



NELLY GROSJEAN

le carré des simples

musée des arômes et du parfum de graveson-en-provence

éditions 5 ml

LE CARRÉ DES SIMPLES

DU MÊME AUTEUR

- 👉 *L'aromathérapie naturellement*, éditions 5 ml, Graveson, 2007.
- 👉 *Hydrosol mon ami*, éditions 5 ml, Graveson, 2007.
- 👉 *L'aromathérapie beauté*, éditions 5 ml, Graveson, 2007.
- 👉 *L'aromathérapie tout simplement*, Eyrolles, Paris, 2007.
- 👉 *Mailgrir, gagnez 10000 par kilo perdu*, éditions 5 ml, Graveson, 2005.
- 👉 *L'aromathérapie et la femme enceinte*, éditions 5 ml, Graveson, 2005.
- 👉 *L'aromathérapie et les enfants*, éditions 5 ml, Graveson, 2005.
- 👉 *Huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie*, Eyrolles, Paris, 2004.
- 👉 *Des senteurs aux parfums*, éditions 5 ml, 1999.
- 👉 *Recettes aromatiques d'urgence*, éditions 5 ml, 1999.
- 👉 *Aromathérapie vétérinaire*, éd. de La Chevêche, Graveson, 1993.
- 👉 *Aromathérapie culinaire, l'alimentation «gagneur»* éd. de La Chevêche, 1991.

© Nelly Grosjean, éditions 5 ml, 2007

ISBN : 978-2-9504286-2-2

NELLY GROSJEAN

LE CARRÉ DES SIMPLES

*du musée des arômes et du parfum
de graveson-en-provence*



éditions 5 ml



une balade au carré des simples

*du carré des simples à l'huile essentielle,
une balade en Provence*

Entre les haies de cyprès et d'eucalyptus d'un côté et, de l'autre, les platanes et les cèdres, le jardin s'offre à notre visite émerveillée. Les cigales chantent, la chaleur se veut assourdissante et l'air vibrant n'est pas assez frais car aujourd'hui, le mistral n'est pas des nôtres pour cette belle promenade odorante dans le carré des simples. C'est un jardin pas comme les autres où, pêle-mêle, se côtoient lavandes et lavandins d'un bleu aussi pur que le ciel de Provence, le jaune d'or des tanaïses et des grandes aunées, et, plus loin, un tournesol géant surveillant le jardin du haut de ses trois mètres, le bleu rosé des serpolets et les fines petites fleurs légères et blanches des sarriettes... Les olives envahissent les oliviers dont la couleur des feuilles ressemble au vert pastel des sauges officinales; la grande sauge sclérée enivre ou incommode de son odeur âcre, tandis que ses magnifiques hampes roses ou blanches émerveillent les yeux. Est-il possible que cette palette de couleurs odorantes puisse nous emmener sur le chemin

de l'odoration?... J'apprendrai que toutes ces aromatiques entreront dans le cuivre de l'alambic pour en ressortir en gouttes précieuses dont on découvrira qu'elles composent différents remèdes d'antan et d'aujourd'hui, parfumant et enrichissant crèmes et huiles destinées à la beauté de ces dames, ou encore éloignant certains parasites des plantes ou des animaux...

En remontant l'allée centrale je le découvrirai, cet alambic qui date d'une cinquantaine d'années... Il travaille encore ardemment et la fumée odorante des lavandins m'attire... J'apprendrai encore que les petites eaux de la distillation, cette vapeur odorante redevenue eau florale, s'appellent ici hydrolat ou hydrosol, car dans ce lieu de silence et de recueillement toute la culture respecte la nature : ici, on pratique la culture biologique depuis plus de vingt ans, c'est pour cela que je suis ravie par les nuées de papillons blancs dans les lavandes de ce beau bleu qui fait rêver... Les abeilles voisinent avec les coccinelles... on les dit bêtes à bon dieu ! ici aussi, le Bon Dieu semble superviser de ses auspices bienveillants la croissance des plantes et des herbes aromatiques... Une simple balade au carré des simples : car on employait autrefois le mot simples pour désigner un remède unitaire, une plante pour chaque trouble, et les moines comme les prêtres cultivaient, à côté du potager et du verger, ces plantes magiques qui, de tout temps, ont su aussi bien soigner le corps que l'âme...

balade in the “carré des simples”

from a plant to an essential oil, in Provence

Long cypress trees and beautiful eucalyptus on one side, platains and cedar trees on the other side, here is the right place for a special garden to enhance our visit. Cicadas sing, even the heat seems to be singing. The vibrating air is not refreshing enough as the mistral wind does not yet blow over this beautiful odorant promenade in the “carré des simples”.

This is a garden not like anyone else where lavender and lavandine with this characteristic blue sky in Provence, tansy and elecampane, and a little further a giant sunflower surveys the garden from its three meters height, the pastel blue of wild thyme and the small and fine white flowers of savory grow together. . . the olive trees almost tumble under the weight of so many olives, and colors of the leaves seem resemble those of officinalis sage; the long clary sage disturbs or pleases with its acre smell as its magnificent white and pink flowers are a wonder for the eyes.

Will this palet of odorant colors lead us to the path of “odoration”? All these aromatic plants will enter the cupper of the still to offer the precious

drops of essential oils which have always been known to compose ancient and actual remedies, perfuming and enriching creams and beauty products, or forcing parasites to leave plants or animals. It is the magic of a distillation, we could say a sort of alchemy!

Coming back by the central alley I will discover, this fifty years old copper still... it still works hard and its today's odorant smoke from lavender attracts me... I also learn that the "small waters from distillation" are named here hydrolats or hydrosols, because, in the silence and meditation of this place all growing is done in respect with nature. Here we speak and practice the organic way, bioagriculture since more than twenty years. Now I understand why I am so delighted to see a host of white butterflies in the blue lavender... and why they make me dream... as well as bees neighbouring ladybirds.

Here too they are known as God animals, God seems to supervise all plants and aromatic herbs with his goodness. A simple ballade in the carré des simples: in the past the name "simple" meant a non composed remedy, just one plant for one trouble or disease. Monks and priests used to grow their own vegetable, fruit and the aromatic plants which are known to cure and heal the body as well as the soul.

un carré d'« odoration »

Jardin des simples contre pommades d'apothicaires. Sait-on ce que l'on doit à la simple odeur de la sauge ? Les habitants de Sauve en furent épargnés de toutes sortes de pestes. Jardin : petit pays enclos, lieu de rassemblement, de déchiffrement, d'ordonnancement et de culture. Lieu d'attente et d'éclaircie. Équerre et carrelet. La culture, c'est la ronde des gestes qui s'inscrivent dans le carré d'un jardin, la circulation de l'attention et des soins. Le cahier des charges de l'amour. Le simple, c'est ce qui n'a pas de pli (ou qui n'en fait qu'un : celui de l'être qui se déclare responsable, et habite ce pli). L'honneur de l'homme est dans l'attente : de la germination, de la récolte, de la décantation, de la distillation. Des tonnes de pétales pour quelques gouttes d'essence. Ainsi va la poésie, ainsi fait le travail poétique ! Quelques mots par an... mais dont la vertu est inéga-

lable à toutes les proses. Proses flegmatiques, engorgement des humeurs, lourdeur du réalisme et de l'anecdote. La distillation passe par toutes sortes de ventres, de tortillons et de cornues. Ainsi de l'être, ainsi de l'écriture. Avant d'en arriver à la simplicité, à la pureté, toute pensée connaît son étape alambiquée. C'est le prix du temps à payer pour accéder à quelque force. J'ai retrouvé le vieux mot d'*odoration*, et je l'ai donné à Nelly et à mes amis de la Chevêche. C'est en quelque sorte le savoir abstraire, le savoir décanter, le savoir identifier et, bien sûr, le savoir adorer.

