première qu'ils soient sains, c'est-à-dire sans produits chimiques, puisque c'est là que réside le plus grand mal. De même il faut éviter les conserves et préférer de beaucoup les mêmes aliments frais.

Par contre on peut insister sur les viandes riches en protéines, les rouges surtout, maigres, grillées et peu assaisonnées, sauf aux herbes ; les viandes blanches, le veau, le porc sont moins toniques et plus souvent imprégnées de produits chimiques (antibiotiques, hormones...), les volailles sont permises à condition qu'elles soient élevées au grain. Les œufs doivent répondre aux mêmes critères de qualité.

Il est bon de limiter la consommation d'aliments trop riches : matières grasses, sucres, féculents. De toute façon ne les employer qu'en petite quantité, mais de la meilleure qualité. Pas de graisses cuites mais un peu d'huile d'olive dans la salade, et un peu de fromage à pâte cuite. Pas de sucres raffinés, confitures et confiseries, seulement du miel et des fruits pas trop sucrés (pomme, pamplemousse). Pas de pain blanc, pâtes et gâteaux, mais un peu de pain complet, le seul permis. Il convient aussi de remplacer le vinaigre par du citron, le sel et les épices par des herbes, le café par de la chicorée ou des tisanes, et le vin par des eaux minérales.

A tous ces traitements de désintoxication interne, il faut ajouter quelques traitements externes locaux pour dissoudre les nodules de cellulite et résorber la vilaine peau d'orange. Les massages sont efficaces dans ce cas. A tous les massages mécaniques, je préfère de beaucoup le massage manuel, le plus souple, celui qui ne heurte pas les cellules malades et au contraire les réchauffe à la chaleur humaine. Dans ce domaine comme dans tous les autres, je crois à la vertu du contact

humain, simple, chaleureux et nuancé, qu'aucune machine ne remplacera jamais.

En bon phytothérapeute, j'ai cherché aussi les herbes dont le contact était doux et efficace pour résorber la peau d'orange. C'est le lierre qui répond le mieux à ces critères. Bien sûr certaines algues sont considérées comme de puissants anticellulitiques, mais je n'utilise que les plantes de mon jardin et les algues n'y poussent pas. Par contre le lierre m'est très familier. Je le connais depuis toujours. Plusieurs générations de Mességué l'ont utilisé, je l'ai préparé mille fois et de mille manières. J'en fais une crème anticellulitique, mais aussi des cataplasmes et des compresses à poser directement sur les endroits engorgés et douloureux. Le lierre grimpant, broyé, frotté sur la peau ou appliqué pendant quelques heures en cataplasme résorbe les nodules de cellulite. On peut aussi faire macérer de grosses poignées de feuilles de lierre (grimpant ou terrestre) dans de l'eau froide pendant 24 heures et ensuite lotionner souvent les parties du corps atteintes de cellulite avec cette eau de lierre.

Enfin j'utilise en bains de pieds et de mains mes plantes anticellulitiques favorites : la chélidoine, le chiendent, la prêle, le bouton d'or et toujours le lierre. J'estime ces traitements par osmose très efficaces mais si j'en donne peu de formules dans ce livre, c'est pour deux raisons précises : d'une part j'ai consigné beaucoup de ces recettes dans mon livre « Des hommes et des Plantes (1) » et je ne veux pas me répéter. D'autre part je réalise en général ces préparations délicates sur mesure pour mes consultants et certaines plantes y entrent à dose homéopathique. Dans ce livre au contraire je ne donne que des préparations facilement réalisables à la maison, accessibles à tous, et sans aucune contre-indication ni danger. Mon but n'est pas de vanter mes techniques savantes, mais au contraire de donner des recettes tellement simples et tellement sympathiques que chacun y trouvera son bonheur et sera le propre artisan de sa santé sans nécessiter aucune surveillance

(1) Éditions Robert Laffont.

LA CELLULITE

particulière. Prendre soin de soi-même est un acte responsable, tandis que laisser au médecin ou au phytothérapeute la lourde tâche et le souci de remettre sans cesse de l'ordre dans un corps perturbé est un acte de démission.

André Soubiran a écrit, dans « Les Hommes en Blanc » une vérité que j'ai souvent constatée : « Ne croyez pas que les idées médicales stupides soient une exclusivité campagnarde. Le jour où vous voudrez faire dire des monuments d'âneries à l'homme le plus cultivé, la recette est facile : faites-le parler médecine. »

Si l'homme cultivé consentait tout comme le campagnard à n'affirmer que des choses simples, peut-être commettrait-il moins d'erreurs. Ne connaître que quelques herbes et les employer à bon escient c'est déjà beaucoup. Et si les femmes n'utilisaient que les roses pour leur visage, la carotte pour leur estomac et le lierre pour leur corps, peut-être ne seraient-elles pas loin de connaître la vraie beauté !

LE CORPS

Une fois les bourrelets inesthétiques gommés, les courbes harmonieuses dégagées grâce à une bonne hygiène alimentaire et sportive, il n'en reste pas moins que le corps peut être atteint de disgrâces externes telles que les maladies et imperfections de la peau.

Il en est de plus ou moins graves qui nécessitent parfois l'intervention du médecin (furonculose, psoriasis, eczémas, dermatoses diverses). Mais on peut toujours les soulager par une bonne hygiène.

En cas de furonculose, le médecin sera le premier à vous conseiller un régime dont seront bannis les mets échauffants,

les sauces, épices, alcools. Mais je vous recommande d'insister particulièrement sur les légumes dépuratifs qui nettoient le sang : la chicorée, l'ortie, le poireau, l'oignon et parmi les fruits surtout le raisin.

Localement on peut aider le mûrissement des furoncles en appliquant des cataplasmes de feuilles de laitue cuite, de chou haché (cuit ou cru) ou encore de bulbe de lis cuit dans du lait. Tous ces végétaux ont un pouvoir cicatrisant certain.

On peut également appliquer plusieurs fois par jour des compresses trempées dans des infusions de thym ou de sauge (désinfectants) et de racine de guimauve (émolliente) à moins qu'on ne préfère mélanger ces herbes et profiter de toutes leurs vertus à la fois.

Eczéma et herpès ont parfois une origine nerveuse qu'il faut d'abord découvrir, à moins que ce ne soit une allergie à quelque produit (teintures, produits de beauté, fibres synthétiques, etc.). Les dermatoses sont de plus en plus nombreuses de nos jours et il est de plus en plus difficile d'en identifier la cause. Encore une fois je répète qu'en évitant autant que faire se peut l'emploi de produits chimiques dans l'alimentation, les soins du corps et les vêtements, on restreint les risques de réactions cutanées aussi étranges que désagréables.

L'eczémateux est souvent parent de l'asthmatique, du rhumatisant ou de l'obèse, quand il n'est pas tout à la fois. C'est un nerveux et un intoxiqué chronique. Il lui faut donc d'abord détendre ses nerfs par des activités sportives, et se désintoxiquer grâce à un régime alimentaire sain. Cependant si je lui conseille de prendre des vacances, je ne lui recommande pas de les passer à la mer. L'eczéma n'aime pas l'eau qui étend le mal. Même les bains et douches lui sont interdits. Si l'eczéma est localisé sur les mains, je conseille même de porter des gants de caoutchouc pour les travaux salissants afin de ne pas avoir à se laver les mains ensuite.

Le menu des eczémateux devra faire une large place à l'ail, à la carotte, à la laitue, à l'oignon, au pissenlit. Et parmi les fruits toujours le raisin. Une cure de jus de citron (plusieurs fois par jour) est également très efficace. Quant aux

LE CORPS

tisanes dépuratives, les meilleures sont la chicorée (feuilles ou racines : 1 pincée par tasse), la pensée sauvage qu'on peut même donner aux enfants affligés de croûtes de lait (une pincée de racines en décoction pour 1 tasse d'eau).

La bardane (ou « herbe aux teigneux ») peut également s'appliquer en lotion sur les parties atteintes d'eczéma (2 pinces de feuilles ou racines bouillies 1/2 heure dans 1 litre d'eau). On peut faire une autre décoction désinfectante avec des fleurs de ronces (même proportions).

Enfin, autrefois à la campagne on appliquait sur les eczemas rebelles un onguent fait d'ail bouilli écrasé avec autant de miel et l'on couvrait d'une gaze et d'un bandage.

La psoriasis est une dermatose qui se localise surtout aux coudes, aux genoux, aux mains. Des petits boutons apparaissent pas plus gros que des têtes d'épingles, mais causant des démangeaisons désagréables. Parfois ils sont dus à des frottements ou au contact de tissus rugueux, d'autres fois on accuse les lessives détergentes dérivées du pétrole. Mieux vaut bien sûr en découvrir la cause réelle. Votre médecin peut vous y aider. Mais de toute façon il convient de se mettre à un régime sain et léger pour ne pas intoxiquer le corps, en insistant sur les légumes et fruits conseillés aux hépatiques : artichaut, carotte, laitue, poireau, betterave...

Les tisanes de bourrache, cerfeuil ou sauge (1 pincée par tasse) sont efficaces (ces mêmes infusions peuvent d'ailleurs être utilisées en compresses directement sur les parties atteintes). Je recommande surtout une tisane faite d'une pincée de camomille, une de sauge et une de chiendent (plante entière) pour 1 litre d'eau, 4 tasses par jour.

Comble de malheur, certaines personnes attrapent des dermatoses à la campagne, alors qu'elles sont venues se désintoxiquer. La dermatite des prés est surtout causée par certaines plantes telles que la primevère ou le coucou. Mieux vaut s'abstenir d'en cueillir si l'on est sujet aux eczemas.

Une hygiène du corps bien comprise suffit parfois à prévenir les maladies de peau. J'ai déjà mentionné les herbes aromatiques désinfectantes (le thym, le romarin, la sauge) qui

entraient dans le « vinaigre des quatre-voleurs » et dans « l'eau de la Reine de Hongrie » ; jetées dans le bain ou traitées en infusion et utilisées en lotion elles assainissent la peau. On peut aussi faire une lotion très douce en faisant macérer dans 2 litres d'eau bouillie : une pincée de fleurs d'aubépine, 2 de fleurs de bleuet, 2 de camomille, 2 de lavande, 2 de racine de guimauve, et une grande poignée de pétales de roses.

Les belles dames du temps jadis prenaient le plus grand soin à leur toilette intime et mêlaient à leur bain tout ce qui pouvait faire la peau douce. Poppée prenait des bains de lait d'ânesse et Cléopâtre, dit-on, ajoutait à son eau du lait, du miel et de l'huile d'amande douce. Nos grand-mères trempaient un sac de son dans leur bain et se frictionnaient ensuite avec des vinaigres de toilette qui ont la propriété de dissoudre les dépôts calcaires de l'eau et de stimuler la circulation. Le plus célèbre était le vinaigre rosat (100 g de pétales de roses rouges macérés 15 jours dans 1 litre de vinaigre blanc) mais on faisait également en guise de lotion des vinaigres de lavande, de fleur d'oranger, de citronnelle, de menthe.

Pour les peaux sèches l'huile d'amande douce a toujours été employée (en particulier sur les fesses irritées des bébés) ainsi que la banale huile d'olive, la meilleure des crèmes à bronzer. On peut confectionner une huile solaire très efficace avec 1/4 de litre d'huile d'olive vierge (et sans odeur !), 10 gouttes de teinture d'iode et un jus de citron. Bien agiter dans un flacon avant d'en enduire la peau. L'huile d'olive est nutritive et riche en vitamines ; elle attire les rayons du soleil et aurait tendance à faire frire la peau si l'iode et le citron n'étaient pas là pour désinfecter, assainir et fixer le bronzage en empêchant la brûlure. Ce procédé très simple donne un beau bronzage couleur de pain d'épices et une peau lisse et souple. Dans les pays tropicaux on emploie également l'huile de coco et l'huile de palme.

En cas de brûlure du soleil ou de toute autre sorte, je recommande d'appliquer des compresses trempées dans une décoction de graines de coing (environ 1 cuillerée à soupe de

LE CORPS

pépins pour 1 verre d'eau, bouillis 1/4 d'heure au moins). On peut également boire une tisane qui aide le corps à réagir contre l'infection de la brûlure : 1 pincée de camomille (plante entière) et 1 de lavande pour 1 litre d'eau, 4 tasses par jour.

Et n'oubliez pas le cataplasme de persil sur les irritations cutanées ou piqûres d'insectes, celui de sceau Notre-Dame (ou « herbe à la femme battue ») sur les contusions, celui de pâquerettes sur les enflures, celui de racine fraîche de consoude (« herbe à la coupure ») sur les plaies et gerçures. Vous pouvez aussi appliquer le suc d'achillée mille-feuille (« herbe aux charpentiers ») directement sur les bobos et égratignures, et le suc de chélidoine sur les cors, verrues et durillons. Et pour les pieds gonflés, jetez une poignée de lavande dans un bain de pieds tiède et salé.

Une actrice célèbre, d'un âge avancé mais toujours très coquette, me demanda un jour comment raffermir les chairs qui tremblotent, en particulier aux cuisses. Je lui ai conseillé de faire macérer une nuit 1 pincée de lavande, 1 d'orties et 1/2 de chélidoine fraîche dans 1 litre d'eau (de pluie, minérale ou bouillie). Bien des fois elle a utilisé cette lotion raffermissante grâce à laquelle elle pouvait encore se montrer en maillot de bain sur la plage à un âge où les vieilles dames y ont renoncé depuis longtemps.

Les mains étant les fleurs du corps qui s'épanouissent en gestes jolis et en caresses, doivent toujours être très soignées. Rien de plus triste que des mains rêches qui déparent une jolie femme. Si de nombreux travaux et lavages ont durci le grain de peau de vos mains, vous pouvez toujours l'affiner en prenant des bains de mains dans une tasse d'huile d'olive chaude additionnée d'un filet de jus de citron. C'est également excellent pour les ongles cassants. Quant au citron, c'est toujours l'ami des mains qu'il blanchit et assainit. Apprenez le geste qui fait du bien. Ne jetez jamais une peau de citron — après en avoir extrait le jus — sans vous en être auparavant frotté les mains (et même la figure).

On peut aussi frictionner les mains au vinaigre pour enlever

les odeurs de cuisine, au marc de café pour absorber l'odeur d'ail, et au persil frais pour neutraliser le parfum de l'oignon.

Et pour garder une jolie poitrine, outre les ablutions tonifiantes à l'eau froide, je recommande les massages d'huile d'amande douce qui gardent à la peau son élasticité et des frictions avec une lotion astringente de serpolet (une bonne poignée en décoction une nuit dans 1 litre d'eau).

De tout temps, la beauté du corps a fait l'objet de tous les soins des femmes. Aujourd'hui les hommes aussi sont soignés et attentifs à plaire et à ne pas se laisser abîmer par les injures du temps. Aussi les recettes très simples que je conseille sont-elles valables pour tout le monde.

LE VISAGE

« Un beau visage est le plus beau de tous les spectacles », écrivait La Bruyère.

Aussi les femmes ont-elles toujours cherché à embellir leur visage par tous les moyens. La chirurgie esthétique a, certes, beaucoup fait pour corriger la nature, mais bien avant ses réalisations, faute de pouvoir modifier leurs traits, les femmes se sont toujours attachées à conserver la fraîcheur de leur peau.

Bien des recettes ont connu la grande vogue. La belle Poppée, imitée par les élégantes, s'appliquait sur le visage des masques de bouillie de seigle et d'huile d'olive. Les Gauloises lui préféraient un masque de craie pilée avec du vinaigre et de l'écume de bière. Puis les roses et le petit-lait furent à l'honneur à la Renaissance. Au Grand Siècle la Pompadour et les dames de la Cour se mettaient de minces

LE VISAGE

tranches de viande crue sur les joues pour garder bonne mine. Les précieuses ridicules abusèrent à tel point des crèmes et onguents de toutes sortes que La Bruyère se moquant d'elles écrivit : « Si les femmes étaient telles qu'elles le deviennent par l'artifice, qu'elles aient le visage aussi allumé et plombé qu'elles se le font par le rouge et la peinture dont elles se fardent, elles seraient inconsolables ! »

De nos jours les modes se succèdent encore bon train : huiles de vison, de tortue, levures, algues, miels, huile de poisson... Tout est bon pour donner un « coup de fer » au visage !

Un jour, j'ai vu arriver dans mon cabinet de consultation une adolescente de seize ans accompagnée de sa mère. La jeune fille était très belle, mais son visage était couvert de boutons disgracieux qui lui donnaient des complexes me dit sa mère. J'ai dû soigner d'abord les nerfs de la jeune fille et ensuite sa peau, qu'elle devait lotionner régulièrement avec une infusion de prêle et de roses rouges. Cinq années plus tard elle était élue Miss France. Depuis, elle est mère de famille et s'est installée dans le Sud-Ouest. Je la revois de temps en temps. Elle est restée très belle et son teint, grâce à des soins réguliers, est plus frais que mes roses au lever du soleil.

Pour avoir une jolie peau, il faut d'abord être en bonne santé, jouir d'un sommeil régulier, éviter les excitants, café, alcool et tabac qui brouillent le teint et posséder un foie en bon état de marche. Tous les végétaux et tisanes favorables au sommeil et à la digestion sont donc recommandés. J'insiste particulièrement sur les jus de légumes, de fruits et d'herbes frais pris le matin à jeun, surtout les jus de cresson, persil, céleri, carotte et concombre auxquels on peut toujours ajouter un filet de citron.

Ensuite les tisanes dépuratives assurent un coup de balai de toutes les toxines qui, sans cela, remontent en surface et viennent éclore au bout du nez ou du menton. La bardane (racine fraîche) et la pensée sauvage (fleurs) font les tisanes les plus efficaces (1 pincée par tasse), à moins que l'on ne préfère ma tisane bonne mine favorite : 1 pincée de chicorée

sauvage et 1 de feuilles de douce amère pour un litre d'eau, 2 tasses par jour.

La peau doit s'entretenir à la fois de l'intérieur et de l'extérieur. Ce sont parfois les mêmes plantes qui servent aux traitements internes et externes. Ainsi la bardane, déjà nommée, s'emploie aussi en cataplasme. On prend la plante fraîche, fleurs et racines écrasées, on la jette dans l'eau bouillante et l'on applique aussitôt ce cataplasme très chaud sur les petits boutons. Les acnés juvéniles se trouvent très bien de ce traitement. Faute de bardane fraîche, la même plante séchée, achetée chez l'herboriste et mélangée par moitié avec de l'oignon fait aussi de bons cataplasmes cicatrisants de l'acné, ainsi que des dartres.

Les infusions de thym, de sauge, de romarin, de fenouil, appliquées en lotion sont également très désinfectantes. L'eau de persil (un bouquet macéré vingt-quatre heures dans un verre d'eau) éclaircit le teint.

Pour la couperose, qui est due à une congestion des vaisseaux capillaires du visage, parfois héréditaire, mais aussi causée par des chocs émotionnels et aggravés par les changements brusques de température, je recommande plusieurs lotions décongestives. Faites cuire deux ou trois laitues dans une petite casserole d'eau et lavez souvent votre visage avec ce bouillon de laitue. Ou bien faites macérer dans 1 litre d'eau de source 1 pincée de fleurs de coquelicots, 1 de fleurs d'églantines et 1 de chélidoine fraîche et baignez votre peau avec cette lotion. Une autre lotion très douce et efficace contre la couperose et toutes les inflammations du visage se prépare à base de mauve, ou de guimauve (4 pincées de l'une ou l'autre, bouillies une demi-heure dans 1 litre d'eau).

En général, les peaux se divisent en peaux sèches, grasses et normales. Mais il y a beaucoup de combinaisons possibles. Certains visages ont plusieurs types de peau à la fois : par exemple peau grasse au menton, peau sèche autour des yeux et peau normale ailleurs. Bien sûr cela complique les soins.

Les peaux sèches sont les plus fines mais aussi les plus fragiles. Elles ont besoin de corps gras. Faute de crèmes

LE VISAGE

sophistiquées on peut employer tout bonnement le lait de vache comme démaquillant et la crème fraîche comme crème nourrissante. De bons massages avec des produits laitiers valent mieux que des crèmes de mauvaise qualité. Autrefois dans les campagnes les femmes utilisaient même la graisse de porc fraîche ou la couenne de lard qui servait aussi à graisser le cuir des souliers !

Une fois par semaine on peut s'étaler sur le visage un masque fait d'un jaune d'œuf battu dans une petite cuillerée d'huile d'olive. Laisser ce mélange un quart d'heure et rincer avec un coton trempé dans du lait tiède. Les peaux sèches seront à la fois nourries et réhydratées si à tous les masques de fruits et légumes on ajoute une bonne cuillerée de crème fraîche.

Si les rides apparaissent, rançon, non pas toujours de l'âge, mais d'une déshydratation de la peau due à une mauvaise santé ou à un amaigrissement brutal, outre tous les traitements nourrissants précédemment cités, on peut préparer la lotion suivante : faire macérer dans 1 litre d'eau de source 1 pincée de chicorée sauvage et 1 de chélidoine, et en baigner le visage matin et soir.

Pour les peaux grasses au contraire, qui sont le plus souvent l'apanage de la jeunesse puisque la peau a tendance à se dessécher au fil des années, l'important est de rafraîchir le visage. Les ablutions à l'eau chaude sont recommandées car elles débarrassent les pores de la graisse et des sécrétions de sébum. Ne pas employer de crèmes grasses, mais à la rigueur du lait de vache frais pour se démaquiller, auquel on aura ajouté quelques gouttes d'eau de Cologne. On peut aussi couper ce lait par moitié de jus de fraise, ce qui l'allège et rafraîchit la peau. Toutes les lotions d'herbes astringentes sont bénéfiques : infusions de thym, de romarin, de feuilles de ronces, d'aubépine...

Alors que le jaune d'œuf nourrit les peaux sèches, le blanc d'œuf affine et resserre les peaux grasses, il peut donc être appliqué seul ou mélangé à des fruits et légumes.

LE VISAGE

La lotion idéale pour les peaux grasses est une macération de vingt-quatre heures dans 1 litre d'eau de source des plantes suivantes : 1 pincée de pétales de roses rouges, 1 de fleurs de sauge, 1 de feuille de noyer et 1 de prèles.

Enfin les peaux grasses sont souvent piquetées de points noirs ou comédons qui font le désespoir des coquettes. Mieux vaut ne pas les enlever un à un à la main ce qui blesse la peau et entretient l'irritation. Autrefois dans les campagnes on se frottait le visage avec des tranches de tomates fraîches ou mieux encore avec un morceau de potiron bien mûr. Ces massages très doux ont le pouvoir d'absorber les imperfections de la peau. Je suggère également une lotion anti-points noirs de ma composition : 1 pincée de chélidoine fraîche et 1 de racines de chiendent macérées une nuit dans 1 litre d'eau de source.

