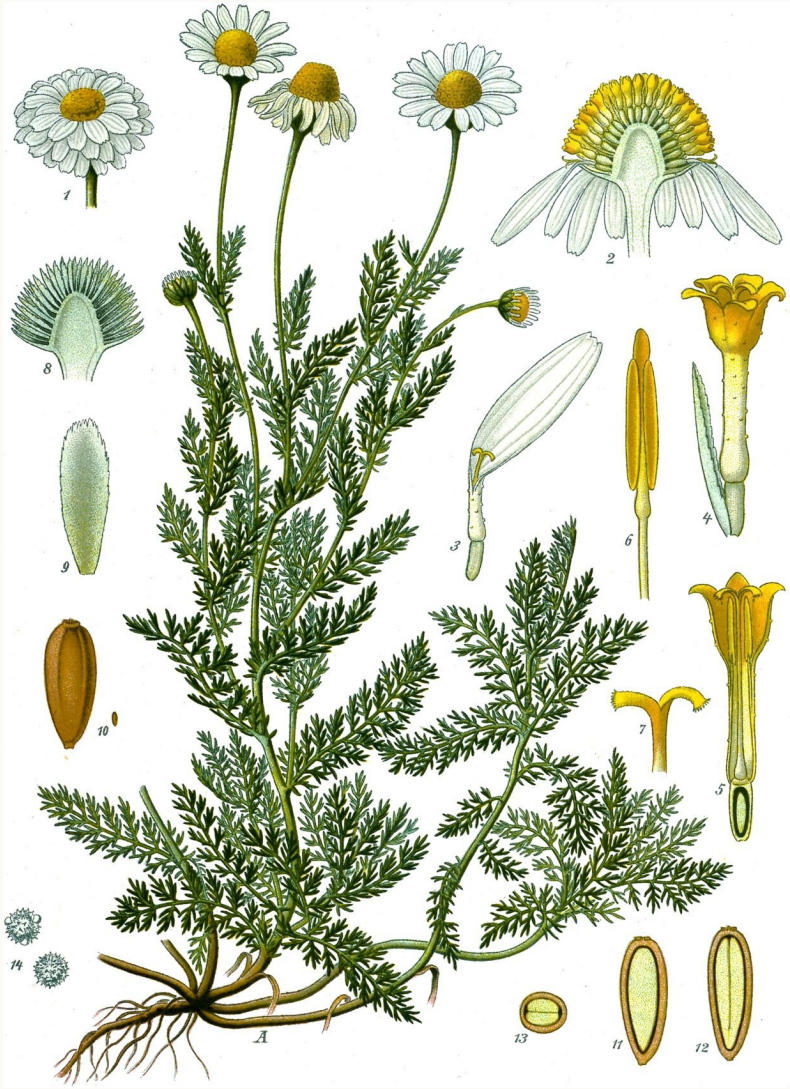
PLANTES · REMÈDES · SAVOIRS DE 1912

L'Essentiel du

Médecin des Pauvres

40 plantes médicinales, les remèdes du quotidien et les savoirs de la médecine populaire française, confrontés aux connaissances d'aujourd'hui.



Malo Levy

d'après le Dr Beauvillard
39e édition, 1912

LE MÉDECIN DES PAUVRES

L'Essentiel du Médecin des Pauvres

40 plantes, les remèdes du quotidien et les savoirs de 1912

Malo Levy

> **Avertissement.** Cet ouvrage présente des usages historiques et des connaissances générales sur les plantes. Il ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement, ni l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. Les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants et les personnes sous traitement doivent demander conseil avant toute utilisation. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.

Texte source : *Le Médecin des Pauvres*, Dr Beauvillard, 39e édition, Peyronnet, 1912 (domaine public). Textes de présentation, commentaires et mises à jour : © Malo Levy, medecindespauvres.fr, 2026. Tous droits réservés pour ces contenus. Toute reproduction ou diffusion du présent fichier sans autorisation est interdite.

Illustrations : planches botaniques du domaine public (Köhler's Medizinal-Pflanzen, Thomé, Lindman et autres) et photographies placées sous licence CC0. Crédits détaillés en fin d'ouvrage.

Ce PDF est interactif : le sommaire, l'index et les renvois sont cliquables, les signets permettent de naviguer d'une plante à l'autre, et le carnet de fin d'ouvrage peut être rempli directement à l'écran.

Sommaire

· Préface et repères de lecture 4

I La pharmacie de plein air 6

Digestion 7
Toux et voies respiratoires 26
Sommeil et nerfs 45
Peau et plaies 58
Douleurs et articulations 71
Circulation et petits maux 82

II Les maux du quotidien 93

III Préparer ses remèdes 102

IV Recettes choisies du livre de 1912 109

V Les plantes dangereuses à connaître 115

· Annexes : carnet, glossaire, index, sources 123

PRÉFACE

Un manuel de médecine domestique

Le Médecin des Pauvres était un manuel de médecine domestique. On le rangeait dans la cuisine ou à la ferme, avec l'almanach et le livre de comptes.

