

Cycle de conférences 2026 - n°3

Le jardin au Moyen Âge :
usages condimentaires, médicinaux et cosmétiques
par Clotilde BOURGET-FERRONNIERE

14.06.2026

Clotilde BOURGET-FERRONNIERE est productrice de plantes à tisanes et de roses anciennes. Passionnée d'histoire, elle nous a ouvert les portes de son jardin à Persquen pour nous raconter les usages condimentaires, médicinaux et cosmétiques des plantes au Moyen Âge.

Ce présent compte-rendu nous a été transmis par Mme BOURGET-FERRONNIERE.

Les origines

Le mot « jardin » remonte au 12^e siècle et est probablement issu du gallo-roman (hortus) *gardinus*, « (jardin) enclos », lui-même issu du francique **gart*, **gardo*, « clôture ».

Au Moyen Âge, le monde végétal ne fournit pas seulement l'alimentation des hommes et des animaux ; il est omniprésent dans la vie quotidienne, apportant nourriture, soin, habitat etc... Mais il est aussi porteur de superstitions et de traditions millénaires.

Les habitants des campagnes et des petites villes - souvent trop éloignées des monastères (où les usages médicinaux étaient connus et « maîtrisés »), s'en remettaient aux connaissances populaires pour se soigner.



Visite du 14 juin à Pénétty (Persquen) © Kastell Kozh

Certaines plantes sont aujourd'hui « oubliées » ; soit parce que leur fonction alimentaire ou médicinale a disparu au profit de leur fonction ornementale (lis, rose, glaïeul ...), soit parce qu'on pense maintenant qu'il s'agit d'herbes sauvages dont on a oublié la comestibilité (tanaïs, arroche, mauve...), soit parce que ces plantes ne sont plus connues que des seuls spécialistes.

Charlemagne (748-814) lors de ses voyages en Italie prend le goût des constructions somptueuses mais également des jardins : avec nombre de spécialistes il fait éditer et diffuser le **CAPITULAIRE DE VILLIS** (à priori à la fin du 8^{ème} siècle), un des 1^{ers} ouvrages collectifs de ce type dans lequel on trouve certains chapitres destinés au jardin et à ce qui doit y être cultivé.

Les différents types de jardins

- **Herbularium** ou **jardin des simples** : rose, sauge, rue, romarin, menthe, fenouil, sarriette, sauge sclérée...
- **Hortus** ou **potager** : fèves, lentilles, choux, blettes, épinards, carottes, panais...
- **Viridarium** ou **verger** : Il doit contenir plusieurs exemplaires de chacun des 16 arbres fruitiers suivants : noyer, noisetier, pommier, poirier, prunier, sorbier, néflier, châtaignier, pêcher, cognassier, amandier, mûrier, laurier, pin, figuier, cerisier.

L'**herbularium** regroupait les plantes servant à fabriquer les remèdes. Seules les espèces rares étaient cultivées, les autres plantes étant ramassées dans la nature.

La rose de Provins

Soit disant rapportée vers 1240 par Thibaut IV Comte de Champagne au retour des croisades, la **rose gallique officinale** est rapidement implantée à Provins et devient symbole et spécialité de la région. Ce sont les vertus astringentes et toniques des fleurs qui font la renommée de la rose de Provins en phytothérapie.

En cas de diarrhées légères ou d'hémorragie bénigne, la rose gallique peut s'avérer efficace. Son action anti-inflammatoire s'observe pour soulager l'inflammation des muqueuses de la bouche et de la gorge en cas d'angine ; elle permet aussi de calmer les conjonctivites et ophtalmies, lorsque la rose est utilisée comme collyre sous forme d'eau distillée.

Pour les soins de la peau, la rose gallique se retrouve parmi les ingrédients de différentes préparations, telles que la pommade rosat, le vinaigre de rose ou l'eau distillée de rose par exemple, aux indications adoucissantes et antiprurigineuses pour l'eczéma, les plaies qui suppurent.



Roses galliques officielles © Clotilde BOURGET-FERRONNIERE

Le romarin

Plus connu dans l'Antiquité pour son parfum balsamique que pour ses vertus médicinales, il est cultivé dans les monastères du Nord dès le haut Moyen Âge.

