

Plante médicinale de l'année 2015

Le sapin baumier

(Abies balsamea)



Le sapin baumier

MONOGRAPHIE DU SAPIN BAUMIER (*Abies balsamea*)

Plante médicinale de l'année 2015

Réalisée par le Comité Recherche de la Guilde des herboristes

CONTRIBUTION

Anne Vastel, Églantine Vignon, Anny Schneider, Nathalie Beaudoin, Anaïs de Valicourt, Marie-Christine Vallières, Hélène Mathieu, Annie Bazinet, Véronik Tanguay, Catherine Lagacé

COORDINATION

Catherine Lagacé

CORRECTION ET RÉVISION

Sophie Cardinal-Corriveau

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Marie-Josée Gariépy



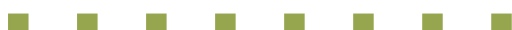


Table des matières

INTRODUCTION	4
HISTORIQUE	4
VALIDATION D'UTILISATIONS SÉCULAIRES	5
RECHERCHE SCIENTIFIQUE	7
BOTANIQUE	8
CULTURE • RÉCOLTE • CONSERVATION	9
PROPRIÉTÉS • UTILISATIONS THÉRAPEUTIQUES	10
CONTRE-INDICATIONS • INTERACTIONS	11
ASPECT ÉNERGÉTIQUE	11
USAGES VÉTÉRINAIRES	11
RECETTES	12
CONTE	13
TÉMOIGNAGES	15
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES • LIENS	16





Introduction

Mon beau sapin, roi des forêts

Le sapin, emblème de nos forêts, poumon de nos belles montagnes, nous embaume de sa puissante odeur fraîche et camphrée. Que seraient nos hivers sans ce magnifique conifère, fier porteur du blanc manteau que lui offre Dame Nature durant la saison froide? Symbole de réjouissance et de fête, il trône fièrement au milieu des salons pour nous accompagner à chaque changement d'année. Le sapin regorge de ressources, certaines exploitées et d'autres, encore à ce jour, méconnues.

Historique

Sapin du solstice, symbole d'éternité. Le choix de rentrer dans la pièce de séjour principale et de garnir un conifère illuminé durant la plus courte nuit d'hiver, remonte à une tradition babylonienne datant d'il y a 5000 ans et plus. En ce temps-là on choisissait comme arbre-emblème de la vie éternelle, un cèdre (du Liban, pas un thuya d'ici), qu'on garnissait de fruits et de fleurs fraîches ou sèches de l'année, pour s'attirer la prospérité et de bonnes récoltes pour celle à venir et aussi célébrer la victoire de la lumière sur les ténèbres. On retrouve cette pratique chez les Scandinaves à la fête de Yule, comme les anciennes Saturnales romaines, célébrées au cœur de l'hiver pour conjurer les ténèbres, la mort et le mal.

Comme bien d'autres pratiques rituelles païennes, elles furent christianisées en Europe, et ce sont les protestants alsaciens qui furent les premiers à introduire la tradition du sapin des Vosges (*Abies alba*) garni de lumières, d'oranges, de noix ou de pommes rouges, dans les églises, puis dans leurs foyers à Noël. Ce sont eux et les Allemands qui ont introduit cette tradition partout en Europe puis les immigrants en Amérique du Nord qui l'ont importée sur ce continent.

Le sapin baumier, joyau résineux typique du Québec...

Connaissez-vous ces expressions typiquement québécoises? «Se faire passer un sapin» qui signifie se faire refiler du sapin, trop gorgé de résine, moins lisse et uniforme comme bois de construction à la place de l'épinette, meilleur bois d'ouvrage. Aussi «sentir le sapin» signifie approcher de son cercueil, longtemps confectionné en bois de cet arbre chez les personnes les moins aisées.

— Anny Schneider.



Validation d'utilisations séculaires

Le sapin baumier a beaucoup été utilisé par diverses tribus amérindiennes, principalement pour ses propriétés antimicrobiennes et vulnérables tant en usage externe, qu'en usage interne pour les troubles digestifs, respiratoires et urinaires — Assinewe, 2004.

En usage externe, la résine fraîche était utilisée par les Amérindiens pour toutes sortes de problèmes de peau, en commençant par les blessures et les infections cutanées, particulièrement les ulcères longs à guérir, mais aussi en cas de fracture — Moerman, 2004.

