GUIDE DU MAÎTRE · HERBORISTERIE ET MÉDECINE

Grade 1 sur 5

HERBORISTERIE ET MÉDECINE DÉBUTANT

Avant de soigner, on apprend à se laver les mains, à reconnaître une plante et à ne pas nuire.

5 cours | Épreuve de passage incluse | Version 1.0 | Réservé aux maîtres de métier

DÉBUTANT
Reconnaître, cueillir, sécher et infuser les simples, tenir une officine propre et faire le bilan d'un blessé avec les premiers secours.

APPRENTI
Préparer les remèdes courants (cataplasmes, onguents, teintures, sirops) et soigner les plaies, brûlures, entorses et fractures jusqu'au garrot et à l'attelle.

ADEPTE
Opérer en campagne : trier les blessés, suturer, extraire un corps étranger, combattre les fièvres et les maladies de mer comme le scorbut et le mal des transports.

EXPERT
Poser un diagnostic difficile, reconnaître poisons et venins, tenir une épidémie à bord, maîtriser la pharmacopée de Grand Line et former un successeur.

MAÎTRE
Diriger une infirmerie ou un hôpital, enseigner à tous les grades et valider les épreuves de passage.

SOMMAIRE

01 Utiliser ce guide
02 Ce grade en bref
03 Cours 1 · L'officine propre et les mains du soigneur
04 Cours 2 · Reconnaître et cueillir les simples
05 Cours 3 · Sécher, étiqueter et conserver
06 Cours 4 · Infusion et décoction
07 Cours 5 · Le bilan du blessé et les premiers secours
08 Ce que l'élève peut fabriquer
09 Questions de contrôle
10 Épreuve de passage
11 Repères officiels du métier
12 Lexique du grade
13 Grand lexique du métier

AVANT LA SCÈNE

UTILISER CE GUIDE

Le médecin-herboriste cueille, prépare et administre les simples, puis soigne les corps que la mer et les combats abîment. Sur Grand Line, un équipage sans soigneur ne survit pas longtemps : fièvres, scorbut, blessures d'abordage et poisons tuent plus de marins que les canons. Factions, villages et navires se disputent ceux qui savent poser un garrot, recoudre une plaie ou tenir une épidémie à distance.

> **Règle d'or : on enseigne ce qui est écrit ici**
> Tous les maîtres de métier, quel que soit l'animateur, enseignent le même savoir. Les chiffres (températures, durées, dosages, proportions) viennent du tableau *Repères officiels* en fin de guide. Si un élève cite un autre maître, vérifiez dans ce guide plutôt que de le contredire. Une erreur ou un manque : signalez-le au pôle Animation, ne corrigez pas de votre côté.

Déroulé type d'un cours (environ 30 min)

Un cours dure en moyenne 30 minutes, avec plusieurs élèves : 20 à 30 min au grade débutant, 30 min à l'apprenti, 30 à 40 min à l'adepte, 40 min à l'expert. **Un cours ne dépasse jamais 40 minutes**, sauf cas exceptionnel. Les travaux longs (cuissons, séchages, chantiers) se jouent en ellipse.

- **Accueil et rappel (2 min).** Le maître accueille les élèves en RP et fait réciter un point du cours précédent.
- **Théorie (8 min).** Il explique l'essentiel des blocs de théorie, puis fait répéter les éléments « À retenir ».
- **Démonstration (7 min).** Il réalise le geste devant les élèves en suivant les étapes, dans l'ordre, en commentant.
- **Pratique (10 min).** Chaque élève fait l'exercice et ses jets /roll. Le maître corrige en s'appuyant sur les erreurs fréquentes.
- **Clôture (3 min).** Une ou deux questions de contrôle, puis le maître annonce ce qui vient au prochain cours.

Les jets /roll

Pendant la pratique, quand l'élève refait une étape marquée `/roll`, il tape `/roll` dans le chat et obtient un nombre de 1 à 100. Il réussit si le résultat atteint le seuil indiqué. Le maître fait sa démonstration sans lancer de dé. Les seuils sont les mêmes pour tous les métiers :

DIFFICULTÉ	RÉUSSI SI /ROLL ≥	POUR QUEL GESTE
Facile	**30**	Geste de routine à ce grade, ou appris à un grade précédent
Normal	**50**	Geste standard qui demande de l'attention
Difficile	**70**	Geste technique, faible marge d'erreur
Très difficile	**85**	Geste de maître, matériau rare
Échec critique	**1 à 5**	Incident sans gravité durable : brûlure légère, pièce perdue, préparation gâchée
Réussite remarquable	**96 à 100**	La pièce ou le remède sort plus beau que prévu

Un raté n'est pas une punition : le maître décrit la conséquence (indiquée dans l'encart), explique ce qui s'est passé, et l'élève reprend l'étape ou recommence au cours suivant selon ce qui est écrit.

Monter de grade

- L'élève doit avoir suivi **au moins 4 des 5 cours** du grade débutant, pas forcément avec le même maître.

- Il doit répondre correctement à la majorité des questions de contrôle posées à l'oral.
- Il passe ensuite l'**épreuve de passage** devant un maître. Le maître juge seul : la réussite n'est jamais automatique.
- Notez chaque cours suivi (élève, cours, date, maître) dans le suivi du pôle Animation pour que le maître suivant sache où en est l'élève.

GRADE 1 SUR 5

CE GRADE EN BREF

DÉBUTANT
Reconnaître, cueillir, sécher et infuser les simples, tenir une officine propre et faire le bilan d'un blessé avec les premiers secours.

APPRENTI
Préparer les remèdes courants (cataplasmes, onguents, teintures, sirops) et soigner les plaies, brûlures, entorses et fractures jusqu'au garrot et à l'attelle.

ADEPTE
Opérer en campagne : trier les blessés, suturer, extraire un corps étranger, combattre les fièvres et les maladies de mer comme le scorbut et le mal des transports.

EXPERT
Poser un diagnostic difficile, reconnaître poisons et venins, tenir une épidémie à bord, maîtriser la pharmacopée de Grand Line et former un successeur.

MAÎTRE
Diriger une infirmerie ou un hôpital, enseigner à tous les grades et valider les épreuves de passage.

En arrivant

L'élève ne sait rien ou presque : il confond les herbes, ignore ce qu'est un pouls normal et croit qu'une tisane se fait à l'eau bouillante sur n'importe quelle plante.

En sortant

Il tient une officine propre, reconnaît et cueille une dizaine de simples courants, les sèche et les conserve, prépare une infusion et une décoction justes, et sait faire le bilan d'un blessé et les premiers secours en attendant un soignant plus gradé.

Consignes pour le maître

- Jouez un maître patient mais intraitable sur l'hygiène : un élève qui touche un blessé sans s'être lavé les mains recommence la scène depuis le début.
- Répétez la devise du métier dès le premier cours : « d'abord, ne pas nuire ». Le débutant ne donne jamais un remède qu'il n'a pas identifié avec certitude.
- Faites manipuler l'élève en RP : il décrit ses gestes un par un (ce qu'il prend, ce qu'il regarde, combien de temps il attend). Ne validez pas un « je fais une tisane » sans détail.
- Tenez-vous aux chiffres du référentiel commun : températures, durées, constantes. Ne donnez jamais d'autre valeur, même pour simplifier.
- Ne laissez pas le débutant jouer au chirurgien : à ce grade il comprime, refroidit, couvre, surveille et appelle. Recoudre, poser un garrot ou une attelle, c'est l'apprenti et au-delà.