Le romarin est alors utilisé comme diurétique et digestif. Le vin de romarin est un stimulant pour les convalescents et les surmenés ainsi qu'un remède pour des maladies du foie.

Le noisetier

Dans l'Antiquité, les Grecs et les Romains cultivaient déjà le noisetier, appréciant ses fruits riches en huile et faciles à conserver. Les noisettes servaient aussi de monnaie d'échange dans certaines régions. Au Moyen Âge, le noisetier était courant dans les haies vives et les lisières, jouant un rôle important dans la biodiversité et l'économie rurale.

En plus de ses fruits, son bois souple et résistant était utilisé pour fabriquer des cerceaux, des manches d'outils, des piquets et même des arcs. Dans les

traditions populaires, le noisetier est associé à la protection et à la divination : ses baguettes servaient de sourciers pour trouver l'eau.

L'euphorbe

Les euphorbes possèdent des inflorescences particulières nommées cyathes, particularité qu'elles partagent seulement avec quelques genres voisins. Comme toutes les Euphorbiaceae, ce sont des plantes toxiques, qui possèdent un latex parfois très irritant.

Appelée au moyen-âge la Lacterida du capitulaire de Vilis, l'euphorbe était très utilisée dans la médecine populaire comme remède contre les verrues grâce à un des composants de son latex. Le miel d'euphorbe est connu pour soulager les maux de gorge et est un bon tonifiant. Certains disent même qu'il favoriserait la fertilité des femmes...



Euphorbes © Jardinier-malin.fr

La scrofulaire noueuse

La scrofulaire noueuse est l'une des plantes médicinales les plus anciennes d'Europe. Son nom même témoigne de son usage contre les scrofules (adénopathies cervicales tuberculeuses), conformément à la théorie des signatures qui associait les rhizomes noueux aux ganglions lymphatiques enflés. Dioscoride et Galien la mentionnaient déjà.

Au Moyen Âge, la scrofulaire jouissait d'une grande réputation. On l'employait contre les écrouelles, les tumeurs, les abcès, les hémorroïdes et les affections cutanées chroniques. Le « toucher royal » (guérison des écrouelles par le roi de France) était souvent complété par des cataplasmes de scrofulaire.



Scrofulaire noueuse © nantes-naturopathe.fr

Le millepertuis

Le nom de millepertuis vient de l'aspect des feuilles - vertes avec de petits glands noirs ou, le plus souvent, transparentes, ce qui donne l'impression que les feuilles sont percées de mille petits trous.

Mentionné dans les écrits de Dioscoride (un médecin grec des armées de Néron), Galien, Pline l'Ancien, Hippocrate et Paracelse, le millepertuis, alias «l'herbe de Saint-Jean» (la légende voulant que cette simple soit née du sang de Saint-Jean-Baptiste) est surtout utilisé au Moyen Âge pour soulager les embarras digestifs, traiter les brûlures, les problèmes urinaires, les douleurs menstruelles, l'anémie...

Cueilli au matin de la Saint-Jean, au plus fort des influences solaires, il passe également pour repousser l'esprit des ténèbres et guérir les possédés.

⚠ photo sensibilisant

La rue

Petit arbuste très odorant, la **rue officinale** connue depuis l'Antiquité était très utilisée au Moyen Âge pour ses propriétés médicinales. Hippocrate la recommandait comme anti-poison et contre la toux, elle est aussi citée dans le *Capitulaire de Villis* de Charlemagne. À la période médiévale, elle est un des ingrédients du célèbre vinaigre des quatre voleurs sensé protéger de la peste.

À toute petite dose, elle avait la réputation d'être tonique, stimulante et digestive. C'est sans doute pour cela que quelques grands cuisiniers actuels en mettent encore une feuille dans certaines sauces qu'elle parfume agréablement...

Attention, à forte dose elle est très dangereuse, les faiseuses d'anges l'utilisaient pour faire avorter. La plante est interdite aux femmes enceintes, à noter qu'on en trouvait souvent autour des cloîtres et des jardins de curé...

Comme elle avait réputation de donner bonne vue, les archers et arbalétriers l'utilisaient beaucoup en tisane, quelques brassées dans un chaudron que l'on laissait macérer plusieurs jours au soleil. Ils en buvaient abondamment ensuite, hélas à forte dose elle est très toxique, voir mortelle puisque quelques années plus tard beaucoup passaient de vie à trépas en se vidant de leur sang...