En usage interne, on utilise aussi les aiguilles ou l'écorce. L'effet laxatif du sapin, particulièrement de sa résine, est généralement bien documenté, mais il est aussi possible de l'utiliser en cas de diarrhée causée par un pathogène, auquel cas il semble que ses propriétés antibactériennes soient mises à contribution. Puisqu'il était aussi utilisé en cas d'infection urinaire ou rénale, incluant la gonorrhée, on peut présumer que ses propriétés antiseptiques s'appliquent à l'ensemble de l'organisme. Les Amérindiens utilisaient le sapin pour toute infection respiratoire, incluant la tuberculose — Moerman, 2004. Non seulement son action antiseptique aidait-elle à combattre l'infection, mais ses propriétés expectorantes et anti-catarrhales sont aussi très utiles pour calmer les symptômes.

Les herboristes américains ont rapidement appris de leurs confrères amérindiens à utiliser le sapin pour plusieurs problèmes. Cook (1869) mentionne que la résine de sapin agit principalement sur les reins et les muqueuses, en ayant un effet relaxant lorsque la matière est fraîche et un peu plus stimulant à mesure qu'elle vieillit. Il l'utilisait pour toute irritation aiguë des muqueuses, principalement en cas de fièvre, ce qui suggère une infection. Pour les reins, il recommandait le sapin principalement pour les problèmes chroniques, lorsque l'urine se fait rare et trouble. Il l'associait généralement à des plantes émoullientes pour diminuer l'effet irritant sur la digestion et recommandait de $\frac{1}{4}$ à $\frac{3}{4}$ g de résine par dose, toutes les trois à six heures afin d'éviter l'effet émétique. Il utilisait aussi une décoction de l'écorce, ayant une action plus émoulliente et moins irritante sur la digestion grâce aux mucilages qui s'y trouvent. D'autres auteurs (Felter and Lloyd, 1898) confirment ces utilisations du sapin et ajoutent que ce dernier peut être efficace en cas de rhumatismes lorsque pris par voie orale ou par hydrothérapie dans un bain.

Plus récemment, Beverley Gray (2012) recommande l'utilisation du sapin pour contrer la fatigue, par exemple en tapissant l'intérieur d'une chaussure d'aiguilles de sapin, ce qui aura aussi pour effet de contrer les mauvaises odeurs. Elle rapporte d'ailleurs que la quantité de vitamine C dans les aiguilles de sapin est à son plus haut au cœur de l'hiver; il est donc possible que le sapin ait été utilisé pour contrer le scorbut lors de la saison hivernale.



Validation d'utilisations séculaires

Aussi connue comme étant le «diachylon indien», la gomme du sapin était employée contre les blessures et coupures et comme remède contre la toux, contre les cystites ou infections de la vessie. Ce sont aussi les Amérindiens qui ont enseigné aux colons les vertus du sapin baumier et, très vite, les Jésuites ont envoyé en Europe sa gomme à la tonne, comme remède contre la tuberculose.

Même le plus gros acquéreur et distributeur de gomme de sapin du Québec, M. Fortin installé à Baie-St-Paul, a confié qu'il s'était inspiré du savoir de feu Tommy Robertson de Pointe-Bleue, fourreur Innu, qui lui-même l'avait appris de ses aïeux.

Dans leurs hospices, les sœurs de la Providence en faisaient la base de leur mélange à lavement, combiné à du jaune d'œuf, pour servir de vermifuge contre les parasites intestinaux. Elles en fabriquaient également un onguent appliqué localement contre les douleurs intestinales, menstruelles et rhumatismales.

À part pour ses vertus médicinales, les Amérindiens utilisaient depuis toujours les branches du sapin pour ces divers usages: comme tapis de sol dans le tipi ou le wigwam, ses branches comme litière chasse-insectes ou tapis du sauna amérindien, les rameaux en tisane ou en fumée purificatrice.

Depuis quatre siècles au Québec, on exporte la gomme de notre sapin baumier (*Abies balsamea*) dans le monde entier, pour ses grandes qualités de transparence et d'isolation-protection si versatiles. On en tire la térébenthine, longtemps isolée pour les peintures et vernis. Elle fut également utilisée comme désinfectant ou laxatif par les sœurs Hospitalières.

La gomme de sapin a d'autres usages plus pratiques mais spécifiques, elle sert entre autres d'antiseptique en dentisterie, de diluant à peinture, de vernis pour les violons et même de matière première pour la fabrication des lentilles de microscopes et d'outils de précision optique.