MICHEL MOY

Garden's herb versus apothecary's ointments. Do we know what we owe to the sage's mere scent? Didn't it spare Sauve's inhabitants from many plagues. A garden is a closed country, a place for gathering, deciphering, ordering, a place of culture. A place for waiting and understanding. A square patch. Culture's round of gestures are inscribed in the square of a garden creating the place for a circulation of attentions and care. The specifications of love. Medicinal herbs were called "simples", from the latin "without a

fold”, elementary, whole. Pure and simple. Man finds his honour in waiting : for germination, for harvest, for decanting, for distillation. Tons of petals for a few drops of essence. So is poetry, the very work of poetry ! Just a few words every year, but whose virtue are incomparable to prose. (Prose, diluted and lazy, clogged moods, heavy realism and anecdotes). Distillation twists and turns, goes through all sorts of wombs and steel converters. Such is writing, such is being alive. Before reaching simplicity and purity, all thoughts need a period of distillation. A time in a still. It is the price to pay for strength. I found an old word : “odoration”. I gave it to Nelly and my friends of La Chevêche. It means something like the power of abstraction, knowledge of decantation, of identification, and of course, the ability to pray.



la chevêche au cœur de la Provence

Entre Alpilles et Montagnette, près des Baux et de Saint-Rémy, de Fontvieille et du moulin de Daudet, de Maillane, la patrie de Frédéric Mistral, et de Tarascon, que domine le château du fameux Tartarin, au cœur des terres de l'abbaye de Frigolet dont il occupe les anciennes caves à vin, le Musée des Arômes et du Parfum vous accueille au pays des senteurs. Les haies de cyprès protègent le *carré des simples*, le jardin expérimental où toutes les variétés de plantes aromatiques de la région sont élevées en culture biologique : lavande et lavandin, sarriette, sauge, camomille, verveine, origan, marjolaine, bleuet, aunée, millepertuis, achillée millefeuille, menthe, serpolet, fenouil et santoline, qui est un vrai paradis de sensations nouvelles pour les visiteurs découvrant les mille et une beautés provençales. On ne saurait quitter cet endroit magique sans faire un tour par le monde tonique et dynamisant des huiles essentielles aromatiques qui assurent le bien-être du corps comme celui de l'esprit. Dans cette atmosphère riche des plus mystérieuses quintessences, goûter au bonheur d'un moment d'exception au milieu des vieilles pierres gorgées de soleil et d'histoire, dans la paix et la sérénité de la patrie des arômes, est un vrai privilège.

Il y a bien longtemps, lorsque les Romains bâtissaient le pont du Gard, le mas de Marin, devenu la Chevêche, était une belle villa gallo-romaine, au centre d'une grande propriété de plus de cinq cents hectares. Au fil des ans, elle s'est morcelée. Au XIV^e siècle, elle appartenait aux Franciscains de l'ordre des Cordeliers d'Avignon (ordre de Saint-François d'Assise), qui en géraient les pâturages et les vignes – d'où la présence de caves importantes. Pendant cinq siècles, par le jeu des alliances et des mariages successifs, la propriété se transmet entre une dizaine de familles. Au XVI^e siècle, les Bérenguer de la noblesse tarasconaise en héritèrent. Les plus anciennes parties des bâtiments datent de cette époque. Au XVIII^e siècle, la propriété couvrait environ cent hectares et fut baptisée mas (du latin *mansum*, maison) de Marin, du nom de la famille noble qui l'avait acquise. Elle appartient ensuite au célèbre Chevalier de Mourret, maire de Tarascon. Au XIX^e siècle, la vigne est sa principale ressource. Depuis, les terres irriguées par les roubines regorgent d'artichauts, de tournesols, de salades, de choux, d'épinards, de courgettes ou d'aubergines. À notre arrivée, seule habitait les lieux abandonnés une chevêche, petite chouette aux yeux blancs dont le plumage brun et roux lui dessine une frileuse pèlerine.

Between the ranges of Alpilles and Montagnette, close to Baux and the town of Tarascon, which is dominated the castle of the famous Tartarin, near Fontvieille and the writer Daudet's windmill, not far from Maillane, the poet Frédéric Mistral's hometown, on the grounds of the Abbaye of Frigolet, the Museum invites you to an exhilarating journey.

Cypress hedges protect the "carré des simples", an experimental garden where all varieties of aromatic plants from the region are organically grown: lavender, savory, sage, camomil, vervain, origan, marjoram, cornflower, St-John's-wort are a true paradise of new scents and colours for foreign visitors discovering Provence's thousand beauties. You cannot leave this enchanting place without discovering the dynamic world of the essential oils, ensuring well-being for body and soul. In this atmosphere, rich in the most mysterious scents, you taste the happiness of an exceptionnal moment among ancient stones oozing sun and history, in the peace and quietness of aroma's land.

A long time ago, when the Romans were building the bridge across the river Gard, the house of Marin, now called La Chevêche, was a beautiful gallo-roman villa, in the middle of a big estate of a thousand acres. As time went by, it was parceled out. In the 14th century, it belonged to the franciscan monks of the Avignon Cordeliers order, who were managing the pastures

and the vines – which accounts for the important wine cellars. During five centuries, through many marriages, the property was transmitted to a dozen families. In the 16th century for example, the Bérenguier family, from the local nobility, inherited the domain. The oldest parts of the building dates from this time. In the 18th century, the property covered about two hundred acres and was named Mas Marin, from latin mansum, house, and from the family name of the gentry who bought it. It then belonged to the famous knight Mourret, mayor of Tarascon. In the 19th century, the wine became its main income. Nowadays the land makes grow artichokes, spinach, salads, sunflowers, zucchinis or eggplants. When we arrived, a couple of little owls with white eyes and brown and red feathers like a winter coat was the sole inhabitant of the place.

