

Mytho-phyto - Artémis, Apollon & les plantes médicinales : Estragon & Laurier

*Aujourd'hui me prend l'envie de vous parler **mythologie grecque**...mais quel rapport avec la santé et le bien-être par les plantes, me direz-vous?*

Et bien, figurez-vous que les histoires liées aux dieux jumeaux **Artémis & Apollon** nous en apprennent un peu plus sur les plantes de la famille des Astéracées regroupées sous le nom d'**Artemisia** (aurone, absinthe, santoline, estragon, armoise, etc.) ainsi que sur le **Laurier**, en **phytothérapie** et **aromathérapie**.



Et oui, nous ne sommes pas issus des **cultures grecque et latine** pour rien...et une pincée de culture générale peut permettre d'assouvir une certaine soif de connaissances! Vive le plaisir des découvertes favorisées par la caractéristique que j'affectionne tout particulièrement, la **curiosité!**

Dans ce cas, la curiosité n'est évidemment pas "un vilain défaut"...bien au contraire!

Dans l'antiquité grecque, Artémis & Apollon sont le fruit des amours adultères du dieu suprême Zeus avec Léo (l'épouse de Zeus étant Héra, déesse du mariage).

Héra, folle de rage d'avoir encore une fois été trompée par Zeus, poursuivra Léo pour l'empêcher d'accoucher de ses jumeaux, jusqu'à ce que cette dernière puisse enfin trouver refuge sur l'île d'Ortygie (qui prit plus tard le nom de Délos) afin d'y donner naissance à ses enfants. Plus tard, Apollon fera de cette île le centre du monde grec!



*Léo et ses enfants
par W.H. RINEHART (1871)
© Smithsonian Museum, Washington*

Artémis est la déesse de la chasse et des animaux sauvages, elle est associée à la Lune et est la protectrice des Amazones. Comme elles, Artémis sait utiliser un arc et peut se passer des hommes! A peine née, Artémis joue le rôle de sage-femme et aide sa mère à accoucher de son frère, Apollon.

Apollon est le dieu de la lumière, de la divination et des arts, est associé au Soleil, il a la capacité de guérir mais sait aussi répandre la peste si besoin...



Venons-en maintenant aux plantes médicinales :

En phytothérapie, on répertorie pas moins de 25 plantes sous le "genre *Artemisia*", nom en lien avec la fameuse déesse Artémis. Nous allons nous pencher plus précisément sur 3 de ces *Artemisia* : l'**Absinthe** (*Artemisia absinthium*), l'**Armoise** (*Artemisia vulgaris*) et l'**Estragon** (*Artemisia dracunculidulus*).

Commençons notre petit tour d'horizon des *Artemisia* par l'**Absinthe**, tirant son nom d'*absinthium*, signifiant "sans douceur" en latin. C'est une plante très amère qui a un puissant effet sur le système digestif, améliorant la digestion et l'absorption des aliments en stimulant la production de suc gastrique, pancréatique et de bile. Elle élimine aussi flatulences et ballonnements. C'est son amertume qui contribue à l'effet thérapeutique de cette plante, lorsqu'elle est absorbée à petite dose. Autrefois, l'absinthe était l'un des principaux aromates du vermouth. C'est également un vermifuge (moyennement efficace) comme en témoigne son nom en anglais, qui signifie *tue-vers*. L'absinthe est un excellent insecticide et un anti-moustique efficace. On lui attribue des effets anti-inflammatoire et antidépresseur.

L'absinthe peut être utilisée sous forme d'infusion ou de teinture. A ne prendre qu'en petites doses, et ne pas prolonger l'utilisation plus de 4 ou 5 semaines. Fortement déconseillée aux femmes enceintes.

Infusion :

- Mettre 1/2 cuillère à café d'herbe séchée d'absinthe dans l'équivalent d'1 verre d'eau bouillante.
- Laisser infuser 10 minutes.
- Boire cette infusion avant ou après les repas, selon que l'on recherche un effet apéritif ou digestif.

Bain :

- Une poignée de la plante sèche d'absinthe additionnée à l'eau du bain désinfecte la peau.
- Dans une bassine d'eau tiède, 2 cuillères à soupe permettent de réaliser des bains de pieds destinés à éliminer la transpiration.
- La même quantité est recommandée pour les bains de siège contre les hémorroïdes.

Absinthe



L'Absinthe était le principal constituant d'une boisson très prisée en France au XIXe siècle. Cette boisson, devenue illégale, était parfumée avec de l'essence d'absinthe, toxique à hautes doses.