Il faut conclure par un erratum, mais détail historique de taille, récemment infirmé par des ethnobotanistes comme le chercheur passionné M. Berthier Plante: c'est n'est pas le sapin baumier en décoction qui, grâce aux connaissances Domagaya, fils du chef huron Donnacona, qui a sauvé l'équipage de Jacques Cartier du scorbut, mais son grand cousin le pin blanc, *Pinus Strobus*. Ce qui toutefois, n'enlève aucune des nombreuses vertus et utilités de ce cher sapin baumier!

Raison de plus d'en planter d'autres, car le sapin baumier, bien plus thérapeutique et aromatique que le Fraser, sacrifié après Noël, est en voie de disparition.

Pensons à nos petits-enfants et les leurs!



Recherche scientifique

Il existe peu de recherche scientifique sur les constituants et les propriétés médicinales du sapin baumier. La grande majorité des recherches sur les propriétés médicinales du sapin se basent sur des recherches ethnobotaniques qui répertorient les usages traditionnels de cet arbre et tentent de pousser plus loin les conclusions sur les actions de cette plante médicinale. Voici quelques conclusions ressorties de récentes études démontrant les utilisations possibles du sapin baumier, entre autres comme antioxydant et comme régulateur de glycémie.

CONSTITUANTS ACTIFS DE L'ESPÈCE ABIES

Une étude s'attardait sur les constituants actifs répertoriés dans 19 de 50 membres de l'espèce *Abies*. 277 constituants ont été répertoriés incluant des terpènes, lignans, composés stéroïdiens, phénoliques, etc. De plus, les extraits bruts ainsi que des composés actifs pourraient avoir plus de neuf actions dans l'organisme dont certaines sur le système nerveux central (analgésique par exemple), sur la pression artérielle, sur les infections fongiques ou comme anti-inflammatoire, notamment.ⁱ

ACTIONS MÉDICINALES LIÉES AU DIABÈTE DE TYPE II CHEZ LA NATION CREE AU QUÉBEC

Une étude menée par une équipe mixte (pharmacologique et ethnobotanique) répertoriait les usages traditionnels liés aux symptômes du diabète de type II auprès de sages Cris du Québec. Le sapin baumier était mentionné par 14 des 34 personnes interrogées comme étant utilisé pour traiter 5 des 35 symptômes suggérés liés au diabète de type II. L'étude était intéressante puisqu'elle permettait de faire le lien entre des symptômes spécifiques et un problème complexe comme le diabète type II.ⁱⁱ

ACTIONS ANTI OXYDANTES DE PLANTES MÉDICINALES UTILISÉES POUR TRAITER LES SYMPTÔMES LIÉS AU DIABÈTE TYPE II.

Cette étude in vitro mesurait le potentiel antioxydant de 20 plantes utilisées par les Cris du Québec pour traiter des symptômes liés au diabète de type II, en les comparant à d'autres plantes qui ne sont pas utilisées traditionnellement ainsi que des composés connus comme étant antioxydants, tels l'acide ascorbique et la quercétine, par exemple. L'étude concluait que les plantes appartenant à la

famille des pinacées, comme le sapin baumier, ont une teneur en phénols plus importante et donc un potentiel antioxydant plus élevé. De plus, le temps et le lieu de récolte ainsi que la partie utilisée seraient des facteurs pouvant affecter l'efficacité antioxydante de l'extrait.ⁱⁱⁱ

ÉTUDE IN VITRO SUR UN EXTRAIT D'ÉCORCE INTERNE DE SAPIN BAUMIER

Dans cette étude menée sur huit plantes médicinales utilisées par la nation Cree du Québec pour des symptômes liés au diabète type II, un extrait de sapin baumier était évalué in vitro pour ses actions anti-diabétiques: sécrétion d'insuline, action de l'insuline et cyto-protection. Les résultats de l'étude démontrent qu'en laboratoire le sapin aiderait à diminuer les symptômes liés au diabète type II.^{iv}

ACTION DU SAPIN BAUMIER SUR LA NÉO-GLUCOGÉNÈSE ET LA FORMATION DE GLYCOGÈNE

Dans cette étude in vitro, des extraits de plusieurs plantes médicinales utilisées par les Cris de la Baie James au Québec étaient évalués pour mesurer leur action au niveau de cellules hépatiques sur la néo-glucogénèse et la formation de glycogène. Le sapin baumier aurait une action équivalente à l'insuline sur l'enzyme glucose-6-phosphatase impliqué dans la néo-glucogénèse en plus de stimuler la formation de glycogène, diminuant ainsi la production hépatique de glucose et contribuant au traitement du diabète de type II.^v

