



**Marilyn Brentegani**  
Ethno-herboriste

# Plantes des Celtes

**Sagesses du monde végétal sauvage :  
guide d'herboristerie ancestrale  
pour se soigner aujourd'hui**

**LEDUC** ↗

# Les Celtes vénéraient les arbres et les plantes, qu'ils considéraient comme la source des sagesses et de nombreux remèdes.

Réputés pour leur utilisation d'herbes sacrées lors des rituels lunaires ou solaires, ils avaient une connaissance très fine des propriétés extraordinaires du monde végétal. Redécouvrez les soins et initiations de l'herboristerie celte pour vous soigner aujourd'hui.

Dans cet ouvrage :

- **Les grands principes de l'herboristerie traditionnelle :** histoire, structure, cycle des plantes-remèdes archaïques...
- **Les plantes dans l'espace sacré de la roue de médecine celte :** le cercle comme espace de guérison, les 4 directions, les 4 saisons, les 4 éléments.
- **8 rites de passage celtes et 24 plantes remèdes décryptés.**
- Allergies, système digestif, système pulmonaire, système circulatoire... : **un index thérapeutique complet** pour soulager les principaux maux du quotidien.
- Tisanes, infusions, décoctions, alcoolatures, teintures-mères, fumigations, bains, huiles sacrées... : **de nombreux remèdes et rituels** au cœur de l'herboristerie celte.

19,90 euros  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2283-4



editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon : Santé

# Plantes des Celtes

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Suivi éditorial : Sabine Pizzo - Oriane Hurstel | Écritoh

Relecture : Marjolaine Sérédouk

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Adobe Stock

Design couverture : Antartik

© 2021 Leduc éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2283-4

Marilyn Brentegani  
Ethno-herboriste

# Plantes des Celtes

Sagesses du monde végétal sauvage :  
guide d'herboristerie ancestrale  
pour se soigner aujourd'hui

LEDUC 



# Sommaire

Introduction	9
<b>Chapitre 1</b>	
L'herboristerie traditionnelle, une médecine ancestrale et universelle	11
<b>Chapitre 2</b>	
Les plantes dans l'espace sacré de la roue de médecine celte	47
<b>Chapitre 3</b>	
Le cycle des huit initiations	61
Conclusion	197
Annexes	199
Bibliographie	215
Table des matières	219

## *Avertissement*

Cet ouvrage a pour objectif de mettre en lumière les savoir-faire populaires des simples médecines basées sur le recueil ethnobotaniste et n'a pas pour but de remplacer un avis médical dispensé par un médecin en ce qui concerne le diagnostic et le traitement des maladies ou autres affections physiques ou mentales.

# Introduction

*Les plantes nous relient à la terre. Elles sont nos racines,  
et c'est par elles que nous puisons de la terre les protéines  
de notre sang et les phosphates de nos os.*

Jacob Moleschott (1822-1893),  
médecin, physiologiste et philosophe néerlandais.

Les plantes constituent la source incontournable d'éléments organiques et inorganiques indispensables à la vie, au développement et à l'équilibre des mondes terrestres. La vie animale dépend ainsi totalement du monde végétal, et ce qui nourrit cette vie animale peut aussi régénérer celle-ci en cas d'altération pathologique.

Dans l'Antiquité, les Celtes avaient une connaissance très approfondie des plantes et des arbres. Les Gaulois étaient réputés pour leur utilisation d'herbes sacrées lors des rituels et des cérémonies lunaires ou solaires. Les Celtes vénéraient les arbres au point de se nommer eux-mêmes « ceux de l'If » (*Eburones*) ou encore « peuple de l'Orme » (*Lemovices*). Les arbres étaient en effet la source des sagesses. Le bruissement du Chêne était la voix des divinités et ses messages étaient interprétés par les oracles. Ainsi, mille six cents lieux en Irlande contiennent le mot « Chêne » dans leur nom – la ville de Kildare, *Cill Dara* en gaélique, voulant par exemple dire « temple du Chêne » –, et trois mille sources sacrées sont associées à un arbre. Le monde végétal était donc au cœur des cultures celtiques. Dans le *Cath Maighe Tuireadh*, récit mythologique irlandais, on trouve

des noms de lieux tels que le « lac des plantes » ou la « fontaine de santé », et *Insula Herbarum* (« île des herbes ») était le nom latin donné à l'Irlande entière par Solin, grammairien romain qui vécut au IV<sup>e</sup> siècle.