le jardin des « simples »

tous les bienfaits et les mystères d'une nature apprivoisée

☞ Le jardin est source de tous les bienfaits. Ce périmètre auquel on porte mille soins attentifs n'est-il pas, toujours, le symbole vivant d'un ancien paradis qui possédait tous les agréments, et d'où l'homme fut chassé ? Le jardin, c'est encore un royaume fait de patience et d'attente, d'humble écoute des saisons et de recueillement. Ce qui grandit là, si proche, c'est le mystère même d'une nature à la fois familière et étrange. Qui sont-elles ces modestes fleurs et ces petites herbes qui poussent dans le moindre creux d'une rude rocaille ? Au Moyen Âge, seuls les monastères et les maisons nobles possèdent un *herbularia*, un jardin d'herbes, un précieux enclos entouré de murets qui délimitent le carré des simples — on appelle *simple* le remède tiré d'une seule plante, pour le distinguer, par opposition, aux remèdes composés que fabriquaient alors les apothicaires. Car si les plantes servent à se nourrir et à décorer les maisons, on n'ignore plus, depuis l'Antiquité, qu'elles possèdent aussi de

très grandes vertus médicinales. Et lorsque l'on n'est pas assez riche pour posséder et entretenir un jardin, on cueillera les grandes herbes des talus — les femmes savent si bien les reconnaître ! ainsi ces jardinières d'absolu se préparent-elles infusions, décoctions et liniments mystérieux. Si elles ne possédaient pas de prestigieux traités d'*hortuli*, comme il s'en recopiait dans nombre de monastères pour décrire la botanique médicale, elles n'en connaissaient pas moins de savantes recettes thérapeutiques et savaient les préparer.

the garden is the source of all goods

☞ *Isn't this "carré des simples", so carefully cultivated, the living symbol of a former paradise where everything needed could be found and out of which man had been expelled?*

The garden is also a kingdom where patience and expectation, humble attention to the rhythm of seasons and meditation are required.

What is growing there, so close to us, is the mystery of a nature, both familiar and strange. What are these humble flowers and small grass growing

in the smallest hollows of rocks? In the Middle Ages, only monasteries and noble estates owned an “herbaria”, a herb garden, a precious place surrounded with low walls tracing the limits of the “carré des simples”.

A remedy coming from one single plant is called a “simple”, to differentiate it from composed remedies produced at the time by alchemists and apothecaries.

Indeed, while plants are used as food and to decorate houses, we know from Antiquity that they also have important medical effects. And if one isn't rich enough to have his own garden, one will pick high seeds from roadsides plants – women know them so well! These “gardeners of the absolute” know the secrets of herb teas and other magical beverages. If they didn't read prestigious traeties of “hortali”, many of which were copied in monasteries, they nevertheless mastered efficient therapeutical recipes.



la culture biologique

respectueuse de la vie, de l'éthique et de l'amour

☞ Créé en 1992 et visité par près de 60 000 personnes par an, le « carré des simples » est un jardin expérimental de plantes aromatiques élevées en culture biologique. Respectueuse de la vie, la culture biologique n'utilise aucun engrais chimique, ni insecticide ou parasiticide d'aucune sorte. Seuls sont autorisés les amendements marins, végétaux — parmi lesquels les engrais verts faits de luzerne, de pourpier et de fenugrec — ou minéraux —, et le *mulch*, broyé de fleurs, feuilles et petits bois, et les huiles essentielles : ainsi l'huile essentielle d'ail est un antiparasitaire à raison d'une goutte pour cent litres d'eau d'arrosage, et les hydrosols de tanaïs ou de sarricette en pulvérisation viennent à bout des cicadelles. Les avantages de la culture biologique sont évidents et nombreux : cesser de polluer la terre, bannir les résidus chimiques des fruits, des légumes, des plantes et des arbres, éviter de polluer les nappes phréatiques tout en maintenant naturellement l'équilibre des sols afin que les enfants à venir puissent toujours

consommer une fraise au goût inimitable de... fraise, ou un pain de céréales digne de ce nom. En plus du respect des goûts authentiques et du privilège de nous proposer des produits de qualité, l'agriculture biologique contribue à l'épanouissement de notre santé.

the organic culture
respect for life, ethic and love

Created in 1992 and visited by more than 60000 persons a year, the “carré des simples” is an organic and aromatic plant experimental garden. In order to respect the life, the organic agriculture doesn't use any chiminal fertilizer of any kind, no parasiticide, no preservative, no synthetic product, no chiminal at all. The only authorized organic fertilizer for the soil is coming from plants or from the sea, amonsgt all of them let us named alfalfa, fenugrec... as well as “mulch”, a decomposition of trees, leaves, plants, small wood to protect the fragile new plants... and to save water... we also can use some garlic essential oil to protect from parasites, some tansy or savory hydrosol to protect

aromatic plants from some diseases... How numerous are the advantages of an organic agriculture! stop to pollute our planet, stop to add chemicals in fruit, vegetables, plants, trees, stop to pollute water... in this way, we contribute to a natural equilibrium for soils... so our children would be able to taste a strawberry with a strawberry taste in the future... More, despite the respect of the authenticity for a natural way it will be a privilege to propose extreme quality products and therefore to improve for a better health.

☞ We appreciate a sustainable and responsible ethic guiding this life for our future tomorrows and generations to come.



apprivoiser l'invisible

☞ Alambics sur roues, alambics « boules », alambics « girafe », alambics de laboratoire, en verre ou en cuivre, de toutes tailles, voici l'instrument sans lequel on ne saurait rien de l'âme des plantes. Invention des Arabes, c'est à lui que l'on doit d'avoir domestiqué l'invisible pour en détacher les fugitives essences. Soustraire d'une vapeur rebelle quelques gouttes dont on recueillera le précieux du cœur est une opération délicate. Mais chaudière, col-de-cygne, cuve et vase florentin ont ce pouvoir d'apprivoiser l'invisible pour nous en livrer la magie. Il existe différentes méthodes pour capter les essences, variant avec la nature de la plante et la partie distillée (fleur, racine, écorce, feuille, baie). Pendant de nombreuses années, les deux seules méthodes utilisées furent l'enfleurage et la distillation. Les autres méthodes de transformation des matières premières aromatiques sont l'extraction et l'expression mécanique, cette dernière ayant été surtout utilisée en Italie pour obtenir des essences de citron, d'orange ou de bergamote.

L'ENFLEURAGE est la plus ancienne technique, utilisée dès l'Antiquité. Elle permettait d'extraire le parfum délicat de plantes fragiles comme la rose, la violette, la jonquille, le narcisse, le muguet, la fleur d'oranger ou encore le jasmin.

L'ENFLEURAGE À FROID: on dépose sur un châssis une couche de graisse animale très pure et inodore sur laquelle sont posées les fleurs fraîches, boutons et pétales. Les châssis sont empilés les uns sur les autres. Tous les jours, tout au long de la floraison qui peut durer plusieurs mois, ces fleurs sont remplacées par de nouvelles, en répétant l'opération trente à quarante fois, jusqu'à ce que la graisse soit saturée d'odeur. Cette méthode, spécialité de Grasse, était fort prisée des parfumeurs en raison de la qualité supérieure des pommades obtenues. Cependant, elle était particulièrement onéreuse, nécessitant une importante main d'œuvre (avant tout féminine). Dix mille fleurs de jasmin sont ainsi nécessaires pour obtenir un kilo d'essence de jasmin, et trois tonnes de pétales frais de roses pour obtenir un kilo d'huile essentielle de rose; c'est pourquoi cette dernière est fort chère. Il faut ensuite séparer le parfum de la graisse. Celle-ci est distillée avec de l'alcool dans un *extracteur*: cette opération s'appelle *l'épuisement*. L'alcool se charge des principes odorants

qui étaient contenus dans la graisse. Il est ensuite distillé. L'extrait de parfum obtenu s'appelle une *concrète*. Si on le concentre encore, on obtient un *absolu* de fleurs dans un concentrateur spécifique.