ACTION DU SAPIN BAUMIER SUR L'ABSORPTION DU GLUCOSE AU NIVEAU INTESTINAL

17 plantes médicinales de la forêt boréale ont été évaluées in vitro sur des cellules intestinales et in vivo chez des souris en laboratoire pour mesurer leur effet sur la vitesse d'absorption du glucose. Le sapin baumier était une des plantes étudiées et démontrait un effet bien que mineur. D'autres plantes comme le genévrier (*Juniperus communis*), le rhododendron (*Rhododendron tomentosum*) et l'épinette blanche (*Picea glauca*) semblaient avoir plus d'effet et même être supérieures à un agent de comparaison dont le but est de bloquer l'absorption intestinale du glucose (phlorizin).^{vi}



Botanique

Nom latin: *Abies balsamea* en Amérique, *Abies pectinata* en Europe
Nom anglais: Balsam Fir
Noms communs: Baume du Canada, sapin des Vosges, Arbre de Vie
Famille: Pinacées
Hauteur: 20 - 25m

DESCRIPTION	
	<p>Écorce Gris argenté, garnie de vésicules remplies de résine jaunâtre, collante et aromatique.</p> <p>Rameaux Garnis d'aiguilles plates gris vert d'environ 12-15 mm de long avec des lignes blanches sur le dessous, une pointe ronde avec un très léger duvet. Les aiguilles sont tordues à la base et attachées directement au rameau.</p> <p>Fruits Cônes allongés fixés aux extrémités supérieures de l'arbre. Verts au départ, ils deviennent bruns à maturité.</p> <p>Populaire dans nos forêts québécoises, on reconnaît le sapin baumier à ses aiguilles vertes, plates, légèrement arrondies et à son odeur particulièrement appréciée durant la période des fêtes.</p>





Culture, récolte et conservation

CULTURE	Le sapin baumier pousse bien dans les climats plus frais, s'adapte bien à une variété de sols et le pH optimal pour sa croissance est compris entre 6,5 et 7. Cette belle espèce est native du Canada, on la retrouve de l'Alberta jusqu'à l'île de Terre-Neuve.
PROPAGATION	On peut semer les graines de sapin baumier, il faudra les stratifier durant 21 à 90 jours à 5°C. On les sèmera au printemps (de fin mai à début juillet) à une température entre 15 et 27°C. Le taux de germination n'est pas très bon avec une moyenne de 26%, il est donc plus facile de choisir des plants à racines nues âgées de 4 ans que l'on plantera au printemps. À chaque année, on pourra fertiliser, contrôler les mauvaises herbes et tailler les arbres l'été de début juillet jusqu'à fin septembre (à partir de la 4 ^e année).
SOL	Bien préparer le sol avant l'implantation : épuiser le sol des graines adventices en faisant une demi-jachère, contrôler les mauvaises herbes vivaces et agressives (chiendent, asclépiade, verge d'or) et enrichir le sol de fumier. Choisir un sol bien drainé en surface et en profondeur, car le sapin n'aime pas les excès d'eau. Le sol idéal est un <i>loam</i> sableux. Si le sol est trop riche en argile, le sapin ne s'y plaira pas. C'est pourquoi la principale région de culture du sapin baumier (sapin de Noël) au Québec est l'Estrie, car les sols y sont sablonneux et en général bien drainés.
BESOINS NUTRITIFS	Le sapin baumier n'est pas très gourmand, mais il appréciera un amendement en fumier azoté à chaque année.
MALADIES ET PARASITES	Le sapin est sujet à de nombreux ravageurs et maladies surtout lorsqu'il est cultivé sur des grandes surfaces et en monoculture. Les plus répandues sont les pucerons des pousses de sapin, la cécidomyie du sapin et le tétranyque de l'épinette. Il n'existe rien de «testé» en culture biologique, car il en existe très peu, voire pas du tout, au Québec. La meilleure solution est d'avoir une bonne biodiversité dans son champ.
RÉCOLTE	On récolte les jeunes pousses à la fin du printemps quand elles mesurent environ 1 pouce. On récolte aussi la gomme de sapin, qui est sous forme de liquide mielleux jaune verdâtre, extraite des vésicules, ces petites excroissances qui se forment sur le tronc du sapin.
SÉCHAGE	Sécher dans un endroit sec et aéré à une température d'environ 25°C. Il faut les faire sécher lentement afin que les pousses gardent leurs arômes.