Tisane :

- Faîtes macérer pendant une semaine un verre de fleurs d'absinthe dans un vin blanc moelleux.
- Buvez un petit verre avant et/ou après les repas pour obtenir des résultats apéritifs et /ou digestifs. A consommer avec modération.



Parlons à présent de l'**Armoise**, *Artemisia vulgaris*. Elle doit sa dénomination latine à la déesse Artémis car elle est dévolue aux soins typiquement féminins. *Le médecin grec*

Dioscoride (1er siècle après J.-C.) affirme qu'Artémis venait en aide aux femmes qui enfantaient. Stimulant utérin, elle est indiquée dans les douleurs pelviennes; elle favorise les règles (emménagogue), estompe les névralgies, "évite les fausses couches". Elle peut être utilisée en cas d'infertilité, et dans les troubles liés à la ménopause (nervosité, gonflements, bouffées de chaleur).

Armoise



L'Armoise commune est une plante digestive et fortifiante, antispasmodique, bactéricide et fongicide, agissant de manière plus douce que la plupart des autres espèces du genre *Artemisia*. L'armoise est aussi une plante de superstition, pour ne pas dire de sorcellerie. A la Saint-Jean, on en faisait des couronnes censées lutter ou prévenir des fièvres, qu'on jetait ensuite dans les feux pour plus d'efficacité. De là viennent ses noms d'"herbe de la Saint-Jean" et d'"herbe de feu". L'armoise est également antiseptique et antipaludéenne.

Infusion :

- Faites bouillir 1 litre d'eau et versez-le sur 20g de fleurs d'armoise séchées
- Pour une préparation utilisant des quantités moindres, diluez 1 cuillère à café de poudre d'armoise dans une tasse d'eau bouillante et laissez reposer 10 minutes avant de la boire.
- Buvez 2 verres d'infusion 3 jours avant les règles afin d'atténuer les douleurs menstruelles et de fortifier l'utérus.
- Pour bénéficier des effets sédatifs de l'armoise, buvez une infusion 3 fois/j. Mais attention! Un usage continu est déconseillé en raison de sa toxicité.

Vin d'armoise :

- Plongez 30g de la plante dans 1 verre d'eau froide pendant 24h. Ajoutez 1 litre de vin blanc et laissez macérer 1 semaine.
- Ce vin agit sur les parasites intestinaux et comme relaxant.

Décoction :

- Il faut 50g d'armoise pour 1 litre d'eau.
- Appliquez la décoction à l'aide de compresses sur les zones contracturées ou atteintes de douleurs rhumatismales.
- La vapeur dégagée par la décoction peut servir aux inhalations thérapeutiques.

Précaution d'emploi : l'armoise ne doit pas être utilisée à haute dose ni sur une trop longue durée : faire des fenêtres thérapeutiques entre plusieurs prises. Elle est déconseillée lors de la grossesse et de l'allaitement, ou en cas de pathologie touchant le foie.

Vient maintenant le temps de vous présenter l'une de mes plantes chouchous en aroma, l'**Estragon**. L'Estragon, *Artemisia dracunculus*, est parfois connu sous le nom d'"herbe au dragon" en France car cette plante permettrait de guérir les morsures de serpent. Je le conseille bien volontiers dans le cadre des douleurs de règles en raison de ses propriétés antispasmodique et sédative légère. Je l'indique également en mélange dans une huile végétale pour un massage en regard du plexus solaire en cas de stress et crises d'angoisses.

Estragon



Excellent stimulant digestif, tonique général, il décontracte les tensions abdominales accompagnées de flatulences et de coliques. La racine d'estragon atténue les douleurs dentaires.

"En faisant lâcher prise, l'estragon apaise les spasmes (qui sont un mécanisme de défense du corps), dissipe les idées obsédantes et aide à se libérer de pensées sombres. Il calme le psychisme, permet de mieux digérer les expériences et les nourritures, en travaillant sur l'acceptation."

—**Spasmes gynéco** (ex. dysménorrhées) (D. Baudoux)

- 2ml estragon + 2ml camomille noble + 1ml petit grain bigarade + 1ml sauge officinale +/- 2ml cyprès tjs vert (décongestionnant) + h.v. noyaux d'abricot QSP (Quantité Suffisante Pour) 10ml
- 3-4 gouttes en sublingual, 4-5fois/j

- application cutanée petit bassin + pt réflexe 1TD au-dessus malléole int

—**Colique du nourrisson** (D. Baudoux)

- 1ml camomille noble + 0,5ml estragon + 1ml fenouil + 0,5ml mandarine (zeste) +h.v. noyaux d'abricot QSP 10ml
- 6gouttes application cutanée en massage du ventre

—**Brûlure (ou piqûre)** (D. Baudoux)

- h.e. estragon pure en application cutanée immédiate
- 2ml lavande aspic + 1ml immortelle + h.v. millepertuis QSP 10ml : quantité nécessaire pour couvrir la brûlure

Cessons d'évoquer la sublime mais farouche Artémis (sa colère était redoutable) pour en venir au bel **Apollon**, son frère jumeau.