Voici un récit sur le monde des plantes depuis leurs origines sur Terre, depuis leur observation et les relations que les êtres humains ont bâties avec elles jusqu'à leur transformation en remèdes, en pratiques rituelles populaires, en mythes et en poésie. Mes recherches s'appuient sur le recueil ethnobotanique des savoir-faire populaires concernant les « simples médecines » – les plantes médicinales – ainsi que sur l'histoire de la civilisation celte. Tenant en haute estime le peuple végétal, cette civilisation fut grande là où – et tant que – les forêts recouvraient l'Europe d'un seul maillage. *In fine*, cet ouvrage se fonde nécessairement sur la conscience et le respect des lois du vivant, sur la rencontre et la connaissance des forces des mondes visible et invisible, sur une alliance fraternelle avec les éléments – l'eau, l'air, la terre, le feu –, sur un partenariat éveillé avec les quatre règnes – ceux des minéraux, des végétaux, des animaux, des champignons. Il est un humble hommage à nos ancêtres, témoins de cette histoire que nous entretenons depuis la nuit des temps avec les plantes.

Les mots suivis d'un astérisque font l'objet d'une définition dans le glossaire p. 199.

## Chapitre 1

# L'herboristerie traditionnelle, une médecine ancestrale et universelle

### **PLANTES PRIMORDIALES, PLANTES MÈRES**

Lorsque je cueille des Fougères pour réaliser des empreintes végétales sur du tissu, je suis émerveillée par les contours de ces plantes, véritables fossiles vivants d'une géométrie si fine dans l'espace. Elles content une histoire ancienne à laquelle nous appartenons, et même plus : elles témoignent d'un improbable voyage géologique qui a vu naître l'être humain. Une présentation succincte des différentes étapes de la vie sur Terre est fondamentale pour qui veut comprendre le lien tissé entre le monde végétal et les autres mondes.

## *L'apparition de la vie sur Terre : une traversée des quatre éléments*

- 13,7 milliards d'années : la Terre est née (terre).
- 4,56 milliards : le temps des volcans (feu). Notre planète est le creuset d'une immense variété de minéraux : météorites, roches, cristaux, fossiles.
- 3,85 milliards : naissance de la vie unicellulaire, les bactéries (eau).
- 3 milliards : le temps des algues bleues et de l'oxygène, couche d'ozone protectrice (air).
- 2,1 milliards : vie complexe pluricellulaire ; le noyau, bain de naissance des chromosomes.
- 540 millions : naissance des algues et des champignons.
- 440 millions : ère primaire ; Mousses, Lichens, Lycopodes, Prêles et Fougères.
- 360 millions : naissance de la vie animale terrestre.
- 225 millions : ère secondaire ; le temps de l'arbre (environ 70 000 espèces).
- 220 millions : premiers mammifères.
- 160 millions : le temps des dinosaures et des grands conifères (Gymnospermes).
- 150 millions : oiseaux (environ 11 500 espèces).
- 130 millions : le temps des fleurs et l'avènement des Angiospermes ; la graine dans le fruit, autrement dit l'apparition des fleurs et des fruits (environ 370 000 espèces).
- 60 millions : le temps des mammifères (environ 6 495 espèces).
- 2,5 millions : l'être humain.

Il y a eu une interrelation, un contact intime vital entre les règnes dans le cours de la création de la vie sur Terre. Il s'agit ici de porter un regard essentiel sur ces interdépendances vivantes entre ces différents mondes peuplés de minéraux, de végétaux et d'animaux, mais aussi sur ces « entre-mondes » créés par les règnes des champignons et des Lichens – ceux-ci nés d'une symbiose entre un champignon et une algue –, afin de comprendre la place qu'occupent les plantes dans cette arborescence gigantesque grâce à des processus complexes de métamorphoses radicales, de rencontres fortuites et de mutations successives. Voici une très brève généalogie de ces plantes qui révèle la beauté du vivant... et mon propre enchantement.

### **Les Mousses, un réseau de réciprocités**

Si petites soient-elles et passant même souvent inaperçues, les Mousses jouent un rôle primordial dans les écosystèmes. Leur taille leur confère un pouvoir particulier, celui des mondes invisibles : une protection naturelle contre les agressions infligées aujourd'hui aux végétaux. Elles constituent un royaume discret, qui existe pourtant bel et bien sous nos pas dans toutes les forêts du monde. Une fois notre œil avisé, nous pénétrons dans cette magie verte et un tout nouveau monde s'ouvre à nous ; un monde d'ombre et de lumière, d'entrelacs verdoyants ornés de discrètes petites fleurs, de textures, de tissages soyeux formés en un réseau clanique élaboré de multiples espèces méconnues par la plupart d'entre nous.