On pensait qu'elle éloignait les mauvais esprits et protégeait des jeteurs de sorts, elle était donc une défense puissante contre les sorcières et entraînait dans la composition de nombreux sortilèges. La tradition dit que les chats, les crapauds et les puces ne l'aiment pas.

⚠ Le contact avec les fleurs ou la tige peut provoquer une forte allergie sur la peau.



Rue officinale © aroma-zone

La Menthe

Le nom «menthe» vient de la nymphe grecque Mintha aimée d'Hadès, roi des Enfers. Perséphone, la femme de celui-ci, jalouse, la transforma en une petite plante parfumée et Hadès, abattu, piétina la campagne pour que jaillisse son ancien amour.

Au Moyen Âge, on l'utilise pour chasser les puces des paillasses ou éloigner les rongeurs des réserves de grains. Elle est également utilisée pour des vertus médicinales (menstruations faibles ou douloureuses,...). La menthe « stimule l'appétit, préserve les obèses de l'inaction et provoque la bonne humeur ».

L'ortie

L'utilisation médicinale de l'ortie est déjà décrite par les Romains antiques. Elle est considérée par les herboristes médiévaux comme une panacée (un traitement universel). De nombreux livres médiévaux font recettes d'ortie et montrent l'affection que les gens du Moyen Âge portent à cette plante, alors considérée comme un légume à part entière. Au Moyen Âge, l'ortie était utilisée pour vêtir les paysans pauvres.

Au Moyen Âge, cette plante «magique» était associée aux sortilèges voués à la guérison, à la protection et à la purification. Un pot d'ortie placé dans la chambre d'un malade était censé faciliter sa guérison.

L'ortie est souvent classée parmi les mauvaises herbes en raison de son pouvoir urticant mais elle est en réalité l'une des plantes les plus efficaces d'Europe. Plante tonique, elle favorise la circulation sanguine et réduirait les symptômes de l'inflammation. Excellente diurétique, l'ortie permet l'élimination optimale des déchets de l'organisme, alors épuré.

Cette plante médicinale possède également la vertu d'être stimulante et fortifiante ce qui aiderait à réduire la fatigue. Les feuilles d'orties, riches en silice, permettraient de soulager les articulations douloureuses.

La fibre est large et creuse, ce qui la rend isolante et d'une résistance à toute épreuve. Elle présente un aspect brillant qui rappelle celui de la soie. La façon dont elle est travaillée permet d'obtenir différentes sortes de tissus. Lorsqu'elle est tordue sur elle-même, elle s'apparente à du coton. L'air étant expulsé du creux de la fibre, on obtient un tissu aéré et léger. Au contraire, lorsqu'elle n'est que peu tordue sur elle-même, elle se rapproche beaucoup plus de la laine. L'air resté emprisonné à l'intérieur de la fibre sert d'isolant thermique ce qui permet de résister au froid. Ses capacités d'isolation sont mêmes supérieures aux tissus synthétiques.

Le sureau

Considéré comme plante magique au Moyen Âge, on disait que le sureau avait des propriétés laxatives si on le dépouillait de bas en haut, et vomitives si on effectuait l'inverse. Une branche de sureau était

placée sur les morts pour calmer les âmes. Toujours au Moyen Âge, on utilisait l'eau de sureau (eau dans laquelle on a fait macérer des fleurs) pour éclaircir le teint et atténuer les taches de rousseur.

Dans l'Antiquité et jusqu'au Moyen Âge, les femmes fabriquaient une teinture pour les cheveux à partir du suc de ses baies.

Hippocrate, le père de la médecine moderne, mentionne son utilisation en tant que purgatif. Galien et Pline l'Ancien recommandaient le sureau contre les catarrhes et les excès de mucus.