Les 5 cours du grade

N°	COURS	OBJECTIF	DURÉE
1	**L'officine propre et les mains du soigneur**	Préparer un poste de soin propre, se laver les mains correctement et connaître le rôle de chaque outil de base.	20 min
2	**Reconnaître et cueillir les simples**	Identifier avec certitude une dizaine de plantes courantes et les cueillir au bon moment sans abîmer la station.	20 à 25 min
3	**Sécher, étiqueter et conserver**	Faire sécher une récolte sans la gâter et la conserver un an dans de bons bocaux.	25 min
4	**Infusion et décoction**	Préparer une tisane juste selon la partie de la plante : infusion pour les feuilles et fleurs, décoction pour les racines et écorces.	25 min
5	**Le bilan du blessé et les premiers secours**	Approcher un blessé sans danger, mesurer ses constantes, mettre en position latérale de sécurité, comprimer un saignement et refroidir une brûlure.	25 à 30 min

COURS 1 SUR 5

L'OFFICINE PROPRE ET LES MAINS DU SOIGNEUR

OBJECTIF	Préparer un poste de soin propre, se laver les mains correctement et connaître le rôle de chaque outil de base.
DURÉE	20 min
MATÉRIEL	Savon de Marseille ou savon noir · Bassine et broc d'eau · Linges propres bouillis · Mortier et pilon · Petite balance à plateaux · Bocaux de verre ou de terre · Marmite et réchaud · Carnet et crayon
JETS	2 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ D'abord, ne pas nuire

Un soigneur sale transporte la maladie d'un malade à l'autre. Les plaies qui pourrissent, les fièvres qui suivent un soin, viennent bien souvent des mains, des linges et des outils mal tenus. L'asepsie, c'est tout ce qu'on fait pour ne pas apporter de saleté là où on soigne. C'est la première chose qu'on apprend, avant même la première plante.

◆ L'officine

L'officine est l'endroit où l'on range et prépare les remèdes : à terre une pièce, en mer souvent une simple caisse ou un coin de cale. Elle doit être sèche, à l'ombre, aérée et rangée. Chaque bocal porte une étiquette, chaque outil a sa place, et rien de ce qui mange ou boit l'équipage ne s'y mélange.

◆ Les outils de base

Le mortier et le pilon broient les plantes sèches et les graines. La balance pèse les plantes pour que chaque remède soit refait à l'identique. La marmite sert aux infusions et décoctions, jamais à la cuisine du bord en même temps. Le carnet note ce qu'on prépare, pour qui et quand.

> **À retenir par l'élève**
>
> - Lavage des mains : eau et savon, **30 secondes**, ongles et poignets compris.
> - On se lave les mains avant **et** après chaque soin.
> - Linges et compresses : bouillis, séchés, rangés à part.
> - Chaque bocal porte le nom de la plante, la partie et la date.
> - La marmite de l'officine ne sert jamais à la cuisine.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **Dégager le plan de travail**
   Le maître vide la table de tout ce qui n'a rien à y faire : vivres, armes, cordages. Il frotte la surface à l'eau chaude savonneuse, rince et laisse sécher. Il étale un linge propre bouilli : c'est sur lui seulement que l'on posera ce qui touche un malade.

2. **Retirer bagues et bracelets**
   Avant tout soin, il retire bagues, bracelets, montres et retrousse ses manches au-dessus du coude. Les ongles sont courts. Il explique que la saleté se cache sous les bijoux et dans les replis du tissu.

3. **Se mouiller et savonner**
   Il se mouille les mains et les poignets, prend du savon et frotte paume contre paume, puis le dos de chaque main, puis entre les doigts entrecroisés. Il compte à voix haute pour bien tenir **30 secondes**.

4 **Frotter les endroits oubliés**

Il frotte chaque pouce en le tournant dans la paume opposée, puis gratte le bout des doigts et les ongles dans le creux de l'autre main. Il finit par les poignets. Ce sont les endroits que l'élève oublie toujours.

`/roll` FACILE 30+	RÉUSSI Pouces, ongles et poignets sont frottés : les mains sont vraiment propres. RATÉ L'élève oublie les pouces ou les ongles : le maître lui montre la crasse restante et il recommence tout le lavage.

5 **Rincer et sécher**

Il rince sous un filet d'eau versé par le broc, doigts vers le bas, sans toucher la bassine. Il sèche avec un linge propre qui ne sert qu'à cela. Les mains propres ne touchent plus ni le visage, ni les cheveux, ni la porte.

`/roll` NORMAL 50+	RÉUSSI Rincées sans rien toucher, séchées au linge réservé : les mains restent propres. RATÉ L'élève frôle la bassine ou se touche le visage : les mains sont à relaver depuis le début.

6 **Bouillir les linges**

Il plonge les linges et compresses dans la marmite d'eau bouillante et les laisse bouillir pendant le reste de la leçon. Il les retire avec une pince ou un bâton propre, les essore et les met à sécher à l'abri de la poussière.

7 **Ranger l'officine**

Il montre la disposition : plantes sèches en haut, à l'ombre ; outils propres au milieu ; linges propres dans une boîte fermée ; tout ce qui est sale dans un seau à part. Un bocal sans étiquette se vide, on ne devine jamais son contenu.

8 **Ouvrir le carnet**

Il ouvre le carnet et fait écrire la date et la première ligne : « Officine préparée, linges bouillis ». Chaque préparation et chaque soin y seront notés désormais. Le maître lit le carnet de l'élève à chaque cours.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève prépare seul un coin d'officine dans la pièce ou la cale : il dégage, nettoie, étale le linge et range trois bocaux étiquetés. Puis il se lave les mains devant le maître en décrivant chaque mouvement. Le maître lui tend ensuite une compresse qu'il doit faire bouillir et ranger sans la salir.
RÉUSSI SI	Les mains sont lavées dans le bon ordre et pendant 30 secondes, rien de propre ne touche quelque chose de sale, et chaque bocal est lisible.

Erreurs fréquentes

- Oublier les pouces et les ongles : la saleté reste exactement là où l'on touche la plaie.
- Se recoiffer ou s'essuyer le front après le lavage : tout est à refaire.
- Ranger un bocal sans étiquette : quelqu'un finira par boire la mauvaise plante.
- Mélanger linges propres et sales dans la même caisse.

Sur Grand Line

Sur un navire, l'eau douce est comptée : le maître montre comment se laver les mains avec un seul broc, et rappelle qu'on fait bouillir à l'eau de mer les linges trop sales avant le dernier rinçage à l'eau douce.