Il est écrit dans la *Table d'émeraude*, texte de magie talismanique bien connu des alchimistes et attribué au légendaire Hermès Trismégiste\* : « *Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas* » – une formule qui décrirait la correspondance qu'il y aurait entre le microcosme et le macrocosme. En cela, le tapis majestueux de Mousses recouvrant abondamment le sol de la forêt porte la signature de la forêt elle-même : à l'échelle miniature, les Mousses

prennent la forme d'une fougère, d'un arbre ; architecture similaire dans ses formes et son déploiement dans l'espace, fraction géométrique qui se répète à l'infini, telles les figures fractales, une expression de lignes et de courbes géométriques qu'on retrouve partout dans la nature, jusqu'aux flocons de neige.

Les Mousses sont des espèces dites bryophytes, c'est-à-dire qu'elles n'ont pas de racines, pas de lignine\*. Elles se contentent de peu et sont considérées comme de véritables conquérantes, des organismes pionniers du règne végétal. Vivant dans les milieux humides et les sous-bois, elles se nourrissent des excréments et du mucus des invertébrés, et, par la pluie, des apports aériens de gaz et de particules nutritives. Véritablement utiles, elles participent à l'épuration de l'air pollué, des métaux lourds et des radionucléides. Elles créent, fixent et protègent les sols. On parle même de résilience écologique à leur propos (écologie bryophyte) : elles s'installent sur des sols mis à nu après un incendie et permettent de reconstruire un habitat vivant. Les Mousses sont également des espèces dites épiphytes, c'est-à-dire qu'elles croissent sur d'autres plantes, mais sans les parasiter, sans prélever leur nourriture ; elles ont simplement besoin d'un autre végétal comme support.

Chez les peuples autochtones Nord-Amérindiens chaque être vivant a un rôle particulier à jouer. Ainsi, les Mousses habillent les rochers, purifient l'eau, rendent les nids des oiseaux plus moelleux... Ont-elles un don qu'elles partageraient avec nous ? Je vous invite à y songer, et à observer les relations que nous entretenons avec le monde végétal.

## **Les Fougères, premières des plantes remèdes**

Les Fougères existent sur Terre depuis le Carbonifère (- 345 millions d'années) et même depuis le Dévonien (- 395 millions d'années). La plupart

sont des espèces fossiles – c'est-à-dire qu'elles ont des formes archaïques, qu'elles ont très peu évolué ; seules quelques familles de Fougères persistent aujourd'hui, dont certaines sont en fin de cycle naturel.

Pour la première fois dans l'histoire des plantes, vers – 225 millions d'années, la Fougère s'unit délibérément par des racines à la terre minérale ; pour la première fois également, le règne végétal parvient à engendrer des arbres. Le temps des Fougères, c'est donc aussi l'avènement des premières forêts, des premières couleurs, des paysages aux formes hétérogènes, des biotopes diversifiés accueillant des flores de plus en plus riches et variées. C'est le temps rythmé pour la première fois par les saisons : la Terre que nous connaissons est née.

Les Fougères arborescentes d'aujourd'hui, reliques du temps des dinosaures, perdurent dans les forêts chaudes et humides des tropiques, à La Réunion, au Costa Rica, à Okinawa (Japon). Les rares espèces qui se sont acclimatées sous nos latitudes – toutes sont des spécimens importés – préfèrent les climats océaniques, humides, comme en Bretagne, ou bien la chaleur de la Méditerranée. Elles sont à l'origine de la constitution des sols sur lesquels nous marchons : les gisements de charbon, par exemple, sont issus de la chute de ces Fougères arborescentes dans des milieux humides, qu'ils soient marécageux, lacustres ou côtiers, prouvant bien que le règne végétal est intrinsèquement lié au règne minéral.

En Europe, seules quelques espèces de Fougères s'épanouissent encore aujourd'hui. Végétaux tout aussi sensibles que les Mousses, elles évitent les milieux anthropisés, zones urbanisées ou terrains cultivés. Mais la diminution des espaces naturels et la pollution des eaux accélèrent leur raréfaction. Citons, parmi ces espèces européennes, la Fougère en épi, la Fougère des bois, les Polypodes (dont la Réglisse des bois), l'Osmonde royale et la Scolopendre officinale (dite Langue de cerf).

Arrêtons-nous plus particulièrement sur la Fougère aigle, la plus grande d'Europe : sa fronde peut atteindre 1,60 mètre d'envergure. Pour se décharger d'une partie de son poids, elle s'appuie sur les branches des arbres voisins, vivant avec eux une véritable proximité : l'arbre bénéficie en retour de l'important feuillage de la Fougère aigle, qui protège le sol des rayons brûlants du soleil et limite l'évaporation, deux des problématiques des sols siliceux instables sur lesquels poussent ces Fougères. De plus, leur système rhizomateux superficiel limite la compétition avec d'autres plantes : elles couvrent ainsi des surfaces très vastes de plusieurs centaines de mètres carrés. Elles émettent enfin des substances cyanhydriques et benzoïques qui éloignent les bactéries pathogènes, les acariens et les mammifères ; limaces et puces fuient les litières de Fougères aigles.