De toute façon, même si vous avez la chance de posséder une peau normale, il faut l'entretenir, la « nourrir ». De même que pour nourrir votre corps vous pensez à lui apporter des aliments variés riches à la fois en protéines, sucres, graisses, sels minéraux et vitamines, votre peau a besoin d'éléments nutritifs nombreux et variés. Je ne vous oblige pas à vous mettre des biftecks sur les joues comme le faisait la Pompadour, mais à part la viande votre peau est gourmande : elle aime tout. Produits laitiers et œufs, nous l'avons vu, lui apportent des nourritures riches. Quant aux végétaux, les plus divers, ils doivent lui fournir les vitamines dont elle est friande.

Fruits et légumes font merveille sur la peau. On trouve dans le commerce de nombreux masques préparés, mais il est tellement simple de les faire chez soi avec des plantes fraîches en pleine saison. Pour faire un bon masque, je vous recommande de prendre d'abord une fumigation qui dilate les pores de la peau : eau bouillie avec 1 pincée de tilleul par exemple ou bien avec un brin de thym, romarin ou sauge désinfectants. Ensuite vous vous allongez dans l'obscurité, un bon quart d'heure après avoir déposé sur votre visage votre masque de fruits ou de légumes râpés, émincés ou écrasés. Pour retirer

LE VISAGE

ce masque il vous suffira d'une éponge trempée dans de l'eau tiède.

Parmi les fruits, les plus rafraîchissants pour la peau sont les fraises, les pêches, les ananas et les pastèques, écrasés nature ou additionnés de crème fraîche, blanc ou jaune d'œuf selon les qualités de peau comme expliqué précédemment. Si vous faites une cure de raisin à l'automne et absorbez le jus de raisin pressé, gardez les peaux fraîches et humides et appliquez-les sur votre visage, ainsi la cure sera totale.

Parmi les légumes, je recommande le concombre très hydratant coupé en fines lamelles ou haché et la carotte râpée cicatrisante des inflammations du visage, coups de soleil, couperose... De plus le jus de carotte employé régulièrement en lotion donne bonne mine à cause du colorant naturel, la carotène qu'il contient. Cela vaut tous les fonds de teint !

Le masque de chou râpé a également des vertus cicatrisantes puissantes. Souvenez-vous que le cataplasme de chou cru ou à peine cuit vient à bout des plus vilaines plaies et des ulcères, c'est dire qu'il absorbe toutes les impuretés et assainit les tissus.

Il y a aussi les adeptes du masque pomme de terre râpée, qui hydrate et atténue les rides, du masque de betteraves écrasées à la crème, qui donne bonne mine, du masque d'épinards chauds cuits au lait qui désincruste la peau...

En règle générale pensez à partager votre dîner entre votre estomac et votre foie, ce qui est le plus apaisant pour l'un le sera pour l'autre et tout naturellement vous éliminerez ce qui est néfaste pour l'un et l'autre : les aliments morts, les excitants. L'alcool n'est autorisé pour la peau qu'en usage modéré (l'eau de Cologne dessèche), le thé est parfois employé comme colorant de la peau et fond de teint, il est astringent aussi mais il ne faut pas en abuser. Par contre, chaque fois que vous faites une infusion profitez-en pour appliquer sur votre visage les herbes ébouillantées dont vous avez bu le suc.

Et pour avoir un teint de lis et de rose, faites effectivement appel à ces deux fleurs de votre jardin. Jetez une poignée

de pétales (frais ou secs) de chacune de ces fleurs dans un bol d'eau bouillante et laissez cuire un bon quart d'heure. Vous pourrez vous baigner le visage de cette lotion, refroidie et filtrée.

Des hommes viennent me voir, des acteurs le plus souvent, dont la peau est fatiguée par les excès de maquillage, je leur prescris les mêmes soins de beauté qu'aux femmes, car je crois que c'est une des grandes découvertes du xx^e siècle que la beauté est désormais à la portée de tous, hommes et femmes, pauvres et riches. Comme l'écrivait Rudyard Kipling :

« Si vous avez la simple beauté et rien d'autre, vous avez à peu près ce que Dieu a fait de mieux. »

LES YEUX

Les yeux sont le miroir de l'âme, dit-on, et la première qualité d'un miroir c'est d'être brillant et bien astiqué. Les belles Andalouses mettent une goutte de jus d'orange pour le faire briller, cela pique moins que le citron et c'est aussi tonique.

Mais la plus douce des lotions pour les yeux est l'eau de bleuet — et pas forcément pour les yeux bleus bien qu'ils soient les plus fragiles et les plus limpides aussi. A la campagne on appelle le bleuet « le casse lunettes » c'est dire les bienfaits qu'il prodigue aux yeux. Pour faire de l'eau de bleuet, jetez une bonne poignée de fleurs de bleuets dans 1/2 litre d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes. Filtrez et baignez vos yeux avec des compresses trempées dans cette lotion.

Il existe d'autres herbes désinfectantes pour les yeux : le plantain, la rose, le thé, le persil, le cerfeuil. L'infusion de

LES YEUX

tilleul en compresses sur les yeux efface les cernes. La camomille peut être légèrement irritante si l'on en abuse, aussi mieux vaut l'alterner avec les autres plantes.

Je conseille de faire une infusion de plusieurs fleurs, par exemple : 1 pincée de mauves, 1 de camomille, 2 de bleuets et 2 de pétales de roses, les violettes feront le même usage.

En cas de conjonctivite aiguë, n'oubliez pas la chélidoine (voir le chapitre consacré à cette herbe). Si l'hirondelle presse le suc de sa tige dans l'œil de ses petits c'est qu'elle sait de nature leur faire du bien. Les Anciens de ce fait ont toujours considéré la chélidoine comme l'herbe des ophtalmies. Cependant si vous hésitez à utiliser brut ce collyre puissant, mais parfois toxique, vous pouvez préparer une lotion à base de chélidoine plus facile à utiliser. Faites macérer une nuit dans 1 litre d'eau, 1 petite pincée de chélidoine (feuilles et tiges) et 2 ou 3 bonnes pincées de pétales de roses rouges très adoucissantes.

Les macérations de cerfeuil, persil, plantain (2 ou 3 pincées par litre d'eau) peuvent également être coupées de pétales de roses rouges. Mais ne gardez pas ces préparations au-delà d'une semaine, elles se décomposent à la longue.

Enfin si vous voulez garder à vos yeux l'acuité de leurs vingt ans, mangez des myrtilles, la baie des pilotes d'avion (voir au chapitre des myrtilles), encore une plante qui mériterait le surnom de « casse lunettes » !

LES DENTS ET LA BOUCHE

Un beau sourire franc et sain « Dents blanches, haleine fraîche » a fait la fortune d'une marque de dentifrice. Le fait est que des dents impeccables sont un signe de jeunesse dans un visage. Aujourd'hui, grâce au progrès des prothèses on n'a plus le droit de promener un sourire édenté ou des dents cariées et jaunies.

L'hygiène dentaire est très importante. Cependant, quand on lit des statistiques sur la consommation des brosses à dents et de dentifrices en France, on reste consterné. Leur usage n'est pas aussi répandu qu'on le croit. Le brossage quotidien des dents est un minimum ; j'ajouterai que l'on peut de temps en temps compléter cette hygiène rudimentaire par des traitements divers.

La peau de citron pressé frottée sur les dents (quand vous ne vous en servez pas pour vos mains ou votre visage) les blanchit et fortifie les racines. La pomme croquée avec sa peau fait le même usage. Elle désinfecte la dent et masse la gencive en profondeur. Je recommande cette pratique le soir avant le coucher au lieu de sucer des bonbons — ce qui cause des caries.

Autrefois on faisait un dentifrice très absorbant avec du charbon de bois pilé ou du pain brûlé écrasé, auxquels on ajoutait quelques gouttes d'essence de menthe. Les dentifrices d'aujourd'hui, de contexture plus agréable, font toujours une large place à la menthe, non pas à cause de son goût plaisant et frais comme on pourrait le croire, mais surtout, à cause de ses qualités antiseptiques. Si vos gencives irritées ne vous permettent pas pendant quelques jours l'usage de brosse à dents et de dentifrice, vous pouvez toujours prendre des bains de bouche avec une infusion de menthe.

En cas d'aphtes douloureux, parfois au point de vous couper toute envie de manger, prenez des bains de bouche de mauve ou guimauve, les plantes adoucissantes, en décoction. Le thym, la sauge et la ronce, en décoction également, font le même

LES DENTS ET LA BOUCHE

usage. On peut aussi frotter les aphtes avec du jus de citron, ou du suc d'oignon. Très vite vous retrouverez un sourire naturel, souple et élastique.

Aux enfants dont les dents ont du mal à percer, donnez donc à mâcher de la racine de guimauve, et aux vieillards dont les dents se déchaussent de la racine de raifort à mastiquer lentement.

LES CHEVEUX

Jadis les cheveux longs étaient le plus bel ornement des femmes (aux idées courtes) ; aujourd'hui tout a changé, la longueur des cheveux et celle des idées. Mais les cheveux, courts ou longs, doivent toujours auréoler joliment le visage — des hommes comme des femmes.

Les salons de coiffure disposent de tout un arsenal de beauté : shampooings variés, lotions, teintures... Tous ces produits bien sûr ravivent les cheveux ternes, frisent les cheveux plats, mais apportent-ils vraiment la santé à la chevelure ? Parfois au contraire leur emploi excessif peut causer la chute des cheveux.

Quand j'étais enfant, j'ai bien des fois admiré le soin qu'apportaient les femmes à leur longue chevelure. On ne coupait les cheveux qu'à la nouvelle lune pour ne pas en casser la fibre délicate et permettre la repousse. Se laver les cheveux était un acte de beauté. Les femmes dénouaient alors leur gros chignon, étalaient leur toison sur leurs épaules et la massaient lentement avec de l'huile d'olive pour nourrir le cheveu. Pour bien faire pénétrer elles gardaient ce bain d'huile plusieurs heures en enveloppant la tête de serviettes chaudes.

Si au contraire le cheveu était trop gras on faisait un sham-

LES CHEVEUX

pooing à l'œuf et au rhum pour le fortifier (2 jaunes d'œufs battus avec un petit verre de rhum), et l'on gardait ce shampooing couleur de soleil sur la tête un bon quart d'heure.

Dans l'eau de rinçage après le shampooing on mettait du vinaigre pour avoir le poil lustré, ou bien encore une décoction de racines de bardane pour avoir les cheveux doux comme de la soie.

Et pour modifier la couleur on utilisait l'infusion de camomille qui décolore et donne de jolis reflets dorés, ou le thé fort qui donne un beau roux fauve.

Pourquoi ne pas employer encore ces recettes si simples et si jolies ? On peut même se laver les cheveux sans shampooing, tout simplement avec de la saponaire qui, comme son nom l'indique, fait office de savon.

Pendant la guerre on tirait effectivement de cette plante un ersatz de savon qui dégrassait fort bien le linge. Jetez une bonne poignée de racines de saponaire broyées dans 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser dix minutes, passez et baignez vos cheveux dans cette infusion, ils en sortiront propres, doux et tonifiés à la fois.

Beaucoup de gens se lamentent de voir tomber leurs cheveux. On peut prévenir la chute de ceux-ci en buvant souvent à jeun un petit verre de jus de cresson frais. Le suc de cresson peut également servir à masser directement le cuir chevelu.

Pour confectionner une friction tonique du cuir chevelu, je conseille de faire macérer une semaine dans 1/2 litre d'alcool des feuilles, fleurs et graines de capucine (100 g environ). Cet alcool de capucine se conserve très bien. On peut également faire une lotion plus légère à l'eau de source : 1 pincée de feuilles d'orties, 1 de fleurs de sauge, 1 de bardane (plante entière) et 1 de laurier, macérées vingt-quatre heures dans 1 litre d'eau.

Il ne reste plus qu'à parfumer la chevelure. Autrefois on faisait eaux de toilette et parfums à la maison. Aujourd'hui on en trouve tant de sortes dans le commerce qu'on y a renoncé. Et pourtant c'est tellement simple à faire.

LES CHEVEUX

Pour confectionner une eau de lavande il suffit de faire macérer pendant un mois 25 g de fleurs de lavande dans 1 litre d'eau-de-vie et filtrer ensuite. Au retour des vacances vous pouvez en garnir tous vos flacons et faire aussi votre réserve pour l'année, d'autant plus que l'eau de lavande, aussi appréciée des hommes què des femmes, ne sert pas seulement de parfum mais également de friction tonique pour le corps et de remède aux rhumatismes.

De la même façon et à peu près dans les mêmes proportions vous pouvez préparer des eaux de rose, de jasmin, de violette, de citronnelle et de toutes les herbes et fleurs dont vous aimez le parfum. Et pourquoi pas, pris de toutes les audaces, des eaux de verveine, menthe, thym, romarin... ?

Au début du XVIII^e siècle, un parfumeur de Cologne, Jean-Marie Farina, connut la célébrité pour son eau de toilette dont la formule, divulguée par la suite, a donné naissance à l'eau de Cologne que l'on trouve aujourd'hui partout. Vous pouvez confectionner vous-même une eau de toilette très proche de la recette originale en mettant dans 1 litre d'alcool à 90°, 4 g de chacune des essences suivantes : fleur d'oranger, romarin, cédrat et bergamote. Au bout de vingt-quatre heures, filtrez.

Au cours des siècles bien des parfums ont été inventés dans le but de séduire. Les hommes tout comme les femmes en étaient fort amateurs. Certains de ces parfums furent très célèbres en leur temps : le « Parfum des Croisés » (lavande, marjolaine, basilic, serpolet, romarin...), le « Bouquet de l'Impératrice Eugénie » (rose, vanille, géranium...) ou celui de la Reine d'Angleterre (rose, violette, fleur d'oranger...). Les plus aphrodisiaques eurent pour nom « Bouquet des baisers dérobés » (citronnelle, verveine, jonquille, civette, ambre gris...) ou « Bouquet de foin coupé » pour les amoureux romantiques (à base de graminées).

Mais il est bien doux de savoir que dans toutes ces préparations de beauté et d'amour, parmi tous les ingrédients, les plantes, mes amies, tenaient la première place.

8

DIS-MOI CE QUE TU MANGES...

« **L**ES animaux se repaissent ; l'homme mange ; l'homme d'esprit seul sait manger. »

Ainsi en décidait Brillat-Savarin, à la fois sage et cuisinier, dans sa « *Physiologie du Goût* ». Je partage son opinion. Se nourrir est un acte réfléchi, qui demande beaucoup d'intelligence et de finesse.

Je suis contre les régimes austères qui enferment l'homme dans des limitations sévères.

A part les grands malades, qui doivent respecter certains interdits, les hommes ont besoin avant tout de variété. Contrairement à ce que l'on pourrait croire après avoir lu les chapitres précédents où je fais grand cas des herbes et des légumes verts, je ne suis pas un « Monsieur Tisane », ni un adepte des régimes végétariens. Au contraire, je suis gourmand et fort peu vertueux, et j'apprécie trop les bonnes choses que le Bon Dieu a mises sur la terre pour prêcher l'abstinence.

Au risque de choquer les fanatiques de la diététique à tout prix, je proclame qu'il vaut mieux se régaler d'un foie gras d'oie élevée au bon grain, que de s'attabler devant un triste bouillon de poireaux aux insecticides. Parfois on croit bien faire en s'imposant une discipline stricte. Mais le mieux est l'ennemi du bien. La nature est variée. Notre alimentation doit l'être aussi. L'homme a besoin d'un apport végétal important, mais aussi d'un apport animal riche en protéines. L'alimentation moderne a fait de gros progrès dans les pays prospères, les hommes y ont gagné santé et longévité. Je ne

souhaite pas le retour au régime spartiate des paysans pauvres d'autrefois (un oignon et un quignon de pain) ; pas plus que je ne préconise les agapes pantagruéliques que s'offraient les classes privilégiées.

Le mode d'alimentation de l'homme moderne doit se situer à mi-chemin, ni trop ni trop peu. Le seul impératif sur lequel je suis intransigeant c'est la qualité du produit. Je voudrais que toujours le choix soit fait dans ce sens. Le produit honnête est celui qui n'a rien à cacher, qui joue cartes sur table et dont vous connaissez exactement le contenu. Le consommateur averti est donc celui qui sait exactement à quoi s'en tenir sur ce qu'il achète et qui refuse tout produit sur lequel il a des doutes.

Ce premier choix étant fait quant à la qualité, il ne restera plus qu'à agencer vos menus intelligemment pour en tirer les plus grands bienfaits de santé, sans négliger non plus les plaisirs de la table.

Comme nous avons étudié un par un chaque légume, chaque fruit, chaque herbe aromatique que vous mettez dans votre assiette ou votre bol de tisane, il faut que chaque aliment qui figure à votre menu, viande, poisson, dessert, boisson, ait une signification pour vous.

On ne se nourrit pas par hasard. « Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es. » Le carnivore est énergique, dynamique, mais s'il commet des excès il peut devenir agressif et, les années passant, souffrir de tous les troubles des pléthoriques : excès de cholestérol et d'urée, goutte... Celui qui se nourrit de féculents et sucreries verra bientôt poindre l'obésité et le diabète. Quant au frugal végétarien, qui passe pour fort sage à la longue, il peut souffrir de faiblesse, d'usure, faute d'avoir reconstitué son stock.

Je suis convaincu que l'homme est omnivore. De tous temps il a trouvé sa nourriture à la fois par la cueillette des végétaux, racines, feuilles et fruits, mais aussi par la chasse et la pêche. Dans tous les pays du monde, dans les peuplades les plus primitives, on retrouve la même variété de sources alimentaires. Les indigènes, certes, recherchent la chair des

TU MANGES...

gros animaux et celle des tubercules ou fruits nutritifs, mais ils grignotent aussi tous les insectes minuscules et les plus petites baies que la nature met à leur disposition. Dans les pays où l'herbe est rare, en Laponie par exemple, les hommes se jettent sur tous les végétaux rabougris qu'ils peuvent trouver : lichens et algues. Il en est de même dans les déserts.

Il faut donc habituer les enfants dès leur jeune âge à « manger de tout ». On a constaté que la santé future et l'intelligence de l'être humain sont déterminées irrémédiablement par les premières années de la vie. D'où le fait que l'on insiste aujourd'hui pour donner à l'enfant dès l'âge de quelques semaines une alimentation variée et riche à la fois en protéines, vitamines et sels minéraux. Finies les bouillies de farine jusqu'à un âge avancé qui font les gros bébés joufflus, mais mous. De nos jours, les nourrissons dégustent jus de fruits, purées de légumes, de poissons et de viandes, en alternance avec leurs biberons. Ils mâchonnent avec enthousiasme un morceau de camembert bien avant d'avoir des dents. Aussi sont-ils plus éveillés, plus solides sur leurs jambes est plus vite désireux de quitter le berceau.

Dans les manuels d'économie familiale autrefois on conseillait aux mères de famille de veiller à la nourriture des filles qui devait être différente de celle des garçons. Aux garçons les aliments excitants et dynamiques, viandes, poissons, œufs, fromages, etc., et peut-être même un peu de vin de temps à autre. Aux filles, au contraire, les douceurs, crèmes, sirops et pâtisseries qui devaient leur garder le plus longtemps possible les charmes et l'insouciance de l'enfance. Voilà qui est bien démodé. Nos filles sportives et bûcheuses préfèrent le steak saignant à la crème pâtissière.

Quant aux adultes, ils commettent bien des erreurs par paresse. Que d'hommes, déjeunant à la sauvette dans des cantines ou restaurants self-service, choisissent chaque jour sensiblement le même menu : une charcuterie, un steak frites (ou un poulet) et un fromage (ou un gâteau). Finalement, ils se retrouvent avec un plateau chargé surtout d'aliments lourds, gras et morts, apportant fort peu de vitamines. La répétition

de cet acte à longueur d'année ne donne pas à l'organisme la variété d'éléments dont il a besoin.

Au contraire, la maîtresse de maison intelligente peut fournir à sa famille un apport nutritif et dynamisant à la fois en offrant des plats combinés.

Je suis pour le plat garni, unique, mais copieux, et composé d'un grand nombre d'éléments. Prenons la poule au pot de mon pays gascon, par exemple, que je vénère entre tous les plats, car je suis chauvin. Henri IV, en bon diététicien, la voulait sur chaque table le dimanche et il n'avait pas tort. Elle contient d'abord la poule, volaille du pauvre, car elle est vieille et dure ; mais aujourd'hui le fait d'avoir beaucoup vécu et couru dans la basse-cour est un signe de qualité. Mieux vaut une vieille poule élevée au grain qu'un jeune poulet de batterie. Pour compenser la sécheresse de la poule, on introduit dans la farce une autre viande plus riche (chair à saucisse ou lard haché — voir au chapitre des recettes). Et dans cette même farce, les œufs apportent un complément de protéines, le pain trempé dans du lait un élément nutritif, et les herbes aromatiques (ail, oignon, persil, thym, romarin, etc.) leurs vertus très variées. Au bouillon, on ajoute encore de nombreux légumes riches en sels minéraux. Finalement, une petite portion de poule au pot garnie représente un véritable repas complet tel que je l'entends.

Il y a bien d'autres façons d'apporter la variété sur la table à un même repas — ainsi les soupes de légumes variés, et le pot-au-feu. On peut aussi faire des salades composites où entrent pêle-mêle toutes les crudités de la saison, et plusieurs fines herbes. Ou bien encore, servir au dessert une salade de fruits faite de tous les fruits disponibles, auxquels on peut ajouter quelques pruneaux, raisins secs, noix, amandes, noisettes...

Le « mendiant » est un bon goûter pour les enfants. Il tient son nom des quatre Ordres Mendiants : Dominicains, Augustins, Franciscains et Carmes, frugaux et ascétiques qui se contentaient de ces fruits secs mais très nourrissants (figues,

TU MANGES...

raisins, noisettes et amandes) portant les mêmes couleurs que leur robe de bure.

De même, parmi les confitures, la meilleure est à mon avis, le bon vieux raisiné (voir recettes), car en fait, sur une seule tartine, vous pouvez donner à votre enfant un peu des légumes et fruits les plus divers, cuits dans les meilleures conditions, et sans la moindre trace de produits morts (comme le sucre raffiné).

Bien sûr, tout cela n'est possible que si l'on prend ses repas à la maison, ce qui ne va pas dans le sens de la vie moderne, où même les enfants quittent le foyer pour manger à la cantine. Aussi j'insiste pour que les repas pris en famille viennent toujours corriger la médiocrité des autres.

Parmi mes consultants certains ayant compris la nécessité de revenir à une alimentation équilibrée ont dû changer leurs habitudes de vie, renoncer aux repas d'affaires au restaurant, et s'en trouvent fort bien. Le plus scrupuleux fut sans aucun doute le chanteur Marcel Amont, qui, pour mieux suivre le régime sévère que je lui avais prescrit afin de le remettre sur pied à la suite d'une longue maladie, acheta une roulotte pour partir en tournée. Vivant surtout dans les hôtels, il se nourrissait n'importe comment jusqu'alors. Mais grâce à sa roulotte et à l'aide ménagère qu'il y avait installée, il lui fut possible de s'alimenter intelligemment, de remonter le courant sans médicaments, et de soutenir sans peine l'énorme effort qu'il fournissait chaque jour. Plus qu'un client, s'il est devenu un ami pour moi, c'est justement à cause de sa volonté physique, qui n'a d'égale que sa conscience professionnelle.