COURS 2 SUR 5

RECONNAÎTRE ET CUEILLIR LES SIMPLES

OBJECTIF	Identifier avec certitude une dizaine de plantes courantes et les cueillir au bon moment sans abîmer la station.
DURÉE	20 à 25 min
MATÉRIEL	Panier plat · Sacs de toile · Couteau ou serpette · Petite bêche · Herbier du maître · Carnet et crayon · Gants pour les orties
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Les simples

On appelle simples les plantes médicinales utilisées seules, sans mélange. Les dix premières à connaître sont la camomille, le thym, la sauge, la menthe poivrée, le plantain, le calendula, l'achillée, l'arnica, la reine-des-prés et le saule. Chacune a une partie utile : fleur, feuille, racine ou écorce. On ne cueille que la partie dont on a besoin.

◆ Reconnaître sans se tromper

Une plante se reconnaît avec plusieurs indices réunis : la forme et la disposition des feuilles, la tige ronde ou carrée, la couleur et la forme des fleurs, l'odeur quand on froisse une feuille, le lieu où elle pousse. Un seul indice ne suffit jamais. Certaines plantes mortelles ressemblent à des plantes utiles : les ombelles blanches, notamment, sont réservées aux élèves confirmés.

◆ Le bon moment

La force d'une plante change avec la saison et l'heure. Les feuilles se cueillent avant la floraison, le matin une fois la rosée évaporée. Les fleurs se cueillent à peine ouvertes, par temps sec. Les racines attendent l'automne et les écorces le printemps. Une plante mouillée moisit au séchage.

À retenir par l'élève

- Jamais de cueillette sans identification **certaine** : au moindre doute, on laisse.
- Feuilles : avant la floraison, le matin après la rosée.
- Fleurs : à peine ouvertes, par temps sec.
- On ne prend jamais plus d'**un tiers** d'une station, pour qu'elle repousse.
- Jamais de cueillette au bord d'un chemin sale, d'une fosse ou d'un port.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **Choisir le lieu**
   Le maître mène l'élève loin des chemins, des latrines et des eaux sales du port. Il cherche un pré, une lisière ou une pente ensoleillée. Il vérifie qu'il fait sec et que la rosée a disparu des herbes.

2. **Observer avant de toucher**
   Devant une touffe de thym, il s'accroupit et fait regarder : petites feuilles opposées, tige ligneuse à la base, fleurs roses à mauves en petites têtes. Il fait décrire la plante à voix haute avant tout geste.

3. **Froisser et sentir**
   Il froisse une feuille entre deux doigts et la fait sentir : odeur forte, chaude, typique du thym. Il fait de même avec la menthe (fraîcheur piquante) et la sauge (feuille duveteuse, odeur camphrée). L'odeur confirme, elle ne remplace pas l'observation.

4 **Comparer à l'herbier**

Il sort l'herbier et pose la plante séchée à côté de la plante vivante. Il fait compter les indices qui concordent : feuilles, tige, fleur, odeur, lieu. Si un seul indice ne colle pas, la plante reste en terre.

`/roll` NORMAL **50+**	**RÉUSSI** L'élève compte tous les indices et distingue la plante de sa sosie toxique. **RATÉ** Il se trompe de plante : le maître l'arrête avant la coupe, lui fait relister les indices et il refait le jet sur une autre touffe.

5 **Couper proprement**

Pour les feuilles et sommités, il coupe au couteau le tiers supérieur de la tige, sans arracher la racine. Il laisse toujours au moins deux tiers de la touffe et deux tiers des plants du coin, pour que la station se renouvelle.

`/roll` FACILE **30+**	**RÉUSSI** Tiers supérieur coupé net, la touffe reste en place et repoussera. **RATÉ** La racine vient avec : la plante est perdue, l'élève doit en trouver une autre et la station est abîmée.

6 **Cueillir les fleurs**

Sur la camomille ou le calendula, il pince seulement les capitules à peine ouverts, un par un, et les pose à plat dans le panier sans les tasser. Une fleur fanée ou déjà en graines ne vaut plus rien.

7 **Trier sur place**

Avant de quitter le lieu, il passe la récolte en revue : il retire les feuilles tachées, mangées par les insectes ou jaunies, la terre, et toute herbe étrangère glissée dans le lot. Une seule mauvaise herbe gâche tout le panier.

`/roll` NORMAL **50+**	**RÉUSSI** Récolte nette : plus une feuille tachée ni une herbe étrangère. **RATÉ** Une herbe étrangère reste dans le sac : le maître la trouve et fait tout retrier, plante par plante.

8 **Séparer et noter**

Chaque plante va dans son propre sac de toile, jamais deux espèces ensemble. Il note dans le carnet le nom, la partie, le lieu, la date et le temps qu'il faisait.

PRATIQUE

EXERCICE	Le maître fait parcourir un pré à l'élève avec cinq plantes à trouver : thym, plantain, camomille, menthe et achillée. Pour chacune, l'élève décrit trois indices au moins avant de couper, puis cueille la bonne partie et la range dans un sac séparé. Le maître glisse une plante inconnue sur le parcours.
RÉUSSI SI	Les cinq plantes sont justes, cueillies sans arracher, chacune dans son sac, et l'élève refuse de cueillir la plante inconnue.

Erreurs fréquentes

- Se fier à la seule odeur ou à la seule couleur : confusion avec une plante voisine, parfois toxique.
- Arracher la plante avec la racine : la station ne repousse pas.
- Cueillir sous la rosée ou après la pluie : la récolte moisit au séchage.
- Mélanger deux espèces dans le même sac.

Sur Grand Line

Sur Grand Line, chaque île a son climat : une plante de printemps peut fleurir en plein hiver sur l'île voisine. Le débutant ne cueille que ce qu'il connaît déjà, même si la plante ressemble à un simple de chez lui.

COURS 3 SUR 5

SÉCHER, ÉTIQUETER ET CONSERVER

OBJECTIF	Faire sécher une récolte sans la gâter et la conserver un an dans de bons bocaux.
DURÉE	25 min
MATÉRIEL	Claies ou cadres tendus de toile · Ficelle · Ciseaux · Bocaux de verre teinté ou de terre · Étiquettes et crayon · Thermomètre · Balance
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Pourquoi sécher

Une plante fraîche pourrit en quelques jours. Séchée, elle garde ses vertus un an et se transporte facilement en mer. Le séchage retire l'eau, environ les trois quarts du poids, sans chauffer la plante, car la chaleur détruit les huiles et les parfums qui font son effet.

◆ Le bon séchoir

Il faut de l'ombre, de l'air qui circule et une chaleur douce, jamais au-dessus de 35 °C. Le soleil direct décolore et affaiblit la plante. L'humidité la fait moisir. Un grenier aéré, un auvent, ou en mer un hamac de toile tendu à l'abri du pont font l'affaire.

◆ Conserver

La plante sèche craint la lumière, l'humidité et les insectes. On la garde en bocal fermé, à l'abri du jour. Feuilles et fleurs se gardent 1 an, racines et écorces 2 ans. Une plante qui a perdu son odeur ou sa couleur se jette.

À retenir par l'élève

- Séchage à l'ombre, aéré, jamais au-dessus de **35 °C**.
- Durée : **1 à 3 semaines**, jusqu'à ce que la plante casse net.
- Feuilles et fleurs : **1 an** ; racines et écorces : **2 ans**.
- Étiquette : nom, partie, date de cueillette, lieu.
- Odeur perdue, couleur passée, trace de moisi : on jette.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Préparer les claies

Le maître installe les claies dans un lieu ombragé et aéré, à hauteur de taille, et pose un thermomètre au milieu. Il vérifie qu'aucun rayon de soleil ne tombe dessus au cours de la journée.