Les Polypodes, quant à eux, constituent une espèce péri-forestière affectionnant les stations ombragées à mi-ombragées. Ils se rencontrent sur les talus, sur les vieux murs, dans les anfractuosités des rochers (espèce saxicole), à la base des troncs et dans les sous-bois rocaillieux. J'aime pénétrer dans le cœur de la forêt, humer les odeurs mystérieuses, sucrées et terreuses des sous-bois, ce lieu magique entre pierres, racines et terre sombre, marnée, fabriquée de feuilles humides bercées par les lumières de l'automne et d'alliances avec le peuple des mondes souterrains...

Les Fougères des bois seraient-elles les toutes premières plantes remèdes ? La Fougère mâle (*Dryopteris filix-mas*), qui se développe dans les bois de Chênes, possède des vertus thérapeutiques du fait de la filicine\* qu'elle contient : elle était utilisée autrefois comme vermifuge contre le ténia. Jadis, on croyait aussi que la Fougère était une plante issue de la foudre : ses graines étaient recueillies et utilisées dans des rituels magiques. Et si nos plantes médicinales, nos arbres fruitiers sont issus d'autres familles considérées comme plus évoluées que les Fougères, ce sont pourtant bien ces dernières qui ont créé nos sols et entraîné l'apparition de nouvelles espèces : pour cela, nous pouvons leur porter toute notre attention.

## **Les Angiospermes, des plantes primordiales aux plantes à fleurs**

Le monde végétal d'aujourd'hui, composé massivement de plantes à fleurs et donc à fruits, est considéré comme le règne le plus évolué et le plus abouti puisqu'il a un jour définitivement quitté sa condition d'amphibien, c'est-à-dire vivant à la fois sur terre et dans l'eau. Ces végétaux dits angiospermes ont inventé une nouvelle sexualité, un nouveau mode de reproduction, de transmission dans l'arbre généalogique : la fleur apparaît et engendre le fruit qui renferme les graines. La plante s'associe ainsi à tous les éléments pour se déployer à travers le monde – transportée par les vents pour déposer ses pollens dans les contrées les plus éloignées de la plante mère, voguant sur les courants des rivières et des océans pour s'amarrer à d'autres continents, s'accrochant aux fourrures des animaux, traversant le ventre des oiseaux marins, les enzymes spécifiques de ces derniers permettant de lever la dormance de la graine sur d'autres terres aux conditions de germination favorables. Les plantes colonisent alors le monde contre vents et marées, permettant aussi à la vie animale de se déployer.

### *Rituel de gratitude*

Ce rituel s'exerce dans la nature, auprès des arbres, des Fougères et des Mousses. Asseyez-vous près d'un arbre qui vous touche particulièrement. Commencez simplement par explorer avec vos mains son écorce – sa peau –, avec attention et respect. Regardez vers la cime et observez son élan du tronc jusqu'aux branches, la forme de ses feuilles, puis redescendez vers les racines et regardez comment elles entrent dans la terre. Sentez ses éléments, la terre, l'air, le feu, l'eau, ses sèves, ses couleurs, ses formes... Vous pouvez fermer les yeux, ou bien regarder l'espace dans un plan large, sans fixer de point. Exprimez votre gratitude, votre amour pour cet

arbre, et pour cet instant de présence à vous-même, cet échange. Rappelez-vous combien les « peuples racines » exprimaient leur respect aux pierres et aux arbres de façon naturelle.

Vous pouvez attacher un ruban de couleur à une branche : on dit de ces bouts de tissu qu'ils sont les « robes des esprits », lesquels aiment venir danser là où vous faites vos prières. Ou bien laissez une bougie<sup>1</sup>, des fleurs, une pièce de monnaie, de la nourriture : les chamans disent que nous devons nourrir les esprits afin de leur donner l'énergie dont ils ont besoin pour nous aider. L'arbre à prières, ou arbre votif, constitue une tradition pratiquée dans de nombreuses régions du monde. S'il n'a pas poussé naturellement, il est planté dans un lieu bien choisi pour devenir l'arbre des requêtes que les humains font aux esprits.

## ENTRE FRICHE SAUVAGE ET JARDIN CIVILISÉ

Goethe, dans son *Essai sur la métamorphose des plantes* (1790), a révélé à l'esprit humain une image dynamique de la plante permettant de la reconnaître comme « être sensible ». L'écrivain allemand a observé et nous transmet trois grandes étapes évolutives des végétaux, dans un jeu combiné de forces de contraction avec des forces d'expansion : de la semence très contractée (ou du bourgeon) naît la plante feuillée ; celle-ci se contracte dans le calice puis se dilate dans la fleur ; finalement, celle-ci se contracte dans la graine puis se dilate dans le fruit. C'est une forme de respiration perpétuelle d'où la vie jaillit sans cesse à partir de la graine.