L'ENFLEURAGE peut se faire également à CHAUD, par macération. Les fleurs sont placées dans des cuves avec de la graisse, animale ou huile d'olive ou d'amande, et le tout est chauffé au bain-marie. Autrefois, on remuait le mélange à l'aide de spatules en bois ou battes. Les fleurs sont changées (par filtrage) dix à quinze fois tandis que la graisse épaisse. Même technique que pour l'enfleurage à froid pour extraire le parfum de la graisse.

Monsieur Piver, un des plus grands parfumeurs français du XIX^e siècle, inventa une technique pneumatique d'enfleurage. On faisait passer un courant d'air dans un vase rempli de fleurs fraîches; le courant d'air chargé de parfum traversait ensuite un second vase rempli de graisse liquide dans laquelle il déposait en passant le parfum des fleurs. Autre méthode pour recueillir les essences : on posait les fleurs sur des toiles de coton fixées sur des cadres. L'huile parfumée était ensuite extraite par pressage. On séparait le parfum de l'huile par distillation. Ces techniques d'enfleurage, trop longues et trop coûteuses, ne sont plus utilisées actuellement.

L'extraction par EXPRESSION MÉCANIQUE est utilisée pour les agrumes, citrons ou oranges. Les fruits, ou parfois simplement les écorces, sont fortement pressés.

L'essence de plante peut être également obtenue par DISSOLUTION. Les fleurs sont placées dans un récipient clos. Grâce à l'effet aspirant d'une pompe à vide, on fait passer un solvant : éther, chloroforme, butane ou essences légères de pétrole. Le liquide obtenu est décanté, puis distillé. Si le résidu contient encore trop de solvant, il est chauffé au bain-marie, dans un évaporateur. Cette technique s'emploie notamment pour la vanille, la myrrhe, l'ambre et le musc.

D'usage courant à partir de la fin du XVIII^e siècle, la DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU utilise un alambic. Le temps de distillation peut varier considérablement d'une plante à l'autre. L'alambic est composé de quatre parties : *chaudière* (chauffage), cuve (corps d'alambic), *col-de-cygne* (transformation en vapeur) et *réfrigérant* (cuve de refroidissement). Fleurs, plantes ou parties de la plante sont placées par centaines de kilos ou par tonnes dans le bac en cuivre. Cette chaudière s'appelle aussi *cucurbite*. Le chauffage crée par ébullition une vapeur lente qui se charge au passage des essences de la plante. L'alambic à feu nu est le plus ancien : le chauff-

fage au bois se faisait sous la cucurbitte ; cependant, il n'était pas facile d'en régler la chaleur. La vapeur odorante passe dans le *chapiteau* (tête d'alambic), dans le col-de-cygne, puis dans le serpentin du réfrigérant ou refroidisseur. Elle se condense et redevient liquide. Ce liquide est recueilli au robinet dans un essencier ou vase florentin, en terre, en fer, en cuivre, en inox ou en verre selon l'époque.

De densité différente, les deux substances vont se séparer naturellement. Plus légère que l'eau, l'essence reste en surface, tandis que s'écoulent par la partie basse ce que l'on appelle les petites eaux. La COHOBATION ou COHOBAGE consiste à faire passer plusieurs fois par un siphon relié à la cucurbitte ces eaux florales sur les plantes pour obtenir des eaux plus parfumées : eau de rose, eau de fleur d'oranger... L'essence, elle, est décantée puis filtrée. Elle peut être aussi affinée grâce à l'œuf de rectification. L'essence est conservée à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'air dans des fûts hermétiques et sont transportées dans des bouteilles ou des récipients en cuivre, en fer, en inox, ou encore de verre protégé de paille ou de métal appelés *estagnons*. Les estagnons sont fermés de bouchons de lièges scellés de cire. De cette manière, les senteurs, issues directement des plantes, sont-elles ainsi prêtes à être utilisées, pures ou associées, pour notre plus grand plaisir.

taming the insible

Stills on wheels, “ball” stills, “giraffe” stills, laboratory stills made of glass or copper in all sizes - they are the essential instruments to get to know a plant’s soul. Invented by the Arabs, the still tames the invisible and captures its fugitive essence. To subtract from rebellious fumes a few drops from which will be kept only the heart’s treasure is a delicate operation. Heater, swan-neck and vat have power over spirits, thus enabling us to savour their magic.

Several methods exist in order to capture the scents. They vary according to the distilled part of the plant (flower, root, bark...). During many years, the only two methods used were enfleurage and distillation. Other methods of treatment of raw aromatic material are solvent extraction and mechanical compression.

ENFLEURAGE is the oldest technique. It was already used in the antiquity. It allowed the extraction of delicate perfumes from fragile plants such as roses, violets, daffodils, narcissus, lilies of the valley, orange blossoms or jasmines.

COLD ENFLEURAGE: a layer of very pure and odorless animal fat is spread on a frame, and fresh flowers, buds and petals are laid upon it. Frames are piled on top of each other. Every day of the blossoming season, which can last several months, these flowers are replaced by new ones, up to thirty or forty times, until the fat becomes saturated with the smell.

Ten thousand jasmin flowers are necessary to obtain one kilo of jasmine essence, and three tons of fresh rose petals are necessary to obtain one litre of rose essential oil; that's why it is the most expensive of them all.

The perfume and fat must then be separated. The fat is distilled with ethyl alcohol in a tank; this operation is called exhaustion. The essential oils contained in the fat pass into the alcohol, which is then distilled. The perfume extract thus obtained is called a floral concrete. If it were to be concentrated again, it would turn into a scented pomade called a flower absolute.

WARM ENFLEURAGE uses soaking: it's the maceration. Flowers are placed in vats together with olive or almond oil, or very pure animal fat, and heated in a waterbath. The mixture used to be beaten for days with wooden spatulas. The flowers are filtered and changed ten to fifteen times as the mixture thickens. The same technique is used to separate oils from the fat used for cold enfleurage.

Mr Piver, one of France's greatest perfumer of the 19th century, developed a pneumatic technique of enfleurage. A stream of air was directed into a vase full of fresh flowers: the air charged with perfumes would then go through a second vase filled with liquid fat, absorbing the scents, were caught. Another method: flowers were laid upon cotton material held in a frame. Perfumed oil was extracted by compression, and the perfume was separated from the oil by distillation. These enfleurage techniques are no longer used because of to their high cost and to their duration.