Il s'adressait aux familles qui vivaient loin d'un médecin ou ne pouvaient pas payer sa visite. Le Dr Beauvillard y expliquait comment soigner les petits maux, reconnaître les plantes utiles, préparer une tisane ou un cataplasme, et dans quels cas il fallait malgré tout faire venir le médecin. L'édition utilisée ici est la 39e, parue chez Peyronnet en 1912.

Cet ouvrage reprend l'essentiel du livre : les plantes du jardin, des chemins et de l'herboristerie, les remèdes que l'on préparait chez soi, quelques conseils d'hygiène. Il les classe par plante et par mal, et indique pour chacun ce que l'on en sait aujourd'hui.

Un usage ancien ne prouve pas qu'un remède agit. Certaines plantes du livre ont un usage traditionnel reconnu par l'Agence européenne des médicaments. D'autres n'ont jamais été évaluées. Quelques-unes, données autrefois sans précaution, sont aujourd'hui considérées comme dangereuses. Chaque fiche indique un **niveau de consensus** et des **précautions** mises à jour.

Les doses et les recettes sont reproduites pour leur intérêt historique. Avant d'utiliser une plante, en particulier pendant une grossesse, chez un enfant ou avec un traitement en cours, demandez l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.

Malo Levy

REPÈRES DE LECTURE

Comment lire ce livre

Chaque plante occupe deux pages : la planche botanique, puis la fiche. Les rubriques sont les mêmes d'une fiche à l'autre.

LES RUBRIQUES D'UNE FICHE

Ce qu'en disait la médecine de 1912 : les propriétés et les usages que lui prêtaient le livre et les ouvrages de la même époque. Ce sont des usages historiques, pas des recommandations.

La préparation d'autrefois : la façon de faire et les doses indiquées à l'époque.

Ce qu'on en sait aujourd'hui : ce que retient l'Agence européenne des médicaments (EMA), à travers les monographies de son comité des plantes (HMPC), quand la plante a été évaluée. Une reconnaissance « traditionnelle » signifie que l'usage est jugé plausible et sûr au vu de son ancienneté, sans preuve issue d'essais cliniques.

Précautions : contre-indications, interactions et confusions possibles. À lire avant tout usage.

LE NIVEAU DE CONSENSUS

Usage établi l'usage traditionnel est reconnu par une autorité de santé ou largement documenté.

Traditionnel l'usage est ancien et répandu, mais n'a pas fait l'objet d'une reconnaissance officielle.

Toxique plante dangereuse, présentée pour apprendre à la reconnaître et à l'éviter (partie V).

LES DOSES

Sauf mention contraire, une « tasse » correspond à environ 150 ml et une cuillère à café de plante sèche à 1,5 à 2 g. Les doses du livre de 1912 sont données pour un adulte. Elles ne s'appliquent ni aux enfants, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.



Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen (1887), domaine public.

Thym

Thymus vulgaris

Usage établi | Sommités fleuries | Livre de 1912, p. 125

Toux grasse et maux de gorge.

CE QU'EN DISAIT LA MÉDECINE DE 1912

Antiseptique puissant, expectorant, antispasmodique, digestif, tonique, vermifuge léger ; antitussif.

- Toux, bronchites, rhumes et maux de gorge (gargarismes), digestions difficiles et ballonnements, fatigue et convalescence, refroidissements

LE SAVIEZ-VOUS ?

On l'appelle « farigoule » en Provence. Les Égyptiens l'employaient déjà pour embaumer, et les Grecs en brûlaient dans les temples : son nom viendrait du grec thumos, le souffle, la fumée.

LA PRÉPARATION D'AUTREFOIS

Infusion : 1 cuillère à café par tasse, 3 fois par jour, miellée et citronnée pour la toux ; en gargarisme. Bains et frictions toniques.

CE QU'ON EN SAIT AUJOURD'HUI

Monographie européenne : sur la base d'un usage de longue date, les préparations de thym peuvent être utilisées dans la toux grasse (productive) associée au rhume. Adultes et plus de 12 ans pour la plupart des préparations ; consulter au-delà d'une semaine.

PRÉCAUTIONS

Bien toléré en tisane. L'huile essentielle (thymol/carvacrol) est dermocaustique et hépatotoxique à dose élevée : à diluer, éviter chez le nourrisson, l'asthmatique et la femme enceinte. À forte dose, peut irriter et exciter.

Plantes voisines : Serpolet, Hysope, Sauge officinale.