Parlons donc gastronomie plutôt que diététique, c'est plus gai et apprenons à tirer de chaque aliment le maximum de bienfaits.

LA VIANDE

Les végétariens ont essayé d'opposer bien des théories à l'énorme consommation carnée faite par les hommes sous tous les cieux. D'abord, ils apportent un argument moral : il est monstrueux de tuer des animaux pour les manger. Puis, ils essaient les arguments médicaux : la viande est difficile à digérer et entraîne des déchets et fermentations qui intoxiquent l'organisme. Ils tentent même de chercher des justifications dans l'anthropologie : les molaires de l'homme seraient différentes de celles des carnassiers, et ses canines même ne seraient pas destinées à déchiqueter la chair, mais à casser des noix !

Peine perdue. La consommation de viande augmente à mesure que la richesse d'un pays s'accroît. Et la santé de ses habitants semble suivre la même courbe ascendante. Le fait est que la viande est riche en protéines énergétiques.

Personnellement, je recommande plutôt la consommation de viandes rouges, non pas tellement à cause des propriétés nutritives supérieures mais surtout à cause du fait qu'elles présentent moins de risques d'être contaminées. En effet, le bœuf et le mouton broutent dans les prés, et l'herbe, leur aliment essentiel, est moins trafiquée que les nourritures que l'on donne aux veaux et aux cochons. J'ai déjà mentionné, au chapitre des pollutions, le fait que les jeunes veaux ne sont pas toujours élevés « sous la mère », c'est-à-dire au lait de vache, mais bien souvent avec des bouillies de farines diverses auxquelles on ajoute parfois des antibiotiques pour leur épargner toutes les infections. Dans ce cas, leur chair est blanche, certes, mais molle, sans vie et dangereuse même par le fait que ces antibiotiques absorbés chaque jour dans l'alimentation neutralisent l'action véritable de ce médicament prescrit en cas d'urgence.

Il en est de même du porc d'élevage dont la nourriture renferme parfois des surprises. Donc vous pouvez acheter du bœuf et du mouton sur leur simple bonne mine, mais pour le veau et le porc, vous avez intérêt à ne les consommer

LA VIANDE

que si vous connaissez votre boucher ou votre charcutier et qu'ils vous garantissent la qualité de ces bêtes en provenance d'élevages fermiers.

La cuisson des viandes est d'une grande importance. Je ne suis pas partisan des steaks tartares et grillades bleues. La viande doit être assez cuite pour que les microbes soient tués à coup sûr (c'est surtout nécessaire pour le porc dont la trichine, ver parasite, ne résiste pas à une bonne cuisson).

Le mode de cuisson par grillade connaît une grande faveur. Il est en effet plus sain que la friture à la poêle. Cependant, il ne faut pas oublier qu'une viande persillée, c'est-à-dire avec des infiltrations de gras, ruisselle de graisse animale brûlée, même sur le gril. C'est du cholestérol à pleine assiette. Mieux vaut la dégraisser avant. De même le pot-au-feu ou les viandes cuites à l'étouffée ont intérêt à être dégraissées le plus possible — auquel cas elles ne sont pas plus dangereuses que les autres. Une cuillerée d'huile d'olive au fond d'une cocotte est moins toxique qu'un morceau de gras cuit. Les graisses animales cuites sont plus nocives que les graisses végétales. Le mieux est encore d'ajouter un peu de beurre cru ou d'huile d'olive fraîche à un plat maigre *après cuisson* pour lui donner de la saveur.

Outre leur teneur en graisses cuites pas très digestes, les charcuteries ont parfois l'inconvénient d'être préparées avec des saumures chimiques et colorants divers pas très recommandables. Un procédé bien connu et hélas fort employé consiste à colorer le gras de porc en rose pour le faire passer pour du maigre. Mais les belles saucisses roses et lourdes que vous venez d'acheter en confiance réduisent de moitié à la cuisson : en fait, elles ne contenaient presque pas de chair.

Soyez donc prudent et, pour la charcuterie plus que pour tout autre aliment, fournissez-vous chez le paysan si vous le pouvez. La fête du cochon, la « pèle-porc » est un rite sacré à la campagne. Le cochon de ferme a été nourri depuis sa naissance à la bonne soupe de céréales et de légumes additionnée de lait ou de petit-lait, car il y a toujours une étable

à côté de la porcherie (« le porc s'accroche à la queue des vaches », dit-on). Autrefois, un cochon apportait à toute une famille de paysans la ration de viande pour toute l'année, c'est-à-dire que toute parcelle du porc était récupérée. « Du porc, on utilise tout, sauf le cri » est un slogan populaire et exact. Boudins, saucisses, saucissons, jambons, filets, pâtés, rillettes, abats, tripes, saindoux sont des aliments précieux si l'on en fait un usage très modéré — le paysan économe casse la croûte avec un morceau de lard fumé et du gros pain, et cette collation est saine si pain et porc sont des produits naturels.

De plus, à partir des glandes du porc, on fabrique un certain nombre de produits pharmaceutiques, des dérivés hormonaux, surtout, et à ce titre, le porc mérite une considération qui lui est souvent refusée.

Quant aux gibiers et volailles, j'en conseille l'usage dans la mesure, toujours, où l'on est sûr de leur qualité. Le lapin et le lièvre ont l'avantage d'être des viandes maigres, donc ils sont la ressource de ceux que guette l'obésité, la goutte, l'excès de cholestérol... De plus, le lapin est parmi les viandes les moins coûteuses.

Bien des gens ont été dégoûtés des volailles après les scandales du « poulet aux hormones ». Mais il ne faut pas définitivement renoncer aux volailles pour autant. Il faut seulement se montrer plus exigeant sur la qualité. Chaque aliment a sa raison d'être. Les Américains, qui sont de gros consommateurs de dindes, ont établi — selon des découvertes récentes — que ce gros oiseau à la chair blanche mais assez sèche est très favorable aux arthritiques et aux personnes atteintes de psoriasis. D'ici à classer le filet de dinde parmi les médicaments !

Je terminerai le chapitre des viandes par le foie gras, le plus idolâtré et le plus vilipendé à la fois de tous les aliments (1). Certes, ce n'est pas un aliment léger. Il doit être réservé à

(1) Il faut exiger que les oies soient élevées avec du grain et non avec des granulés

LA VIANDE

la « petite noce » que l'on s'offre dans les grandes occasions. De ce fait, il réjouira le cœur — ce qui facilitera la digestion. Il ne faut pas à tout jamais renoncer au foie gras à cause de sa teneur en matières grasses, ou le manger avec de tels remords que c'est à coup sûr lui faire mauvais accueil en dedans. Les Grecs le connaissaient déjà ; ils engraisaient leurs oies de boulettes de froment écrasé dans l'eau. Quant aux Latins, ils ajoutaient à la pâtée de leurs oies des figues sèches gonflées dans de l'eau. Très friands des foies gras de leurs oies, ils avaient donné à ce mets le nom de « jecur ficatum » (foie de figues) et curieusement, selon le Littré, c'est le mot « ficatum » seul qui est resté et a donné naissance à notre mot « foie ». C'est la recette de cuisine qui sert à désigner l'organe. L'anatomie serait une science postérieure à la gastronomie ! Pour toutes ces raisons, donc historiques et culinaires, le foie gras et les oies qui le portent méritent de toujours garder leur place dans nos cœurs et dans nos livres de cuisine, et sur notre table — celle des grands jours.

LES PRODUITS DE LA MER

Autrefois, on faisait maigre le vendredi, c'est-à-dire que l'on remplaçait la viande par du poisson. Cette coutume religieuse avait un avantage certain : elle forçait les gens à manger du poisson au moins une fois par semaine. Ce jour-là, les poissonneries étaient bien approvisionnées et les ménagères trouvaient un certain choix à leur étalage, même dans les petites villes éloignées des bords de mer.

De nos jours, on trouve du poisson tous les jours, et partout. Les progrès dans les transports et dans les procédés de

LES PRODUITS DE LA MER

congélation mettent les produits de la mer, poissons, coquillages et crustacés, à la portée de tous.

Même si l'obligation du jeûne n'est plus impérative, le fait d'introduire régulièrement le poisson dans la nourriture familiale est une bonne habitude à garder. Les poissons de mer sont riches en iode et en chlore, ceux d'eau douce en potassium, magnésium et phosphore ; quant aux fruits de mer, ils ont une teneur exceptionnelle en vitamines des plus diverses. Et en gobant des huîtres, l'eau de mer absorbée, riche en iode, rééquilibre la circulation sanguine.

Hélas, nos rivières d'abord, et nos océans à leur tour, subissent les ravages de la pollution. Il faut donc œuvrer à leur garder leur intégrité, car si la Terre fatiguée ne peut plus suffire à nourrir tous ses enfants, nos océans mettent à notre disposition des ressources qu'il n'est pas permis d'ignorer.

LES CÉRÉALES ET LE PAIN

Pain maudit ou pain béni ? On ne sait plus qu'en penser. Le pain de tout temps a été le symbole de la manne donnée par Dieu aux hommes, pain que Jésus multiplia pour vaincre la famine, pain que les hommes brisent toujours en signe d'amitié et de partage. Mais aujourd'hui, hélas, le pain est devenu l'ennemi public numéro un.

« Donnez-nous aujourd'hui notre pain quotidien » disait-on les mains jointes. De nos jours, on détourne les yeux de la corbeille à pain avec mépris, et l'on dit : « Je ne mange pas de ce pain-là. » En effet, en France, la consommation de pain a diminué de moitié en cinquante ans. Ce pourrait

LES CÉRÉALES ET LE PAIN

être le signe de la prospérité et d'une nourriture plus variée. C'est aussi un signe de dégoût.

Le pain blanc que nous mangeons a perdu presque toutes ses vitamines, ses protéines, ses phosphates, son calcium, ses acides aminés... en perdant son écorce. Il ne lui reste guère plus que son amidon — aliment mort, bon tout au plus à engraisser les cochons.

Le scandale du pain dans les pays riches et producteurs de blé a une origine politique. En France, il appartient à l'Etat de contrôler la production du blé et d'en fixer les modes de consommation. En période de prospérité, la récolte de blé étant plutôt excédentaire, le pourcentage de farine extraite sera plus faible, environ 65 % par exemple (pourcentage variable selon les années). Par contre, dès qu'une période de pénurie s'annonce, le pourcentage d'utilisation du blé augmente. Et l'on arrive à ce paradoxe incroyable qu'en temps de guerre le pain complet par nécessité et par décret serait meilleur que le pain blanc de paix. Je dis bien que le pain de guerre devrait être meilleur, mais en fait, il ne l'est pas, car on en profite alors pour ajouter à la farine complète à 100 % quelques menus pourcentages d'ersatz divers et pas plus assimilables que du plâtre pour nos pauvres estomacs. Et tout cela se fait à l'insu du consommateur, car celui-ci, de tous les aliments qu'il mange, a le moins de contrôle sur celui qui devrait lui appartenir par-dessus tout : le pain.

D'autres catastrophes ont encore atteint ce pauvre pain. La limitation des horaires de travail a forcé les boulangers et leurs mitrons à produire plus de pain dans un délai plus court. D'où la découverte des levures chimiques qui font lever la pâte plus vite que le bon levain naturel d'autrefois.

Et pour comble de malheur, les fours à mazout ont remplacé les vieux fours à charbon de bois.

Mais qui fera le procès de ce pain honteux, dépossédé de son écorce nutritive, additionné de levures chimiques, cuit aux relents de mazout ? Seul, le refus de le consommer peut montrer à quel point le consommateur est chagrin de tels procédés.

LES CÉRÉALES ET LE PAIN

Heureusement, des productions artisanales de « pain de campagne », pains complets, pains de seigle, plus chers mais plus satisfaisants, ont fait leur apparition parallèlement. Je ne saurais trop en recommander la consommation, à condition qu'ils ne cachent aucune tricherie. Le pain de campagne doit être fait au levain naturel plus digeste et cuit dans des fours à bois. Le pain complet est riche en vitamines diverses (si l'on ne se contente pas d'ajouter du son brut à la farine blanche), et le pain de seigle est légèrement laxatif.

Quant au blé entier, il est dommage qu'on ne le trouve pas facilement dans le commerce, car c'est une céréale aux grandes vertus. L'histoire agricole veut que le blé soit né du croisement de cinq céréales : le maïs, le seigle, l'orge, l'avoine et le riz. Il aurait hérité des qualités cumulées de ces cinq céréales.

Le blé entier est un aliment complet, pourvu de vertus des plus diverses. On devrait pouvoir le trouver dans les épiceries comme le riz, par exemple. Mais pour ceux qui habitent la campagne, et peuvent s'en procurer facilement, je leur recommande de préparer leur propre blé germé, très riche en vitamine C. Mettez une poignée de grains de blé dans un bol et recouvrez-les d'eau. Laissez tremper deux jours. Ensuite, vous laverez soigneusement le blé et le disposerez dans une assiette. Le troisième jour, il faut laver de nouveau le blé. Puis, un petit germe blanc apparaît. Il convient de le laver encore une fois avant de le consommer, le jour même de préférence, cru ou cuit, dans une salade, un potage, ou en galettes, mais en petite quantité, car c'est un aliment très riche.

Parmi les autres céréales, je recommande le maïs, très nourrissant, facile à digérer, et dont la farine est fort employée dans le Midi et en Italie, en « cruchade » ou « polenta ». L'avoine, au contraire, est davantage utilisée dans les pays scandinaves et anglo-saxons, en porridge pour le petit déjeuner. Cette céréale hypoglycémiante (ce qui est rare) est particulièrement recommandée aux diabétiques, qui sont en général très limités dans leur consommation de féculents et farines.

LES CÉRÉALES ET LE PAIN

L'orge, en bouillies également, recalcifie. Le seigle est laxatif, et prévient l'artériosclérose. Dans les pays comme la Russie et la Pologne où il constitue un aliment de base, on ne connaît guère les maladies des vaisseaux sanguins. Quant au sarrasin, réservé chez nous à la fabrication des crêpes, il fortifie également les vaisseaux sanguins et à ce titre son usage devrait être plus répandu.

LES PRODUITS LAITIERS

Le lait est par excellence l'aliment des enfants, dit-on. Il devrait donc être, de tous les aliments, le plus sain. Or, il est fragile, très accessible aux microbes de toutes sortes, et c'est le réceptacle de toutes les toxines absorbées par la vache.

Que le bétail soit traité avec des produits chimiques ou des antibiotiques, et aussitôt les vaches laitières produisent un lait pollué. La pasteurisation est, certes, une belle invention et puisque c'est un savant français qui en a découvert le principe, rendons-lui hommage. Cependant, elle détruit un certain nombre de virus, mais pas tous.

Or, depuis que la pasteurisation existe, beaucoup de producteurs laitiers se laissent aller à une douce indolence et négligent les règles de propreté élémentaires. Seaux sales où flottent des débris de paille souillés... bah ! peu importe puisque tout cela sera pasteurisé ! Finalement, on a même accusé ce procédé d'être une « prime à la saleté ».

De même, la ménagère endormie par la bonne présentation et l'étiquette « pasteurisé » sur les emballages de lait, a

renoncé à faire bouillir son lait comme elle le faisait autrefois au temps du pot au lait.

Cependant, je recommande la plus grande prudence dans l'utilisation du lait, surtout en ce qui concerne les enfants. C'est un aliment complet, très sain, à condition d'être impeccable ! Mieux vaut jeter un lait douteux ou qui a traîné.

Certains adultes se plaignent de ne pas supporter le lait. Le fait est que, pur, il est parfois indigeste ; coupé de café, selon la tradition du petit déjeuner à la française, c'est pire encore — un poison pour le foie. La meilleure façon d'absorber le lait, c'est en laitages, crèmes ou bouillies. D'ailleurs dès la naissance, on coupe le lait en poudre des préparations destinées aux nourrissons d'un pourcentage infime de farine de froment, ce qui lui assure une plus grande digestibilité — presque aussi parfaite que celle du lait de la mère.

De plus, le lait est un excellent anti-poison. Si un enfant avale un produit toxique, en attendant le médecin, on peut toujours lui faire absorber une grande quantité de lait qui neutralise la toxicité.

Le lait caillé et le yaourt sont des sources appréciables de ferments lactiques. Les centenaires bulgares doivent, dit-on, leur longévité à leur consommation quotidienne de yaourt. Cependant attention, des excès dans ce sens peuvent provoquer une décalcification, à cause des acides contenus. Le trop est l'ennemi du bien.

Il existe actuellement une infinité de laitages préparés, parfumés et colorés artificiellement. Je ne les recommande pas. On a trop de suspicions sur les conséquences possibles de la grande absorption de colorants dans la nourriture. Peut-être est-ce là une des causes du cancer ? Dans le doute, mieux vaut s'abstenir. Servez donc à vos enfants des yaourts, fromages blancs et entremets simples auxquels vous ajouterez vous-mêmes pour les parfumer de la vanille, du cacao ou de bonnes confitures.

Enfin, les fromages apportent une source de protéines non négligeables. Je conseille plutôt de consommer les fromages à pâte non fermentée plus faciles à assimiler. Mais attention

LES PRODUITS LAITIERS

à leur teneur en matières grasses. Tous ceux qui surveillent à la fois leur ligne et leur cholestérol veilleront à ne pas s'attarder devant le plateau à fromages !

LES SUCRES

Pendant bien longtemps, les hommes se sont contentés des sucres naturels fournis par les fruits et les légumes. Ils s'en portaient fort bien. C'est seulement sous Napoléon I^{er} que le suc de betterave a commencé à être industrialisé et ce n'est pas une invention heureuse.

Je pense du sucre raffiné ce que je pense du pain blanc — c'est-à-dire beaucoup de mal. C'est également un aliment mort, riche en calories et pauvre en vitamines. Je conseille donc d'utiliser plutôt le sucre de canne roux non raffiné beaucoup plus généreux en vitamines.

Mais il y a sur la Terre des ouvrières infatigables qui fabriquent selon un procédé qui leur est propre l'aliment sucré le plus riche et le plus parfumé à la fois — je veux parler du miel des abeilles.

Dans l'Antiquité, le miel entraînait dans la boisson des Dieux. Sous tous les cieux, il a toujours été considéré comme le plus noble des aliments et Allah a prophétisé sa disparition possible comme l'ultime châtiment : « Le premier bienfait que Dieu retirera à l'homme, c'est le miel. »

Mais pour le moment, il nous reste encore. Profitons-en. Le miel contient des sucres divers, énergétiques et faciles à digérer, des sels minéraux et de l'acide formique, déposé par l'abeille qui assure sa conservation naturelle (sans additif chimique) et lui donne même des propriétés désinfectantes.

C'est pourquoi je conseille d'ajouter du miel en guise de sucre aux desserts pour assurer la désinfection des voies digestives et intestinales et d'en additionner aux boissons pour désinfecter les voies buccales particulièrement en période d'angine, maux de gorge...

On peut en donner aussi aux enfants, même petits, mais pas trop car il est laxatif.

Le meilleur miel est sans contestation possible celui que les abeilles font en montagne, en butinant des prés où la pollution des usines, des gaz d'échappement des voitures et des insecticides est inconnue. Ce miel naturel est de beaucoup préférable aux miels artificiels obtenus presque industriellement en approvisionnant des quartiers entiers de ruches avec les résidus sucrés des raffineries. Par contre en favorisant autour de ses ruches des cultures d'herbes aromatiques, thym, romarin, marjolaine, trèfle, tilleul, on enrichit considérablement son miel. Je ne saurais trop conseiller à tous ceux qui en ont la possibilité d'avoir leur propre ruche.

Du point de vue médicinal, outre ses propres vertus, le miel assimile celles de la plante dont le pollen a été butiné. Le miel du tilleul est calmant, celui de romarin au contraire est stimulant. Le miel de thym désinfecte les bronches et celui de bruyère stérilise les voies urinaires.

Aliment, médicament ou gourmandise, le pot de miel devrait toujours être présent dans le placard à provisions — provisions de santé, bien entendu.

De même que le miel, les confitures sont le reflet de ce que l'on y met : mauvaises si elles sont faites de sucre raffiné, parfums artificiels, colorants, etc., excellentes si on a le soin de les faire au sucre roux avec de bons fruits du jardin bien mûrs. Pour les confitures du commerce, exigez la mention « pur sucre de canne ; pur fruit ». On peut également faire des confitures à base de miel ou de jus de raisin (voir « raisiné » au chapitre des recettes). Selon les fruits qu'elles contiennent les confitures sont astringentes ou laxatives comme je l'ai déjà expliqué précédemment à propos des myrtilles, des coings, des prunes ou de la rhubarbe.

LES SUCRES

Chocolats et bonbons, si chers aux enfants, ne devraient être consommés qu'en très petite quantité, car ils surchargent vite le foie et gâtent les dents. Si l'on veut donner aux enfants des aliments énergétiques, riches en sucre, mieux vaut insister sur les fruits secs (abricots, bananes, figues, raisins) ou sur les bonbons naturels (pastilles au miel).

Quant aux gâteaux, les meilleurs seront toujours les plus simples. Entre une bonne tarte aux fruits, faite à la maison, et un échafaudage savant recouvert de glacis aux couleurs agressives, de gelées et de crèmes au beurre dans la vitrine du pâtissier, le choix est vite fait. Passez votre chemin, ne vous attardez pas chez le pâtissier.

LES BOISSONS

Que boire ? L'eau d'abord, la plus naturelle des boissons. Le corps humain en a grand besoin puisqu'elle constitue environ deux tiers de son poids. On peut supporter de longs jeûnes, rester très longtemps sans manger ; on ne peut rester sans boire.

Plus graves encore que les risques de famine sur notre planète sont ceux de manquer un jour d'eau potable. On envisage la désalinisation des mers si nécessaire. En attendant, on fait bien peu de cas de nos eaux de rivière. La plupart sont aujourd'hui polluées. L'eau de source est parfois touchée dans les puits même par les insecticides dont la terre est gorgée. Notre plus grand soin doit donc s'attacher à la protection de l'eau, source de toute vie. Cependant, on trouve dans le commerce des eaux minérales en bouteilles auxquelles il faut recourir si l'on est pas sûr de celles qui nous entourent.

Les bons vivants se consolent en buvant du vin : « L'alcool tue les microbes », disent-ils. C'est en partie vrai, aussi me permettrai-je de recommander un bon grog à celui que guette la grippe.

Cependant, bien que gascon et entouré de vignes, je bois fort peu, car j'ai appris à la longue à préférer la qualité à la quantité. Je ne conseille pas le litron quotidien de gros rouge qui tache, ni les apéritifs et digestifs sirotés sans relâche au bistrot. Les vins médiocres et trafiqués empoisonnent l'organisme ; à forte dose, ils mènent tout droit à la cirrhose.