---

1. Uniquement si les conditions respectent les lieux et les lois incendie en vigueur. S'il y a un seul risque, laissez la bougie éteinte. Les bougies en cire d'abeille sont elles-mêmes un don de la nature.

## Réflexions sur le motif ternaire des médecines traditionnelles

Trois est le chiffre de la Création, à l'image de la Trinité des chrétiens. Et toutes les médecines traditionnelles se retrouvent autour de ce « motif triple », avec cette même volonté de sonder les mystères de l'univers et du corps humain afin d'élaborer les meilleurs remèdes pour toujours garder l'équilibre.

Les Celtes ont aussi utilisé un symbole ternaire, le triskèle. Très présent en Irlande, mais aussi sur l'Île de Man, ainsi qu'en Bretagne, en Écosse, ou encore en Galice, on observe des formes s'apparentant au triskèle, dès le Néolithique sur des sites tels que Newgrange, gravées à même la pierre.

Étymologiquement, le triskèle vient du grec *triskelês* et veut dire « à trois jambes ». Il est composé de trois branches distinctes, toutes orientées dans un sens unique, évoquant l'idée d'un cycle. Il s'agit le plus souvent de trois spirales, ou de trois jambes repliées, reliées entre elles par un point situé au milieu qui serait l'axe ou le pilier du monde. Plusieurs interprétations se bousculent mais rien n'est confirmé par les historiens. Le triskèle évoque les forces cycliques, solaires et lunaires, le mouvement perpétuel si on attribue le mouvement dynamique des spirales à celui des astres ou bien encore, les trois éléments, *Douar* (la terre), *Dour* (l'eau), *Tan* (le feu), traduits du breton. Aussi, on retrouve un certain nombre de divinités dans la mythologie celtique aux figures triples : les trois dieux celtiques fondamentaux, Lùgh, Daghdha et Ogme, mais aussi Brigit, la déesse celte aux trois attributs : la magie, la guerre et les arts.

Ainsi, l'ayurvéda, médecine indienne et srilankaise, repose sur un système d'énergies vitales tripartite : *kapha* (eau et terre), *vata* (air et éther\*) et *pitta* (feu et eau). Selon l'ayurvéda, les plantes permettent de préparer le *soma*, que l'on peut rapprocher de l'ambroisie, le mythique nectar d'immortalité des dieux de l'Olympe. Le *soma* est le fluide subtil vivifiant, la sève la plus intime du corps, ou encore l'essence subtile de tous les

tissus. Il assure la clarté de perception, la force physique, l'endurance et la longévité des tissus. Aujourd'hui, il est difficile de retrouver les plantes qui constituaient autrefois la recette originelle du *soma* ; toutefois, toute plante issue de l'antique science védique du *rasayana*, qui permet de reconstituer l'organisme, possède des capacités similaires.

La médecine hermétique des plantes, elle, s'appuie sur trois états de la matière (l'âme, l'esprit, le corps), sur trois qualités génératrices (le chaud, l'humide, le sec) et sur trois principes constitutifs (le soufre, le mercure, le sel). En astrologie, les douze signes du zodiaque sont rangés en trois groupes : les signes cardinaux (Bélier, Cancer, Balance, Capricorne), les signes mutables (Gémeaux, Vierge, Sagittaire, Poissons) et les signes fixes (Taureau, Scorpion, Lion, Verseau). On retrouve ce motif ternaire en bien d'autres domaines : en nutrition (graisses, carbohydrates, protéines) ; en médecine moléculaire (neutrons, électrons, protons) ; avec les trois mondes, celui d'en bas (souterrain), celui du milieu (terrestre), celui d'en haut (céleste) ; avec les trois règnes (minéral, végétal, animal) ; dans la trinité hindoue (les dieux Vishnou, Shiva, Brahmā) ; etc.

Enfin, la phytothérapie se fonde aussi sur cette compréhension tripartite de la santé vitale et de l'action des plantes médicinales : elle utilise les plantes stimulantes (excitantes), les plantes astringentes (toniques) et les plantes relaxantes. Les plantes elles-mêmes sont constituées de trois éléments principaux : les minéraux (sous forme de sels), les alcools (dont les éléments solubles dans l'eau) et les huiles essentielles.

Ces grands principes philosophiques fondés sur la trinité présents dans de nombreuses traditions révèlent, par leurs similarités, leur universalité. C'est à travers eux que, tissées ensemble, les forces des éléments génèrent la grandeur du monde naturel. Elles constituent les fondations d'une perspective holistique qui nous permet de voir à l'œuvre la cohésion des éléments à l'intérieur des êtres humains que nous soignons et des plantes avec lesquelles nous nous associons.

