

## *Remèdes et soins d'hiver*

Nous sommes en hiver, la végétation est endormie par le froid, que pourrait-on trouver d'utile dans cet univers de glace ? Les arbres... les résineux qui ont réussi à coloniser tant bien que mal des milieux hostiles compris entre 1500 et 2400 mètres. Quatre espèces de gymnospermes sont capables de supporter ces rudes climats : l'épicéa, le mélèze, l'arolle ou pin cembro et le pin à crochets.



L'hiver, on peut cueillir bourgeons et aiguilles persistantes, l'utilisation de la résine et de l'écorce ne sera pas abordée ici car trop technique et trop vulnérante pour les arbres.



L'élaboration de sirop de bourgeons de pin est simple et efficace pour lutter contre les problèmes pulmonaires et la fatigue. On verse 0,5 litre d'eau bouillante sur 50 grammes de bourgeons fraîchement cueillis. On laisse macérer 24 heures. On fait bouillir 45 minutes et on filtre. On ajoute à la préparation 5 cuillerées à soupe de miel et on laisse cuire jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop. On met en bouteille après refroidissement et on prend 3 cuillerées à café par jour.

On peut aussi utiliser tout simplement les bourgeons ou les aiguilles en infusion (20 à 50 grammes par litre pour un litre d'eau, boire 3 tasses par jour) surtout pour soigner les bronchites, mais aussi l'appareil urinaire et le foie.



Les bains sont une façon très intéressante de se soigner. Les aiguilles d'épicéa sont utilisées pour lutter contre les rhumatismes. On met 500 grammes d'aiguilles dans une mousseline, on fait bouillir 15 minutes et on laisse macérer 15 minutes. Une fois tiède, on ajoute cette préparation à un bain chaud.



Avant que les aiguilles de mélèzes ne tombent, on peut les utiliser aussi pour faire un bain relaxant. On met 150 grammes d'aiguilles dans une mousseline, on fait une décoction dans 3 litres d'eau en laissant bouillir 30 minutes, et on rajoute cette préparation au bain.



Pour en savoir plus...

Une illustration de l'interdépendance entre les espèces dans ces milieux difficiles est donnée par la reproduction du pin cembro si cher à nos ébénistes et à nos sculpteurs montagnards. Sa rareté est liée au fait que les cônes femelles ne s'ouvrent pas à maturité, ce qui empêche la dissémination des graines. Heureusement pour l'arbre, le casse-noix moucheté grâce à son puissant bec, écarte les écailles des cônes et avale les graines qu'il accumule dans son gésier avant de les régurgiter dans des cavités creusées dans le sol pour faire des réserves hivernales. Certaines de ces réserves seront oubliées par l'oiseau et les graines pourront alors germer. Les graines de pin cembro sont aussi très appréciées des écureuils et des hommes !



La symbiose qui existe entre les arbres et les champignons est étonnante. En effet, pour assurer la nutrition minérale de l'arbre dans des sols à humus brut très pauvres en éléments nutritifs, les racines sont associées à des champignons (mycorhizes) qui les entourent d'un manchon qui va envoyer de nombreux filaments dans le sol et assurer l'absorption des minéraux nécessaires à l'arbre. Ce dernier fourni en retour Les matières organiques nécessaires aux champignons... Cette association parfaite a aussi pour avantage de faire apparaître à la surface du sol les organes reproducteurs des champignons que nous appelons bolets, chanterelles, etc. que nous apprécions tant à notre table !



Les pinacées ont une communauté dans leur composition biochimique, ils renferment tous de précieuses huiles essentielles qui ont des propriétés médicinales remarquables, surtout pour soigner les maux hivernaux tels que infections ORL, rénales et douleurs rhumatismales souvent exacerbées par le froid, mais aussi diverses affections hépatiques.

Magali Samuel