Par contre, une bonne bouteille de vin, rouge de préférence car il est mieux supporté que le blanc, est le complément heureux de la « petite noce » que l'on peut s'autoriser de temps en temps. « Peu mais bon » doit rester le grand principe. Pour le vin, il ne faut pas lésiner sur le prix. Mais la bouteille « mise en bouteille au château » sera dégustée longuement et en très petite quantité à la fois.

Si j'interdis absolument le vin aux enfants, par contre, je le recommande aux vieillards anémiés. Autrefois, les bons vieux s'offraient parfois en guise de collation un demi-verre de vin doux dans lequel ils trempaient des biscuits (ou du pain).

Pris comme médicament tonique, le vin a des vertus... à court terme. Les sportifs s'en abstiendront : il « casse les pattes ». Quant aux amoureux qui espèrent trouver dans le vin le secret de toutes les ivresses, qu'ils se détrompent. Si le vin sur le moment donne de l'inspiration aux plus démunis, à la longue, pris régulièrement, il émousse les capacités sexuelles. Sa réputation d'aphrodisiaque est donc très discutable.

Il en est de même des alcools, bons et dangereux à la fois. Pour n'en citer qu'un, je prendrai comme exemple l'Armagnac de mon pays. Arnaud de Villeneuve, alchimiste notoire et médecin du pape en découvrit la recette en 1285. Ce fut probablement le premier alcool connu, mais il était alors considéré comme un produit d'apothicaire et pas du tout destiné aux joies du palais !

LES BOISSONS

C'est probablement la cour du bon roi Henri qui découvrit les multiples usages de ce « médicament » bon à relever le moral des troupes. Cinq siècles plus tard, Hemingway décrivant la montée sur Paris des commandos de résistance rendait un hommage littéraire aux vertus sereines de l'Armagnac : « Le jour de notre marche sur Paris il pleuvait dru et tout le monde était trempé jusqu'aux os... Nous avons bu beaucoup d'Armagnac afin de calmer le mécontentement continu de nos F.F.I. que la proximité de Paris énervait. A ces moments-là, je m'étais aperçu que l'apparition d'une bouteille d'excellent alcool était la seule façon de mettre fin à une discussion... »

C'est ainsi qu'il faut boire l'alcool, dans les grandes circonstances — et celles-là seulement.

Le café a toute une histoire aussi. Il appartient à une tradition de dégustation dans des clubs d'abord où se réunissait la bonne société. Aujourd'hui les cafés se sont multipliés, et l'usage de cette boisson s'est démocratisé, à tel point que l'on a tendance à en abuser. Or, le café est une drogue. Il devrait être pris exceptionnellement quand un effort particulier doit être fourni. Pris tous les jours à raison de plusieurs tasses, il fatigue le cœur. Je ne saurai trop mettre en garde contre l'abus de tous les excitants (alcools, café, tabac) qui est devenu chose courante.

Le thé, bien que plus léger que le café, fatigue également le cœur, cependant cette boisson diurétique peut être consommée avec profit si l'on prend l'habitude de faire du thé très léger, juste assez pour parfumer l'eau. Sa saveur n'en est que plus subtile.

Je ne reviendrai pas sur les tisanes dont les vertus médicinales ont été longuement étudiées précédemment. Mais on peut aussi faire des boissons de ménage variées et rafraîchissantes avec les ingrédients les plus divers.

En temps de guerre, l'imagination populaire ne connaît pas de limite pour fabriquer des ersatz de tout, dont certains mériteraient d'être conservés en temps de paix. Pour remplacer le café, ne faisait-on pas torréfier des graines d'orge, de

blé, de soja, de pois chiches !... C'était en tout cas moins dangereux que le café — même si le goût était moins raffiné. On a même vu des carottes hachées et torréfiées, ce qui n'a rien d'étonnant si l'on songe que la carotte étant de la même famille que la chicorée, les racines de ces deux plantes, torréfiées, donnent des breuvages fort semblables.

Le thé manquant a inspiré bien des ersatz aussi. Parmi ceux-ci les plus réussis étaient sans conteste le « thé de sauge » et le « thé de ronce » (supérieurs à ceux de prunellier, de houx et de capillaire). Aussi, pourquoi n'en continuerait-on pas l'usage familial, d'autant plus que ces plantes aromatiques ont des vertus médicinales ?

Enfin, autrefois on fabriquait des boissons de ménage sirops ou vins légers, et aigrets à partir de baies diverses : mûres, airelles, prunelles, baies de sureau, d'aubépine, de sorbier...

Ces boissons apportaient tout au long de l'hiver une source de vitamines non négligeable. Aujourd'hui, on trouve toute l'année des jus de fruits en bouteilles et conserve. Je ne recommande pas les jus de fruits-sodas artificiels le plus souvent, ni les jus en boîtes (je conseille toujours d'éviter les conserves). Mieux vaut consommer des jus frais en pleine saison. Car le jus du fruit pressé et bu aussitôt est le sang tout frais de tous les arbres qui poussent dans nos vergers et que le soleil mûrit généreusement.

L'essentiel de ce chapitre consacré à l'alimentation en général (et pas seulement aux plantes) consiste à doser les mets que l'on absorbe aussi savamment que la nature dispose ses paysages avec des alternances de prés, de vergers, de forêts, où poussent les variétés les plus diverses d'herbes et d'arbres, et où vivent en cohabitation tous les animaux de l'Arche de Noé. Je voudrais que l'homme en une vie ait eu le temps de goûter un à un tous ces cadeaux de la nature, de grignoter tous les brins d'herbes... et de croquer tous les animaux domestiques, car il est omnivore, de cœur comme d'estomac.

**MES RECETTES
DE CUISINE FAVORITES**

JE ne suis ni un maître queux ni un gastronome, seulement un phytothérapeute et un gourmand. J'apprécie la cuisine dans la mesure où elle est simple, saine et appétissante.

J'ai donc toujours recherché les recettes traditionnelles faisant une large place à mes plantes favorites. Ce sont ces recettes que je vous donne dans ce chapitre. Ma famille, mes amis m'ont aidé à les rassembler. Depuis toujours, connaissant mes principes de phytothérapie et ma gourmandise naturelle, les uns et les autres s'ingénient à me faire plaisir. Quand ils me reçoivent à leur table c'est toujours un festival de bons petits plats d'autant plus succulents qu'ils sont plus simples, selon mes goûts bien connus.

C'est donc à eux, parents et amis, que j'ai fait appel pour réunir ces bonnes recettes. J'ai aussi la chance d'avoir parmi mes amis quelques grands artistes en la matière, comme Raymond Oliver qui a eu la gentillesse de mettre à ma disposition sa remarquable collection de vieux livres de cuisine ancienne. Dans sa propriété de Bourdonné, près de Montfort-l'Amaury, il a rassemblé des dizaines de vieux livres de gastronomie, de véritables pièces de musées. On y trouve les recettes les plus étonnantes et aussi les plus humbles conseils d'économie domestique.

Dans les maisons bien tenues, on devait savoir confectionner les soupes et les friandises mais aussi les baumes, onguents, cataplasmes et décoctions pour les mille bobos de la mai-

sonnée : brûlures des domestiques, coliques des enfants, acnés juvéniles, faiblesses des futures mamans, manque d'appétit des vieillards...

Si vous possédez de vieux livres de cuisine de grand-mère ne les jetez pas. Relisez-les avec ferveur, vous y trouverez des trésors de sagesse et même d'humour. A leur simple lecture vous observerez déjà la forte salivation qu'ils ne manqueront pas de déclencher. C'est bon signe et la preuve que vous êtes déjà prêt à engloutir la bonne soupe décrite dans le précieux livre.

Bien sûr les recettes que je donne ici sont très simplifiées. Elles supposent que la maîtresse de maison connaît déjà les principes de cuisson d'un pot-au-feu ou d'un rôti et les proportions des composants et ingrédients. D'autre part je conseille plus souvent des « pincées » et des « poignées » que des poids précis. La balance de cuisine est devenue un objet rare.

Enfin, ne considérez jamais ces recettes comme exhaustives. Il est évident que si je recommande la confiture de carottes pour amuser les enfants, je ne nie pas pour autant les vertus de toutes les autres préparations des carottes que vous trouverez dans tous les livres de cuisine : râpées, à la crème, sautées à l'ail et au persil, dans le pot-au-feu, etc.

Je ne donne ici que quelques recettes complémentaires pour que votre alimentation soit toujours saine, variée et appétissante. D'autre part ces recettes s'adressent de préférence aux personnes en bonne santé. Il est certain que les diabétiques devront se priver de raisinés et les cardiaques de sauces. J'ai moi-même été très partagé entre la tentation de donner quelques recettes de ragoûts et viandes en sauce, daubes et garbures, et la nécessité de respecter certains principes d'alimentation saine qui veulent que les sauces soient remplacées par des grillades. Hélas, c'est dans les sauces que l'on a l'occasion de glisser les bouquets garnis dont je prêche les vertus ! Il n'est donc pas facile de concilier ces principes opposés.

Si donc votre santé vous le permet, offrez-vous parfois en

DE CUISINE FAVORITES

guise de « petite noce » des extras auxquels vous ajouterez de bonnes herbes digestives. De même les ratafias et liqueurs maison sont réservés aux bien-portants et en très petite quantité.

Le reste du temps, et pour les estomacs plus délicats, mangez une cuisine très simple. Et vous trouverez dans ce chapitre des recettes fort sages, des soupes d'herbes et salades de vitamines qui vous prouveront que la diététique n'est pas forcément triste. Il y a des plats gais, comme il y a des gens gais et ce ne sont pas toujours les plus riches.

Et souvenez-vous qu'à votre table il n'y a pas de parents pauvres et pas de préséances : que les orties des champs passent toujours avant les asperges de serre !

POTAGES

TOURIN A L'AIL

En Gascogne c'est la soupe du pauvre, mais elle a sa place à la table des rois, car elle est particulièrement savoureuse. De plus la maîtresse de maison pressée pourra en quelques minutes la préparer et la servir à sa table. Nos grand-mères la faisaient en rentrant des champs les jours où elles n'avaient pas eu le temps de mijoter la traditionnelle soupe aux choux.

Faites revenir à l'huile d'olive six ou sept gousses d'ail bien charnues et hachées pas trop fin. Ne laissez pas brûler, l'ail est très vite roux. Versez-y un litre d'eau ou, si vous en avez, de bouillon. Portez à ébullition quelques minutes et coupez le feu. Cassez un ou deux œufs et jetez le blanc dans le bouillon en remuant bien, puis le jaune que vous aurez dilué au préalable dans deux cuillerées de vinaigre. Salez. Poivrez. Et servez avec des croûtons.

On fait aussi le tourin à l'oignon ou à la tomate. C'est-à-dire qu'à l'ail initial on peut ajouter un oignon ou une tomate coupés en morceaux, ou bien les deux à la fois. Après les avoir fait revenir à l'huile d'olive on procède comme précédemment. Mais dans le tourin c'est surtout l'ail qui compte.

AÏGO BOULIDO

Cela veut dire « eau bouillie », mais si le brouet est clair il est bien parfumé. On le prépare fort bien en Provence ; c'est le cousin germain de notre tourin gascon.

Faites revenir à l'huile d'olive une demi-douzaine de grosses gousses d'ail écrasées. Mais comme vous êtes en Provence, ajoutez-y un bouquet d'herbes sèches émiettées à la main : thym, laurier, fenouil... Et n'oubliez pas le brin de sauge, c'est un excellent prétexte à le glisser dans la soupe.

Ajoutez un litre d'eau et laissez bouillir un bon quart d'heure pour que les herbes rendent tout leur parfum. Passez ensuite pour ne pas infliger à votre famille le repêchage des brins d'herbes dans la soupe ou entre les dents, et procédez ensuite comme pour le tourin à l'ail pour l'adjonction des œufs et des croûtons. Le fumet de ce bouillon aux herbes servi dans une grande soupière de faïence embaume toute la salle à manger.

On ajoute parfois en même temps que l'eau quelques poissons blancs, les plus ordinaires, coupés en tronçons. Cela enrichit le bouillon sans allonger le temps de cuisson, ni augmenter beaucoup le prix de revient de ce régal à bon compte.

SOUPE A L'OIGNON AU LAIT

Pour ceux qui rechignent contre le goût particulier de l'oignon on peut l'atténuer en le préparant au lait.

Faites revenir 2 oignons coupés menu à feu doux. Quand ils sont à peine blonds jetez-les dans une casserole de lait. Faites chauffer. Quand le lait bout, arrêtez, liez avec 2 jaunes d'œufs ; salez, poivrez et servez sur des croûtons ou des tranches de pain rassis.

SOUPE A L'AIL AU LAIT

On peut faire exactement la même soupe avec une poignée de grosses gousses d'ail hachées. Le lait absorbe fort bien la saveur forte de l'ail. Ce potage nourrissant est excellent pour les enfants. Dans nos campagnes on le considère encore comme le meilleur des vermifuges.

campagne on le pétrit à la main pour que la farce soit bien homogène.

Faites cuire votre mélange à la poêle comme une omelette, des deux côtés. Quand il est bien pris et doré, vous le posez dans une étamine que vous nouez pour en faire un petit paquet bien propre que vous déposez dans votre marmite de soupe et laissez-le bouillir dedans un quart d'heure. Si vous n'avez pas d'étamine mais de jolis choux dans votre jardin, cueillez la plus grande feuille. Faites-la blanchir quelques minutes pour lui donner de la souplesse et faites votre petit paquet avec cette feuille de chou. Ainsi vous pourrez manger même l'emballage.

Quel que soit votre potage du jour — bouillon de pot-au-feu, soupe aux légumes quelconque — il s'en trouvera considérablement amélioré.

Avant de servir votre soupe, vous sortirez le paquet de farce qui aura gonflé sans se désagréger. Vous le démailloterez à table, sur un plat à part, pour la plus grande joie des enfants qui se dépêcheront de finir leur soupe pour avoir droit à une grosse tranche de ce farci moelleux et nourrissant, accompagné des légumes de la soupe.

POTAGES

POTAGE GLACÉ AU LAIT CAILLÉ

On le sert en Pologne par les chaudes journées d'été.

Dans une grande jatte de lait caillé, jetez de fines tranches de concombre, de l'oseille hachée revenue au beurre, des œufs durs en rondelles, du fenouil et de la civette, hachés très fin. Servez avec des glaçons.

On peut remplacer le concombre par des lamelles de melon ou de betterave. Alternez mais ne mélangez pas. Ainsi vous pourrez chaque jour servir un potage différent.

SOUPE AUX CERISES

Elle est fort prisée en Allemagne. Si vous avez des cerises aigres dans votre jardin, ne les méprisez pas. Enlevez les queues et laissez les noyaux. Faites-les cuire dans 1 litre de vin rouge avec des zestes de citron. Ajoutez du sucre, de la cannelle et servez chaud sur des croûtons ou du pain dur. Cette soupe au vin n'est pas pour les enfants.

POTAGE DE LA REINE MARGOT

Ma compatriote était célèbre pour son dynamisme — et ses conquêtes. Son potage favori était constitué des restes de chair de volaille dont elle avait dévoré les bons morceaux au déjeuner, bouillis dans du lait avec des miettes de pain, quelques amandes émondées et une branche de laurier — comme toute reine en porte sur sa tête.

Après cuisson d'un quart d'heure on jette les lauriers et l'on passe tout le reste à la moulinette (ou au mixer aujourd'hui). On obtient un velouté lisse et parfumé et d'une blancheur virginale — bien que la virginité n'ait jamais été le propre de notre bonne reine Margot. Mais peut-être en avait-elle la nostalgie — d'où ce potage.

SOUPE AUX CARCASSES

Pour le déjeuner du dimanche vous avez servi un poulet rôti, un canard, un faisan, une dinde, ou tout autre volatile. Vos invités se sont régalés et il ne reste dans le plat que des carcasses abandonnées. Ne les jetez pas. Elles agrémenteront votre potage du soir.

Mettez-les dans une marmite (ou une cocotte minute) avec un pied de céleri coupé en petits morceaux, 2 ou 3 grosses pommes de terre et un bouquet garni généreux. Au moment de servir, faites disparaître le bouquet et les carcasses. Ils ne laisseront aucune trace — sinon le parfum.

POTAGES

POTAGE A LA CHICORÉE

Si vous hésitez à servir en salade la partie verte de votre chicorée un peu coriace, mettez-la dans la soupe.

Hachez menu votre « frisée ». Faites-la revenir doucement dans un poêlon sans la laisser roussir. Couvrez de 1 litre d'eau. Ajoutez sel, poivre et muscade. Couvrez. Laissez cuire une bonne demi-heure. Liez avec 2 jaunes d'œufs et servez sur des croûtons ou du pain rassis.

« COUSINETTE » OU POTAGE AUX MAUVES

C'est un des plus jolis potages que je connaisse. Il tire son nom des mauves, baptisées à la campagne les « cousines ». Ramassez dans votre jardin tout ce que vous trouvez de vert : une poignée d'épinards, une d'oseille, quelques feuilles de blettes, de la chicorée, un ou deux poireaux. Ajoutez-y un gros bouquet de mauves des prés. Vos petites « cousines » seront en bonne compagnie avec ces plantes de santé. Hachez le tout menu et faites cuire votre potage. Au moment de servir, liez avec un peu de crème fraîche ou un œuf cru battu dans le potage bouillant.

Pour corser votre potage, vous pouvez également y ajouter un jarret de veau. La cuisson est alors plus longue — comme pour un pot-au-feu — mais vous avez un plat complet succulent.

POTAGE AU POURPIER

Si vous avez des pourpiers dans votre jardin, ces plantes grasses et charnues aux jolies fleurs épanouies, prélevez-en quelques-uns pour faire la soupe. Faites cuire dans un litre d'eau (ou mieux de consommé de viande) : quelques pieds de pourpier auxquels vous pouvez ajouter, pour compléter votre potage, des feuilles de laitue ou d'oseille, des haricots verts ou des petits pois, du cerfeuil, un oignon haché et un morceau de sucre. Laissez bouillir 1/4 d'heure et servez avec de la crème fraîche ou du beurre sur des croûtons ou du pain rassis.

POTAGE A L'ESTRAGON

Faites cuire à l'eau salée une grosse poignée d'estragon avec 1/2 litre de pois secs. Passez le tout en purée et ajoutez un peu de beurre ou de crème fraîche.

POTAGES

POTAGE DE COSSES DE POIS

Vous avez cueilli des petits pois frais au jardin. Ne jetez pas les cosses. Mettez une livre de cosses à bouillir dans 1 litre d'eau avec un bouquet garni. Puis passez au tamis pour retirer les peaux dures. Ajoutez une noix de beurre et servez sur des croûtons.

POTAGE AUX ORTIES

Le plus difficile est d'aller les cueillir. Mais si de toute façon vous les avez arrachées aujourd'hui de votre jardin, ne les jetez pas. Faites-en vite une bonne soupe revitalisante.

Faites revenir à l'huile d'olive un gros oignon coupé fin. Ajoutez-y les orties hachées ; maniez-les dans le poêlon pendant 5 minutes. Jetez-y un litre d'eau. Laissez cuire un quart d'heure et servez avec une cuillerée de crème fraîche ou une noix de beurre dans chaque assiette. Les orties si agressives sont devenues d'un velouté, d'une douceur au palais dont vous ne les auriez jamais crues capables.

POTAGE AUX FEUILLES DE RADIS

Pourquoi jeter les feuilles de ces jolis radis roses que vous avez servis à midi en hors-d'œuvre ? Gardez-les. Vous en ferez ce soir une excellente soupe très riche en fer.

Procédez exactement comme pour le potage aux orties. Cependant si vous trouvez ce bouillon peu nourrissant pour votre petite famille toujours affamée, vous pouvez ajouter (aux fanes de radis comme aux orties) quelques pommes de terre coupées en petits morceaux et très vite cuites elles aussi.

POT-AU-FEU SANS VIANDE

On peut faire un excellent pot-au-feu en remplaçant la viande par du fromage.

Mettez dans la marmite les légumes habituels du pot-au-feu avec un beau bouquet garni. Ajoutez-y un gros morceau de gruyère (environ 250 g). Après cuisson le gruyère a entièrement disparu et le bouillon a pris un goût de viande — à s'y tromper.

Voilà une bonne soupe nutritive pour les végétariens.

POTAGES

POTAGE GLACÉ A L'OSEILLE

Par une chaude journée d'été c'est une merveille qui rafraîchira vos invités.

Faites bouillir 1/2 livre d'oseille coupée menu dans un bon litre d'eau pendant 10 minutes. Ajoutez sel et poivre et si vos amis n'ont pas peur des plats relevés, glissez-y un petit piment rouge.

Versez votre potage d'oseille dans une soupière et laissez-le refroidir tranquillement tandis que vous y ajoutez en surface quelques rondelles très fines de concombre et d'œufs durs, un jus de citron, deux grosses gousses d'ail haché et du persil.

Mettez au réfrigérateur pour le servir bien glacé. Mais si vous êtes pris de court par le temps, jetez-y quelques gros glaçons et portez directement sur la table. La chaleur de la pointe de piment passe inaperçue dans ce potage d'une très grande fraîcheur.

GASPACHO

Originaire de la chaude Espagne, c'est le plus frais des potages.

Dans votre soupière, hachez menu des fines herbes, des ciboulettes, un peu d'oignon, des concombres en petits dés, du pain émietté, des morceaux de tomates, un petit peu de poivron doux... Ajoutez-y un pichet d'eau, des glaçons, du jus de citron, deux ou trois cuillerées d'huile d'olive, du sel, du poivre et saupoudrez d'origan.

Servez au début du repas par un beau soir d'été dans des tasses.

Il y a autant de recettes de gaspacho que de familles en Espagne. Si vous l'aimez très velouté, vous passez une partie des ingrédients au mixer (tomates, concombres, mie de pain...) pour ne laisser en surface que les herbes. Si vous le préférez croquant, vous coupez tout à la main en petits dés — surtout les concombres.

JUS DE LÉGUMES

On peut aussi servir du jus de légumes crus et vitaminés, à l'américaine. Mettez dans votre mixer : 1 carotte, 2 ou 3 branches de céleri, 1 feuille de chou, 1 tomate, 1 tronçon de concombre, 1 feuille de salade, 1 petit oignon, etc. Broyez le tout et servez glacé dans un grand verre avec un jus de citron, du sel, du poivre.

PLATS

POULE AU POT D'HENRI IV

« Je veux que chaque laboureur de mon royaume puisse mettre la poule au pot le dimanche », disait le bon roi Henri.