## Plantes et êtres humains : correspondances

C'est par les feuilles des plantes que se crée le lien entre la vie végétale et la respiration des animaux – partant, des êtres humains. De plus, il existe un rapport entre le colorant des feuilles (la chlorophylle) et le colorant du sang (l'hématine). Enfin, il y a une répétition des structures dans l'implantation des feuilles sur la tige : leur étagement est précis – en spirale, en symétrie, en rond (verticille), sur un même plan horizontal... Cet appareil foliaire, qui peut être vu comme le « système rythmique » de la plante, correspondrait à la colonne vertébrale et aux côtes chez l'être humain.

Le souffle de la plante libère le souffle de l'être humain. Concrètement, la feuille prend dans l'atmosphère de l'acide carbonique et entraîne celui-ci dans un processus de densification d'où naissent des hydrates de carbone grâce auxquels la plante s'érige vers le ciel. Puis la plante rejette de l'oxygène que l'être humain absorbe ; celui-ci se débarrasse ensuite de cette matière carbonée en la rejetant sous forme de gaz carbonique. Autrement dit, la plante expire, l'être humain inspire ; ce souffle – le *prana*, l'origine de la vie dans les connaissances védiques – constitue le lien, la passerelle entre les deux êtres vivants.

La chlorophylle, quant à elle, ressemble extraordinairement au sang : dans les deux cas, quatre noyaux pyrroliques se groupent autour du « métal respiratoire » – du magnésium chez la plante, du fer chez l'humain. La chlorophylle et le sang présentent par ailleurs une polarité complète des apparences : la chlorophylle verte a une fluorescence rouge sang, le sang rouge a une fluorescence vert épinard – un résultat obtenu dans l'obscurité d'un laboratoire, en éclairant le tube à essai par de la lumière ultraviolette. Ce phénomène montrerait que toute opposition polaire doit avoir, à son arrière-plan, une unité. Notons enfin que la chlorophylle employée comme médicament stimule fortement la genèse du sang, c'est-à-dire la fabrication des cellules qui le composent.

## La voix de la forêt

À l'aube du printemps 2019, un rêve m'a ouvert une nouvelle porte de la perception sur le monde végétal en tant qu'organisme vivant entier, abritant une intelligence, une sagesse dont la voix s'élève et réside dans la forêt, et possédant un lien ancestral indéfectible reliant nos tissus, nos cellules à ceux des végétaux.

Je suis devant elle, la forêt. Je me présente à son esprit, bouleversée d'être là, debout, dans son royaume. Mon regard glisse le long de sa verticalité vertigineuse : je me rappelle alors que les arbres sont les êtres vivants les plus grands sur Terre.

Sous la voûte végétale, comme suspendu dans les airs, j'aperçois un cœur humain, aux couleurs rose et rouge. Je suis du regard les artères et les veines qui l'alimentent : elles sont reliées aux tissus conducteurs de la sève des arbres, de véritables vaisseaux où coule la sève brute provenant des racines, draguant sels minéraux et eau vive de la terre jusqu'aux sommets feuillés, et, tout là-haut, la sève alchimisée formée dans les feuilles, contenant de l'eau et les sucres élaborés dans les parties aériennes de la plante lors de la photosynthèse.

Cette scène spectaculaire et intense me fige – et la voix de la forêt s'élève, comme une pulsation de ses fluides à l'intérieur de mon corps : « *Nous avons fabriqué votre sang, et nous le fabriquons encore.* »

## Science et sagesse des paysages : le *nemeton*, bois sacré des Celtes

Chez les Celtes, certains sites naturels étaient considérés comme de hauts lieux du culte druidique. Ils sacralisaient les bois, les sources, les rivières, les lacs, les grottes, les montagnes et bien d'autres éléments du paysage. Ces lieux étaient consacrés aux rituels, propices à s'y tenir en grandes assemblées ou, au contraire, en intimité avec la nature pour y recevoir les initiations et les enseignements de l'Autre monde. Au XIII<sup>e</sup> siècle, les « physiciens de *Myddfai* », une lignée de docteurs herboristes et de guérisseurs d'un village gallois du Carmarthenshire héritière des cultures celtiques anciennes, ont décrit dans le *Livre rouge de Hergest* la nécessité de retrouver ces lieux énergétiques présents dans la nature et souvent identifiés par nos ancêtres ; ces lieux où s'ouvrent des portes vers le monde sensible des plantes. Les guérisseurs se rendaient régulièrement sur ces sites sacrés et parfois secrets pour s'y recueillir et y renouer le lien profond avec la source primordiale, avec l'origine du monde, par l'intermédiaire de visions et de rêves ; ils y menaient des rituels d'offrandes qui permettaient d'établir l'équilibre et la communication entre les mondes.