Propriétés et utilisations de l'huile essentielle

AROMATHÉRAPIE : Aiguilles

MODE D'EXTRACTION : Hydrodistillation

PRINCIPES ACTIFS	Monoterpènes (env. 75-90 %), esters (env. 10-25 %)
PROPRIÉTÉS ET ORGANOLEPTIQUE	Aspect liquide mobile limpide Couleur jaune pâle Odeur balsamique, résineuse, fraîche et douce
AROMATHÉRAPIE	Aiguilles Mode d'extraction Hydrodistillation
PROPRIÉTÉS	Action sur le système nerveux central : augmente les endorphines et apporte la joie et l'envie de vivre • Analgésique • Antalgiques +++ • Antiarthrosique, antirhumatismal + • Anticoagulante • Anti-infectieuse • Anti-inflammatoire • Antiparasitaire • Antiseptique (aérienne) +++ • Antitussive • Antispasmodique ++ • Balsamique • Facilite les échanges respiratoires au niveau de la muqueuse du côlon • Facilite les échanges respiratoires au niveau des séreuses (arthrose au niveau de l'épaule) • Immunostimulante • Laxative • Mimétique hormonal (cortisol-like) • Mucolytique, expectorante • Tonique et stimulante générale et des surrénales
INDICATIONS	Aérophagie • Arthrite, arthrose, douleurs musculaires et rhumatismales +++ • Ascariodose • Asepsie de l'air ambiant +++ • Asthénie physique et générale, épuisement • Cancer • Cystites • Gonorrhée • Menstruations irrégulières • Piqûres d'insectes • Refroidissement + • Rhinite, sinusite, bronchite, rhume, grippe, toux +++ • Spasmes, crampes et contractures musculaires: scoliose, lumbago, sciatique • Troubles cardiaques, rénaux et pulmonaires
QUALITÉS DE SON PARFUM	Purifiant, réchauffant, réconfortant, stimulant.
MODES D'UTILISATIONS	Usage externe <ul style="list-style-type: none">• En frictions localisées, pure ou diluée• En diffusion Usage interne <ul style="list-style-type: none">• 1 à 2 gouttes dans un excipient au besoin ou selon les recommandations



■ ■ ■ Contre-indications et interactions avec les médicaments

Huiles essentielles : aucune connue aux doses thérapeutiques.

- L'infusion faite à partir d'aiguilles de sapin devrait être utilisée avec modération car elle peut causer des réactions cutanées chez certaines personnes.
- Aussi de grandes quantités de sapin peuvent faire vomir/deviendraient cathartique.
- Contre-indiqué pour la fabrication de contenants alimentaires (tonneaux) car il transmet son arôme aux aliments.
- La résine séchée est très volatile et doit être protégée du feu.
- Très sécuritaire. Même l'huile essentielle n'a pas de contre-indications aux doses physiologiques.

■ ■ ■ Aspect énergétique

Peu de références abordent la question des propriétés énergétiques du sapin. Néanmoins, des dégustations de groupe ont permis quelques observations sur ce sujet. En effet, l'infusion d'aiguilles de sapin est généralement considérée comme chaude, particulièrement au niveau de la zone centrale du corps, englobant les poumons et l'estomac. Un autre qualificatif souvent employé serait celui de purifiant énergétique, le sapin aiderait donc à disperser les stagnations. De plus, comme plusieurs arbres, le sapin pourrait avoir des propriétés à la fois enracinantes et élevantes, comme s'il travaillait à la fois sur les premier et septième chakras (de Valicourt, 2009). Beverley Gray (2012) mentionne que le sapin arctique (*Abies lasiocarpa*), très proche du sapin baumier, est considéré comme une plante puissamment médicinale par les Premières Nations. Elle le perçoit aussi comme purifiant et médite à ses côtés afin de se sentir plus grande, puisqu'il conduit à un sentiment d'expansion dans sa tête, son corps et son âme.

Plusieurs tribus amérindiennes utilisent aussi le sapin dans la tente de sudation, ou *sweat lodge*. Dans ce cas, le sapin peut être brûlé sur les pierres centrales ou simplement utilisé dans la construction de l'abri, soit pour couvrir le sol ou pour bâtir les murs (Moerman, 2004). Il est possible qu'on fasse ainsi appel à ses propriétés purifiantes, spirituellement autant que physiquement.



C. Lagacé

■ ■ ■ Usages vétérinaires

Le sapin n'est pas une plante particulièrement utilisée avec les animaux, mais l'on pourrait en faire le même usage que chez l'humain. La gomme de sapin pourrait être utile pour désinfecter une plaie, idéal lors d'une marche en forêt. Frotter le poil d'un chien pendant une sortie en plein air sera aussi utile pour éloigner les insectes (le camouflage par l'odeur!). Comme il est rare de retrouver le sapin autrement qu'en tisane, à l'occasion en teinture, on ne la donnera pas souvent en interne. On pourrait toutefois la réduire en poudre et l'ajouter à la nourriture pour tonifier en profondeur un système respiratoire à problème.