La belle poularde que l'on met au pot selon le vœu du sire d'Albret ne ressemble en rien à ces poulets d'élevage que l'on sert rôtis. En général elle a fait ses preuves dans la basse-cour et pondu beaucoup d'œufs. Aussi est-elle vieille et coriace. Les jointures sont dures mais sa chair a du goût. Elle devra cuire longtemps, comme un pot-au-feu, accompagnée de tous les légumes du jardin (carottes, navets, céleri, oignons, bouquet garni...). Pour qu'elle soit plus profitable encore on la farcit selon la recette donnée pour « la soupe au farci » (page 285) et on la recoud au gros fil pour ne pas perdre la farce.

On la sert entourée de sa farce en tranches, de ses légumes, de riz cuit dans le bouillon de poule et parfois d'une sauce tomate veloutée.

Elle constitue un plat familial très copieux et dans le Sud-Ouest ouvre tous les banquets, repas de noces et fêtes campagnardes (moissons et vendanges). A Gavarret chez ma tante Marie on la sert souvent quand toute la famille est réunie. Et j'ai appris avec joie que la « Maison de Fleurance » va la faire en grands bidons de 4 à 5 litres, comprenant poule, farce, légumes et bouillon (tous produits naturels).

Déjà des maisons allemandes passent commande pour ce plat royal. Ainsi le « laboureur » allemand comme celui de Navarre mangera la poule au pot d'Henri IV le dimanche. J'ai toujours pensé que le Marché commun passait par la gastronomie !

GALIMAFRÉE

C'est une recette médiévale qu'il faut ressusciter.

Vous avez servi du mouton rôti au déjeuner (gigot, épaule...) et il y a des restes. Hachez-les menu et mettez-les à cuire 1/4 d'heure avec des câpres, des raisins de Corinthe, 1 oignon haché, de la ciboulette, de la muscade râpée, des clous de girofle, un bouquet garni, du lard haché, un morceau de sucre, un grand verre de verjus plus quelques grains de raisin frais.

Pour servir vous reconstituez cette farce autour de l'os de gigot et vous remettez la peau grillée sur le dessus s'il vous en reste.

Dans les grandes occasions faites flamber votre galimafrée sur la table en jetant dessus un verre de Cognac chaud (ou d'Armagnac) que vous allumez aussitôt. Et remuez les morceaux pour que le parfum se répande partout.

On faisait bien les choses au Moyen Age.

LAPIN AUX PRUNEAUX

Les pruneaux accompagnent fort bien les viandes. Dans le Sud-Ouest il existe cent façons de les accommoder, toutes succulentes.

Faites mariner 24 heures un beau lapin coupé en morceaux dans 1 litre de vin rouge avec 1 verre d'Armagnac, 1 bouquet garni, des rondelles d'oignon, sel et poivre. Pendant ce temps faites gonfler 300 g de pruneaux dans de l'eau.

Egouttez les morceaux de lapin et faites les sauter dans la cocotte avec des lardons. Puis couvrez avec la marinade et laissez mijoter 3/4 d'heure ; 1/4 d'heure avant la fin, ajoutez-y les pruneaux égouttés.

Selon les mêmes principes on peut préparer la daube (plat méridional à base de bœuf au vin rouge) avec des pruneaux.

VOLAILLES FARCIES AUX PRUNEAUX

Toutes les volailles rôties (poulet, canard, pintade, dinde...) peuvent être garnies d'une farce aux pruneaux. Mélangez 200 g de pruneaux gonflés à l'eau, dénoyautés et hachés avec 200 g de chair à saucisse, 2 pommes coupées en dés, 75 g de raisins secs et les foies de volailles hachés. Mettez cette farce à l'intérieur de la volaille et cousez-la.

On peut aussi au lieu de farce mettre à l'intérieur des volailles de gros pruneaux gonflés à l'eau et entiers dont on aura remplacé le noyau par du lard maigre haché. Coudre la volaille pour ne pas qu'elle perde ses pruneaux.

POULET AU CHAPON

Dans le Sud-Ouest, le chapon c'est une croûte de pain frottée d'ail, mais c'est aussi le coq châtré et engraisé — d'où l'ambiguïté de cette recette.

Prenez une grande croûte de pain de campagne. Usez plusieurs gousses d'ail sur sa partie rugueuse. Découpez la peau du cou du poulet et glissez le pain goussé à la place du jabot. Vous aurez alors un énorme poulet au plastron avantageux — un faux chapon. Faites-le rôtir après avoir glissé quelques gousses d'ail à l'intérieur avec le foie et le gésier. La croûte du jabot grille en absorbant le jus du poulet. Il faut découper ensuite ce morceau de choix en autant de portions qu'il y a d'invités tant il est important de ne pas faire de jaloux.

Vous pouvez aussi ajouter d'autres croûtons autour du poulet dans le plat du service que vous aurez tartinés avec les foies de volailles (achetez-en 2 ou 3 de plus au besoin) écrasés avec les gousses d'ail et une cuillerée d'Armagnac.

une à l'estragon, une au thym, une à la sauge, une au basilic, une à la menthe...

C'est une merveilleuse idée pour régaler vos amis que d'offrir ainsi un dîner-dégustation d'omelettes aux herbes à servir sur un grand plateau comme les fromages en les étiquetant, ou mieux encore en les faisant deviner.

ŒUFS A LA TRIPE

Un excellent prétexte à manger de l'oignon. Il en existe plusieurs recettes avec des variantes, mais le principe reste le même.

Certains font revenir 5 ou 6 gros oignons émincés, à la poêle à feu doux, et les mouillent au vin blanc. D'autres les font pocher pour qu'ils restent blancs et juteux. Une fois cuits on incorpore les oignons à une béchamel ; on recouvre avec ce mélange des œufs durs coupés en deux et posés dans un plat de terre et on fait gratiner le tout au four.

Ma tante Marie de Gavarret qui est fine cuisinière ajoute toujours à sa béchamel aux oignons un peu de sucre et un peu de vinaigre. C'est encore plus savoureux mais personne ne s'en doute tant l'ensemble est fondant.

TARTE AUX OIGNONS

C'est une entrée copieuse et succulente. Faire cuire d'abord 1 kilo d'oignons émincés comme précédemment (pochés ou à la poêle, selon les goûts). Puis les déposer dans un moule à tarte garni d'une fine pâte sablée. Ajoutez un œuf battu sur vos oignons et passez au four juste le temps de faire cuire la pâte. Il faut que les oignons restent juteux.

POULE AUX OIGNONS

Au lieu de faire la poule au pot classique avec des légumes variés, n'ajoutez à votre volaille que des oignons, mais ne les plaignez pas. Epluchez-en autant que vous le supportez sans trop pleurer — au moins une douzaine de gros oignons. Jetez-les entiers dans le pot avec un bouquet garni et 2 ou 3 clous de girofle que vous piquerez dans les oignons.

Le bouillon de poule aux oignons est délicieux, presque sucré. Vous pouvez y faire cuire le riz dont vous accompagnerez ce plat. Quant aux gros oignons entiers, ils seront fondants à point, à moins que vous ne les préféreriez émincés, auquel cas ils disparaissent presque dans la soupe.

POITRINE FARCIE

Si vous aimez le farci décrit dans la recette de la « soupe au farci » (page 285) vous pouvez l'incorporer à d'autres plats. Il fait merveille dans une poitrine de veau.

Faites donc une énorme farce. Il n'y en a jamais trop. Si elle n'entre pas toute dans la poitrine, n'oubliez pas que vous pouvez toujours faire un petit paquet à côté dans une étamine ou une feuille de chou.

Détachez de la chair la membrane jusqu'au bout du tendron pour faire une grande poche dans votre poitrine de veau (ou faites-la tailler par votre boucher, expert en la matière). Bourrez le plus possible de farce à l'intérieur de la poche et cousez tout autour avec un gros fil.

Traitez ce bloc de veau farci comme un pot-au-feu et faites-le cuire longuement avec tous les légumes dont vous disposez (carottes, navets, céleris, choux, poireaux, etc.).

La poitrine de veau farcie est aussi bonne froide que chaude et se découpe fort bien en tranches régulières.

CARBONADE

C'est une recette flamande mais qui me plaît beaucoup car, comme les recettes de mon pays, elle fait une large place à l'oignon.

Faites cuire des biftecks minces au gril ou à la poêle selon vos habitudes puis déposez-les dans une cocotte sur une grosse couche d'oignons émincés revenus au saindoux (nous sommes en pays flamand et ici on n'emploie pas l'huile d'olive). Recouvrez d'une autre couche d'oignons dorés. Ajoutez un bouquet garni, sel et poivre, et 1/2 litre de bière. Couvrez et laissez mijoter à tout petit feu une bonne heure ou plus afin que les biftecks pompent toute la saveur de l'oignon. Servez avec un légume nourrissant (purée, riz...) et une bonne bouteille de bière du pays.

GASCONNADE

Non ce n'est pas une plaisanterie. Mais c'est une recette de mon pays à faire ressusciter le bon roi Henri. Elle est toute simple pourtant.

Vous avez acheté un bon gigot. Au lieu de vous contenter de le piquer d'ail discrètement, faites une incise, enlevez l'os et dans le canal ainsi obtenu cachez autant de gousses d'ail qu'il en entrera. Recousez votre gigot et mettez-le au four.

Quelle surprise en le découpant que toutes ces gousses d'ail presque fondues près de la partie la plus savoureuse du gigot « la souris » pour les connaisseurs.

ROTI DE PORC AUX HERBES

Pilez ensemble un peu de thym, de laurier, de sauge, 2 clous de girofle, 6 ou 8 grains de poivre, une cuillerée de gros sel marin et un peu de muscade râpée.

Roulez votre rôti de porc dans cette poudre d'épices et laissez-le ainsi plusieurs heures avant de le mettre au four. Arrosez-le pendant 1 h 1/2 ou 2 heures avec un mélange mi-eau, mi-vin blanc.

Les herbes seront incrustées dans la croûte du rôti, il n'en sera que plus savoureux.

CARRÉ DE PORC MARINÉ

Le porc s'accommode très bien des préparations aromatisées. Profitez-en. Préparez une marinade avec huile d'olive, vinaigre ou citron, ail émincé, oignons en rondelles, thym, laurier, sauge broyés, sel marin, poivre en grains.

Faites-y mariner (au frais) pendant 2 jours un beau carré de porc en retournant parfois la viande pour qu'elle s'imprègne bien de la marinade.

Mettez au four en arrosant pendant 1 h 1/2 ou 2 heures avec le jus de la marinade.

PLATS

LE SALMIGONDIS

C'est à Bayonne qu'on le fait le mieux puisqu'il comporte du jambon du même nom. Si vous en avez les moyens mettez une tranche épaisse de jambon de Bayonne à revenir au fond de votre cocotte. Si vous trouvez que c'est du gâchis, demandez à votre charcutier de vous mettre de côté son prochain os (bien garni) de ce même jambon. Ou bien gardez le vôtre, si vous avez ramené un jambon entier de vos vacances et qu'il touche à sa fin maintenant.

Quel que soit le morceau que vous mettrez, le fumet sera le même — inégalable. Ajoutez-y 3 ou 4 petits artichauts dont vous aurez coupé les feuilles, des oignons, haricots verts, carottes, fèves, poivrons doux, gousses d'ail et un bouquet garni. Après avoir fait revenir tout cela à l'huile pendant 1/2 heure, mouillez avec 2 verres de vin blanc. Laissez mijoter 1 heure et ajoutez 2 ou 3 laitues nouvelles et quelques petites tomates. Recouvrez, laissez encore mijoter 1 heure... et mettez-vous à table.

SAUCES

SAUCE MENTHE

En France la menthe est peu utilisée dans la cuisine faute d'imagination peut-être. Par contre, les Anglais en font une excellente sauce. Alors, toute vanité gastronomique mise à part, volons-leur la recette.

Allez cueillir dans votre jardin quelques brins de menthe fraîche si vous avez la chance d'en avoir (environ 50 g). Hachez menu. Mettez ce hachis dans votre saucière et ajoutez-y 25 g de sucre roux, 15 centilitres de vinaigre (de vin ou de cidre), 4 cuillerées d'eau, du sel, du poivre.

Servez cette sauce fraîche et parfumée pour accompagner l'agneau, chaud ou froid. C'est exotique et délicieux.

SAUCES

SAUCE A LA SAUGE

C'est encore une recette empruntée aux Anglais. Nous leur en donnons bien d'autres en échange.

Faites revenir à la poêle 2 gros oignons hachés. Ajoutez-y 100 g de pain trempé dans du lait et 2 grandes cuillerées de sauge fraîche hachée. Faute de sauge fraîche, on peut se servir de sauge séchée.

Servez ce mélange onctueux en saucière, délayé dans le jus du rôti (porc, veau, canard, etc.). Ou bien, mieux encore, mettez-le à l'intérieur du canard pendant la cuisson et ne l'enlevez qu'en découpant le canard pour le servir à part en saucière, délayé dans le jus allongé d'un peu d'eau bouillante.

SAUCE AUX AROMATES

Aujourd'hui vous allez servir un gros poisson bouilli. Voilà une bonne occasion de faire une excellente sauce aux herbes.

Faites infuser 10 minutes dans 1/2 litre de bouillon : 1 brin de thym, 1 brin de basilic, 1 brin de sarriette, 1 brin de marjolaine, 1 brin de sauge, 2 échalotes hachées et un peu de ciboulette. Ajoutez-y sel, poivre et muscade. S'il vous manque 1 ou 2 ingrédients ne vous lamentez pas, votre sauce sera merveilleuse même si vous avez oublié le basilic ou la marjolaine.

Passez votre bouillon infusé pour en retirer toutes ces herbes qui ont rendu tout leur parfum. Liez avec un roux fait d'une cuillerée de farine et du beurre. Portez le tout à ébullition

SAUCES

quelques minutes. Au moment de servir, ajoutez du jus de citron et une pincée de cerfeuil et d'estragon. Votre poisson bouilli le plus ordinaire sera digne d'un restaurant trois étoiles !

SAUCE VERTE

Si vous tenez à la mayonnaise bien qu'elle ne soit pas très digeste, voici une façon de l'ennoblir tout en lui ajoutant des vitamines.

Jetez dans l'eau bouillante une poignée de cresson, une poignée de feuilles d'épinards, quelques brins de cerfeuil, de persil et d'estragon. Laissez cuire cinq minutes. Broyez au mixer avec une petite partie de l'eau de façon à obtenir un bol de jus d'herbes, pas plus. Passez dans un tamis afin que votre jus soit bien lisse, en écrasant au pilon pour extraire toute la pulpe des herbes.

Ajoutez cette encre verte à un bol de mayonnaise bien ferme. Servez cette mayonnaise printanière avec poissons froids et crustacés.

SAUCES

SAUCE AUX FINES HERBES

Prenez un bon morceau de beurre que vous maniez avec de la farine. Faites fondre dans un poêlon et ajoutez des herbes finement hachées : persil, échalotes, ciboulette, estragon, primprenelle, cerfeuil et éventuellement quelques feuilles de mâche et de cresson. Mouillez avec un peu de bouillon. Faites bouillir le tout 1/4 d'heure et servez chaud avec un rôti de veau ou de porc.

SAUCE AU PAUVRE HOMME

La plus humble des sauces, et la plus vite faite. Mettez dans une petite casserole un petit bouquet de persil haché fin et 5 ou 6 échalotes hachées également. Couvrez d'eau. Salez, poivrez. Ajoutez une bonne cuillerée à soupe de vinaigre. Laissez cuire quelques minutes et servez sur des restes de rôti ou de bouilli.

BEURRE D'AIL

Pilez deux ou trois gousses d'ail jusqu'à ce qu'elles soient réduites en purée. Puis incorporez un bon morceau de beurre (gros comme un œuf) et malaxez le tout. Vous mettrez une noisette de ce beurre d'ail sur les biftecks ou autres grillades au moment de servir.

SAUCE AUX GROSEILLES

C'est une sauce aigrelette que l'on sert en Allemagne avec les volailles et le rôti de veau.

Ramassez une livre de groseilles dans votre jardin, même si elles ne sont pas très mûres ; lavez-les, égrenez-les et faites-les infuser quelques instants à l'eau bouillante. Après les avoir égouttées, mettez-les dans un poêlon avec un bon verre de vin, du sucre, de la cannelle, du zeste de citron râpé, sel, poivre et une noix de beurre. Faites cuire à petit feu sans écraser les fruits. A la dernière minute ajoutez quelques mies de pain et servez chaud dans une saucière.

SAUCES

SAUCE DE GRAINES DE ROSIER

On peut faire exactement la même sauce avec le fruit rouge du rosier après l'avoir blanchi à l'eau bouillante et débarrassé de ses graines et de son duvet.

Cela fait une sauce rouge très parfumée.

SAUCE DE TRAHISON

Elle appartient à l'histoire, celle de la grande cuisine gothique.

Faites revenir un oignon au lard et pilez-le avec du pain dur trempé dans du bouillon coupé de vin rouge (vous connaissez cette ancienne tradition du « chabrot » : les dernières cuillerées du bouillon allongées de gros rouge à même le bol de soupe). Ajoutez 2 ou 3 cuillerées de vinaigre où vous aurez fait macérer de la cannelle pendant une journée, de la moutarde, des épices, et « grand'foison de sucre », selon les descriptions de l'époque.

C'est le mélange de sucre, de vin et de vinaigre qui constitue la « trahison ». Cette sauce perfide accompagne très bien tous les rôtis.

EAU BÉNITE

C'est également une recette gothique, mais celle-là « on lui donnerait le bon Dieu sans confession ». Faites bouillir quelques minutes un petit verre d'eau de rose, un petit verre de verjus, saupoudrés de gingembre et de marjolaine. Passez le tout pour que la sauce soit très pure. Faute de bénitier, servez dans une saucière avec un rôti d'agneau pascal.

SAUCE PIMPRENELLE

Mettez dans un bol une pincée de pimprenelle (ou origan) fraîche de préférence, un brin d'estragon, un brin de cerfeuil, une branche de cresson et 2 échalotes hachées, sel, poivre. Ajoutez un filet de vinaigre et recouvrez d'eau bouillante. Laissez infuser 1 heure ou 2. Passez au tamis en écrasant bien les herbes pour en extraire tout le jus. Liez ce jus avec une cuillerée de farine et une noix de beurre. Faites prendre et servez chaud avec de la viande ou du poisson.

LÉGUMES

CHOU FARCI

C'est un repas complet et une façon bien jolie de préparer le gros chou, trop souvent considéré comme le parent pauvre de nos jardins.

Faites blanchir un beau chou à l'eau et au sel de manière à pouvoir écarter ses feuilles. Ainsi vous pourrez y introduire la farce que vous aurez préparée selon la recette donnée pour la « soupe au farci » (page 285). Bien sûr, il existe d'autres recettes de farces plus ou moins riches en viande, mais moi je conseille toujours la farce à la mode de mon pays car elle introduit toujours les plantes de santé auxquelles je tiens par-dessus tout (ail, oignon, persil, thym, etc.).

Quand vous aurez glissé le plus possible de farce entre les feuilles, ficelez votre chou bien serré pour ne pas qu'il se vide à la cuisson. Faites-le cuire comme un pot-au-feu. Vous pouvez même l'accompagner d'autres légumes : carottes, oignons, navets, etc.

Certaines personnes pratiquent la formule du paquet individuel, c'est-à-dire détachent chaque feuille du chou pour la garnir de farce et la ficeler séparément. Personnellement, je préfère le gros chou entier que je trouve plus sympathique et qui se découpe fort bien en portions comme un gâteau. Mais qu'importe la façon pourvu qu'on ait la farce !

CHOU FARCI AUX MARRONS

Si votre famille a apprécié votre chou farci, la prochaine fois, pour lui faire une surprise, préparez une farce très différente mais qui convient fort bien au chou.

Faites patiemment une purée de marrons frais. Si vous n'en avez pas la patience, vous pouvez toujours en acheter en boîte (quoique je ne recommande pas les conserves en général). Ajoutez-y 250 g de lard maigre coupé en petits cubes ou bien de chair à saucisse. Salez, poivrez et ajoutez une bonne dose de muscade.

Garnissez alors votre chou blanchi comme dans la recette précédente, mais au lieu de le mettre à la soupe, mettez-le au four en l'arrosant souvent d'eau et de beurre.

Vous pouvez imaginer d'autres farces pour que le chou servi sur votre table se déguise de mille façons. Ses grandes feuilles accueillantes en font un réceptacle de choix pour toutes les préparations.

LÉGUMES

CAVIAR D'AUBERGINES

Il est fort populaire en Bulgarie. C'est le caviar du pauvre et du berger.

Faites rôtir des aubergines entières dans leur peau au gril, au feu de bois ou au four. Ouvrez-les en deux et enlevez la pulpe cuite à la petite cuillère. Dans un mortier vous aurez pilé 3 ou 4 grosses gousses d'ail avec de l'huile d'olive, battez le tout comme une mayonnaise en y incorporant la pulpe d'aubergine. Salez, poivrez.

- Servez chaud ou froid sur des tartines grillées. C'est une entrée fortement relevée.

CHOU AU LAIT

Pour les délicats que le goût fort du chou rebute. Faites blanchir votre chou 5 minutes à l'eau bouillante, puis posez-le dans une cocotte et recouvrez-le de lait. Faites cuire à tout petit feu, en fin de cuisson le chou aura absorbé tout le lait, il sera alors doux et moelleux.

CHOU AUX OIGNONS

Pour varier, préparez votre chou à l'italienne. Emincez-le. Faites-le blanchir quelques minutes. Ensuite faites-le sauter avec des oignons coupés en tranches. Il faut autant d'oignons que de chou. Ces légumes ne doivent pas être trop cuits, pour rester un peu croquants. Vous pouvez y ajouter des lardons.

CHOU ROUGE AUX POMMES

En pays flamand au contraire on préfère le chou très fondant. Dans un poêlon mettez un chou coupé en gros morceaux et recouvrez d'eau. Ajoutez 4 ou 5 pommes reinettes pelées, vidées, coupées en quartiers, un peu de lard et quelques clous de girofle. Couvrez et laissez cuire 2 ou 3 heures à petit feu.

Au moment de servir, prélevez le jus et ajoutez-y 1 cuillerée de vinaigre, 2 ou 3 cuillerées de gelée de groseille, un peu de fécule. Faites réduire cette sauce et recouvrez-en le chou rouge aux pommes.

LÉGUMES

PURÉE SOUBISE

La plus fondante des purées. Malheureusement les maîtresses de maison hésitent à la servir car il faut avoir le courage d'éplucher un bon kilo d'oignons, plus encore si vos yeux vous le permettent.

Ouvrez donc la fenêtre en grand, ou installez-vous devant votre évier sous le robinet d'eau froide et mettez-vous au travail. Epluchez 10, 12, 15 gros oignons. Emincez-les et faites-les cuire $3/4$ d'heure dans une casserole d'eau (juste recouverts). Passez-les au mixer (ou à la moulinette). Ajoutez un bon morceau de beurre et 20 g de farine pour lier. Réchauffez à feu très doux pour que la farine épaississe un peu votre purée. Au moment de servir, mettez-y 2 ou 3 cuillerées de crème fraîche. (On peut aussi lier avec une béchamel préparée à part.)