For citrus fruits, lemons, oranges, etc., the essential-oil retrieval is obtained through MECHANICAL COMPRESSION. Fruits, or often just their peels, are strongly squeezed. Plant oil can also be obtained by DISSOLUTION. Flowers are placed in a closed vat. A solvent like ether or light petroleum ether injected by means of a vacuum pump. The liquid obtained is decanted and distilled. If the tincture contains too much solvent, it is heated in a waterbath to evaporate it. This technique is used mainly for vanilla, myrrh, amber and musk.

WATER DISTILLATION: a common technique since the end of the 18th century, water distillation requires the use of a still. Stilling time varies greatly from one plant to another. The still is made of several parts: the heater, the vat (the still's body) the gooseneck (transformation into steam) and the cooler.

Flowers, plants or plant parts are put by hundreds of kilos or by the the ton in the copper vat. The heating, after reaching the boiling point, produces a slow steam that becomes loaded with the plant oils. Old stills were heated directly by open fire: wood was burning right under the vat, making heat control difficult. Scented vapors go through the still's head into the leadoff pipe then into the cooler's coil. They condense and become liquid. This liquid is collected at the tap in a "florentine bottle" made of clay, copper, glass or stainless steel, depending on the era.

Because of their different densities, the two substances will easily part. Oil-gases, lighter than water, will rise to the higher pipe of the vase, while the "little waters" drop to the lower part. The process know as COHOBATION sends the same floral waters through the plants several times through a pipe linked to the vat, in order to obtain a more perfumed water: lavender water, rose-water, orange flower water...

The oil is decanted and filtered. It too can be refined again in the rectification vats. The oil is then stored away from heat, light and air in airtight containers. These precious essences are transported in bottles made of copper, iron or glass protected by straw or metal, and called "estagnons". They are shut with cork and sealed with wax.

absinthe

Artemisia Absinthium, Absinthe Wormwood

☞ La plante aux propriétés digestives et apéritives est principalement utilisée en pharmacie et en boisson... parfois interdite – elle rendit presque fous nombres de poètes et d’artistes, dont les plus célèbres furent Paul Verlaine ou Henri de Toulouse-Lautrec.
L’huile essentielle est extrêmement rare !

The plant is known as an aperitive and digestive, used mainly in pharmacy and like an alcohol, quite often forbidden ! Essential oil is extremely rare !

armoise

Artemisia Vulgaris, Common Wormwood or Mugwort

☞ La plante en thé d'herbe pour soulager les douleurs féminines. En Chine pour préparer les « moxas », par les Amérindiens pour nettoyer les corps éthériques. Les feuilles d'armoise furent utilisées pour conserver « l'ale », la bière anglaise légère avant l'introduction des houblons. L'hydrosol est une excellente boisson draineuse de la circulation du sang et bénéfique pour l'amincissement.

The plant is used as an herbal tea for women cramps, in China it composes "moxas", Amerindians used it to clean etheric bodies.

Hydrosol: an excellent drink to cleanse blood circulation and help to slim.

grande aunée

Inula Helenium, Elecampane

☞ La grande aunée montre, en été, ses belles et grandes fleurs jaunes allant jusqu'à un mètre vingt. Originnaire d'Asie, on en dénombre une trentaine de variétés dont une dizaine prospèrent en France, s'épanouissant au bord des talus, dans les fossés et les haies, les prairies et à la lisière des bois. Son nom latin *Inula* signifie « Je purge ». Seules les racines sont distillées. L'hydrosol connaît des vertus expectorantes et serait bon pour calmer les estomacs aigris.

The plant shows in summer their long and beautiful yellow flowers of up to 1.20 m. Only roots are distilled.

The hydrosol is known to be a good expectorant and to soothe stomachs aches.

basilic

Ocimum Basilicum, Sweet Basil

☞ La plante est célèbre en Provence pour son « pesto » et la soupe au pistou ! Il existe environ cent-cinquante variétés de basilic, vert à petites feuilles, à grandes feuilles, pourpre, japonais, basilic ananas ou menthe... L'huile essentielle est un tonique du système nerveux et digestive. L'hydrosol est une boisson digestive principalement utilisée en cuisine.

The plant is used mainly in cooking, contributes to the well-known “pesto de Provence”. Some 150 varieties of basil coming originally from Asia are known. Essential oil: tonic for nervous system and help for flatulence. Hydrosol: digestive drink mainly used in cooking.

camomille romaine ou noble

Anthemis Nobilis, Roman Camomile

☞ Les fleurs séchées sont utilisées en thé calmant. La plante est plus petite que la grande camomille, dite allemande. La camomille romaine est souvent sauvage en Provence. Les camomilles sont utilisées depuis l'Antiquité ! Galien dit que les sages d'Égypte la dédient au soleil pour son efficacité contre les fièvres. Sa fleur ressemble à un soleil !

L'hydrosol est un grand calmant des petits et des grands en boisson et en bain. L'huile essentielle « type » de la sinusite est antispasmodique, adoucissante, elle favorise créativité et méditation. Une goutte d'huile essentielle de camomille stoppe les montées d'adrénaline après un choc émotionnel.

Dry flowers as a calming herbal tea. Hydrosol: calming drink and good for baby bath. Essential oil: a specific to soothe sinusitis and to calm allergies, enhances meditation and creativity.

camomille allemande ou matricaire

Matricaria Chamomilla, German Camomile

☞ La plante peut être sauvage en Provence et en Europe. Les fleurs séchées s'utilisent en bouquet odorant. L'huile essentielle de couleur bleue est coûteuse, et principalement utilisée en parfumerie.

The plant is rare, can be found wild in Provence and in Europe. Essential oil is rare, blue and used mainly in perfumery.

fenouil

Foeniculum Vulgare, Fennel

☞ On utilise les feuilles et les graines pour cuisiner les poissons. Saveur anisée, légèrement amère. Le bulbe est utilisé en salade, les feuilles légères en condiment. Le jus de fenouil draine le rein et favorise la lactation. L'infusion de graines ferait « regonfler » la poitrine. Autrefois le fenouil était connu pour accroître la force, le courage et prolonger une jeunesse vigoureuse. Il est remarqué comme herbe pour les yeux. L'hydrosol est une boisson remarquable contre les cystites. L'huile essentielle est réglementée car elle entre dans la composition du « pastis » de Marseille.

Leaves and seeds are used in cooking fish for its anise, slightly bitter flavor.

Veggies are used as a salad, leaves as a condiment.

Hydrosol: help for cystitis.

Essential oil: enters the "pastis" aperitif from Marseille.

estragon

Artemisia Dracunculus, Tarragon

☞ Plante potagère de la famille de l'armoise, elle remplace sel et poivre pour ceux qui en sont privés. L'estragon a une saveur chaude et subtile, les feuilles parfument agréablement l'huile et le vinaigre.

L'hydrosol est digestif et antispasmodique

L'huile essentielle est digestive et stopperait le hocquet.

On utilise l'hydrosol dans la cuisson vapeur de certains poissons.

The plant is used as a condiment to replace salt and pepper.

Hydrosol: digestive drink and antispasmodic.