Apollon, entouré de ses muses pour régner sur les Arts (en particulier poésie et musique), est un dieu aux multiples attributions. Il est le dieu de la Lumière, et conduit parfois le char du Soleil (Hélios). C'est aussi un dieu agricole. C'est le dieu des archers, dont les flèches, fabriquées par Héphaïstos et tirées par son arc d'argent, sont redoutables. C'est le dieu des purifications, le dieu vengeur qui déchaîne les épidémies, le dieu protecteur, le dieu médecin avant son fils Asclépios.

*Asclépios est le fils d'Apollon et de la mortelle amante infidèle Coronis.
Asclépios est l'époux d'Épioné (celle qui guérit) de laquelle il a plusieurs enfants, dont Panacée (la Guérison universelle), Hygie (la Santé), Iaso (la Guérisseuse) et Acéso (le Médicament).*



Remarquons que le serpent d'Asclépios est devenu l'emblème universel des professions médicales :

- Quand il s'enroule autour du bâton (ou baguette) d'Asclépios il forme l'emblème asclépiade qui symbolise le dieu de la Médecine ou tout simplement la Médecine ;
- Quand il s'enroule autour d'un bâton surmonté d'un miroir, il forme le caducée des Médecins ;

- Quand il s'enroule autour de la coupe d'Hygie, la déesse de la Santé, il forme l'emblème des Pharmaciens ;
- Dans le caducée des Sages-femmes, on remplace le bâton d'Asclépios par un forme géométrique ovoïde symbolisant l'utérus de la femme enceinte ;
- Certains laboratoires d'analyses médicales ont associé le microscope au serpent et au miroir.
- Les audioprothésistes ont associé le serpent d'Asclépios au diapason...

Enfin, **Apollon** est le dieu de la divination et celui des oracles. Le passé et l'avenir sont connus de lui, et il les fait connaître aux hommes. Et c'est notamment par l'oracle de Delphes qu'il transmet ses messages. La Pythie délivrant d'obscurs discours, difficiles à décrypter, sous l'emprise de fumigations de **Laurier**.

Et oui, tout cela pour en venir au **Laurier noble** (*Laurus nobilis*), aux nombreuses vertus...

Depuis l'Antiquité, le laurier est considéré comme un puissant protecteur : maladies, piqûres, poisons et maléfices, rien ne lui résiste, car il est réputé pour éloigner les influences nocives et les énergies négatives.

Le laurier revêt toute une symbolique en tant que récompense d'une épreuve surmontée (ou pour se donner le courage de franchir un cap). Pensez au baccalauréat (et oui l'origine du mot n'est pas anodine), à la couronne ornant la tête des Césars, ainsi que celle des vainqueurs des Olympiades...

Plus communément, le laurier est principalement utilisé pour soigner les troubles de l'appareil digestif supérieur et les douleurs arthritiques. Il stimule l'appétit et la sécrétion des sucs gastriques. Utilisées comme condiment (exemple : la feuille de laurier déposée en décoration sur une pièce de viande), les feuilles facilitent la digestion et l'assimilation des aliments. Elles ont la même action bénéfique que la menthe verte (*Mentha spicata*) et le romarin (*Rosmarinus officinalis*). Le laurier favorise l'apparition des règles et adoucit les douleurs qui lui sont liées. Attention : ne pas appliquer l'huile essentielle de laurier pure sur la peau en raison des risques allergiques.

Laurier



Hygiène bucco-dentaire quotidienne (D.Baudoux)

- 2ml tea tree + 2ml laurier noble + 1ml menthe poivrée
- 1 à 2 gouttes du mélange sur son dentifrice et sa brosse à dents (bien recracher)

—Abcès dentaire (D.Baudoux)

- 2ml menthe poivrée + 1ml giroflier + 2ml laurier noble
- application locale (*ex. buccarom gel de Pranarom*)

—Enurésie (D. Baudoux)

- 1ml camomille noble + 1ml cyprès tjs vert 1ml + 0,5ml laurier noble + h.v. noyaux d'abricot QSP 5ml
- Rituel de 15min = au moment du coucher, dans la chambre de l'enfant, le père (détenteur de l'autorité familiale) va appliquer 3 gouttes sous la voute plantaire + 3 gouttes en regard de la vessie + 3 gouttes sur plexus solaire, en rassurant l'enfant.