Il n'existe rien de plus onctueux que la purée Soubise. A mon avis c'est à elle que s'applique le mieux la jolie comparaison gastronomique avec « le petit Jésus en culotte de velours ». Aussi a-t-elle sa place avec tous les rôtis.

OIGNONS SOUS LA CENDRE

Autrefois à la campagne il était courant de faire cuire les pommes de terre dans la cendre quand on avait un grand feu dans la cheminée. Mais on y ajoutait parfois de gros oignons entiers avec leur peau. Une fois cuits, après 1 heure ou 2, ils sont tout fondants. On les épluche alors et on les mange à la croque au sel. Avec ce mode de cuisson ils ne perdent rien de leur suc.

**AUBERGINES
COURGETTES
ET TOMATES
SOUS LA CENDRE**

Puisque la mode est à la cuisine au feu de bois, et aux barbecues, on peut en profiter pour glisser des légumes sous la cendre tels que les aubergines, les courgettes ou les tomates. Mais comme ce sont des légumes fragiles, il est recommandé de les envelopper auparavant dans du papier d'argent. On peut les enduire au préalable d'huile d'olive et les rouler dans des herbes (thym, romarin, sauge...). Pour une cuisson plus rapide aubergines et courgettes seront émincées d'abord et reconstituées dans le papier. Ce sont d'excellents légumes pour accompagner des brochettes.

**FÈVES A LA
SARRIETTE**

La fève, c'est par excellence le légume qui s'aromatise à la sarriette. On ne voit jamais l'une sans l'autre tant leur accouplement est réussi.

Si vous avez de toutes petites fèves nouvelles dans votre jardin, vous pourrez les laisser « en robe », c'est-à-dire avec leur peau. Si elles sont un peu plus fermes « dérobez-les ». Faites-les cuire à l'eau avec une branche de sarriette jusqu'à ce qu'elles soient friables mais pas écrasées. Gardez cette eau pour votre soupe, elle est très parfumée.

Quant aux fèves, vous les faites ensuite revenir dans un poêlon avec des cubes de lard comme les petits pois.

LAITUES FARCIES

Vous pouvez farcir les laitues exactement comme les choux (voir page 313). Il faut les blanchir également pour séparer les feuilles et les ficeler ensuite avant de les faire cuire au bouillon. Les laitues étant plus petites que les choux il en faut environ une pour deux personnes, voire une par personne si ce sont des petites laitues nouvelles.

POURPIER AU GRATIN

Le pourpier de votre jardin devient envahissant et menace les plates-bandes voisines. Vous avez donc décidé d'en arracher quelques pieds... Alors mangez-les.

Faites-les blanchir quelques minutes pour en enlever l'amertume. Puis, mettez-les à bouillir à l'eau salée. Egouttez-les et mettez-les à revenir dans un poêlon avec de l'huile, une pointe d'ail, un anchois haché. Ajoutez-y de la mie de pain trempée dans du lait. Puis disposez vos pourpiers et la farce qui les accompagne dans un plat de terre ; saupoudrez de chapelure et de fromage râpé et faites gratiner.

LÉGUMES

PETITS POIS A LA MENTHE

En Angleterre on met de la menthe poivrée dans beaucoup de recettes. Jetez-en une belle branche fraîche dans vos petits pois. Ajoutez quelques ciboules hachées et une noix de beurre au moment de servir.

FEUILLES DE BETTERAVES

Traitez-les comme les épinards en garnitures de plats. Mais enlevez les côtes avant de les faire bouillir car celles-ci sont très épaisses.

On peut servir de la même façon les feuilles de sarrazin, les jeunes pousses de blé noir, la mauve, la bourrache, le plantain, la berce...

PATÉ DE LÉGUMES A LA NOIX DE COCO

Voilà une façon bien agréable d'accommoder tous les légumes, qui nous vient d'Afrique noire.

Faites cuire tous les légumes du jardin (carottes, navets, céleris, choux, fenouil, épinards, courgettes...).

Coupez-les en petits dés. Faites une bouillie à la farine de maïs et à l'eau. Ajoutez-y une grande tasse de noix de coco râpée. Dans un moule beurré, profond, alternez des couches de légumes et de béchamel à la noix de coco, en terminant par la béchamel.

Faites cuire au bain-marie 1/2 heure et démoulez votre gâteau de légumes qui se coupe très bien en portions.

FLEUR DE RHUBARBE AU GRATIN

Votre pied de rhubarbe est en fleur. Cueillez cette grosse fleur au moment où elle éclate. Faites-la cuire à l'eau comme un chou-fleur. Elle a sensiblement le même goût. Et servez-la avec une sauce blanche et gratinée.

LÉGUMES

SALADE DE PISSENLITS AUX CHAPONS

Les chapons, ce sont de petits croûtons de pain fortement frottés d'ail. En Gascogne ils ont leur place dans toutes les salades mais principalement dans la chicorée frisée et les pissenlits.

SALADE AU JUS DE PAMPLEMOUSSE

Au lieu d'assaisonner toutes vos salades au jus de citron, pensez au jus de pamplemousse qui fait merveille battu avec un petit-suisse. Salez, poivrez et versez cette sauce moelleuse de préférence sur une salade croquante : romaine, endives... saupoudrez de fines herbes hachées.

SALADE CHAUDE DE CHOU ROUGE

C'est une recette populaire en Pologne.

Coupez un chou rouge en fines lanières et faites-le revenir à petit feu dans un poêlon avec un peu de lard fondu, un petit verre de vinaigre, sel et poivre.

Quand il est bien ramolli, servez-le tout fumant et lié de 2 jaunes d'œufs. C'est un hors-d'œuvre hivernal par excellence.

CONCOMBRES MARINÉS

Une autre entrée polonaise que l'on trouve sur toutes les tables, de la plus riche à la plus pauvre.

L'idéal c'est de faire macérer les concombres dans un vieux tonneau ayant contenu du vin blanc. Faute de quoi un pot de grès fera l'affaire.

Faites un lit de concombres en tranches ; recouvrez d'une couche de fenouil haché, de feuilles de cerisier et d'un peu de coriandre écrasé. Versez de l'eau bouillie bien salée, assez pour recouvrir et laissez macérer 2 mois avant de consommer.

Les pauvres gens trempent leur pain dans l'eau des concombres tant elle est parfumée.

LÉGUMES

« DIP » A L'AMÉRICAINNE

Outre-Atlantique on a le respect des vitamines, aussi apprécie-t-on les crudités. Les « salad bowls » où l'on mélange les légumes crus et cuits les plus variés (et les fruits parfois) ont fait leur apparition dans tous nos drugstores ; avec de la viande ou du poisson coupés en dés, ils constituent des plats appétissants et complets.

Mais il existe aux Etats-Unis une autre façon de servir les crudités peu connue chez nous, c'est le « dip » ou trem-pette. Dans un grand bol on hache très fin de l'ail, de l'oignon, des fines herbes (persil, ciboulette, cerfeuil...) on y ajoute du roquefort pilé, sel, poivre, et 1 livre de fromage blanc crémeux. On bat le tout pour en faire un fromage aux herbes lisses que l'on saupoudre de paprika.

Puis on pose ce bol au centre d'un grand plateau rond et l'on dispose autour les crudités par bouquets : bâtonnets de carottes crues (coupées en 4 ou 6 dans le sens de la longueur), sticks de céleris en branches (près du cœur), radis roses, bâtons de radis noir, bouquets de chou-fleur cru bien blanc (frotté au citron), éventuellement petits oignons crus nouveaux avec leur tige...

Et l'on place ce « dip » à portée de tous à l'heure de l'apéritif. Cela remplace agréablement les hors-d'œuvre et occupe longtemps les invités. Pour ceux qui n'aiment pas les crudités on prévoit une coupe de pommes chips et une autre de biscuits salés qui se trempent également dans le « dip » aux herbes.

DESSERTS

CLAFOUTIS

C'est le dessert campagnard de toutes les saisons. Chaque mois on le fait avec un fruit différent. Autrefois, dans mon pays on le préparait au four de campagne : une grande plaque de tôle ronde munie de pieds et d'un couvercle haut et emboîtant. On le posait sur des braises étalées sur le devant de la cheminée, on en mettait aussi dessus, sur le couvercle.

Dans une jatte on mélangeait à l'œil et sans même les peser : de la farine, du sucre, du lait et des œufs. Mais sachez qu'il faut environ 60 g de farine et autant de sucre pour 3 œufs et 3/4 de litre de lait.

Garnissez un plat de terre profond ou la plaque creuse de votre four (ça fait des clafoutis plus grands) d'autant de fruits qu'il en tiendra et couvrez avec le mélange crémeux préparé. Mettez au four jusqu'à ce que la pâte soit prise. Servez froid, à même le plat, saupoudré de sucre cristallisé.

On peut faire le clafoutis aux cerises, aux abricots, aux pêches de vigne, aux prunes, aux pruneaux, aux pommes, aux poires, au raisin muscat, etc. Les fruits les plus tachés de votre jardin, que vous n'osez servir sur votre table s'en trouveront tout ennoblis. Et si vous en avez beaucoup, serrez-les bien, que la pâte ne soit qu'un prétexte à les soutenir.

GATEAU AUX CAROTTES

Si vos enfants se rebiffent devant les plats de carottes que vous leur servez trop souvent en légumes, changez de tactique. Préparez-les en dessert. Cela les réjouira. C'est ce que les bonnes grand-mères font chez nous quand leur budget est mince mais leur table toujours accueillante.

D'abord, il faut transformer les carottes en fruits d'un coup de baguette magique. Rien de plus simple. Coupez une livre de carottes en rondelles. Mettez-les dans une casserole avec 1 livre de sucre en poudre et recouvrez d'eau. Ajoutez le zeste râpé d'un citron. Quand les carottes sont cuites, il n'y a presque plus d'eau. Elles sont pour ainsi dire confites et parfumées. Relevez-les du jus de deux citrons.

Et maintenant vous pouvez en faire tout ce que vous voulez, en garnir une tarte, un flan, un clafoutis ou un moule à charlotte, en glisser dans une compote ou une salade de fruits. Vous pouvez même en faire une tarte Tatin retournée et caramélisée, une tarte meringuée ou des chaussons aux carottes. Tout ce que vous faites avec des pommes peut être remplacé par les carottes. Et quelle surprise pour les enfants !

CHATAIGNES AU FENOUIL

Autrefois à l'automne les enfants allaient ramasser les châtaignes. Ils en rapportaient de grands paniers. On faisait bouillir ces châtaignes entières avec la peau et l'on ajoutait une belle branche de fenouil dans l'eau de cuisson.

Puis autour de la table familiale, chacun pour soi, on épluchait ses châtaignes que l'on mettait à mesure dans un grand bol de lait fumant bien sucré et l'on mangeait ce régal avec une grande cuillère à soupe. La cérémonie de l'épluchage durait longtemps mais ainsi cela donnait du temps pour faire fondre les châtaignes dans le lait chaud et pour les mastiquer lentement. Le soir c'est un repas complet pour les enfants.

RAISINÉ

C'était la confiture de campagne par excellence. Je l'ai vue faire toute mon enfance dans les fermes. Elle a eu son temps de gloire pendant la guerre quand le sucre vint à manquer. Et puis elle est tombée en désuétude justement parce qu'elle rappelait trop la guerre. Dommage, parce que c'est la plus saine des confitures du fait que le sucre raffiné est remplacé par un sucre naturel : le jus du raisin.

Si vous êtes à la campagne à la saison des vendanges, profitez-en. Allez voler dans la cuve quelques litres de jus frais de raisin noir, le plus sucré possible mais non fermenté. Et mettez-vous au travail. Mettez-y aussi toute votre famille

DESSERTS

et vos amis, car faire le raisiné c'est digne des travaux d'Hercule.

Je me souviens que dans mon enfance on disposait le jus de raisin dans un grand chaudron de cuivre rouge posé sur un feu de bois allumé dehors dans la cour. Et l'on allait chercher tous les trésors du jardin, légumes et fruits : melons éclatés, citrouille, tomates vertes, carottes, pommes, poires, coings, prunes, figues, etc. Dans le raisiné du pauvre il y avait plus de légumes, dans celui du riche plus de fruits, mais ils étaient tous délicieux.

Toute la journée on épluchait et on jetait à mesure légumes et fruits coupés en dés dans le jus du raisin qui mijotait doucement. On commençait par les plus durs, les plus longs à cuire (carottes et coings) pour finir par les plus mûrs et les plus fragiles.

Moi, j'étais préposé à remuer avec un gros bâton solide, presque une poutrelle, dont on avait pelé l'écorce. Je m'y prenais à deux mains tant le contenu du chaudron était épais. Quand la nuit tombait, généralement le raisiné était cuit. Mais si l'on avait commencé un peu tard le matin et traîné pendant la corvée de pluche, il fallait le laisser mijoter encore pendant la nuit. Alors on baissait le feu, on saupoudrait les braises de cendres pour en apaiser les ardeurs et l'on allait dormir d'une oreille. La nuit on se levait à tour de rôle pour remuer le raisiné.

Chez ma tante Laurent il mijotait ainsi pendant trois jours. Il est vrai que les raisinés de ma tante et marraine comportaient un nombre infini d'ingrédients et que, telle une Vestale, elle le veillait en permanence d'un œil attentif.

Quand donc le raisiné était cuit, c'est-à-dire brun foncé et tellement épais que le bâton n'y bougeait plus, on le versait louche par louche dans tous les pots, petits et grands, que l'on possédait. On faisait aussi quelques pots à part avec des noix fraîches hachées et quelques gouttes d'Armagnac — à ouvrir dans les grandes occasions — c'était écrit sur une étiquette collée sur le pot.

A la fin de l'hiver le raisiné était tellement confit dans

les pots qu'on le coupait en cubes et qu'on le mangeait ainsi, comme des pâtes de fruits ou de la gelée de coing. C'était la meilleure des confitures de grand-mères. Dommage qu'elle soit tombée en désuétude.

RAISINÉ PUR JUS

Faute de fruits et légumes à y ajouter — ou de temps pour les peler — on peut faire le raisiné avec le seul jus du raisin.

Il suffit alors de faire mijoter le jus de la cuve à petit feu jusqu'à ce qu'il soit réduit à $1/4$ de son volume initial, ce qui déjà représente bien des heures de cuisson. Ce raisiné très simple est presque aussi délicieux que le précédent.

CONFITURE AU CIDRE

Dans les régions où le raisin est rare on peut faire des confitures avec le jus d'autres fruits. Le cidre de pomme contient peu de sucre, par contre, le cidre de poire est plus doux donc propice aux confitures. Faites-le réduire des $2/3$ avant d'y ajouter des fruits bien mûrs et sucrés et laissez mijoter ensuite comme le raisiné.

DESSERTS

CONFITURE DE SUREAU

Les baies de sureau sont à qui les cueille, pourquoi ne pas en profiter d'autant plus qu'elles font une excellente marmelade aux vertus laxatives. Envoyez donc vos enfants ramasser un panier de baies noires de sureau que l'on trouve couramment à la campagne. Ils pourront les égrener et les laver soigneusement car elles sont souvent poussiéreuses.

Mettez dans une bassine 1,5 kilo de sucre roux par kilo de sureau et faites cuire à petit feu jusqu'à consistance d'une marmelade épaisse.

D'autres baies sauvages font également d'excellentes confitures peu coûteuses et riches en vitamines : les mûres, les myrtilles et les baies d'épine-vinette. Sauf pour la mûre qui est assez sucrée et ne nécessite que son poids de sucre, pour les autres qui sont plus aigrettes il vaut mieux prévoir 1 fois 1/2 le poids de sucre.

CONFITURE DE CAROTTES

Elle donne les « cuisses roses » selon une croyance populaire. C'est un fait, le carotène est un colorant bon teint, et cette confiture mangée sur les tartines au petit déjeuner vous donnera bonne mine même en hiver.

Coupez 5 kilos de carottes en rondelles. Faites-les cuire 5 heures dans 5 litres de lait, avec 1 kilo de sucre. Râpez un zeste de citron pour plus de saveur. Et gardez au frais car c'est une confiture délicate.

CONFITURE AU MIEL

Vous avez une ruche dans votre maison et cette année elle a donné beaucoup de miel. Au lieu de toujours le manger à la petite cuillère, faites-en des confitures. En y incorporant des fruits, votre miel ne perdra rien de ses vertus et y gagnera en saveur.

On peut faire des confitures pur miel ou miel et sucre, par moitié. Mais attention le miel brûle facilement. Faites-le cuire à tout petit feu dans un poêlon en remuant avec une cuillère de bois. Dès qu'il bout, écumez-le : il restera plus transparent. Ajoutez-y alors le même poids de fruits que vous avez de miel (ou bien autant de sucre que de miel et ensuite autant de fruits que des deux).

Laissez réduire à petit feu plusieurs heures pour que la confiture soit bien prise et se conserve longtemps.

Vous pouvez faire ainsi des confitures moelleuses et nutritives avec tous les fruits de votre jardin : cerises, fraises, pêches, abricots, pommes, poires, prunes...

BEIGNETS DE FLEURS D'ACACIAS

A la saison des acacias en fleur quand ils embaument votre jardin, envoyez vos enfants grimper aux arbres pour cueillir quelques grappes des plus jolies fleurs.

Enlevez les fleurs fanées et trempez chaque grappe en la tenant par la queue dans une pâte à beignets légère. Lâchez-

DESSERTS

la dans la bassine à friture. Servez avec du sucre en poudre.

On peut faire de la même façon des beignets avec les fleurs d'oranger, de violettes, de sureau et même avec de gros chrysanthèmes, blancs de préférence.

Pour le pourpier, plus fade, il est préférable de le faire macérer d'abord une heure ou deux dans du jus de citron additionné de sucre et de cannelle avant de le jeter dans la pâte à beignets.

CRÈME A LA ROSE

Comme vous mettez un bouquet de roses sur votre table, n'oubliez pas d'en mettre dans vos assiettes. Vos invités s'en régaleront le palais comme l'odorat.

Faites bouillir 100 grammes de pétales de vos plus belles roses rouges dans 1/2 litre d'eau pendant 10 minutes. Laissez infuser 10 minutes de plus et passez. Ajoutez à cette eau de rose 1/2 litre de crème liquide (ou une boîte de lait concentré). Sucrez. Portez à ébullition. Sortez du feu. Ajoutez-y 6 jaunes d'œufs bien maniés à la cuillère de bois. Mêlez le tout et disposez dans des coupes de cristal. Leur transparence fait ressortir la délicatesse de la rose. Servez glacé avec des biscuits roses de préférence.

CRÈME A LA FLEUR D'ORANGER

Encore une crème très parfumée. Faites bouillir 1 litre de lait. Sucrez. Arrêtez. Délayez dedans 6 jaunes d'œufs et 2 blancs, bien maniés à la cuillère. Ajoutez-y 3 cuillerées d'eau de fleur d'oranger. Servez glacé.

Vos enfants dormiront bien ce soir grâce à la fleur d'oranger.

PATE DE VIOLETTES

Faites cuire 2 kilos de sucre au « grand boulé ». Ajoutez-y alors 1 kilo de violettes pilées et 1 kilo de gelée de pomme. Mélangez bien et laissez réduire à tout petit feu dix minutes pas plus — les violettes sont fragiles.

PATE DE JASMIN

On peut traiter les fleurs de jasmin exactement comme les violettes. Elles sont aussi fragiles et parfumées. La gelée de pomme sert de fond et donne de la consistance.

DESSERTS

PRALINES DE FLEURS D'ORANGER

Vous connaissez les pralines roses aux amandes, la célèbre gourmandise du duc de Praslin ? Eh bien, vous pouvez faire les mêmes avec des pétales de fleurs d'oranger. Si vous avez une grand-mère experte en confiserie et pourvue d'un pèse-sirop, demandez-lui de vous en confectionner.

Faites blanchir vos pétales dans l'eau bouillante et égouttez-les. Pendant ce temps préparez du sirop de sucre cuit au « petit boulé ». Jetez-y vos fleurs et laissez cuire encore quelques instants car les fleurs humides ont décuit le sucre. Dès qu'il est revenu au « petit boulé », retirez du feu et laissez refroidir. Quand le sucre est desséché en sable et tiédi au point de pouvoir le toucher avec les doigts, prenez les fleurs une à une dans leur armure pralinée et posez-les sur une feuille de papier glacé pour les faire sécher.

Voilà de bien jolies pralines à offrir à une jeune mariée ou à mettre dans des coupes sur la table de noces.

BOISSONS

VIN DE GENTIANE

Pourquoi acheter toujours des apéritifs tout faits dans le commerce alors que vous pouvez en faire vous-mêmes d'excellents à peu de frais et très fortifiants.

Faites macérer dans un grand pot de grès, au frais, une poignée de racines de gentiane dans une verre d'eau-de-vie. Le lendemain ajoutez-y un litre de vin blanc et laissez macérer jusqu'à la fin de la semaine. Le dimanche à l'apéritif, servez-en un petit verre à vos amis. Si certains souffrent de goutte ou voient pointer à l'horizon une triste grippe ils vous remercieront.

BOISSONS

LAIT A LA MARJOLAINE

Faites bouillir 1/2 litre de lait. Sucrez. Faites-y alors infuser 2 feuilles de marjolaine, pas plus. Et buvez chaud ce nectar.

LE LAIT DE POULE

Vous êtes enrhumé, grippé, sans appétit. Battez un jaune d'œuf dans un bol et versez-y du lait chaud en remuant. Sucrez avec du miel. Vous serez nourri et soigné à la fois — et déjà presque guéri.

LE VIN CHAUD

Si vous supportez bien l'alcool, profitez-en pour vous soigner en vous réconfortant le moral. Mettez dans un poêlon de terre 1/2 litre de vin rouge, 2 ou 3 cuillerées de sucre roux, de la cannelle, des clous de girofle et du zeste de citron râpé. Faites chauffer le tout mais arrêtez juste avant l'ébullition. Dans votre bol, au moment de déguster, ajoutez quelques rondelles de citron. Et couchez-vous tout de suite après sous un gros édredon ou un duvet de campagne. Vous allez transpirer abondamment et demain vous vous lèverez en pleine forme.

LE MIEL ROSAT

Une recette de bonne femme aussi poétique que délicieuse.

Vos roses rouges commencent à s'effeuiller. Vite baissez-vous et ramassez ces pétales encore pleins de fraîcheur. Jetez-en 100 g dans 1/2 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 10 minutes et infuser encore 10 minutes. Passez cette infusion rose au tamis et ajoutez-y 600 à 800 g d'un miel naturel le plus pur que vous aurez trouvé. Remettez le tout en bocaux ou en pots après avoir bien remué le mélange.

Cela se conserve très bien. Vous pourrez en mettre une cuillerée dans vos tisanes ou en faire d'excellents gargarismes en diluant une cuillerée dans un bol d'eau bouillie. Ainsi vos roses vous tiendront compagnie tout l'hiver.