Essential oil: antispasmodic and digestive, knows to stop hick-up!

hysope

Hyssopus Officinalis, Hysop

☞ La plante s'utilise en tisane et en cataplasme. Les sommités fleuries parfument certaines liqueurs. Autrefois on jonchait le sol de cette herbe pour son action antiseptique et désinfectante.

L'hydrosol et l'huile essentielle sont des spécifiques de l'asthme et des affections respiratoires. En parfumerie, elle est un composant de l'eau de Cologne.

L'huile essentielle est interdite à la vente libre en France, une prescription médicale est obligatoire.

The plant is used as an herbal tea and in cataplasms.

Hydrosol and essential oil are specific for asthma and respiratory affections.

lavande

Lavandula Officinalis ou *Angustifolia*, Lavender

☞ La meilleure des lavandes vraies pousse dès onze cents mètres d'altitude, avec des petites fleurs bleues foncées montées sur des tiges courtes. Le mont Ventoux, la Drôme et la Provence montagnaise connaissent encore les lavandes sauvages... Le lavandin est souvent confondu et appelé communément lavande ! La plante fait des bouquets parfumés pour le linge et la maison.

L'hydrosol est un bon bain calmant pour les enfants, la lotion rafraîchissante pour les jambes lourdes et l'après-soleil.

L'huile essentielle aseptise, calme, cicatrise et soulage. C'est la seule huile essentielle à utiliser dans l'eau du bain. Soigne coupures, blessures, piqûres, feu du rasoir, petits bobos, brûlures, maux de tête... Elle entre dans de nombreux parfums et eaux de toilette depuis des siècles. Dans le monde entier la lavande est associée à la Provence !

Lavender plants are used to perfume house and laundry.

Hydrosol: a bath to calm babies and a lotion to soothe burns and heavy legs.

Essential oil: aseptises, calms and cicatrizes. The only essential oil to use not diluted in a bath water. For ages, lavender essential oil enters many perfumes.

Cures wounds, burns, cuts, migraines... Lavender is the most well known plant in the world associated to the Provence image.

lavandins « abrialis » et « super »

☞ sont des lavandes hybrides que le monde entier appelle à tort « lavande ». Les fleurs sont plus longues et plus fournies, le bleu lavande est plus pâle chez certains lavandins.

On connaît les principaux lavandins : *abrialis*, *super* et *grosso*. Les appellations *materone* ou *maillette* correspondent à des lavandes originelles. Les propriétés de lavandins sont très voisines de celles des lavandes, l'odeur diffère en fonction des variétés, des espèces, des lieux de plantation (Drôme, Barrême, Sault pour les plus recherchées).

Les cultures biologiques n'utilisant aucun traitement chimique et les distillations lentes à la vapeur d'eau donnent une meilleure qualité. Le ramassage manuel permet une plus grande longévité à un pied de lavande qui peut vivre jusqu'à dix-huit, vingt ans, alors que le ramassage mécanique ne lui laisse que six à huit ans de vie.

“Lavandines”, often called lavender are hybrids. Flowers and plants are longer and the color is more pale. We mainly know abrialis, super and grosso for

lavandines. Properties are quite the same as lavender, their flavours may be different depending on varieties, species, places. Organic culture and slow distillation give better quality. Harvesting with a machine makes lavender plants die after six to eight years, however hand harvesting gives eighteen to twenty years of life.

lavande anglaise

Lavandula Dentate, English Lavender

☞ L'huile essentielle est utilisée principalement dans la fameuse eau de cologne anglaise, l'*eau de Yardley*. Elle résiste à l'humidité plus que toutes les autres variétés de lavande avec une floraison beaucoup plus longue.

Essential oil is mainly used in the famous English eau de cologne called « eau de Yardley ». Flower time is longer for the English species.

livèche

Levisticum Officinale, Lovage

☞ C'est l'herbe à « maggi » des Suisses, encore appelée *ache* ou *céleri sauvage*. Cette vivace peut atteindre d'un à deux mètres ! C'est une herbe potagère méditerranéenne introduite par les Romains. La plante s'utilise dans les potages et salades avec un goût prononcé de céleri. Hydrosol et huile essentielle sont utilisés pour la fabrication des arômes alimentaires en industrie.

The plant is used in salads and soups for its fine taste of celery. It's well known in Switzerland as "herbe à maggi" or wild celery. Hydrosol and essential oil are lightly used.

marjolaine

Origanum Majorana et Majorana Hortensis,
Sweet Marjoram, Garten Majoran

☞ Cette labiée fait une bonne infusion calmante et aide à l'endormissement. Elle est utilisée en cuisine pour sa saveur très méditerranéenne. La marjolaine est dédiée à la déesse Osiris en Égypte. On la confond souvent avec l'origan, appelé communément marjolaine sauvage.

L'hydrosol est une boisson calmante du système nerveux.

L'huile essentielle de marjolaine associée à celle de basilic font un remède « anti-déprime » remarquable !

The herbal tea calms anxiety and anguish, helps to sleep. It is used in cooking for its very mediterranean flavor. Origan is often called "wild marjoram" but properties are different.

Hydrosol : calming and help for sleep.

Essential oil of marjoram and basil in synergy makes an exceptional remedy for "depression and stress" !

mélisse

Melissa Officinalis, Balm

☞ Cette vivace herbacée encore appelée *thé de France* s'utilise en infusion sédative, calmante, digestive et en compresses adoucissantes. Les Arabes l'ont toujours utilisée en infusion contre les dépressions. En Europe, les Anciens l'appréciaient contre les rhumes, les fièvres et les maux de tête.

L'hydrosol est une délicieuse boisson calmante, adoucissante de l'estomac, pour les petits comme pour les grands.

Extrêmement rare, l'huile essentielle est fort chère.

Plant is known as a sedative herbal tea.

Hydrosol: a delicious calming and soothing stomach drink.

Essential oil: rare and so expensive that it is not used!

De très nombreuses variétés de menthe poussent abondamment dans la plupart des pays méditerranéens et asiatiques, menthes douce, verte, poivrée, bergamote, pouillot, sauvage...

menthe douce

Mentha Viridis Nana, Mint

☞ Appelée aussi menthe marocaine, elle est courante dans la cuisine du Moyen-Orient, son infusion digestive et rafraîchissante, les feuilles fraîches agréables dans les salades d'été.

L'hydrosol fait une boisson tonique remplaçant avantageusement le sirop pour les enfants.

L'huile essentielle est digestive, bactéricide, tonique et aphrodisiaque. Elle entre dans la composition de nombreux desserts et purées de fruits.

Widely used in Middle East the herbal tea is very refreshing and digestive.

Fresh leaves are used in summer salads. Also called morocco mint.

Hydrosol: a tonic drink loved by children to replace syrup.

Essential oil: digestive, bactericide, tonic and aphrodisiac.

menthe poivrée

Mentha Piperata, Peppermint

☞ L'infusion est digestive, rafraîchissante, contre les indigestions, et un condiment dans la cuisine orientale. Les feuilles fraîches agréables dans les salades d'été.