2 Étaler en couche fine

Il étale les feuilles et les fleurs en une seule couche, sans qu'elles se chevauchent. Il montre qu'une poignée tassée forme une galette qui noircit au cœur. Chaque espèce a sa claie, avec une étiquette provisoire.

`/roll`
FACILE
30+

RÉUSSI Une seule couche, sans chevauchement : l'air passe partout.
RATÉ Feuilles tassées : au cours suivant, le cœur du tas a noirci et doit être jeté.

3 Faire des bouquets

Pour le thym, la sauge ou la menthe à longues tiges, il forme de petits bouquets de dix tiges, les lie avec une ficelle et les pend tête en bas. Les bouquets ne doivent pas se toucher.

4 **Couper les racines**

Il brosse les racines, les rince vite à l'eau froide, les essuie et les coupe en rondelles fines au couteau. Entières, elles mettraient des semaines à sécher et pourriraient au centre.

5 **Retourner et surveiller**

Chaque jour, il retourne doucement les feuilles et vérifie la température : au-delà de 35 °C, il aère ou déplace les claies. Il retire aussitôt toute partie qui noircit ou sent le moisi.

`/roll` NORMAL **50+**	RÉUSSI	Température tenue sous 35 °C, aucune trace de moisi.
	RATÉ	La claie a pris le soleil ou l'humidité : une partie de la récolte est pâlie ou moisie, à jeter et à recueillir.

6 **Tester la siccité**

Au bout de 1 à 3 semaines, il prend une feuille entre deux doigts : elle doit casser net en craquant, sans plier. Une racine doit se briser sec. Si elle plie encore, il attend.

`/roll` NORMAL **50+**	RÉUSSI	L'élève juge juste : la plante casse net, elle peut aller en bocal.
	RATÉ	Il met en bocal trop tôt : au cours suivant le bocal sent le moisi, tout est perdu.

7 **Mettre en bocal**

Il émiette grossièrement les feuilles sans les réduire en poudre, car la poudre s'évente vite. Il remplit le bocal sans tasser, le ferme et le range à l'ombre.

8 **Étiqueter et noter**

Sur l'étiquette, il écrit le nom de la plante, la partie, la date et le lieu de cueillette. Il reporte la même chose au carnet, avec le poids frais et le poids sec, pour que l'élève voie qu'il ne reste qu'environ un quart.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève reprend la récolte du cours précédent : il étale la camomille et le plantain sur claie, fait deux bouquets de thym et coupe une racine en rondelles. Au cours suivant, il teste la siccité devant le maître, met en bocal et étiquette.
RÉUSSI SI	Pas une trace de moisi, des feuilles qui cassent net, des bocaux fermés, étiquetés et rangés à l'ombre.

Erreurs fréquentes

- Sécher au soleil : la plante pâlit et perd son effet.
- Tasser la récolte : elle chauffe, noircit et moisit au centre.
- Mettre en bocal trop tôt : l'humidité restante fait tout moisir.
- Réduire en poudre pour gagner de la place : la plante s'évente en quelques semaines.

Sur Grand Line

En mer, l'air salin et humide ronge les réserves : un bon médecin de bord glisse un petit sachet de riz sec ou de sel au fond de chaque caisse et vérifie ses bocaux à chaque escale.

COURS 4 SUR 5

INFUSION ET DÉCOCTION

OBJECTIF	Préparer une tisane juste selon la partie de la plante : infusion pour les feuilles et fleurs, décoction pour les racines et écorces.
DURÉE	25 min
MATÉRIEL	Marmite à couvercle · Bouilloire · Thermomètre · Cuillère à soupe · Balance · Passoire fine ou linge · Tasses de 250 ml · Bocaux de camomille, thym, menthe, gingembre
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Deux manières d'extraire

Les feuilles et les fleurs sont fragiles : elles donnent leurs vertus en quelques minutes dans une eau chaude. C'est l'infusion. Les racines, les écorces et les graines sont dures : il faut les faire frémir longtemps pour qu'elles cèdent. C'est la décoction. Se tromper de méthode, c'est soit brûler une fleur, soit boire de l'eau tiède inutile.

◆ Pourquoi couvrir

Les plantes aromatiques comme le thym, la menthe ou la camomille contiennent des huiles qui s'envolent avec la vapeur. Un couvercle les fait retomber dans la tasse. Une infusion sans couvercle a moins d'odeur et moins d'effet.

◆ La dose courante

Pour une tasse de 250 ml, on compte 1 cuillère à soupe de plante sèche, ou le double en plante fraîche. Une tisane se boit dans la journée et se garde 24 h au frais au plus. Ce dosage vaut pour les plantes courantes et douces : les plantes fortes ne s'improvisent jamais.

> **À retenir par l'élève**
>
> - Infusion : eau à **90-95 °C**, **5 à 10 min** à couvert.
> - Décoction : départ à l'eau froide, **10 à 20 min** de frémissement, **10 min** de repos.
> - Dose : **1 cuillère à soupe** de plante sèche pour **250 ml**.
> - On couvre toujours une plante aromatique.
> - Une tisane se garde **24 h** au frais, pas plus.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Chauffer l'eau pour l'infusion

Le maître met l'eau sur le feu et la surveille au thermomètre. Il la retire dès les premières petites bulles au fond, vers 90-95 °C. Il explique qu'une eau qui bout à gros bouillons abîme les fleurs.

`/roll` FACILE **30+**

RÉUSSI L'eau est retirée aux premières bulles, vers 90-95 °C.
RATÉ L'eau bout à gros bouillons : l'élève la laisse redescendre avant de verser, ou la tisane sera amère.

2 Doser la plante

Il prend 1 cuillère à soupe rase de camomille sèche, la pèse une fois pour que l'élève voie le poids, et la verse dans la tasse ou la théière. Il ne tasse pas les fleurs.

3 Verser et couvrir

Il verse 250 ml d'eau frémissante sur les fleurs et couvre aussitôt avec une soucoupe. Il retourne un petit sablier ou compte : 5 minutes pour une tisane douce, jusqu'à 10 minutes pour le thym.

4 **Filtrer et goûter**

Il filtre à travers une passoire fine ou un linge propre, presse légèrement la plante et soulève la soucoupe pour faire sentir : la vapeur doit sentir fort la plante. Il goûte une gorgée devant l'élève pour juger de la force.

/roll		
FACILE	RÉUSSI	Tisane claire, odeur franche de la plante.
30+	RATÉ	Le linge laisse passer des débris : l'élève refiltre avant de servir.

5 **Préparer la décoction**

Pour le gingembre, il coupe la racine en fines rondelles et met 1 cuillère à soupe dans la marmite avec 250 ml d'eau **froide**. Il explique que le départ à froid ouvre lentement la racine.

6 **Faire frémir**

Il porte doucement à frémissement, baisse le feu, couvre et laisse frémir 10 à 20 minutes : 10 pour une racine fine, 20 pour une écorce épaisse. Il ne laisse jamais bouillir à sec et rajoute de l'eau si le niveau baisse trop.