Cuisine

On connaît bien les propriétés médicinales du sapin, mais peu de gens savent qu'il fait un excellent condiment en cuisine, à la fois mentholé et frais. Qui plus est, le sapin peut être récolté tout au long de l'année, ce qui en fait une des rares cueillettes à se prolonger jusqu'en hiver.

Apprêter le sapin

Les pousses de sapin ne se consomment pas crues car elles sont très amères, mais leur saveur peut être extraite pour cuisiner divers plats. De façon générale, les corps gras, l'alcool et l'eau sucrée sont des médiums propices à retenir les huiles essentielles du sapin.

Recette de Gérald Le Gal

GELÉE DE SAPIN DE NOËL

Ingrédients

1 litre (4 tasses) d'eau

1 litre (4 tasses) de sucre

Jus de 1 citron

Petit sceau (d'un litre) rempli de branches de sapin

Pectine commerciale

Préparation

Cueillez assez de pousses de sapin pour remplir un petit seau. Préparez un sirop en mélangeant l'eau, le sucre et le citron jusqu'à la dissolution complète du sucre. Intégrez les branches de sapin grossièrement coupées au sirop, et laissez macérer 24 heures. Filtrez le mélange dans un coton à fromage, portez le liquide à ébullition, puis ajoutez la pectine selon les indications fournies sur l'emballage. Versez le mélange dans des bocaux, fermez les couvercles et attendez quelques heures que la pectine prenne.

Idées pour servir la gelée de sapin

La gelée de sapin peut être utilisée comme condiment. Elle se marie à merveille avec le foie gras au torchon sur des canapés et accompagne très bien les fromages comme le chèvre. Quelques cuillerées égayeront une salade de fruits et rehausseront le goût de l'agneau.



Recette du livre Gastronomie et forêt

GRANITÉ AU PAMPLEMOUSSE À LA GELÉE DE SAPIN

Ingrédients

1 litre (4 tasses) d'eau

1 litre (4 tasses) de sucre

Jus de 1 citron

Petit sceau (d'un litre) rempli de branches de sapin

Pectine commerciale

Préparation

Granité

Portez le jus de pamplemousse à ébullition, versez sur la gelée de sapin et remuez pour la faire fondre. Ajoutez le jus d'un demi-citron. Versez la préparation dans un contenant rectangulaire de métal. Laissez environ trois heures au congélateur. À intervalles réguliers d'une heure, brassez à la fourchette jusqu'à ce que le granité ait une consistance grenue. Le granité peut aussi être fait plus rapidement à la sorbetière.

Branches de sapin givrées

Trempez les branches dans le blanc d'œuf et saupoudrez-les de sucre. Placez les branches au congélateur jusqu'au moment de servir.

Montage

Placez des coupes au congélateur pendant une heure pour bien les refroidir. Déplacez le granité du congélateur au réfrigérateur. À l'aide d'une petite cuillère à crème glacée, faites des boules de granité, placez-les dans les coupes. Décorez la coupe d'une petite branche de sapin givrée. Le granité se sert avant le plat principal, à la manière du trou normand.



La femme-louve

Par une froide journée d'hiver, un petit homme ouvrit les yeux dans un tipi au fond des bois. Il grandit au sein de sa communauté et devint rapidement la petite célébrité du village. Il faut dire que la mère-terre l'avait gâté. Son regard pétillant et son sourire enjôleur lui valaient l'attention et l'affection de sa tribu. Bien que frêle et de petite taille, il promenait fièrement ses sept printemps. Ces parents l'avaient appelé « Huritt », qui veut dire beau. On lui passait tous ces caprices, sauf celui d'accompagner les hommes à la chasse. Son père le trouvait trop fragile pour faire de longs trajets dans les bois.

Huritt soupirait chaque fois qu'il voyait les chasseurs partir en expédition. Il regardait avec dépit son frère « Kitchi » (courage) partir avec les hommes. Il s'était promis qu'à la saison des grands vents, ils les suivraient. Il leur montrerait ainsi qu'il était aussi solide et fort que son grand frère. En prévision de ce jour, en catimini, il avait caché dans le creux d'un arbre un grand sac contenant une gourde, un peu de pemmican, son arc et ses flèches, des pierres à feu et un couteau.