L'hydrosol fait une boisson tonique remplaçant avantageusement le sirop pour les enfants.

L'huile essentielle est digestive, bactéricide, tonique et aphrodisiaque. Elle entre dans la composition de nombreux « grogs » aromatiques. Boisson digestive (remplaçant avantageusement le café) : cinq à six gouttes de menthe poivrée dans une cuillère de miel, ajoutez l'eau chaude.

Widely used in Middle East the digestive herbal tea is very refreshing. Fresh leaves are used in summer salads as a condiment.

Hydrosol: a tonic drink loved by children to replace syrup.

Essential oil: digestive, bactericide, tonic and aphrodisiac.

origan

Oreganum Vulgare, Wild Marjoram

☞ La plante est communément appelée *herbe à pizza* en Italie. Son infusion soulage les estomacs délicats ; elle est efficace contre les nausées matinales.

L'hydrosol est tonique, bactéricide.

L'huile essentielle est le plus puissant antiseptique, bactéricide de l'aromatogramme. Elle est tellement forte en goût que l'on préférera une application sous la plante des pieds ou encore la prise de cette huile essentielle toujours diluée dans du miel ou une huile végétale.

The plant has a good reputation as a condiment for Italian cooking, specially for pizza ! Hydrosol : a tonic drink.

Essential oil : a first-rate antiseptic, bactericide, tonic for nervous system.

romarin

Rosmarinus Officinalis, Rosemary

☞ La plante est épicée, un brin suffit pour parfumer un plat, son infusion est digestive. *Herbe des troubadours*, elle reconforte, stimule la digestion et renforce le cœur et la tête.

L'hydrosol est la boisson idéale pour drainer le foie et la vésicule biliaire. La lotion de romarin utilisée dans l'eau de la reine de Hongrie.

L'huile essentielle est tonique, dynamisante, revitalisant cellulaire et cicatrisante.

The plant is used in "provençal" cooking and as digestive, its infusion is a good morning tonic tea.

Hydrosol: tonic and cleanses liver and gall bladder.

Essential oil: tonic, revitalizes and heals skin cells.

rue officinale

Ruta Graveolens, Herby Grass or Rue

☞ Cette plante est une variété des Andes où elle est utilisée comme *herbe de chance*. La variété européenne est considérée comme abortive. Appelée *herbe de grâce* ou *herbe de repentance*, on se servait des rameaux pour faire des aspersion d'eau bénite. On la trouve également à l'état sauvage dans la garrigue provençale, une espèce quelque peu différente aux tiges plus courtes.

L'huile essentielle est puissante, amère et irritante, uniquement utilisée dans les parfums masculins.

The herb is considered like a "lucky herb" in the Andes, the European variety is known as an abortive.

Essential oil is abortive, sour and irritating, only used in masculine notes for perfumes.

sauge sclarée

Salvia Sclarea, Clary Sage

☞ La sauge sclarée pousse dans les collines à moins de huit cents mètres d'altitude. Son odeur très forte la fait reconnaître de loin, les longues hampes roses, bleues ou blanches sont prisées des photographes de mariage japonais. On l'appelle aussi *herbe aux plaies* ou *toute bonne* ! La plante s'utilise en infusion rafraîchissante, on dit d'elle qu'elle « éclaircit la vue ». L'huile essentielle sert principalement de fixateur naturel pour les parfums.

L'hydrosol est une bonne boisson féminine.

Clary sage plant is used as a refreshing aromatic herbal tea and helps to eyesight.

Hydrosol: an effective drink for feminine troubles.

Essential oil: mainly used as a natural fragrance fixative and enters feminine compositions.

sauge officinale

Salvia Officinalis, Sage

☞ Du latin *salvare* – qui sauve –, la plante s'utilise en condiment dans la cuisine et en infusion spécialement pour les dames. C'est une des principales plantes de la pharmacopée traditionnelle dans le monde entier, où l'on dénombre environ six à sept cents espèces de sauges, la plupart condimentaires et médicinales.

L'hydrosol est un super draineur du sang dans les cas d'amaigrissement, de dérèglements hormonaux et de ménopause.

L'huile essentielle antisudorale est un excellent régulateur hormonal. Elle est à éviter pendant la grossesse.

Sage is mostly used in cooking and as an effective herbal tea for ladies.

Hydrosol: most effective to cleanse blood in slimming and PMS program.

Essential oil: antiperspirant and good for feminine problems; it is necessary to avoid sage essential oil during pregnancy.

sauge pourpre

Salvia Officinalis « *Purpurascens* », Red Sage

☞ La sauge pourpre est cultivée depuis si longtemps que d'innombrables variétés ont été développées. La sauge pourpre est principalement ornementale. Frotter dents et gencives avec de la sauge les renforcent et les nettoient. Les gargarismes à l'hydrosol de sauge clarifient la voix.

This specific purple sage has been cultivated for centuries in many varieties. Cleaning teeth or gums with sage is good to reinforce them. Goggeling with sage hydrosol clarify voices. Purple sage is mainly ornamental.

sarriette

Satureia Hortensis, Savory

☞ La saveur de la sarriette rappelle la menthe et le thym avec un mordant, chaud et poivré. Les Bénédictins en faisaient abondante culture au Moyen Âge. Sarriette des montagnes ou des jardins, c'est le *pébré d'ail* des Provençaux qui accompagne les fromages de chèvre. Maurice Mességué parlait de la sarriette pour sauver des « insatisfactions sexuelles ». L'hydrosol est une boisson tonique et dynamisante aussi utilisée comme parasiticide dans la culture biologique. L'huile essentielle est tonique, aphrodisiaque et antiseptique puissant.

The taste of savory is a mix of mint, thyme and pepper. This is the famous goat cheese herb in Provence called "pébré d'ail" known for its aphrodisiac properties. Hydrosol: tonic, antiseptic and stimulating, used in organic culture as a parasiticide.

Essential oil: antiseptic and aphrodisiac.

santoline blanche

Santoline Chamaecyparissus, White Santoline

☞ La plante est une ornementale classique en Provence. La santoline blanche donne des fleurs jaunes. L'hydrosol est utilisé en culture biologique contre les parasites. L'huile essentielle est principalement utilisée en parfumerie.

The plant grows like a decoration in gardens of Provence. White santoline gives yellow flowers. Hydrosol: parasiticide properties in organic agriculture. The essential oil is mainly used in perfumery.

santoline verte

Santoline Chamaecyparissus, Green Santoline

☞ Extrêmement aromatique et désinfectante, elle est généralement employée en branches sèches comme insecticide. Elle est un bon vulnéraire et une *herbe à joncher le sol*. L'hydrosol est utilisée en insecticide dans les cultures biologiques, l'huile essentielle en thérapie vétérinaire et en parfumerie.

This herb is very aromatic and disinfectant, specially used as an insecticide.

Hydrosol: as an insecticide in organic agriculture.