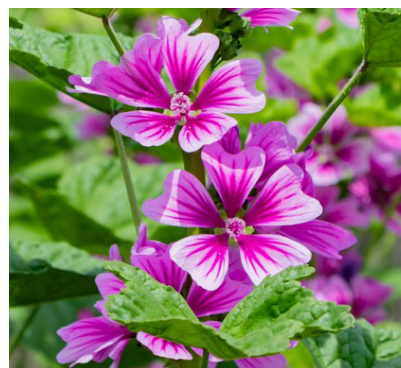


Fleurs de sureau noir © la maison du sureau

La mauve

Depuis l'Antiquité, la mauve est un symbole de douceur, c'est une plante très appréciée.

Charlemagne fait figurer la mauve sur la liste du *Capitulaire De Villis* : obligation est donc faite aux domaines royaux de la cultiver. Cela contribua largement à la faire connaître, tant en légume que pour des usages médicaux. La mauve fait partie des plantes qui ont une certaine aura au Moyen Âge. Elle avait la réputation de guérir la plupart des maux, au point d'être nommée *omnimorbia* en latin, c'est-à-dire « toutes les maladies ».



Mauve © Aroma-zone

En effet, la mauve possède des propriétés calmantes, adoucissantes et anti-inflammatoires. Elle apaise les gorges irritées ou enflammées et calme la toux sèche. Elle améliore également certains troubles digestifs bénins (inflammations des muqueuses de l'estomac et de l'intestin) et prévient les infections urinaires chez les personnes à risque.

La tanaïsie

Le nom *Tanacetum* est apparu au IX^e siècle sous la forme *Tanazita*. Son origine est inconnue. On ne mentionne pas la tanaïsie dans l'Antiquité mais seulement à partir du Moyen Âge.

Dans le *Capitulaire de villis*, Charlemagne recommande la culture de la tanaïsie.

Au 12^e siècle, Hildegarde conseille de la tanaïsie dans une boisson ou en boulette avec de la viande pour soigner le rhume et la toux. Pour les lourdeurs d'estomac, cuire de la tanaïsie dans un bouillon de légumes déjà préparé. On peut également recueillir le suc en la pilant et boire celui-ci avec un peu de vin afin d'éliminer les calculs rénaux. Elle conseille aussi de préparer un bain à base de tanaïsie et une boisson à base de diverses simples pour soulager les douleurs menstruelles.

⚠ À forte dose cette plante est toxique, hallucinogène et provoque des maux de ventre.

Angélique

Baptisée la «racine des anges» par le médecin suisse Paracelse (1493-1541), cette ombélifère est parée de toutes les vertus : un cataplasme de ses fleurs fraîches bouillies ou macérées dans de l'huile, dit-on, neutralise les venins, sa poudre ingérée dans une boisson apaise les troubles de l'estomac, les diarrhées, les toux, les gripes et les rhumes.



Angélique © Herboristerie du Valmont

Sauge

Connue depuis de nombreux siècles, la sauge est très appréciée pour ses vertus médicinales. Longtemps, elle fut considérée comme une panacée. D'ailleurs, son nom latin illustre bien les vertus qu'on lui attribuait (de *salvare* : sauver).

À l'époque médiévale on utilisait la sauge de multiples façons. Dans les bains, en décoction, en emplâtre, en onguent... Elle était utilisée pour soigner les maux de têtes, la paralysie, la jaunisse, les jambes lourdes, les maux d'estomacs, la digestion difficile, on disait même qu'elle favorisait la conception...

«Qui a sauge en son jardin, ne connaît pas le médecin»!

Dans la pharmacopée médiévale, la sauge est la plante reine des convalescents. Elle combat les sueurs, le manque d'appétit, la dépression physique et morale... Très en vogue à l'École de Salerne (l'école de médecine la plus importante du Moyen Âge) on dit de cette labiacée que « si son usage ne rend pas l'homme immortel, c'est qu'il n'y a point de remède contre la mort ».

La sarriette

La sarriette appartient au genre *Satureja* qui tirerait son nom des satyres en raison de ses propriétés aphrodisiaques. D'où son nom d'herbe aux satyres ; elle est également appelée savourée, poivre, poivre d'âne...

Les moines bénédictins la diffusent en Europe au Moyen Âge, même si les monastères l'interdisaient à cause de sa réputation aphrodisiaque. Elle est alors reconnue comme tonique et stimulante par Hildegarde de Bingen. Son huile essentielle est utilisée pour combattre les infections. Elle permet également de soulager les piqûres d'insectes : pour cela, il suffit de frotter la zone piquée avec quelques feuilles de sarriette.