L'automne passa et la saison froide s'installa. Cela faisait deux jours qu'il tombait des peaux de lièvres et le vent de l'esprit du nord, de connivence avec la neige, jouait à cache-cache avec les hommes, bien à l'abri dans les tipis. Huritt somnolait sur sa couche lorsqu'il entendit son père discuter de la chasse avec Kitchi.

— L'esprit du vent se retire, demain nous irons lever les collets.

Voilà, ma chance pensa, Huritt. Le lendemain, malgré un soleil radieux, l'air gelait les paroles dans la bouche des hommes et parsemait la moindre parcelle de peau de cristaux de glace. Les préparatifs allaient bon train. Huritt regardait en silence les hommes se préparer.

— Huritt, viens ici, lui dit son père. Nous partons relever les collets, et je veux que tu restes près du feu. Il fait trop froid dehors.

Kitchi regardait son frère avec un sourire narquois. Huritt baissa la tête pour signifier son désaccord et sa bouderie. Assis près du feu, grignotant un morceau de bannique, il regarda les hommes partir.

Le calme revint dans le tipi où sa mère vaquait à ses occupations quotidiennes. Le temps semblait s'étirer indéfiniment, Huritt s'occupait distraitement à tresser des racines pour en faire une corde.

— Je dois aller chercher de l'eau, dit sa mère. Je ne serai pas partie longtemps, écoute ton père et reste ici.

Huritt hocha la tête sans grande conviction. Il regarda sa mère s'éloigner par la fente de la porte. Lorsqu'il fut certain qu'elle ne le verrait pas, il enfila promptement ses mitasses, son manteau et ses mocassins d'hiver. Il souleva le rabat de l'entrée, chaussa ses raquettes et se faufila jusqu'à sa cache. Huritt récupéra son sac et s'engagea sur la piste laissée dans la neige par les chasseurs.

La journée était belle, des mésanges vocalisaient et sautillaient d'une branche à l'autre. Le ciel d'un bleu acier se détachait sur le mur de sapins, d'épinettes et de pruche bordant le sentier. Huritt avançait d'un bon pas, espérant rattraper les hommes. Puis le ciel vira au gris, le silence s'installa sur la forêt comme une brume épaisse. Le souffle glacial peu à peu se mit de la partie en dénudant les branches des épinettes couvertes de neige. La neige recommença à tomber. Les raquettes d'Huritt s'enfonçaient de plus en plus profondément et lorsque la piste disparut sous la neige, Huritt dut s'arrêter.

En regardant autour de lui, il découvrit un grand sapin. À l'aide de ses raquettes, il creusa un trou sous les branches basses et se cacha pour attendre la fin de la tempête. Il faisait nuit lorsque le calme revint. En sortant de son abri, Huritt découvrit un tout autre décor. Les dunes de neige avaient poussé çà et là, au gré des obstacles qu'elles avaient rencontrés. Une couverture blanche et lisse miroitait sous la lumière de la pleine lune recouvrait la piste des chasseurs.

Huritt commençait à avoir froid, il décida de se faire un feu. Il entreprit de couper les branches sèches du sapin. Les branches lui étant inaccessibles à cause de sa petite taille, il dut grimper. Couteau à la ceinture, il se mit à escalader l'arbre. Soudain une branche céda sous son poids. Il dégringola et tout au long de sa chute, il essaya de se retenir, mais ses mains ne touchèrent que le vide. La neige amortit le choc, mais il roula, dévala une corniche et se cogna violemment la tête sur un rocher.



Huritt était dans un piteux état lorsqu'il reprit connaissance. Son manteau et ses mitasses étaient déchirés. Il ne pouvait plus bouger une de ses jambes et il avait une vilaine coupure au front. Au loin, il entendit des hurlements. Des loups, se dit-il en tremblant. Une à une, des gouttes inondaient son visage. Seul, effrayé et transi, il regrettait la chaleur du tipi familial. Dans le ciel, la Grande Ourse descendait sur l'horizon. Peu à peu, le froid engourdissait sa douleur et Huritt glissait dans une euphorique somnolence. Il rêva de sa grand-mère partie pour les grandes plaines du ciel. Une ombre se pencha sur lui. C'était un grand loup qui le reniflait. Il sentit son souffle chaud sur sa tête. Trop faible pour réagir, il ferma les yeux. Le loup ouvrit sa gueule, la referma sur son col de manteau et le traîna dans la neige. Huritt perdit connaissance.