Pour en terminer avec ce long article sur la mythologie grecque et ses intrications avec la phytothérapie, et la Santé de manière générale, voici la belle histoire de la naissance du **Laurier** :

Daphné & Apollon



Daphné, son père et Apollon par TIEPOLO © National Gallery, Washington

"Daphné était une chasserresse qui se consacra à Artémis, et, comme la déesse, elle refusait de se marier et préférait parcourir librement les montagnes et les champs au lieu de vivre enfermée dans une ville.

Leucippos, fils d'Oenomaos, roi d'Elide, fut le premier de ses soupirants. Il était parvenu à s'introduire parmi les suivantes d'Artémis en se déguisant avec des vêtements féminins et il se faisait appeler Oeno, une fille d'Oenomaos. Rapidement il devint, sous se déguisement, le confident de Daphné qui ne s'était aperçu de rien.

Apollon, jaloux et connaissant la vérité, conseilla aux chasseresses de se baigner nues dans une source à l'onde claire; bien entendu Leucippos s'y refusa et l'imposture fut ainsi découverte. Le malheureux jeune homme fut battu à mort par les vierges en colère.

Mais Apollon s'était moqué d'Eros, alors ce dernier lui décocha une flèche d'or, celle qui rend follement amoureux, et réserva une flèche de plomb à Daphné pour la rendre indifférente.

Malgré ses talents de devin, Apollon ne s'aperçut de rien car tout le monde sait que l'amour rend aveugle même les plus clairvoyants.

Il était de plus en plus amoureux de Daphné car c'était son premier amour mais elle repoussait toujours ses avances, alors il la poursuivit à travers bois et prés.

Alors qu'Apollon allait la rattraper, elle pria Zeus ou son père ou Gaïa de l'aider et elle fut promptement transformée en laurier (daphné, en grec).

Désolé de sa métamorphose, Apollon en fut réduit à cueillir une branche pour orner sa lyre et son carquois, et il fit du laurier son arbre sacré." [réf. www.mythologica.fr]

—

En espérant que cet épisode de "mytho-phyto" vous ai plu... ;-)

Diane Le Berre

Ostéopathe D.O. & Aroma-olfactothérapeute

Images :

- https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c7/Apollo_Artemis_Brygos_Louvre_G151.jpg
- <http://mythologica.fr/grec/apollon.htm>
- http://www.greekmythology.com/pictures/Olympians/Apollo/16190/artemis_and_apollo
- <http://www.remedes-de-grand-mere.com/les-fondamentaux/les-plantes-medicinales/armoise-artemisia-vulgaris/#axzz3k0EOKTSI>
- <http://www.remedes-de-grand-mere.com/les-fondamentaux/les-plantes-medicinales/absinthe/#axzz3k0EOKTSI>
- <http://www.larousse.fr/encyclopedie/images/Estragon/1000860>
- <http://mythologica.fr/grec/asclepios.htm>
- <http://mythologica.fr/grec/daphne.htm>

Références :

- *La petite histoire de la grande armoise...et de ses soeurs - 1ere partie*
(http://www.hippocratus.com/Dossiers/conseils_fiche.php?title=L%27ARMOISE%201%E8re%20partie&id=641&ModeConseil=3)
- *La petite histoire de la grande armoise...et de ses soeurs - 2e partie*
(http://www.hippocratus.com/dossiers/conseils_fiche.php?title=L%92ARMOISE%202%E8me%20partie&id=648&ModeConseil=3)

- fiche plante Hippocratus du laurier
(http://www.hippocratus.com/pages/detail_plante_print.asp?ID=40)
- *"Mythologie et plantes médicinales de l'Antiquité"* par André-Julien Fabre
(<http://www.biusante.parisdescartes.fr/sfsm/hsm/HSMx2003x037x001/HSMx2003x037x001x0065.pdf>)
- Les plantes médicinales de la mythologie
(http://www.pourlascience.fr/ewb_pages/a/article-les-plantes-medicinales-de-la-mythologie-21631.php)
- "Dieux, femmes et "pharmacie" dans la mythologie grecque" par Jacqueline Vons
(http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/pharm_0035-2349_2001_num_89_332_5283)