Ces sanctuaires naturels étaient souvent situés dans des vallons boisés, à l'intérieur de chemins creux, dans une forêt moussue, au sommet d'une montagne, aux abords d'un volcan, au centre d'une clairière, le long d'un bosquet, au pied d'une colline... Les mythes celtes décrivent largement les manifestations des divinités telles que *Lug*, dieu suprême du panthéon celtique célébré au moment de *Lughnasadh* – à la première pleine lune du mois d'août –, qui avait pour habitude de transmettre les connaissances et de délivrer des messages aux humains du haut des tertres, des collines aux sommets aplatis. Le nom gaulois de la ville de Lyon, *Lugdunum*, viendrait ainsi du dieu *Lug* et de *dunum*, « colline », ce qui donnerait la « colline de *Lug* ».

Le mot gaulois *nemeton* désigne le sanctuaire, ce lieu spécifique où les Celtes pratiquaient leur culte que présidaient les druides. Étymologiquement, ce terme, bien attesté dans les inscriptions anciennes rédigées en langue gauloise et retranscrites soit dans l'alphabet grec, soit dans l'alphabet latin, signifie certainement « bois sacré », avant de voir son sens glisser vers celui de « sanctuaire ». « *Le nemeton est d'abord un espace ouvert et herbeux dans une forêt, une clairière. C'est le temple druidique au milieu des forêts, à l'écart du groupe social, dont il est pourtant le complément spirituel indispensable* », dit le naturaliste et historien des religions Jacques Brosse dans *Mythologie des arbres*<sup>2</sup>. La forêt était en effet parée de vertus sacrées et représentait la sagesse et les sciences surhumaines. Les Celtes savaient, grâce à l'enseignement de leurs druides, qu'elle avait été le berceau de leur peuple. Des divinités y étaient attachées, telle *Arduinna*, mais aussi de grands dieux comme *Ésus* et bien entendu *Cernunnos*, ce qui montre bien qu'elle échappait au monde des humains.

Revenons à l'étymologie. En grec, en latin et en celte, on désignait le bois sacré par des mots étroitement apparentés : *nemos* en grec, *nemus* en latin, *nemeton* en celte. Ces trois termes proviennent de la même racine indo-européenne, *nem-*, qui exprime l'idée de distribuer, diviser, découper. En grec, le verbe *nemô* comporte, en plus, la notion de mettre à l'écart, d'isoler, et aussi d'habiter, d'occuper – ce qui correspondrait bien à l'idée de bois sacré. Rappelons aussi que Némésis était la déesse grecque du partage entre ce qui revenait aux dieux et ce que ceux-ci concédaient aux humains. *Nemetona*, elle, était la déesse des Gaulois habitant le bois sacré.

---

2. Jacques Brosse, *Mythologie des arbres*, coll. « Petite bibliothèque », Payot, Paris, 1993.

« En langue celtique, la racine aurait désigné le ciel et ses habitants, les dieux. Le nemeton aurait été sa projection sur la terre, le lieu de descente du divin, de la manifestation du surnaturel dans la nature », reprend Jacques Brosse dans *L'aventure des forêts en Occident*<sup>3</sup>.

Les noms latins de certaines villes nous renseignent sur l'existence passée d'un bois sacré en ces lieux : ainsi Arras, autrefois *Nemetacum*, ou Clermont-Ferrand, *Augustonemetum*. Nanterre témoigne de l'évolution phonétique de *Nemetodurum*, la « porte » ou le « bourg du sanctuaire ». Les toponymes du type Nonant (comme Nonant-le-Pin) procèdent de *Novionemeto*, « nouveau sanctuaire ».

Nombre de bois sacrés, de forêts et de sanctuaires ont été détruits, mais il en reste quelques traces en Europe : la forêt de la Sainte-Baume, en Provence ; le sanctuaire d'Uppsala, en Suède, où se tenait un arbre sacré figurant le dieu *Odin* ; la forêt de Névet, à Locronan, dans le Finistère ; et bien sûr la forêt de Brocéliande (en breton, *Bro-Héléon*, « le pays de l'Autre monde »), en Ille-et-Vilaine, où subsiste une source jamais christianisée, la fontaine de Barenton – déformation du breton *Belenton*, autrement dit *Belnemeton*, le bois sacré de *Bélénos*, dieu du soleil des Gaulois.