Fortement aromatique, elle est connue depuis l'Antiquité comme condiment, pour accompagner les viandes (civet, gibier) et parfumer les fromages.



Sarriette © Topsanté

L'aspérule odorante

La légende raconte que la Vierge Marie aurait glissé de l'aspérule odorante dans le matelas de l'enfant Jésus pour parfumer son sommeil.

Jusqu'au début du Moyen Âge, au moment où cette pratique fut jugée païenne par les autorités chrétiennes, les femmes accrochaient des bouquets secs d'aspérule odorante au-dessus des berceaux pour protéger les nouveau-nés des esprits malveillants et des sorcières. Mais l'aspérule odorante jonchait aussi les sols nus de l'époque médiévale : l'objectif était alors de les assainir.



Asperule odorante © Promesse de fleurs

La recette originelle du « vin de mai », ou « Maitrank », aurait été créée au IX^e siècle par les moines bénédictins de l'abbaye de Prüm en Allemagne. Cette boisson pétillante célèbre le 1^{er} mai et le printemps.

Les propriétés de l'aspérule odorante proviennent de sa teneur en coumarine, un groupe de composés organiques que l'on retrouve dans plusieurs autres plantes, et même dans le foin séché.

La coumarine se développe lors du séchage de l'aspérule odorante, lui conférant son parfum délicat et justifiant ainsi sa qualification « d'odorante ».

L'Asperule odorante est utilisée en phytothérapie parce qu'elle :

- Contribue à trouver un meilleur sommeil ;
- Aide à diminuer la nervosité et l'irritabilité ;
- Et participe à favoriser la digestion.

L'hysope

L'hysope, plante aromatique ancienne, est présente depuis l'Antiquité méditerranéenne. Loin d'être maléfique, elle était considérée comme sacrée et purificatrice, utilisée dans les rituels et appréciée pour son parfum aux notes d'anis vert. Au Moyen Âge, l'hysope était une plante médicinale majeure,

respectée pour ses vertus thérapeutiques contre les affections respiratoires et digestives. Perçue comme une protectrice, elle était notamment employée pour désinfecter les églises et les maisons pendant les épidémies, faisant partie des « bouquets sanitaires » suspendus pour purifier l'air.

À partir du X^e siècle, elle a regagné sa place comme condiment, son parfum unique et ses nuances d'anis vert séduisant les cuisiniers.



Hysope © Promesse de fleurs

Le châtaignier

Surnommé l'arbre à pain, le châtaignier fut longtemps la principale culture locale, notamment au Moyen Âge où la châtaigne était une monnaie d'échange. Arbre providentiel, il est utilisé pendant plusieurs siècles par la population qui appréciait son fruit pour son apport énergétique et ses facultés de conservation autant que son bois, utilisé pour réaliser des charpentes, mobiliers ou outils.

Hildegarde en faisait l'un des grands arbres de sa pharmacopée : « Ce qui est en lui, ainsi que ses fruits, est utile contre toutes les maladies qui attaquent l'homme ». Remède total par ses fruits, feuilles et écorce, il intervenait dans la goutte, les douleurs du foie, de la rate et de l'estomac, mais l'abbesse lui reconnaissait également une vertu utile aux animaux (ânes, chevaux, bœufs, moutons, porcs) en cas d'épidémie.

Le calendula

Cultivé depuis le Moyen Âge, le souci fleurit aux calendes de chaque mois (premier jour du mois chez les Romains) et ses fleurs s'ouvrent et se ferment en fonction du soleil. À cette époque, il était appelé « *solsequium* » ce qui signifiait « qui suit le soleil ».

La fleur mise dans un petit sac en toile avec une dent de loup et des feuilles de laurier préservait et guérissait de tous les maux son porteur.



Ouvrages et articles

Hildegarde de Bingen, *Physica et Causae et Curae* : sources primaires majeures du XIIe siècle sur les vertus des plantes, disponibles en traduction française chez plusieurs éditeurs (Jérôme Millon, Rocher).

Alain Touwaide, spécialiste reconnu de la pharmacologie antique et médiévale (nombreux articles, travail notamment sur les manuscrits de Dioscoride).