Toux et rhume

Avant de choisir une plante, distinguer la toux grasse, qui ramène des sécrétions et qu'il faut aider, de la toux sèche, d'irritation, qu'il faut adoucir.

PLANTE	POUR QUOI	PRÉPARATION D'AUTREFOIS	RECONNAISSANCE ACTUELLE
Thym	Toux grasse, bronches encombrées	Infusion de sommités, miellée	Usage traditionnel reconnu (EMA) : toux grasse du rhume
Marrube blanc	Toux grasse persistante	Infusion amère, sucrée au miel	Usage traditionnel reconnu (EMA) : expectorant
Bouillon-blanc	Toux sèche, gorge irritée	Infusion de fleurs, filtrée sur linge	Usage traditionnel reconnu (EMA) : gorge irritée, toux sèche
Mauve	Gorge irritée, toux sèche	Infusion ou macération	Usage traditionnel reconnu (EMA)
Lichen d'Islande	Toux sèche, enrouement	Décoction, gelée ou sirop	Usage traditionnel reconnu (EMA) : adoucissant, dès 6 ans
Sureau noir	Premiers frissons du rhume	Infusion de fleurs, bue très chaude	Usage traditionnel reconnu (EMA) : débuts de rhume
Tilleul	Rhume, nervosité	Infusion du soir	Usage traditionnel reconnu (EMA)
Réglisse	Toux, gorge	Décoction de racine	Usage traditionnel reconnu (EMA) ; attention à la tension
Hysope	Toux grasse, catarrhe	Infusion miellée	Non évalué ; huile essentielle dangereuse

Ce que conseillait le livre de 1912

Contre le rhume de cerveau, le livre conseillait de renifler du jus de citron (voir partie IV). Contre la courbature qui accompagne les débuts de maladie, il recommandait le repos, les bains tièdes et des tisanes sudorifiques de tilleul ou de bourrache.

> ⚠ **Consulter sans attendre** en cas de fièvre élevée, d'essoufflement, de toux qui dure plus de trois semaines, de crachats sanglants, ou chez un nourrisson.

Infusion, décoction, macération



Trois gestes suffisent à préparer presque toutes les tisanes du livre. Le choix dépend de la partie de la plante : **fragile** (fleurs, feuilles), **dure** (racines, écorces, tiges, graines) ou **riche en mucilages** (mauve, guimauve, lin).

L'infusion

Verser l'eau frémissante, non bouillante, sur les fleurs ou les feuilles. Couvrir, laisser 5 à 10 minutes, filtrer.

1 c. à café de plante sèche par tasse

La décoction

Mettre racines, écorces ou graines dans l'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 5 à 15 minutes, puis infuser hors du feu.

20 à 40 g par litre d'eau

La macération

Laisser tremper la plante dans l'eau froide plusieurs heures, filtrer, boire froid ou légèrement tiédi.

Pour les plantes à mucilages

Couvrir le récipient pendant l'infusion garde les huiles essentielles, qui s'envoleraient avec la vapeur. Une tisane se prépare chaque jour : elle ne se conserve pas plus de 24 heures, au frais.

Belladone

Atropa belladonna · Belle-dame, morelle furieuse, herbe empoisonnée, bouton noir



Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen (1887), domaine public.

CE QU'EN DISAIT LE LIVRE

Le Dr Beauvillard la décrit comme un narcotique violent et conjure de ne l'employer que sur ordonnance. On en extrayait l'atropine, toujours utilisée en médecine, notamment pour dilater la pupille.

LA RECONNAÎTRE

Plante haute, jusqu'à 1,5 m, en lisière de bois et dans les coupes forestières. Fleurs en cloche, brun violacé. Baies noires et brillantes, de la taille d'une cerise, au goût sucré.

NE PAS CONFONDRE

Les baies peuvent être prises pour des cerises ou des myrtilles par un enfant.

> **⚠ Danger**
> Toute la plante est toxique. Quelques baies peuvent tuer un enfant.

En cas d'ingestion

Bouche sèche, pupilles très dilatées, peau rouge et chaude, cœur rapide, agitation, délire. **Appeler le 15 (ou le 112)** ou le centre antipoison. Ne pas faire vomir. Garder un morceau de la plante pour l'identifier.

FIN DE L'EXTRAIT

Le livre complet contient 131 pages

Vous venez de lire 10 pages sur 131. La version complète comprend :

- les 40 plantes, chacune avec sa planche botanique et sa fiche ;
- 8 tableaux par mal du quotidien ;
- les préparations, les doses et le calendrier de cueillette ;
- des recettes du livre de 1912 avec un avis actuel ;
- les plantes dangereuses, un glossaire, un index et un carnet à remplir.

Obtenir le livre complet