Essential oil: mainly used in veterinary therapy and in perfume industry.

serpolet

Thimus Serpyllum, Wild Thyme

☞ La plante sauvage pousse dans les garrigues de Provence. Elle est connue pour être *la plante de Vénus*. En infusion, elle soulage les problèmes respiratoires, catarrhes, les maux de tête et même les cauchemars – disent les Anciens. C’est le cousin du thym originel. La difficulté de ramassage rend rares l’hydrosol et l’huile essentielle.

The herb grows wild in the Provence “garrigue” is known to be in connection with Venus. The elders said that its herbal tea soothes respiratory affections, catarrhs, headaches and even nightmares, said the elders. Hydrosol and essential oil are rare due to the difficulty of hand harvesting.

Tanaisie

Tanacetum Vulgare, Tansy

☞ La plante est principalement vermifuge, en macération alcoolique ou dans le vin blanc en Bretagne. Cette plante a la réputation d'être tonique et dépurative, on s'en servait dans les « gâteaux de Pâques » pour purifier l'organisme après l'hiver. Elle est actuellement utilisée en usage vétérinaire comme désinfectant, insecticide et vermifuge. *Athanasia* signifie « immortalité » en grec ; on utilisait la tanaisie pour embaumer les corps. L'hydrosol de tanaisie est utilisé comme insecticide, parasiticide dans les cultures biologiques.

L'huile essentielle est un très bon vermifuge pour les chats, les chiens, les chevaux comme pour les humains.

The plant is mainly used against parasites and worms, traditionally in alcoholic maceration. Essential oil and hydrosol are used for veterinaries to aseptisize and repel worms, insects and parasites and also to kill parasites in organic agriculture.

thym dit « de population »

Thymus Vulgaris, Thyme

☞ La plante est un incontournable de la cuisine provençale aux propriétés digestives et respiratoires. Son infusion fait une bonne boisson rafraîchissante de jour. Le thym dit « de population » est le thym originel. Le serpolet est son cousin.

L'hydrosol est un tonique remarquable pour les affections respiratoires et digestives. La lotion est aseptisante des peaux chargées et acnéiques. L'huile essentielle est un puissant antiseptique intestinal, pulmonaire et génito-urinaire.

The plant is an excellent condiment in the provençal cooking with digestive and respiratory properties. It is a nice all the day herbal tea.

Hydrosol: tonic for respiratory and digestive affections.

Essential oil: powerful antiseptic for intestines, lungs and kidneys.

thym citron

Thymus Citriodora, Lemon Thyme

☞ La plante est connue depuis des siècles comme condiment dans la cuisine dont on apprécie l'odeur citronnée. Les guérisseurs du XVI^e siècle recommandaient l'usage des thyms pour les dérèglements intestinaux, pour arrêter le hoquet et guérir les morsures de tous les animaux venimeux.

Le thym citron agrémenté les salades de courgettes et de fenouil, ainsi que les salades vertes douces.

L'huile essentielle de thym citronné est moins utilisée que celle du thym dit « de population ».

*The plant is mainly used in cooking with a nice strong lemon flavour.
Herbal tea is good for intestines and lungs.*

verveine officinale, verveine véritable

Verbena Officinalis, Lippia Citriodora, Vervain

☞ La tisane de verveine est rafraîchissante, légèrement sédative et remet l'estomac d'aplomb ! Elle favoriserait l'accouchement ! Dans l'antiquité, les Romains plaçaient sous la table des bouquets de verveine pour faciliter les conversations, l'harmonie et la joie de vivre.

L'hydrosol est une délicieuse boisson de jour apportant la joie.

L'huile essentielle, rare et chère, s'associe à faible doses aux synergies aromatiques pour en dynamiser les propriétés.

L'huile essentielle de « verveine exotique » est considérée comme l'huile essentielle du bonheur et de la communication.

The herbal tea is refreshing and calming, good for the stomach and helps to give birth as well. Hydrosol: delicious day drink to give joy. Essential oil: rare and expensive, used in small quantities it enhances all aromatic compositions. The essential oil of "exotic vervain" is known to help communication, give joy and luck. It's also called "herb of enchantment".



bibliographie

- ANONYME, *Dictionnaire portatif de cuisine d'office, et de distillation*, Vincent, 1767.
- BOSSCHÈRE (Jean de), *La fleur et son parfum*, éditions Stock, Paris, 1943.
- BRADEN (Gregg), *L'éveil au point zéro*, Ariane éditions, Québec, Canada, 1998.
- CUNNINGHAM (Scott), *Encyclopedia Of Magical Herbs*, Llewellyn publications, 1993.
- GATTÉFOSSÉ (R. M.), *Distillation des plantes aromatiques*, Paris, 1926.
- GIRRE (Loïc), *La médecine par les plantes à travers les âges*, Ouest-France, Rennes, 1981.
- HUBERT (Paul), *Plantes à parfum*, Dunod, 1909.
- HUNT (Valery), *Infinite Mind, science of human vibration of consciousness*, Malibu Pub., 1996.
- LAZENNEC (I.), *Manuel de la parfumerie*, Baillière et fils, 1922.
- LIEUTAGHI (Pierre), *Jardin des savoirs, jardin d'histoire*, Les Alpes de lumière, Salagon, Mane, 1992.
- NAVES (Yves-René), *Technologie et chimie des parfums naturels*, Masson et Cie, 1974.
- PACCALET (Yves), *L'odeur du soleil dans l'herbe*, Robert Laffont, Paris, 1992.
- PIESSE (S.), *Chimie des parfums*, Baillière et fils, 1897.
- PLINE L'ANCIEN, *La vertu des plantes*, Arléa, 1999.
- STODDART (Michael), *A Noselessness Man*, Australian conference, 1998.
- VIAL (Bernard), *Dictionnaire affectif des plantes*, manuscrit, 1990.
- WINTER (Ruth), *Le livre des odeurs*, Le Seuil, 1978.

TABLE

<i>une balade au carré des simples</i>	5
<i>un carré d'« odoration »</i>	9
<i>la chevêche au cœur de la Provence</i>	13
<i>le jardin des simples</i>	17
<i>la culture biologique</i>	21
<i>apprivoiser l'invisible</i>	25
LES PLANTES DU CARRÉ DES SIMPLES	35
<i>absinthe, armoise, grande aunée, basilic, camomille romaine ou noble, camomille allemande ou matricaire, fenouil, estragon, hysope, lavande, lavandins « abrialis » et « super », lavande anglaise, livêche, marjolaine, mélisse, menthe douce, menthe poivrée, origan, romarin, rue officinale, sauge sclarée, sauge officinale, sauge pourpre, sarriette, santoline blanche, santoline verte, serpolet, tanaïsie, thym dit « de population », thym citron, verveine officinale, verveine véritable.</i>	
<i>bibliographie</i>	69

Pour contacter Nelly Grosjean
La Chevêche, petite route du Grès 13690 GRAVESON-EN-PROVENCE – FRANCE
info@nellygrosjean.com

le carré des simples

*a été achevé d'imprimer à l'encre végétale sur papier recyclé
par COMPOSERVICES à Angoulême au début du septembre 2007.*

Photographies droits réservés.

ISBN : 978-2-9504286-2-2