/roll		
NORMAL	RÉUSSI	Frémissement doux et régulier, la décoction est sombre et parfumée.
50+	RATÉ	Bouillie trop fort ou à sec : la décoction est brûlée, il faut tout recommencer à l'eau froide.

7 **Laisser reposer**

Il éteint et laisse reposer 10 minutes à couvert, puis filtre. La décoction est plus sombre et plus forte en goût qu'une infusion. Il la verse dans une tasse propre.

8 **Noter et ranger**

Il note au carnet la plante, la dose, la durée et pour qui. Ce qui n'est pas bu va dans un pot couvert au frais avec la date et l'heure, et se jette au bout de 24 h.

PRATIQUE

EXERCICE	Le maître se dit barbouillé après une traversée agitée. L'élève choisit lui-même la bonne préparation : une infusion de menthe poivrée ou une décoction de gingembre. Il dose, chauffe, minute, filtre et sert en décrivant chaque geste. Puis il prépare une infusion de thym pour un matelot qui tousse.
RÉUSSI SI	La bonne méthode pour chaque plante, la bonne dose, une eau à la bonne température, un couvercle posé, et le carnet rempli.

Erreurs fréquentes

- Faire bouillir des fleurs : tisane amère et sans parfum.
- Infuser une racine 5 minutes : de l'eau colorée sans effet.
- Oublier le couvercle sur le thym ou la menthe : les huiles s'envolent.
- Garder la tisane plusieurs jours : elle tourne et peut rendre malade.

COURS 5 SUR 5

LE BILAN DU BLESSÉ ET LES PREMIERS SECOURS

OBJECTIF	Approcher un blessé sans danger, mesurer ses constantes, mettre en position latérale de sécurité, comprimer un saignement et refroidir une brûlure.
DURÉE	25 à 30 min
MATÉRIEL	Montre ou sablier · Linges propres et compresses · Bandes de tissu · Seau d'eau fraîche · Couverture · Carnet
JETS	4 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Protéger, examiner, alerter

Le premier geste n'est pas de toucher le blessé mais de regarder autour : un mât qui menace de tomber, un incendie, un combat encore en cours. Un soigneur blessé ne soigne plus personne. Ensuite on examine, puis on appelle un soignant plus gradé si la blessure dépasse ce qu'on sait faire.

◆ Les constantes vitales

Les constantes disent si le corps tient. Un adulte au repos a un pouls de 60 à 100 battements par minute, respire 12 à 20 fois par minute et a une température de 36,5 à 37,5 °C. La fièvre commence à 38 °C. Un pouls très rapide et faible, une peau pâle et froide, une respiration rapide : le blessé va mal, même s'il dit que ça va.

◆ Les trois urgences

Un blessé qui ne respire pas, un blessé qui saigne abondamment, un blessé inconscient qui respire : ce sont les trois situations où chaque minute compte. On comprime fort un saignement, on met sur le côté celui qui est inconscient et respire, et on commence le massage cardiaque si la respiration manque. Le débutant apprend les gestes et ne s'arrête qu'à l'arrivée d'un soignant.

À retenir par l'élève

- Pouls adulte : **60 à 100** par minute ; respiration : **12 à 20** par minute.
- Température normale : **36,5 à 37,5 °C** ; fièvre dès **38 °C**.
- Saignement abondant : comprimer fort et sans relâcher.
- Brûlure : **15 min** sous eau fraîche, jamais de glace.
- Massage cardiaque : **30** compressions pour **2** insufflations, **100 à 120** par minute.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **Regarder avant d'approcher**
   Le maître s'arrête à trois pas du blessé et fait tourner la tête de l'élève : feu, chute de charge, ennemi, pont glissant. Il ne s'approche qu'une fois le danger écarté ou le blessé tiré à l'abri par les épaules.

2. **Parler et toucher**
   Il s'agenouille, pose la main sur l'épaule et parle fort : « Tu m'entends ? Serre-moi la main. » S'il répond, il est conscient. S'il ne répond pas, il bascule doucement la tête en arrière, menton relevé, et regarde, écoute et sent le souffle pendant 10 secondes.

3

Prendre le pouls

Il pose l'index et le majeur à l'intérieur du poignet, côté pouce, jamais avec le pouce lui-même. Il compte les battements pendant 30 secondes et multiplie par deux. Il compare au repère : 60 à 100. Au cou, il pose les deux doigts sur le côté de la gorge, à côté de la pomme d'Adam.

`/roll` NORMAL **50+**	RÉUSSI Pouls trouvé et compté juste, annoncé en chiffres. RATÉ L'élève ne trouve pas le pouls ou compte le sien : il replace deux doigts, pas le pouce, et refait le jet.

4

Compter la respiration

Sans prévenir le blessé, qui changerait son souffle, il regarde la poitrine se soulever et compte pendant 30 secondes, puis multiplie par deux. Il touche le front et la nuque du dos de la main pour juger la chaleur, et note la couleur de la peau et des lèvres.

5

Comprimer un saignement

Devant une plaie qui saigne fort, il plaque une compresse propre et appuie de toute la paume, sans relâcher pour regarder. Si le sang traverse, il ajoute une compresse par-dessus sans retirer la première. Quand il le peut, il fait tenir la compression par un bandage serré et allonge le blessé.

`/roll` NORMAL **50+**	RÉUSSI Appui franc et continu : le saignement ralentit puis s'arrête. RATÉ L'élève relâche pour regarder : le sang repart, il doit reprendre la compression avec une compresse de plus.

6

Mettre en position latérale de sécurité

Pour un blessé inconscient qui respire, il place le bras le plus proche à angle droit, ramène l'autre main contre la joue, relève le genou opposé et fait rouler le blessé vers lui d'un seul bloc. La tête reste en arrière, la bouche vers le sol, pour qu'il ne s'étouffe pas.

`/roll` NORMAL **50+**	RÉUSSI Le blessé roule d'un bloc, tête en arrière, bouche vers le sol. RATÉ Le blessé roule mal, la tête retombe en avant : le maître fait tout recommencer depuis le dos.

7

Masser le cœur

Si le blessé ne respire pas, il l'allonge sur le dos sur une surface dure, place le talon de la main au milieu de la poitrine, l'autre main par-dessus, bras tendus. Il enfonce de 5 à 6 cm, à 100 à 120 compressions par minute, et alterne 30 compressions et 2 insufflations, jusqu'à l'arrivée d'un soignant.

`/roll` DIFFICILE **70+**	RÉUSSI Rythme et profondeur justes : le massage tient jusqu'à l'arrivée du soignant. RATÉ Compressions trop molles ou trop lentes : le maître corrige la position des mains et l'élève reprend en comptant à voix haute.

8

Refroidir une brûlure

Pour une brûlure, il passe la zone sous une eau fraîche de 15 à 25 °C pendant 15 minutes, sans glace. Il retire bagues et vêtements qui ne collent pas à la peau, couvre d'un linge propre humide et n'applique ni beurre, ni graisse, ni huile.