Huritt s'éveilla sous de petits coups de langue de trois louveteaux. Il était étendu sur une couche de feuilles mortes et recouvert d'une peau de fourrure dans une tanière. Une louve appela ses louveteaux et s'approcha de lui. Elle déposa son sac, ses yeux le fixèrent avec douceur et sans qu'elle lui parle, Huritt comprit ce qu'elle attendait de lui. Il prit un peu de bannique dans son sac et mangea. La nourriture le réconforta; bizarrement, il n'avait pas peur, il se sentait en sécurité. La fièvre s'insinua dans son corps et le fit sombrer dans un sommeil agité.

Dans ces moments de demi-conscience chevauchant le rêve et la réalité, il voyait une femme penchée sur lui, appliquant sur son front et sa jambe un onguent à forte odeur de sapin. Parfois, elle lui soulevait la tête et lui faisait boire une tisane amère. La fièvre tomba et Huritt mangea de bon appétit le pemmican qu'il avait apporté dans son sac. Une femme s'approcha et lui dit :
— Tiens mets ton manteau et ramasse ton sac.

Puis elle se transforma sous ses yeux en louve. Elle le traîna hors de la tanière et l'amena jusqu'à la piste laissée par les hommes. La louve se coucha tout près d'Huritt pour le garder au chaud. Peu de temps après, la louve leva les oreilles et se mit à hurler, puis elle lécha le visage d'Huritt et bondit vers la forêt.



D Demers

Huritt entendit des voix et reconnut celle de son père.
— Je suis là, cria Huritt.

Son père le rejoignit, le prit dans ses bras et l'enveloppa dans son manteau.

Le soir, on organisa un potlatch pour le retour sain et sauf du petit Huritt. Chacune des familles rivalisa de bonnes victuailles et l'on remercia la terre-mère d'avoir protégé le petit. Bien emmitoufflé dans une fourrure, sous le regard attentif de ses parents, Huritt raconta son incroyable aventure et comment l'onguent de gomme de sapin de la femme louve l'avait guéri.

HÉLÈNE MATHIEU
Herboriste



■ Témoignages d'herboristes-thérapeutes

MARIE-CHRISTINE

« Il y a plusieurs années j'ai décidé de faire macérer des jeunes pousses de sapin dans de l'huile d'olive. Après un mois de macération, quelle surprise de découvrir une huile aux arômes agréablement sucrées ! À partir de ce jour-là, moi et mon conjoint avons découvert le massage au quotidien ! Je le recommande fortement à tous les couples ! »

ANAÏS

« Bien avant que je ne devienne herboriste et sois informée de quelques concepts de base en santé, je faisais bronchite après bronchite, probablement à cause de ma consommation de produits laitiers. Lors d'une de ces infections, j'ai décidé de me soigner moi-même et d'éviter une nouvelle prescription d'antibiotiques, qui de toute façon ne fonctionnaient pas. Comme je travaillais sur des plantations d'arbres et étais entourée de forêt, j'ai choisi le moyen le plus facile et, un matin, je suis allée cueillir une bonne cuillerée de gomme de sapin (plus de 5ml) directement du tronc d'un arbre. Comme je trouvais le goût infect, je l'ai mélangée avec du miel et j'ai avalé le tout avant d'aller travailler. Nous étions ce jour-là à environ une heure de route, dans des chemins forestiers, de notre chantier. J'ai passé cette heure à roter du sapin et à prendre moi-même une couleur un peu verdâtre qui rappelait sans doute la teinte des nouvelles pousses de sapin. Dès que nous sommes arrivés sur le site, j'ai été vomir dans un buisson (probablement de sapin) et peu de temps après, j'ai vidé mes intestins. On pourrait croire que l'expérience ait été négative, mais au contraire, pour la première fois depuis des mois et pendant au moins le reste de l'été, j'ai cessé de tousser. Envolée la bronchite, terminés les excès de mucus. En vidant mon estomac, j'ai vidé mes poumons, ce qui m'a grandement soulagée. Vous remarquerez sans doute que plusieurs plantes expectorantes sont aussi émétiques; s'il est rare qu'aujourd'hui on cause volontairement le vomissement pour régler des problèmes pulmonaires, la tradition héroïque le faisait régulièrement, non sans raisons. Néanmoins, je vous recommande d'éviter de tels procédés avec vos clients si vous souhaitez qu'ils reviennent ! Je suis certaine qu'une dose plus faible (ou moins de route) aurait eu un résultat semblable, avec moins d'inconvénients ! Comme la dose typique d'une capsule de sapin baumier est d'environ 500mg, c'est certainement facile à atteindre. »

