



**Office du Tourisme  
de la Ville de Chièvres**  
Grand Place, 30 à 7950 Chièvres  
068/64.59.61  
[www.otchievres.be](http://www.otchievres.be)



**Musée de la Vie Rurale**  
28, rue Augustin Melsens  
7950 Huissignies – Chièvres  
musee.vierurale@skynet.be  
[www.musee-huissignies.com](http://www.musee-huissignies.com)

## Et si on faisait un tour au jardin ?

Le Musée de la Vie Rurale de Huissignies est doté d'un adorable petit jardin de plantes médicinales qui jouxte la pharmacie. Allons y faire un tour !

### Le jardin de simples ou jardin médicinal

Un jardin médicinal, ou jardin de simples est un lieu où l'on cultive particulièrement des plantes aux vertus médicinales appelées également simples ou plantes officinales.

Après avoir été largement oubliées, leur nombre augmente de nos jours. On les retrouve aussi dans des parcs à but scientifique ou culturel liés au patrimoine (exemple du Jardin des Moines de l'Abbaye de Villers-la-Ville où l'accent a été mis sur l'intériorité et la méditation <https://villers.be/fr/jardins>).

---

### Voici quelques plantes que vous pourrez observer



#### [Le thym – \*thymus vulgaris\* : famille des labiacées ou lamiées](#)

Stimule l'immunité et combat les infections respiratoires et intestinales. Efficace en inhalation contre les maux de l'hiver et dynamisante par son arôme chaud et pénétrant, idéale pour soigner les enfants. L'association thym-miel est redoutablement efficace en usage interne.

#### [L'immortelle d'Italie ou faux-curry \(héliochryse\) – \*helichrysum italicum\* : famille des astéracées \(comme l'estragon, la camomille, ...\)](#)

Son huile essentielle est aussi appelée l'huile du boxeur car elle résorbe spectaculairement les hématomes et soigne la peau en profondeur (couperose, ...) ; elle est anticoagulante. Très chère (1/2 tonne donne 1 litre), elle a le pouvoir de faire apparaître rêves et songes. Mais son usage, ici dans ce jardin, est culinaire : glissez-en des feuilles sous la peau de votre volaille à rôtir pour lui donner un goût unique.

[La marjolaine à coquilles – \*origanum majorana\* : famille des labiacées ou lamiées](#)

Sensible au gel, c'est une plante du contour méditerranéen, dédiée à la déesse Osiris. Elle rééquilibre le système nerveux, calme l'anxiété et l'émotivité excessive. Elle débarrasse l'esprit des idées noires et favorise un sommeil réparateur. Elle est aussi efficace contre les aphtes et les maux d'estomac. Puissante plante anti-infectieuse, elle est efficace entre autres dans le traitement contre le staphylocoque doré.

-----



[L'estragon – \*artemisia dracunculus\* : famille des astéracées.](#)

Célèbre pour ses propriétés antispasmodiques et digestives. C'est la plante du businessman toujours stressé, qui travaille trop et digère mal. Elle stimule le foie. Son huile essentielle est utilisée pour les massages des sportifs pour leur éviter les crampes musculaires. C'est aussi l'huile essentielle contre le hoquet.

[La mélisse citronnelle – \*melissa officinalis\* : famille des labiacées](#)

Elle sert, avec d'autres plantes, à la fabrication de la bénédictine et de la chartreuse, des liqueurs alcoolisées créées vers la fin du Moyen Âge et à la Renaissance dans des monastères français. Elle a un rôle anti-insomnie et lutte efficacement contre les crampes digestives.



Office du Tourisme  
de la Ville de Chièvres  
Grand Place, 30 à 7950 Chièvres  
068/64.59.61  
[www.otchievres.be](http://www.otchievres.be)



Musée de la Vie Rurale  
28, rue Augustin Melsens  
7950 Huissignies – Chièvres  
musee.vierurale@skynet.be  
[www.musee-huissignies.com](http://www.musee-huissignies.com)



#### [La menthe poivrée – \*mentha piperita\* : famille des labiacées](#)

L'histoire de la menthe est aussi riche que celle des Hommes ; elle hantait déjà les tombeaux égyptiens 1000 ans avant JC. La menthe est un calmant pour l'estomac et est même utilisée avec bonheur dans les plats, tant sucrés que salés, elle se marie très bien avec le veau et l'agneau. Servie en infusion après les repas, on croit qu'elle aide à dormir alors qu'en fait elle favorise la digestion de ces repas.

#### [Le raifort – \*armoracia rusticana\* : famille des crucifères](#)

Le raifort est une grande plante herbacée originaire du bassin méditerranéen ou de l'Europe orientale.

Jusqu'au 15<sup>ème</sup> siècle, Le raifort est utilisé comme [expectorant](#) contre la toux et l'empoisonnement alimentaire, le scorbut, la tuberculose et la colique.

De nos jours, en Alsace, le raifort est apprécié en accompagnement de la traditionnelle [choucroute](#).

#### [La bette - \*Beta vulgaris\* : famille des chénopodiacées](#)

Ce légume, voisin de l'épinard et fort simple à cultiver, est connu sous bien des noms différents : poirée, bette, joutte, blette, carde. La bette est un des légumes les plus riches en fibres, ce qui la rend très efficace dans la lutte contre la paresse intestinale. Ses feuilles sont une excellente source de vitamine C (35 mg aux 100 g) aux propriétés anti-oxydantes reconnues.

Diététiquement parlant, elle est très légère avec seulement 21 kcal pour 100 g et apporte plus de protéines que la plupart des autres légumes.

-----



### [La sauge officinale – \*salvia officinalis\* : famille des labiacées](#)

De son nom latin, elle « sauve » dans bien des cas. « Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin du médecin ».

Plutôt destinées aux femmes et à leurs soucis féminins (irritabilité, bouffées de chaleur, ...). La sauge assainit également la peau et est utile dans la désinfection de plaies ou en cas de maux de gorge, gingivites, ...

Elle aide en cas de transpiration excessive ou au contraire, en cas d'absence de transpiration, elle régularise dans les deux cas.

### [L'orpin des jardins – \*sedum spectabilis\* : famille des crassulacées](#)

Plante estivale par excellence dans nos jardins (très mellifère), le sedum trouve aussi sa place dans nos assiettes ! Les jeunes feuilles se mangent en salade fraîche avec par exemple du vinaigre balsamique.

L'effet calmant d'une feuille pelée sur la peau suite à une piqûre ou une brûlure est reconnu.

### [La sarriette des montagnes \(vivace\) – \*satureja montana\* : famille des labiacées](#)

Cette plante est réputée booster la libido. Elle présente bien d'autres vertus : anti-bactérienne, anti-mycosique et anti-parasitaire. C'est un régulateur de stress.

Elle facilite la digestion et combat les déséquilibres intestinaux qui peuvent entraîner douleurs, ballonnements, gaz et inconfort. On l'utilise à ce titre dans tous les plats de fèves.

Elle soulage également les symptômes d'une gastro-entérite.

Très utile en cas de rhumatismes, elle soulage les douleurs locales dues à ce type d'affection ainsi que les douleurs musculaires. Efficace enfin contre le rhume, les infections respiratoires, les toux bronchiques.

**Pour le Musée de la vie rurale de Huissignies, Aurore Debiève**