9

Couvrir, surveiller, noter

Il couvre le blessé d'une couverture, reprend pouls et respiration toutes les 5 minutes et note les chiffres et l'heure au carnet. Il fait appeler le médecin du bord et lui donne ses chiffres à son arrivée.

PRATIQUE

EXERCICE	Le maître joue un matelot tombé du gréement, la jambe en sang, encore sonné. L'élève sécurise, parle, prend le pouls et la respiration et les annonce en chiffres, puis comprime la plaie. Le maître « perd connaissance » : l'élève le met en position latérale de sécurité, surveille et appelle.
RÉUSSI SI	L'élève a vérifié le danger avant d'approcher, donné des chiffres justes, comprimé sans relâcher et placé le blessé sur le côté correctement, sans oublier de noter l'heure.

Erreurs fréquentes

- Se précipiter sans regarder autour : le soigneur devient la deuxième victime.
- Prendre le pouls avec le pouce : on compte son propre pouls.
- Soulever la compresse pour voir si ça saigne encore : le caillot se défait.
- Mettre de la graisse ou de la glace sur une brûlure : la peau s'abîme davantage.

CE QUE LE GRADE PERMET

Ce que l'élève peut fabriquer

Ce qu'un artisan de grade débutant peut produire en RP. Tout ce qui sort de cette liste attend le grade suivant.

Autorisé

- Infusions de plantes courantes (camomille, thym, sauge, menthe, plantain, reine-des-prés).
- Décoctions de racines et écorces courantes (gingembre, écorce de saule).
- Bouquets et réserves de plantes sèches étiquetées.
- Linges, compresses et bandes bouillis pour l'officine.
- Un herbier personnel de dix simples.
- Une trousse de premiers secours simple (linges, bandes, eau propre, savon).

Pas encore

- Cataplasmes, onguents, huiles macérées et teintures (grade apprenti).
- Soin et pansement d'une plaie au-delà de la simple compression (grade apprenti).
- Garrot et attelle (grade apprenti).
- Toute suture ou chirurgie (grade adepte).
- Toute préparation à base de plante forte ou toxique.

À POSER À L'ORAL

Questions de contrôle

Le maître en pose quelques-unes en fin de cours et avant l'épreuve. L'élève répond de mémoire, avec ses mots : le sens compte plus que la formule exacte.

N°	Question	Réponse attendue
1	Combien de temps dure un lavage des mains correct ?	30 secondes, ongles, pouces et poignets compris.
2	Quel est le pouls normal d'un adulte au repos ?	60 à 100 battements par minute.
3	Combien de respirations par minute pour un adulte au repos ?	12 à 20.
4	À partir de quelle température parle-t-on de fièvre ?	38 °C.
5	Infusion ou décoction pour une racine de gingembre ?	Décoction : départ à l'eau froide, 10 à 20 min de frémissement, 10 min de repos.
6	À quelle température verse-t-on l'eau d'une infusion ?	90 à 95 °C, frémissante, pas à gros bouillons.
7	Quand cueille-t-on les feuilles ?	Avant la floraison, le matin une fois la rosée évaporée.
8	Jusqu'à quelle température peut-on sécher une plante ?	35 °C au plus, à l'ombre.
9	Combien de temps se garde une fleur séchée ? Une racine ?	1 an pour la fleur, 2 ans pour la racine.
10	Que fait-on face à une brûlure ?	15 minutes sous une eau fraîche, sans glace ni graisse, puis un linge propre humide.
11	Le sang traverse la compresse. Que fais-tu ?	J'en ajoute une par-dessus sans retirer la première et je continue d'appuyer.
12	Que fais-tu d'un bocal sans étiquette ?	Je le vide : on ne devine jamais son contenu.

PASSAGE AU GRADE APPRENTI

LA GARDE DE L'OFFICINE

DURÉE	30 min
JURY	Un maître du métier (personnage animateur, puis joueur maître)

Déroulé

- Le maître présente dix plantes sèches et fraîches mêlées : l'élève en nomme au moins huit avec leur partie utile et leur usage.
- L'élève prépare devant lui une infusion de thym et une décoction d'écorce de saule, en annonçant températures, doses et durées.
- Il range trois bocaux avec des étiquettes complètes.
- Le maître joue un blessé : l'élève fait le bilan, donne pouls et respiration en chiffres, comprime un saignement et met en position latérale de sécurité.
- Le maître pose quatre questions orales tirées de la liste du grade.

Jets de l'épreuve

MOMENT	SEUIL	RÉUSSI	RATÉ
Reconnaissance des dix plantes Normal	**50+**	Au moins huit plantes nommées sans confusion dangereuse.	Confusion avec une plante toxique : épreuve arrêtée, cours de cueillette à refaire.
Infusion de thym et décoction de saule Facile	**30+**	Bonne méthode, bonne dose, bonne durée pour chacune.	Une préparation est ratée : l'élève la recommence une fois ; un second échec reporte l'épreuve.
Prise des constantes Normal	**50+**	Pouls et respiration comptés et annoncés dans les bons repères.	Chiffres faux : le maître fait recompter une fois ; s'ils restent faux, l'épreuve est manquée.
Compression et position latérale de sécurité Normal	**50+**	Compression tenue sans relâcher, blessé bien placé sur le côté.	Compression relâchée ou blessé mal tourné : épreuve manquée, cours de premiers secours à refaire.

Critères de réussite

- Lavage des mains correct avant et après chaque soin.
- Au moins huit plantes sur dix reconnues sans erreur dangereuse.
- Infusion et décoction faites avec la bonne méthode, la bonne dose et la bonne durée.
- Constantes mesurées et annoncées dans les bons repères.
- Compression maintenue sans relâcher et position latérale de sécurité correcte.

Échec

Échoue à coup sûr l'élève qui confond une plante utile avec une plante toxique, qui soigne sans s'être lavé les mains ou qui s'approche d'un blessé sans vérifier le danger. Il refait le cours concerné et peut repasser l'épreuve au bout de 3 jours de jeu.

COMMUN AUX 4 GRADES

REPÈRES OFFICIELS DU MÉTIER

Les seuls chiffres à donner en cours. Ils sont identiques dans tous les guides d'herboristerie.