SIROP DE MURES

Vos enfants ont couru la campagne toute la journée. Ils reviennent tout barbouillés de mûres, des moustaches violettes au coin des lèvres. Ils ont eu bien raison de se régaler, les mûres sont très riches en vitamines. Pour vous faire une surprise ils vous apportent leur récolte : au moins une livre de mûres tout écrasées dans un morceau de papier, une grande feuille... ou au fond de leur cartable.

Ne les jetez pas. Mettez-les aussitôt dans un poêlon avec le même poids de sucre et faites mijoter à petit feu. Après quelques bouillons, enlevez. Passez au tamis. Laissez refroidir et mettez en bouteilles. Ce sera « leur » sirop et vos enfants s'en régaleront.

BOISSONS

Vous pouvez faire ainsi de délicieux sirops parfaitement naturels avec tous les fruits mûrs de votre jardin, les baies surtout (groseilles, cassis, framboises...).

RATAFIA DE FLEURS D'ORANGER

Les orangers sont en fleur. Les jeunes épouses en mettent un brin dans leur coiffe. Profitez-en. Mettez du bonheur en bouteilles.

Faites infuser 50 g de pétales de fleurs d'oranger dans 1 litre d'eau-de-vie pendant 4 jours. Filtrez et ajoutez 300 g de sucre fondu dans 1/2 litre d'eau. Et mettez en bouteilles. Le jour où vous ouvrirez le flacon, l'odeur de fleur d'oranger se répandra partout. C'est une liqueur calmante à prendre le soir après dîner, le plus agréable des somnifères.

RATAFIA DE ROSES

Ramassez des pétales de roses de toutes couleurs pourvu qu'elles soient très parfumées, environ 150 g. Faites-les infuser dans 1/2 litre d'eau chaude et laissez-les reposer 2 jours. Passez dans une mousseline. Prenez la même quantité d'eau-de-vie que d'infusion de rose. Additionnez du sucre (250 g par litre de liqueur) un peu de cannelle et quelques grains de coriandre. Au bout de 15 jours vous filtrez de nouveau pour que votre ratafia de roses soit bien pur. Ainsi vous pourrez le servir dans votre plus joli flacon de cristal.

HYPOCRAS

Le bon roi Louis XIV s'en régala et ses sujets lui en envoyaient en guise de présents.

Dans 1 litre de vin rouge, faites macérer 350 g de sucre, des rondelles de poivron, de gingembre et une pomme reinette coupée en tranches, 12 amandes concassées avec leur peau, 12 clous de girofle et de la cannelle. Laissez macérer une journée et passez au tamis. C'est un peu fort en cannelle mais en le buvant vous verrez 36 soleils !

On peut aussi y ajouter 1 grain d'ambre gris, mais attention, c'est alors terriblement aphrodisiaque.

BOISSONS

HYDROMEL

La boisson des dieux de l'Olympe n'a de mystère pour personne. Faites réduire de moitié, en bouillant, 1 litre d'eau mêlée d'un pot du meilleur miel de fleurs (butinées sur les flancs de l'Olympe). Puis ajoutez un grand verre d'eau-de-vie naturelle (ou plus si le cœur vous en dit). Laissez vieillir 10 à 12 ans... en goûtant de temps en temps à la veille des combats de géants.

LIQUEUR DE VIEUX GARÇON

La plupart des fruits de votre jardin peuvent se conserver à l'eau-de-vie (cerises, prunes, groseilles à maquereaux, raisins, pruneaux...). Cependant quelques-uns sont trop fragiles (fraises, framboises...) ou trop farineux (abricots, pommes...).

Dans la liqueur de vieux garçon, par contre, vous pouvez tout mettre au fil des saisons. Dans le plus grand de vos bocaux (2 litres 1/2 au moins), mettez 1/2 litre d'alcool à 40° et jetez-y tous les mois les fruits bien mûrs de votre jardin : cerises, fraises, framboises, abricots, pêches, prunes, poires, raisins... une orange aussi. Sauf pour les cerises, enlevez les noyaux. Entre chaque couche de fruits, mettez quelques cuillerées de sucre en poudre. En octobre, couvrez de 1/2 litre de vieux marc. Fermez le flacon et cachez-le en haut de vos placards.

A Noël seulement vous pourrez l'ouvrir et en régaler vos amis.

10

**UN MODE DE VIE
SELON MON CŒUR**

UN critique bien inspiré — car l'expression est jolie — a écrit à mon sujet : avec Mes-ségué, on revient à « l'ère de la cueillette ». Bien sûr, il entendait par là minimiser mes intentions et leur donner un caractère rétrograde. Mais faire « la cueillette » n'est pas une manie ridicule et démodée. C'est avant tout une attitude philosophique devant la vie. C'est ma doctrine, je ne la renie pas et je remercie ce critique de l'avoir définie avec tant de poésie. « Cueillez les roses de la vie » conseillait le prince des poètes, Ronsard. Je ne cesse de répéter qu'il faut à tout prix réserver une place dans sa vie pour la cueillette. Il faut cueillir les roses, et les fleurs des champs, et les herbes sauvages, et les fruits, se baisser jusqu'à terre pour les ramasser, se hisser jusqu'au ciel, en faire de grands bouquets, en garnir des corbeilles, y plonger le nez et y mordre à belles dents.

C'est ainsi que je conçois la cueillette, le plus noble et le plus naturel de tous les sports et, dans cette civilisation des loisirs — dont on parle beaucoup — le premier à rechercher. Plus l'arbre est haut, plus la terre est basse et plus la quête du fruit ou de la fleur sera profitable. Ce n'est donc pas la solution de facilité que je prêche. La nature est fière et elle ne se laisse pas briser, mater, domestiquer, comme nous avons eu le tort de le croire.

Donc, ménagères, à vos paniers ! Et partez en cueillette. Chaque fois que vous allez en vacances ou en week-end à la campagne n'oubliez pas de garnir le coffre de votre

voiture de tous les trésors des champs : bouquets de thym, de lavande, de menthe, bottes d'ails et d'oignons, quelques jambons de ferme et des saucissons aussi, du miel naturel et dont vous connaissez la ruche, etc.

Et pendant l'année entretenez des relations avec vos amis des champs ; faites-vous envoyer des colis où vous retrouverez ces mêmes aliments naturels. Les paysans ne demandent pas mieux que de contribuer à la bonne santé de votre famille. Je le sais. Je reçois moi-même de nombreuses demandes dans ce sens : « Faites-nous connaître des paysans qui font de bons produits de ferme », m'écrit-on. J'ai ainsi mis en relation bien des citadins avec des paysans de mon pays et depuis ils entretiennent un commerce aimable. Des amitiés sont nées par ce moyen. En plus des colis, on échange des cartes postales, on échange aussi les enfants pendant les vacances.

Certains de mes amis citadins, après avoir pratiqué ce culte du colis campagnard pendant des années ont acheté une maison dans le Gers — où ils n'avaient aucune attache jusque-là — pour y passer leurs vacances d'abord, y prendre leur retraite ensuite. L'un d'eux a même revendu sa villa de la Côte d'Azur pour s'offrir une propriété près de Fleurance. Il est vrai que depuis des années il entretenait avec mon village natal de Gavarret des relations suivies.

Et l'objet de son culte... c'est ma tante — en tout bien tout honneur car ils ont l'un et l'autre les cheveux gris. Il est vrai que ma tante, Marie Laurent, maire de Gavarret, c'est un personnage. Je l'appelle « marraine » car elle m'a porté sur les fonts baptismaux, mais je ne suis pas le seul à jouir de sa protection : ma tante Marie a des filleuls partout. Comme les bonnes fées qui d'un coup de baguette magique transforment les citrouilles en carrosse et les haillons en parures. Comme les marraines de guerre qui redonnent le moral aux soldats en leur envoyant des gâteries tendrement confectionnées à la maison. Pour le moral des troupes, voyez ma tante, elle est inégalable.

Je vais souvent lui rendre visite dans sa grande maison fleurie près de Gavarret. C'est là qu'est né mon père — dont

SELON MON CŒUR

elle est la sœur. C'est là qu'ont vécu les Mességué depuis cinq siècles et dans son grenier elle garde encore des papiers et des archives de la famille datés de 1600 et quelques.

Mais si j'aime tant aller chez ma tante, c'est qu'il s'y passe des choses fort réjouissantes. Quand j'arrive à l'improviste, je la trouve toujours en train de faire des bonnes choses, de ces choses qui sentent bon et vous réjouissent le cœur et le palais. C'est fou ce que ma tante peut abattre de travail en une journée. Avec une seule bonne, elle met toute sa propriété en bocaux, en pots, en bouteilles — c'est plus joli que les boîtes de métal, dit-elle — et envoie des centaines de colis à tous ses protégés aux quatre coins de la France.

Souvent je lui apporte une adresse sur un bout de papier.

— Marraine, c'est un client à moi depuis si longtemps. Ça lui ferait bien plaisir s'il pouvait te passer des commandes régulièrement.

— Ecoute, mon petit Maurice, mes cochons n'ont plus assez de jambons pour tous mes clients, mes lapins ne se reproduisent plus assez vite. Ma bonne et moi nous faisons une centaine de conserves tous les quinze jours et malgré tout mes placards sont toujours vides. Tu sais bien que ma propriété ne peut pas nourrir du monde à l'infini.

Et ma tante me montre tout le courrier qu'elle reçoit : « Envoyez-moi un autre jambon pour Noël, j'ai presque fini le dernier, et puis, tant de saucissons, tant de confits d'oie, et tant de bouteilles de votre vieux Armagnac.

L'hiver ma tante envoie des poulets, des pintades, des œufs frais. L'été elle s'abstient, cela risquerait de s'abîmer.

— Sais-tu, Maurice, me dit-elle un jour, que Mme Une telle à qui j'envoie un poulet par semaine tout l'hiver, n'en sert plus du tout l'été à sa table familiale, car elle refuse maintenant d'en acheter ailleurs que chez moi ?

L'expérience de ma tante, tout comme celle de Fleurance devrait être suivie. Que les citadins prennent des contacts au cours de leurs vacances avec des paysans. Et ceux-ci s'organiseront pour avoir quelques « protégés », sans pour cela abandonner leurs cultures.

— Vous n'êtes pas très réaliste, monsieur Mességué, me dit-on parfois. Faire venir ses œufs du jour et ses légumes de la campagne, ce n'est pas pratique à une grande échelle.

Oui, bien sûr, je sais bien qu'il faut se nourrir chaque jour et que le colis campagnard ne peut y suffire. On ne peut pratiquer le système du colis à l'échelle nationale. Les P et T déjà encombrés m'en voudraient de créer des embouteillages dans leurs services.

Aussi ne me permettrai-je pas de proposer mon système de colis campagnard comme le nouveau mode d'alimentation de mes contemporains. Bien sûr, il ne peut s'agir que d'un mode complémentaire qui ne coûte pas très cher mais qui apporte néanmoins de grandes satisfactions.

Je voudrais qu'ainsi, petit à petit, mille liens ténus se tissent entre les habitants des campagnes et ceux des villes jusqu'à ce qu'on obtienne une immense toile d'araignée qui recouvrira l'Hexagone et débordera des frontières pour s'accrocher à d'autres toiles d'araignées. Il n'y a pas de raison que cette pratique si charmante du parrainage gastronomique ne soit pas applicable partout — sous tous les cieux où il existe de bonnes choses pleines de vie et de soleil, que l'on voudrait bien emporter avec soi.

Allez donc à la campagne le plus souvent possible, passez-y vos vacances, vous en retirerez de grands bienfaits. Si vous êtes citadin, évitez de retrouver au mois d'août les ennuis de la ville, la circulation difficile dans les rues, l'air pollué par les gaz d'échappement des voitures, l'affluence partout, la fatigue, l'énervement.

Prenez plutôt la « clef des champs » et gardez-là, cette clef toujours dans votre poche car c'est aussi la clef du paradis. Il n'y a plus beaucoup de paradis sur terre — quelques paradis artificiels, l'alcool, la drogue, que je ne vous recommande pas ; l'autre, le seul, le vrai a été perdu par la faute des hommes mais on peut le retrouver car il est « terrestre ».

Je voudrais que l'homme des villes touche terre et que

SELON MON CŒUR

— comme le géant Antée — il y puise ses forces. Que chacun ait « sa prise de terre » pour concentrer son énergie. Je crois à la transmission directe d'un fluide entre le sol et l'homme qui le foule. Dans ma famille on est un peu sorcier de père en fils et j'ai bien souvent ressenti les vibrations de la terre, même sans baguette de coudrier. Marcher le matin pieds nus dans l'herbe mouillée de rosée est peut-être le meilleur des traitements-chocs pour l'homme qui a perdu son élan vital.

Et ne croyez pas qu'une fois rentré à la ville les liens que vous avez noués avec la terre sont brisés. Il y a mille façons de les maintenir. Les colis des champs que vous recevez, les trésors que vous rapportez dans le coffre de votre voiture doivent vous servir d'intermédiaires. Pendez au plafond de votre cuisine jambons et saucissons, palpez-les souvent et humez leur bonne odeur. Faites-en autant avec les bottes d'ails et d'oignons, les bouquets de thym, de laurier, de sauge, de romarin...

Il faut que tous vos sens participent au festin de la nature. Toucher et renifler est source de bien des joies, il ne faut pas mépriser ces petits gestes si simples et si lourds de signification. Quand je vais au marché de Fleurance ou aux champs, je caresse les fruits mûrs et les légumes resplendissants comme on caresse la tête bouclée des enfants et cela me fait bien plaisir. Dans ma « maison aux herbes » je brasse mes plantes sèches, je les allège avec les doigts pour les aérer et alors toute l'odeur s'en dégage. Et cela aussi me fait bien plaisir.

Il faut ainsi se faire plaisir à soi-même par mille petits gestes naturels et non frelatés. Telle est ma recette du bonheur. Je ne suis pas vertueux. Je n'ai jamais prêché ni l'austérité, ni le régime, ni l'abstinence. Je dis toujours qu'un bon cassoulet mangé avec des amis sincères se digère mieux qu'un triste bouillon de poireaux « diététique » bu seul à la cuisine, ou qu'un sandwich insipide avalé à toute vitesse dans un snack-bar. Bien sûr il faut que le cassoulet soit préparé avec soin et à base de produits purs, alors que le bouillon et le sandwich sont parfois des aliments morts ou nocifs. Mais

surtout, le cassoulet dégusté parmi les rires, avec des gens qu'on aime, sera accueilli par un estomac détendu, paisible, et déjà préparé par la salivation de la gourmandise.

J'ai connu autrefois un bon chanoine qui habitait près de Nice et qui comme moi croyait aux vertus des plantes. Mais surtout le chanoine Bonaventure Fabron croyait à la joie de vivre. A ses ouailles qui venaient souvent le consulter pour les maladies de leurs corps autant que de leur âme, il donnait des sachets d'herbes et son mélange célèbre, la « Fabronine », mais il ajoutait toujours :

— Et de temps en temps, offrez-vous une petite noce.

La « petite noce » du bon chanoine — honni soit qui mal y pense ! — n'avait rien à voir avec le fruit défendu. Elle consistait simplement à faire un petit gueuleton fin en famille. Outre le coup de fouet que cela donne au corps en le forçant à faire un effort inhabituel d'assimilation, de telles agapes apportent de grands bienfaits psychologiques.

Le docteur Ambroise Paré, dont les succès en chirurgie sont universellement reconnus, organisait des « petites noces » pour ses opérés. Il étudiait avec soin les menus des convalescents et y apportait des extras qui n'étaient pas prévus par les économes des hôpitaux généralement peu inspirés. Il poussait même le souci du bien-être de ses malades jusqu'à leur offrir parfums et musique choisis par ses soins. Tantôt il leur faisait sentir des fleurs de nénuphar broyées dans l'eau de rose et tantôt il faisait venir des musiciens pour leur faire une aubade pendant leur repas.

On raconte même que, dans les cas de lent rétablissement dû à un état dépressif marqué, il invitait de joyeux drilles, campagnards le plus souvent, à venir bambocher auprès de ses malades et à s'enivrer sous leur nez pour ne leur montrer que des visages hilares.

Cultivez donc le rire, plante vivace. Il a sa place dans votre jardin intérieur. Cultivez aussi l'art d'aimer. Si je devais choisir ma devise, je crois que je dirais « j'aime aimer ». Il faut aimer d'amour les choses comme les gens. Et ne pas craindre la passion sous prétexte qu'elle apporte aussi des

SELON MON CŒUR

peines. Je me suis piqué les doigts aux épines bien souvent en caressant les roses rouges — ma fleur préférée, symbole de passion — dont je m'entoure. Mais je continue à les caresser car la goutte de sang qui perle sur mon doigt est bien dérisoire à côté de l'afflux de sang bouillant qui me monte au cœur chaque fois que je les touche.

Bien tristes sont les hommes qui ne connaissent plus ces bouffées de chaleur subites à tout propos. Le rose qui monte aux joues ne doit pas être réservé à la jeunesse. Il est des vieilles dames qui rougissent encore en recevant une rose. Ne les en privez pas. Et cultivez ainsi tout ce qui vous fait rougir d'émoi. C'est peut-être une chose bien simple et que vous ne soupçonniez pas : une fleur qu'au matin vous trouvez dans votre jardin, un mot d'enfant, un souvenir de jeunesse, une tâche bien accomplie. De toute façon il ne peut s'agir que d'une chose « naturelle » car l'artifice est froid et ne cause pas ces bouffées de chaleur au cœur.

Eviter toute passion, garder un visage fermé et un cœur de pierre c'est s'entraîner à la mort. Mais est-ce bien là notre but. Ne vaut-il pas mieux s'entraîner chaque jour à la vie et que la mort nous prenne un beau soir par surprise.

L'amour donc peut faire des miracles. Que de fois des êtres malades, tristes, perdus ont trouvé la guérison parce qu'ils étaient tombés amoureux. Les laiderons y trouvent la beauté, dit-on, et les vieux la jeunesse.

Max Jacob a écrit :

« Un vieillard ne dit pas : « Je t'aime. » Il dit : « Aimez-moi. »

A mon avis c'est une erreur. On peut dire « je t'aime » à tout âge. C'est le meilleur moyen de rester jeune.

Aujourd'hui on sait que les activités sexuelles ne sont plus forcément liées à la reproduction. Selon les travaux de Masters et Johnson, qui actuellement aux Etats-Unis font autorité, prenant la relève du rapport Kinsey, hommes et femmes peuvent jouir d'activités sexuelles normales jusqu'à un âge avancé et s'en trouver fort bien, à condition qu'ils n'aient jamais dételé. Ni la ménopause ni l'andropause (qui

pour l'homme se produit vers la cinquantaine) ne sont un signal d'alarme.

Je connais dans nos campagnes de ces vieillards très verts qui honorent encore leur femme et s'en vantent, car ils n'ont pas connu le traumatisme de l'homme des villes, complexé à force de ne voir toujours autour de lui, sur les écrans de cinéma, sur les affiches de publicité ou dans les romans, que de jeunes corps faisant l'amour.

Près de chez moi je connais un presque centenaire — il est âgé actuellement de 95 ans — qui m'a déclaré avoir encore un certain appétit pour la bagatelle.

— Savez-vous, Monsieur le maire, me dit-il, qu'à mon âge j'ai encore de bons moments. De temps en temps je vais voir les dames. Ici à Fleurance c'est trop difficile alors je vais à Toulouse.

Aller « voir les dames » à quatre-vingt-quinze ans, ce n'est pas donné à tout le monde. Peut-être le gaillard se flatte-t-il un peu. En tout cas il n'hésite pas devant des moyens brutaux pour garder la forme. Afin de se fouetter le sang, il a coutume de se rouler tout nu dans les orties de son jardin. Je n'ose proposer ces traitements de choc à mes malades qui souffrent de varices, de troubles de circulation... ou d'indifférence sexuelle. On me rirait au nez. Et pourtant cet homme n'a-t-il pas raison puisqu'il s'en porte bien et qu'il a encore, selon lui, « de bons moments ».

Tout au long de sa vie donc il faut traiter l'amour avec le respect qui lui est dû. Pas trop de prudence, ce serait mépriser une fonction essentielle de l'homme donnée par la nature. Pas trop de légèreté non plus, il serait dommage de gâcher une si douce activité.

Je ne donnerai pas de conseils précis sur le rythme des activités sexuelles, comme on m'en demande trop souvent. Chacun doit suivre son propre rythme selon son âge et son état de santé. Mais on devrait équilibrer son hygiène sexuelle comme on pense à équilibrer son hygiène alimentaire, en évitant les carences et les excès.

Bien sûr, l'amour ne se trouve pas sur commande et les

SELON MON CŒUR

personnes qui en manquent sont bien à plaindre, mais ce n'est en général qu'un moment triste de l'existence à passer, comme une maladie. Il ne faut jamais s'installer dans la solitude sentimentale. Pour ceux qui ressentent un penchant au repli sur soi-même, je leur conseille de s'entraîner à la sensualité en toute circonstance. On peut retrouver la sensualité, perdue à la suite d'un chagrin, en prenant des petits plaisirs à embrasser un enfant, à caresser un chien ou un chat bien-aimé. Cela suffit parfois à dénouer des frustrations. Cela prouve que l'on est prêt pour un autre amour — quel que soit l'âge.

Ou bien, si dans un couple on a souffert d'une période de froideur, c'est en réapprenant des petits gestes simples, des caresses, des mots tendres, que l'on peut repartir parfois pour une nouvelle lune de miel — et cela aussi quel que soit l'âge.

Je ne vanterai donc jamais assez le mérite de toutes ces petites choses qui font l'Amour avec un grand A.

Mais faute d'amours humaines, l'amour des choses est un excellent stimulant. Je connais des vieillards qui ont gardé une extraordinaire vitalité grâce à un violon d'Ingres. Ils aiment d'amour leur collection de timbres ou leur carré de salades, leurs vieux livres ou leur partie de belote. Il n'en faut pas plus pour qu'un sang neuf, chaque jour, leur monte aux lèvres, comme la sève d'une fleur au printemps.

Toutes les formes d'extase apportent au corps des bouffées de jeunesse. Médecins et psychiatres ont fait des études sur ce sujet. Selon le professeur Aucher, spécialiste de la psychophysiologie de la voix, le chant apporterait aux femmes solitaires une extase sexuelle presque comparable à celle de l'amour et assurerait ainsi le bon fonctionnement de leurs glandes. Les jeunes filles qui chantent dans les chorales connaissent donc des plaisirs bien doux dont il ne faut pas les priver.