## **La haie vive, lieu de cueillette sacré des plantes magiques**

Les plantes utilisées dans les remèdes populaires (tisanes, pommades...) sont bien souvent des végétaux cueillis autour de la maison, et beaucoup d'entre eux sont cultivés dans le jardin potager ou le jardin d'ornement. Pour ce qui est des plantes magiques intervenant dans les rituels, la place des végétaux issus des haies et des friches est importante : Sureau, Genêt, Églantier, Épine noire et Aubépine – dans ce cas, il ne s'agit donc plus

---

3. Jacques Brosse, *L'aventure des forêts en Occident. De la préhistoire à nos jours*, JC Lattès, Paris, 2000.

du jardin bien maîtrisé par les humains. Ces plantes magiques ne sont pourtant pas toutes récoltées au fond d'un bois sauvage ; au contraire, elles sont présentes à la limite entre la friche sauvage et le jardin civilisé. La haie, en particulier, est souvent citée dans la culture populaire. Ainsi, les sorcières, disait-on, se graissaient la peau et s'envolaient « par-dessus haies et buissons » en récitant une formule adéquate qui leur permettait justement de les franchir (voir les légendes bretonnes rapportées par Adolphe Orain en 1898). En Bretagne, le bois utilisé pour réussir ce vol magique était le Genêt à balai (*Cytisus scoparius*), fameuse plante des haies et des friches. Claude Lecouteux, médiéviste et germaniste, a souligné le caractère sacré de la haie au cours d'une longue période s'étendant du v<sup>e</sup> au xv<sup>e</sup> siècle. C'est une spécificité de plusieurs de ces plantes magiques : hors du territoire civilisé, ces végétaux à la frontière avec l'environnement sauvage vont être cueillis et subir un rituel pour les sacraliser et les transformer en plantes aux pouvoirs magiques.

Je tiens, un jour dans ma vie, à plessier – à entrelacer – une haie vive d'arbres, d'arbustes, d'épineux et d'herbes médicinales et nourricières, exprimant la magie telle celle des jardins féeriques et semi-sauvages de nos cousins britanniques. Le principe du plessage est le même qu'un tissage, qu'un tricot : c'est un entrelacs de plantes vivantes, sans jamais y faire de nœuds. La haie devient une frontière magique entre deux états d'être, entre deux temps, entre deux lieux. Elle sépare et réunit les deux hémisphères, les deux lobes. J'ai compris récemment que l'un de mes ancêtres, mon arrière-arrière-grand-père paternel, jardinier au château d'Annet-sur-Marne, portait ce rêve dans son nom même : Amédée Playe. « Playe » est le nom d'un lieu-dit devenu patronyme, variante de l'ancien français *plioie-y*, qui veut dire « haie de branches entrelacées formant clôture ». Je croyais de tradition anglaise l'origine de ces haies magiques, mais Jules César, dans *La Guerre des Gaules*, décrivait déjà ce procédé. On trouve des haies plessées dans le pays angevin, le Perche, le Morvan, et les communes du Plessis-Robinson et du Plessis-Trévisé sont des toponymes issus du verbe « plessier ».

Les haies vives de l'automne constituent un véritable conservatoire inconscient d'une flore marginale, libre, un espace abandonné aux cueilleurs et cueilleuses de plantes sauvages, aux herboristes. Il existe de nombreux récits et rituels du bocage : les plantes étaient usitées par quelques humbles connaisseurs au service du bien et de la santé.

Le Prunellier, par exemple : *Prunus spinosa* – Épine noire, de son nom issu des savoirs populaires. L'été, l'arbuste laisse grossir en silence ses petites boules vertes, devenues bleu prune bien avant la fin de l'automne. D'une saveur terriblement âcre, ce petit fruit à peu de chair est hyper-astringent. Le remède tiré du Prunellier fait en sorte que le métabolisme coordonne mieux les processus rythmiques, ce qui revient à soutenir l'activité du cœur, tout comme le fait l'Aubépine (*Crataegus*). C'est un fortifiant pour les personnes épuisées, on en fait aussi un alcool délicieux à partir de ses épines, et les fruits passés en saumure deviennent des olives. La récolte peut se faire à partir du mois d'août et avant les gelées. On obtient une conservation de plusieurs mois dans l'huile.

### Recette des prunelles sauvages en saumure

Récoltez les prunelles avant qu'elles ne soient blettes (avant qu'elles n'aient été soumises aux premières gelées). Lavez-les si nécessaire. Pour la saumure, préparez cinq volumes d'eau et un volume de sel. Versez le tout dans un bocal avec couvercle et plongez-y les prunelles. Veillez à ce qu'elles soient toutes immergées. Laissez en saumure pendant une semaine, puis égouttez et rincez à l'eau claire. Transférez les prunelles dans un nouveau récipient et couvrez-les d'huile d'olive. Ajoutez-y les herbes aromatiques ou les condiments choisis. Conservez au minimum une semaine avant de consommer telles des olives.