CATÉGORIE	ÉLÉMENT	VALEUR
Constantes vitales	Pouls d'un adulte au repos	**60 à 100 battements par minute**
Constantes vitales	Respiration d'un adulte au repos	**12 à 20 cycles par minute**
Constantes vitales	Température normale du corps	**36,5 à 37,5 °C**
Constantes vitales	Fièvre	**Dès 38 °C ; dangereuse au-delà de 40 °C (refroidir sans attendre)**
Constantes vitales	Hypothermie	**En dessous de 35 °C**
Préparations	Infusion (fleurs, feuilles)	**Eau frémissante à 90-95 °C versée sur la plante, 5 à 10 min à couvert**
Préparations	Dose courante d'une tisane	**1 cuillère à soupe de plante sèche pour 250 ml d'eau (le double en plante fraîche)**
Préparations	Décoction (racines, écorces, graines)	**Départ à l'eau froide, frémissement 10 à 20 min, puis 10 min de repos à couvert**
Préparations	Macération à froid (guimauve, plantes à mucilage)	**8 à 12 h dans l'eau froide, puis filtrer**
Préparations	Teinture	**1 part de plante sèche pour 5 parts d'alcool fort (40 à 60°), 3 semaines à l'ombre, secouer chaque jour**
Préparations	Huile macérée (calendula, millepertuis, arnica)	**Plante sèche couverte d'huile de 2 cm, 3 à 4 semaines, puis filtrer**
Préparations	Onguent	**1 part de cire d'abeille pour 5 parts d'huile macérée, fondues au bain-marie**
Préparations	Cataplasme	**Pose de 20 à 30 min, 2 à 3 fois par jour, toujours sur peau propre**
Cueillette et séchage	Feuilles	**Avant la floraison, le matin une fois la rosée évaporée**
Cueillette et séchage	Fleurs	**À peine ouvertes, par temps sec, en fin de matinée**
Cueillette et séchage	Racines et écorces	**Racines à l'automne ; écorces au printemps, à la montée de sève, sur les branches seulement**

CATÉGORIE	ÉLÉMENT	VALEUR
Cueillette et séchage	Séchage	**À l'ombre, au sec et aéré, jamais au-dessus de 35 °C ; 1 à 3 semaines, jusqu'à ce que la plante casse net**
Cueillette et séchage	Conservation des plantes sèches	**Bocal fermé, à l'abri de la lumière : 1 an (racines et écorces : 2 ans)**
Hygiène et soins	Lavage des mains	**Eau et savon, 30 secondes, ongles et poignets compris**
Hygiène et soins	Stérilisation des instruments	**20 min dans l'eau bouillante, puis séchage sur linge bouilli**
Hygiène et soins	Brûlure	**Refroidir 15 min sous une eau fraîche (15 à 25 °C), jamais de glace**
Hygiène et soins	Garrot	**5 à 7 cm au-dessus de la plaie, jamais sur une articulation ; heure notée ; jamais desserré avant le médecin**
Hygiène et soins	Suture	**Dans les 6 h après la blessure ; points retirés à 5 jours au visage, 10 jours sur le corps, 14 jours sur une articulation**
Hygiène et soins	Massage cardiaque	**100 à 120 compressions par minute, enfoncement de 5 à 6 cm, 30 compressions pour 2 insufflations**
Hygiène et soins	Triage des blessés	**Rouge : immédiat ; jaune : urgent, peut attendre 1 h ; vert : peut marcher, attend ; noir : hors de portée des soins**
Vie en mer	Eau de boisson d'un marin	**2 à 3 litres par jour, davantage sous le soleil ou à l'effort**
Vie en mer	Solution de réhydratation	**1 litre d'eau bouillie refroidie, 6 cuillères à café rases de sucre, 1/2 cuillère à café de sel**
Vie en mer	Scorbut	**Apparaît après 1 à 3 mois sans vivres frais ; prévention : agrumes, choucroute, légumes et herbes fraîches**
Vie en mer	Quarantaine des ports	**40 jours par tradition ; à bord, isolement jusqu'à 14 jours sans nouveau malade**
Plantes courantes	Camomille (fleurs)	**Apaise, aide la digestion et le sommeil ; en compresse tiède sur les yeux irrités**
Plantes courantes	Thym et sauge (feuilles)	**Toux, maux de gorge, bouche ; infusion, gargarisme, inhalation**
Plantes courantes	Gingembre (racine) et menthe poivrée (feuilles)	**Nausées et mal de mer ; décoction pour le gingembre, infusion pour la menthe**
Plantes courantes	Arnica (fleurs)	**Coups, bosses et bleus en usage externe seulement : jamais bue, jamais sur plaie ouverte**
Plantes courantes	Calendula, plantain, achillée	**Petites plaies, piqûres, cicatrisation ; l'achillée aide à arrêter les petits saignements**

CATÉGORIE	ÉLÉMENT	VALEUR
Plantes courantes	Écorce de saule et reine-des-prés	**Fièvre et douleurs ; décoction pour le saule, infusion pour la reine-des-prés**

VOCABULAIRE DU GRADE

LEXIQUE DU GRADE

Les mots nouveaux de ce grade. L'élève doit les connaître et les employer avant l'épreuve.

Asepsie : Ensemble des gestes qui empêchent d'apporter des germes là où l'on soigne.

Capitule : Fleur en tête, comme celle de la camomille ou du calendula.

Claie : Cadre tendu de toile ou de grillage sur lequel on sèche les plantes.

Compression : Appui fort et continu sur une plaie pour arrêter le saignement.

Constantes vitales : Pouls, respiration et température, qui disent si le corps tient.

Décoction : Racines, écorces ou graines frémissant longtemps dans l'eau partie froide.

Herbier : Recueil de plantes séchées et nommées, servant de référence pour les reconnaître.

Infusion : Eau frémissante versée sur des feuilles ou des fleurs, laissée à couvert quelques minutes.

Mortier et pilon : Bol épais et massette servant à broyer plantes sèches et graines.

Officine : Lieu où l'on range et prépare les remèdes.

Position latérale de sécurité : Blessé couché sur le côté, tête en arrière, pour qu'il ne s'étouffe pas.

Pouls : Battement du sang dans une artère, compté en battements par minute.

Siccité : État d'une plante parfaitement sèche, qui casse net.

Simples : Plantes médicinales employées seules, sans mélange.

Sommité : Partie haute et fleurie d'une tige, souvent la plus riche.

Station : Endroit où pousse naturellement une plante.

COMMUN AUX 4 GRADES · 100 TERMES

GRAND LEXIQUE DU MÉDECIN-HERBORISTE

Le vocabulaire du métier tel qu'on le parle à l'atelier. Le maître l'emploie en cours et attend des élèves qu'ils l'adoptent au fil des grades.

Abcès : Poche de pus enfermée sous la peau, chaude, rouge et douloureuse.

Aiguille courbe : Aiguille en arc de cercle qui entre et ressort facilement des berges d'une plaie.

Alambic : Appareil de distillation : cuve, chapiteau et serpentin refroidi.

Alcoolat : Alcool chargé de l'odeur et des vertus d'une plante par passage à l'alambic.

Amputation : Ablation d'un membre perdu, en dernier recours, pour sauver la vie du blessé.

Antidote : Contrepoison propre à un poison précis.

Apothicaire : Celui qui prépare et délivre les remèdes dans son officine, selon les recettes de la pharmacopée.

Asepsie : Ensemble des gestes qui empêchent d'apporter des germes là où l'on soigne.

Attelle : Support rigide qui immobilise un membre blessé.

Balance : Instrument à deux plateaux et à poids qui sert à peser plantes et ingrédients avant chaque préparation.

Bandage : Bande de toile enroulée qui maintient un pansement ou soutient une articulation.

Baume : Préparation grasse et parfumée, souvent à base de résine, qui calme la peau et protège une plaie refermée.

Bocal : Pot de verre bien bouché où l'on garde plantes sèches et préparations à l'abri de l'air et de l'humidité.

Cataplasme : Pâte de plante écrasée ou d'argile posée sur la peau et maintenue par un linge.

Cautérisation : Brûlure volontaire d'une plaie au fer rouge pour arrêter le sang ou l'infection.