Alexis Carrel, dans « L'homme cet inconnu », vantait les bienfaits thérapeutiques de la prière. L'élan vers Dieu, la confiance et l'amour que lui consacre le malade est d'un

effet bénéfique sur certaines maladies qui guérissent comme « par miracle ». Les miracles de Lourdes n'ont peut-être pas d'autre origine que cette sublimation du corps qui s'élance hors de la maladie. Cette théorie émise par Alexis Carrel, considéré comme esprit scientifique sérieux, lui a valu bien des critiques, mais de plus en plus aujourd'hui la science va dans ce sens et reconnaît des faits qu'elle n'admettait pas hier. La révélation d'Alexis Carrel aurait donc une valeur prophétique :

« La seule condition indispensable au phénomène (le miracle de la guérison) est la prière. Mais il n'est pas besoin que le malade prie lui-même ou qu'il possède la foi religieuse. Il suffit que quelqu'un près de lui soit en état de prière. De tels faits sont d'une haute signification. Ils montrent la réalité de certaines relations, de nature encore inconnue, entre des processus psychologiques et organiques. Ils prouvent l'importance objective des activités spirituelles dont les hygiénistes, les médecins, les éducateurs et les sociologues n'ont presque pas songé à s'occuper. Ils nous ouvrent un monde nouveau. »

Si donc vous êtes croyant, ajoutez un peu de Dieu à toutes les recettes — n'importe quel Dieu, tous sont bons à condition que vous y croyiez. Dieu peut ainsi présider à la cueillette des plantes et à la confection des soupes. C'est un ingrédient difficilement mesurable en grammes, en pincées ou en litres — en « bouffées » peut-être. Alors chaque fois, ajoutez une bouffée de Dieu et vous m'en direz des nouvelles.

Bien d'autres ingrédients entrent dans le mode de vie selon mon cœur que j'essaie de définir. Il existe un critère très simple pour distinguer les bons éléments des autres. Pour chaque acte de notre vie nous devons nous poser la question :

— Est-ce bon pour ma vitalité ?

Qu'est-ce que la vitalité ? Selon le petit Larousse c'est « l'énergie, l'intensité de la force vitale ». En fait c'est l'élan qui nous pousse à vivre. Tout ce qui contribue à accroître cet élan est bon. Tout ce qui le freine est mauvais.

SELON MON CŒUR

Pour les plantes donc, on a réussi à établir un système de mesure de la vitalité. Il est fondé sur la faculté germinative, la résistance aux parasites et aux accidents climatiques (chaleur, gel...), la production, la conservation. Ces critères de vitalité sont assez faciles à mesurer.

Pour les animaux, les termes employés varient un peu, mais les principes restent les mêmes : fécondité, résistance aux maladies et au climat, longévité, production.

Pour les habitués de la nature — et je voudrais que tous les hommes en soient — la vitalité d'un légume ou d'une fleur est facile à reconnaître à l'œil. Qui a tâté un chou ferme et bien pommé, qui a vu à l'aurore un bouton de rose charnu et fuselé sait de quoi je parle.

Les animaux étant plus proches de nous, il nous est encore plus loisible de constater leur vitalité et de nous en émerveiller. Les oiseaux, d'apparence si fragile, résistent fort bien aux grands froids. La pluie glisse sur leurs plumes et, sous le léger duvet qui les entoure, un sang chaud court dans leurs veines.

D'où les animaux tirent-ils leur vitalité ? Voilà qui nous intéresse au plus haut point. De la nourriture qu'ils absorbent, certes. La poule, par exemple, ne vit que pour manger et ne refuse jamais ni une graine ni un ver de terre, d'où son extraordinaire fécondité. Mais les animaux tirent parti de toutes les forces de la nature. Dès le printemps ils se chauffent aux premiers rayons fortifiants du soleil. Dans cette douce chaleur ils puisent aussitôt une force nouvelle. Le printemps c'est la saison de l'éclosion des fleurs dans les champs, et des oisillons dans les nids. Cette effervescence de la nature due à la lumière s'appelle la photostimulation. Et nous, que faisons-nous pendant ce temps ? Inconscients du printemps à notre fenêtre, nous sommes enfermés dans nos bureaux, nos usines ou simplement dans le noir devant notre télévision.

Cependant, quand un consultant entre dans mon cabinet, je sais exactement à quoi m'en tenir sur sa vitalité. Mon système de mesure n'est peut-être pas scientifique et applicable par d'autres. Mais il me rend de grands services. Aussitôt sur ma fiche du client je peux noter : « bonne vitalité »,

ou « vitalité médiocre ». Chez l'un j'ai saisi une étincelle dans le regard, une chaleur dans la voix, une fierté dans le port de tête qui sont signe de force vitale, à n'en point douter. Chez l'autre, par contre, j'ai noté que l'œil était éteint, le poil terne, la peau grise, le souffle irrégulier, la main hésitante, les épaules voûtées — et cela n'a rien à voir avec l'âge. Il y a des jeunes gens bien vieux et de jeunes vieillards. Picasso en est un vivant exemple à 90 ans.

« On met longtemps à devenir jeune », a-t-il dit. Et il a mis sa devise en pratique. Chaque jour de sa vie, il n'a commis que des actes jeunes qui, accumulés, constituent une énorme charge de jeunesse.

Il faut donc, pour recharger la batterie, profiter à chaque instant de ce que la nature met à notre disposition. Un rayon de soleil fugitif ? Vite, sortez, tendez-lui votre visage. Il vous fera du bien. Une averse ? Tant pis, sortez quand même et tendez-lui vos joues : l'eau de pluie est excellente pour la peau. De plus la pluie qui ruisselle a un pouvoir calmant, elle lave les soucis et noie la nervosité.

L'été, exposez-vous au soleil, aussi nu que les bonnes mœurs vous y autorisent et plus encore si vous en avez l'occasion. La caresse du soleil, parfois cuisante si vous exagérez, est toujours profitable à petite dose.

L'hiver, profitez du froid pour vous endurcir. Faites de longues marches à pied en respirant profondément. Et ne vous couvrez pas trop. Donnez à votre corps l'occasion de faire un effort pour vous protéger du froid. Dans ma jeunesse les enfants allaient les jambes nues par tous les temps. Leurs genoux étaient tout violacés par les morsures du froid. mais ils s'enrhumaient moins souvent que les petits poussins en couveuse que nous élevons aujourd'hui.

De même nous ne résistions pas au plaisir d'aller barboter dans les ruisseaux glacés. Quitte à grelotter ensuite malgré les frictions énergiques que nous prodiguaient les copains. Les enfants de mon village n'avaient pas l'occasion d'aller se prélasser sur les plages de la Côte d'Azur et les piscines étaient bien rares en ce temps-là.

SELON MON CŒUR

Bien rares étaient aussi les voitures, et les gamins se servaient de leurs jambes pour aller voir leurs amis. Ils faisaient ainsi de longs périples à pied ou à bicyclette ce qui leur faisait de fort jolis mollets. Je suis désolé de voir aujourd'hui combien de jeunes garçons sont devenus paresseux devant l'effort physique. A l'occasion de rallyes, dont je suis fervent, j'ai pu constater que dans chaque écurie ce ne sont pas toujours les jeunes gens qui se portent volontaires pour les épreuves sportives. On voit parfois un père de famille enfourcher la bicyclette pour quelque course de vélo de côte, tandis que le fiston nonchalant le regarde faire. Moi-même à ces occasions je n'hésite pas à shooter le ballon ovale (j'ai beaucoup fait de rugby dans ma jeunesse et m'y intéresse encore) ou bien à descendre dans l'arène affronter la vache landaise. Il est vrai que mes fils m'y accompagnent. Je les ai dressés à l'endurance et ils m'en sauront gré plus tard, je l'espère.

Si donc je veux donner un conseil pratique pour vivre vieux-jeune-et-heureux, je dirai donc : en toute chose épousez la nature, couchez-vous dans son lit — même s'il est jonché d'autant d'orties que de roses — suivez-la pas à pas comme une épouse bien-aimée et ne la trompez pas. Apprenez à respirer de son souffle et à suivre le rythme de ses saisons. Epiez-la à chaque instant. Conduisez lentement le long des petites routes pour guetter l'oiseau sur l'arbre et la fleurette dans les champs. Mastiquez lentement la pomme cueillie sur l'arbre, buvez tout aussi lentement le vin nouveau. Et arrêtez-vous à chaque instant pour repenser à l'oiseau, à la fleur, à la pomme et au vin nouveau car ce sont des pensées sereines qui vous flattent et vous vont bien au teint.

Flattez-vous en toute circonstance. Et faites-vous la cour à vous-même. Montaigne, que je reconnais volontiers comme un maître à penser, pratiquait ce doux égoïsme. Se faire du bien à soi-même, ce n'est pas forcément ignorer les autres. Au contraire puisque l'amour du prochain est encore une façon de se faire plaisir. « Fais ce qui te plaît » lui servait de devise. Voilà donc le mode de vie que je préconise.

Mais à la mairie de Fleurance, quand je dois unir un jeune couple j'ajoute :

— Et pratiquez toujours l'indulgence, c'est la reine des vertus.

Moi-même je m'efforce à mettre ce précepte en application. Non pas que je sois vertueux. Certes, je l'ai déjà dit : je ne le suis pas. Je suis même passionné comme tout bon Gascon et parfois je ressens la brûlante colère ou la triste rancune. Ce n'est qu'ensuite qu'il me revient à l'esprit de ne pas me laisser aller à ces sentiments. C'est se faire du mal à soi-même. Montaigne ne l'eût pas voulu. Le pardon des offenses est un baume parmi d'autres qui cicatrise les plaies. Je l'ai noté sur mes tablettes entre l'eau de rose et le bain de tilleul. Il y a sa place.

La Rochefoucauld, dans ses *Maximes*, a rendu les mauvaises passions responsables de toutes nos maladies. Voilà bien un diagnostic de moraliste, mais qui ne manque pas de logique. Dans la tendre enfance de l'humanité, à l'âge d'or, les vertus régnaient sur la Terre selon lui. A l'âge de fer tout s'est gâté : les passions ont fait leur apparition :

« L'ambition a produit des fièvres aiguës et frénétiques ; l'envie a produit la jaunisse et l'insomnie ; c'est de la paresse que viennent les léthargies, les paralysies et les langueurs ; la colère a fait les étouffements, les ébullitions de sang et les inflammations de poitrine ; la peur a fait les battements de cœur et les syncopes ; la vanité a fait les folies ; l'avarice, la teigne et la gale ; la tristesse a fait le scorbut, la cruauté, la pierre ; la calomnie et les faux rapports ont répandu la rougeole, la petite vérole et le pourpre ; et on doit à la jalousie la gangrène, la peste et la rage... »

Plus de deux siècles ont passé mais, il faut croire que la thèse de La Rochefoucauld, aussi fantaisiste qu'elle puisse paraître aux médecins du ^{xx}e siècle, n'était pas entièrement dépourvue de fondement puisqu'un écrivain qui se flatte d'être à l'avant-garde de la pensée contemporaine, Alvin Toffler, a décrit des phénomènes identiques dans son livre « Le choc du futur ». Selon lui le traumatisme permanent causé par

SELON MON CŒUR

un environnement surchargé d'éléments nouveaux donne une décharge d'adrénaline dans le corps et cause l'anxiété, les palpitations, les migraines. La course forcenée au progrès est donc bien une maladie. Je m'en doutais. C'est pourquoi elle n'entre pas dans mes préparations.

Allez vers le progrès, certes, mais allez-y doucement. Ménagez votre cœur et parfois prévoyez des paliers, des plages de repos. Je ne souhaite pas le retour en arrière. Je souhaite seulement qu'en toute chose notre allure ne nous soit pas imposée par la force des choses, mais par un rythme intérieur dont chacun est seul juge.

Toute ma « magie » à ciel ouvert consiste à n'en pas avoir. Mes « trucs » sont usés à force d'avoir servi. Ils ne relèvent que du bon sens. Mais, tels les vieux meubles de famille, il faut bien les garder à vie sous notre toit et ne jamais s'en séparer car ils portent bonheur à la maisonnée.

TABLE
DES MATIÈRES
DÉTAILLÉE

1. Procès d'une sorcière : la pollution	9
2. Entre l'homme et la nature, le temps des retrouvailles	29
3. Ménagères, à vous de juger	47
4. Savez-vous planter les choux ?	69
78 L'ail / 83 L'oignon / 86 Le chou / 91 La carotte / 93 Le céleri / 94 Le cresson / 96 La laitue / 98 Le concombre / 100 L'artichaut / 101 La tomate / 102 Les épinards / 103 L'oseille / 103 La chicorée / 104 Le pissenlit / 106 Le radis, rose ou noir / 108 Le fenouil / 109 L'asperge / 110 Le navet, le rutabaga / 111 La rhubarbe / 111 La fraise, la framboise / 113 Le cassis, la groseille / 114 Les mûres / 115 Les myrtilles / 116 La pomme / 118 La cerise / 118 La pêche, l'abricot, la poire / 119 La prune / 120 Le raisin.	
5. Dans l'intimité des simples	123
136 Le persil, le cerfeuil / 138 Le thym, le serpolet / 141 Le romarin / 143 La sauge / 146 La sarriette / 148 Le laurier / 149 Le basilic / 150 L'estragon / 151 La marjolaine / 153 La menthe / 156 L'ortie / 159 La chélidoine / 161 La pimprenelle / 162 La lavande / 164 Le chiendent / 166 Le lierre / 168 La mauve, la guimauve / 170 Le coquelicot / 171 La bourse à pasteur / 172 La rose / 174 La violette / 176 La capucine / 177 L'aubépine / 178 La bourrache / 179 L'achillée, mille-feuilles / 179 La berce / 180 La barbe de maïs.	

TABLE DES MATIERES DETAILLEE

6. Les maladies, des sonnettes d'alarme	181
191 Le foie / 194 L'estomac / 196 Les intestins / 198 Les reins et la vessie / 201 Les rhumatismes / 205 Les voies respiratoires / 208 Les allergies / 211 Les maladies nerveuses / 214 Les troubles sexuels / 219 Le cœur, la circulation.	
7. La beauté, cette promesse de bonheur.....	225
234 La cellulite / 237 Le corps / 242 Le visage / 248 Les yeux / 250 Les dents et la bouche / 251 Les che- veux.	
8. Dis-moi ce que tu manges	255
262 La viande / 265 Les produits de la mer / 266 Les céréales et le pain / 269 Les produits laitiers / 271 Les sucres / 273 Les boissons.	
9. Mes recettes de cuisine favorites	277
POTAGES : 282 Tourin à l'ail / 283 Aïgo boullido / 284 Soupe à l'oignon au lait / 284 Soupe à l'ail au lait / 285 « Soupe de vie » / 285 Soupe au farci / 287 Po- tage glacé au lait caillé / 287 Soupe aux cerises / 288 Potage de la reine Margot / 288 Soupe aux car- casses / 289 Potage à la chicorée / 289 « Cousi- nette » ou potage aux mauves / 290 Potage au pour- pier / 290 Potage à l'estragon / 291 Potage de cosses de pois / 291 Potage aux orties / 292 Potage aux feuilles de radis / 292 Pot-au-feu sans viande / 293 Potage glacé à l'oseille / 294 Gaspacho / 294 Jus de légumes.	
PLATS : 295 Poule au pot d'Henri IV / 296 Galimafrée / 297 Lapin aux pruneaux / 297 Volailles farcies aux pruneaux / 298 Poulet au chapon / 299 Rôti de bœuf mariné / 299 Omelettes aux herbes / 300 Œufs à la tripe / 301 Tartes aux oignons / 301 Poule aux oignons / 302 Poitrine farcie / 303 Car- bonade / 303 Gasconnade / 304 Rôti de porc aux herbes / 304 Carré de porc mariné / 305 Gali- mafrée.	

TABLE DES MATIERES DETAILLEE

SAUCES : 306 Sauce menthe / 307 Sauce à la sauge / 307 Sauce aux aromates / 308 Sauce verte / 309 Sauce aux fines herbes / 309 Sauce au pauvre homme / 310 Beurre d'ail / 310 Sauce aux groseilles / 311 Sauce de graines de rosier / 311 Sauce de trahison / 312 Eau bénite / 312 Sauce pim-prenelle.

LÉGUMES : 313 Chou farci / 314 Chou farci aux mar-rons / 315 Caviar d'aubergines / 315 Chou au lait / 316 Chou aux oignons / 316 Chou rouge aux pommes / 317 Purée soubise / 317 Oignons sous la cendre / 318 Aubergines, courgettes et toma-tes sous la cendre / 318 Fèves à la sarriette / 319 Houblon à la vinaigrette / 319 Laitues au gratin / 320 Laitues farcies / 320 Pourpier au gratin / 321 Petits pois à la menthe / 321 Feuilles de betterave / 322 Pâté de légumes à la noix de coco / 322 Fleur de rhubarbe au gratin / 323 Salade de pissenlits aux chapons / 323 Salade au jus de pamplemousse / 324 Salade chaude de chou rouge / 324 Concombres mari-nés / 325 « Dip » à l'américaine.

DESSERTS : 326 Clafoutis / 327 Gâteau aux carottes / 328 Châtaignes au fenouil / 328 Raisiné / 330 Raisiné pur jus / 330 Confiture au cidre / 331 Confiture de sureau / 331 Confiture de carottes / 332 Confitures au miel / 332 Beignets de fleurs d'acacias / 333 Crème à la rose / 334 Crème à la fleur d'oranger / 334 Pâte de violettes / 334 Pâte de jasmin / 335 Pralines de fleurs d'oranger.

BOISSONS : 336 Vin de gentiane / 337 Lait à la marjo-laine / 337 Le lait de poule / 337 Le vin chaud / 338 Le miel rosat / 338 Sirop de mûres / 339 Ratafia de fleurs d'oranger / 340 Ratafia de roses / 340 Hypocras / 341 Hydromel / 341 Liqueur de vieux garçon.

10. Un mode de vie selon mon cœur 343

ACHEVÉ D'IMPRIMER
LE 4 JUILLET 1973
SUR LES PRESSES DE
L'IMPRIMERIE HÉRISSEY
A ÉVREUX (EURE)
POUR LES ÉDITIONS
ROBERT LAFFONT

N° d'éditeur : 5190
N° d'imprimeur : 13776
Dépôt légal : 3^e trimestre 1973

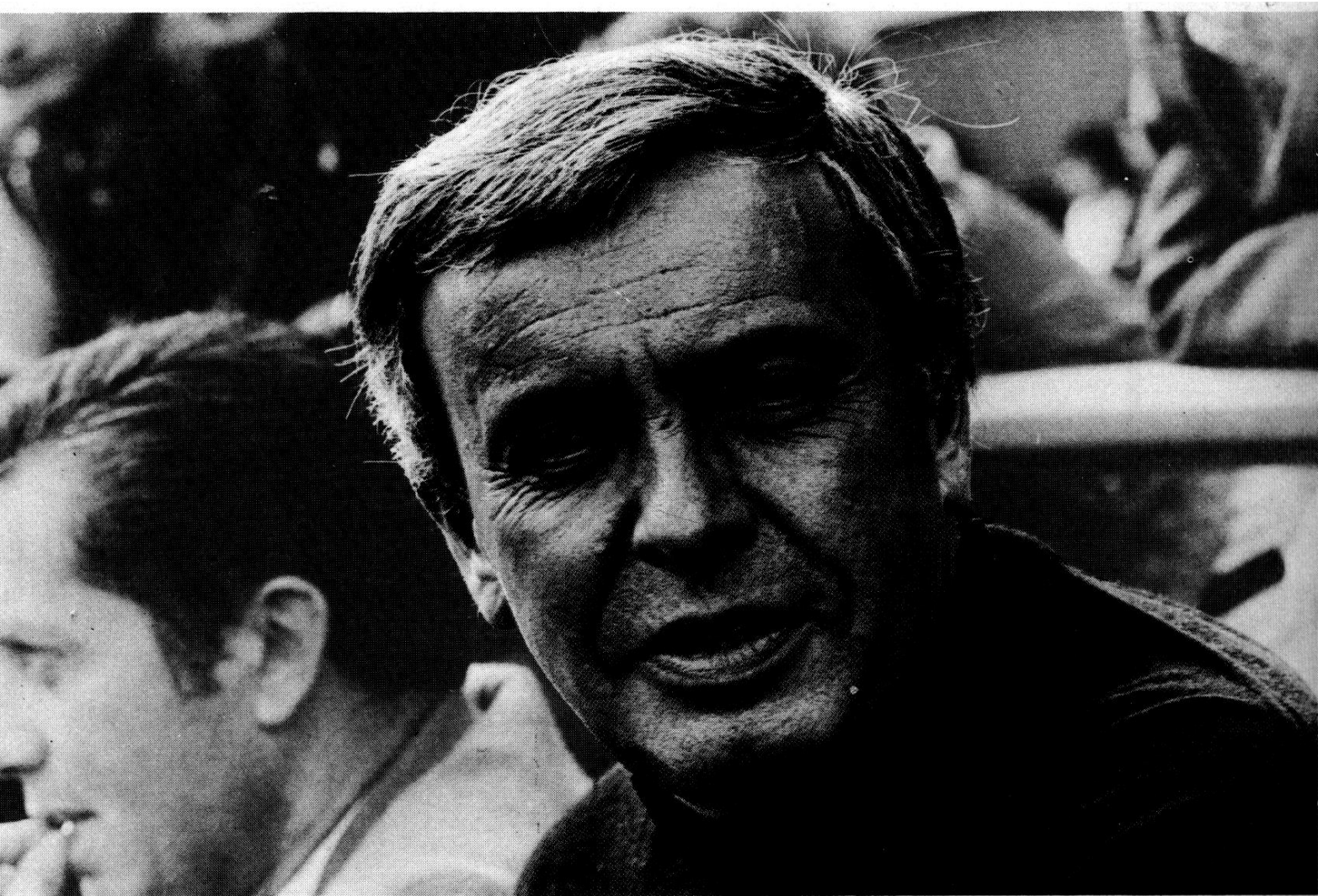


Photo Tesseyre (Marie-Claire)

Après avoir, comme il le raconte dans **Des hommes et des plantes**, soigné pendant vingt-cinq ans des particuliers dont beaucoup portent des noms célèbres, Maurice Mességué élargit aujourd'hui son champ d'action et embrasse une grande cause : la lutte contre la pollution et la réconciliation de l'homme avec la nature.

Il a mis ses idées en pratique dans la petite ville de Fleurance, dans le Gers, dont il a été élu maire au printemps de 1971. En relatant cette expérience locale au début de **C'est la nature qui a raison**, l'auteur entend donner un exemple qui peut être suivi, afin de créer des « îlots de résistance » naturels aussi nombreux que possible dans un monde où la production en masse exige des stimulants chimiques.

Soucieux d'apporter à chacun le bien-être, Mességué expose les vertus secrètes des plantes sauvages et cultivées. Ainsi, **C'est la nature qui a raison** est avant tout un livre de conseils et de recettes pratiques permettant au bien portant comme au malade, qu'il habite la ville ou la campagne, d'extraire de la nature toutes ses ressources pour sa santé et son bonheur.

Pour la première fois, le « Maître des plantes » livre aussi ses recettes de beauté... et de cuisine, en même temps qu'un art de vivre dont il dit en conclusion qu'il ne relève que du bon sens. Un bon sens hérité de sa Gascogne natale, dont on retrouve le parfum à toutes les pages.