Cérat : Onguent riche en cire, plus ferme, qui protège et adoucit la peau gercée ou brûlée.

Chapiteau : Couvercle en dôme de l'alambic qui recueille les vapeurs et les conduit vers le serpentin.

Charpie : Fils de vieux linge effilochés et ébouillantés, dont on garnit une plaie pour absorber sang et humeurs.

Chirurgien de marine : Soigneur embarqué qui panse, recoud, extrait les balles, réduit les fractures et ampute à bord.

Compresse : Linge plié, sec ou trempé dans une préparation, posé sur la peau ou une plaie.

Contrepoison : Tout remède qui combat les effets d'un poison ; l'antidote en est la forme propre à un seul poison.

Contusion : Coup qui écrase la chair sans ouvrir la peau, laissant bosse et bleu.

Convalescence : Période de repos où le malade tiré d'affaire reprend peu à peu ses forces.

Coup de chaleur : Surchauffe du corps au soleil ou à l'effort, avec confusion.

Cucurbite : Cuve basse de l'alambic, posée sur le feu, où chauffent l'eau et les plantes.

Cueillette : Récolte des plantes au bon moment, au bon endroit et par temps sec.

Décoction : Racines, écorces ou graines frémissant longtemps dans l'eau partie froide.

Délire : Esprit égaré qui parle et voit sans suite, souvent au plus fort d'une fièvre.

Détersion : Nettoyage d'une plaie qui en retire saletés, pus et débris.

Diète : Régime alimentaire réglé selon le mal, parfois réduit au bouillon et à l'eau.

Digestion : Macération tenue au chaud, sans jamais bouillir, pour tirer davantage de la plante.

Droguier : Armoire ou collection où l'apothicaire range ses drogues : plantes sèches, racines, écorces et résines.

Dysenterie : Diarrhée violente avec coliques et sang, qui vide le corps de son eau et court vite dans un équipage.

Eau distillée : Eau recueillie au bout du serpentin, débarrassée de ses impuretés, qui sert à laver et à préparer.

Écorce : Peau protectrice d'un arbre ou d'un arbuste, comme celle du saule, prélevée sur de jeunes branches.

Électuaire : Pâte molle faite de poudres de plantes liées au miel ou au sirop, prise à la cuillère.

Élixir : Remède liquide à base d'alcool et de sucre, qui réunit plusieurs plantes.

Emplâtre : Préparation épaisse et collante étalée sur un linge, qui tient seule sur la peau.

Entorse : Articulation tordue, gonflée et douloureuse, sans os cassé.

Étamine : Toile fine à travers laquelle on filtre et on presse les préparations.

Étiquetage : Inscription sur chaque bocal du nom de la plante, de la partie récoltée et de la date de cueillette.

Feuille : Partie verte et plate de la plante, cueillie avant la floraison et préparée en infusion.

Fièvre : Chaleur anormale du corps, souvent signe qu'il lutte contre un mal.

Fièvres : Fièvres qui reviennent par accès, attrapées dans les ports chauds, les marais et les îles humides.

Fil de soie : Fil fin et solide, ébouillanté avant usage, qui sert aux sutures et aux ligatures.

Frisson : Tremblement de froid qui annonce souvent la montée de la fièvre.

Fumigation : Soin par la fumée ou la vapeur de plantes que l'on brûle ou chauffe, pour assainir un lieu ou soulager le malade.

Gangrène : Mort d'une partie du corps, qui noircit et sent mauvais, faute de sang ou par infection.

Garrot : Lien serré autour d'un membre pour arrêter tout le sang en aval.

Gelure : Partie du corps (doigts, orteils, nez, oreilles) abîmée par un grand froid, d'abord blanche puis noire.

Graine : Partie de la fleur fanée qui renferme le germe d'une nouvelle plante, souvent broyée au mortier.

Hémorragie : Perte de sang abondante, visible par une plaie ou cachée à l'intérieur du corps.

Herbier : Recueil de plantes séchées et nommées, servant de référence pour les reconnaître.

Huile macérée : Huile dans laquelle on a laissé tremper une plante sèche plusieurs semaines.

Hydrolat : Eau parfumée recueillie par distillation d'une plante.

Infusion : Eau frémissante versée sur des feuilles ou des fleurs, laissée à couvert quelques minutes.

Inhalation : Vapeur d'eau chaude chargée de plantes que l'on respire, la tête couverte d'un linge.

Lancette : Petite lame pointue à deux tranchants qui sert à ouvrir un abcès.

Latex : Suc laiteux qui coule d'une tige ou d'une feuille cassée, souvent irritant et parfois toxique.

Lazaret : Bâtiment, île ou navire à l'écart où l'on garde en quarantaine les malades et les suspects.

Ligature : Fil noué serré autour d'un vaisseau qui saigne pour le fermer.

Luxation : Os sorti de son articulation, qu'il faut remettre en place.

Macération : Plante laissée longtemps dans un liquide froid (eau, huile ou alcool).

Mal de mer : Nausées, vertiges et vomissements causés par le roulis et le tangage du navire.

Mondage : Tri qui retire terre, parties abîmées et éléments inutiles d'une récolte avant le séchage.

Mortier et pilon : Bol épais et massette servant à broyer plantes sèches et graines.

Officine : Lieu où l'on range et prépare les remèdes.

Onguent : Mélange d'huile macérée et de cire d'abeille, à appliquer sur la peau.

Pharmacopée : Recueil des remèdes connus, de leurs préparations et de leurs usages.

Pilule : Petite boule de poudre de plantes liée au miel ou à la gomme, qu'on avale d'une gorgée d'eau.

Plante officinale : Plante reconnue pour ses vertus et inscrite à la pharmacopée.

Poison : Substance qui, entrée dans le corps, le dérègle gravement ou le tue.

Pot à onguent : Petit pot couvert de faïence ou d'étain où l'on conserve onguents, cérats et baumes.

Poudre : Plante sèche broyée au mortier puis passée au tamis.

Pouls : Battement du sang dans une artère, compté en battements par minute.

Principe actif : Substance contenue dans une plante qui agit réellement sur le corps.

Quarantaine : Isolement imposé à un navire ou à des personnes pour arrêter une maladie.

Racine : Partie souterraine de la plante, dure et souvent riche, qu'on prépare en décoction.

Réduction de fracture : Remise en place des morceaux d'un os cassé avant de l'immobiliser.

Rhizome : Tige souterraine rampante, comme celle du gingembre, qu'on prend souvent pour une racine.

Scalpel : Petit couteau de chirurgien à lame très fine, appelé aussi bistouri, qui ouvre la peau avec précision.

Scorbut : Maladie des longues traversées sans vivres frais : gencives qui saignent, fatigue, bleus.

Séchage à l'ombre : Séchage à l'air, à l'abri du soleil, qui garde aux plantes leur couleur et leurs vertus.

Serpentin : Tube enroulé plongé dans l'eau froide, où les vapeurs de l'alambic redeviennent liquides.

Simples : Plantes médicinales employées seules, sans mélange.

Sirop : Préparation sucrée ou miellée qui adoucit et conserve un remède.

Sommité fleurie : Partie haute et fleurie d'une tige, souvent la plus riche.

Sonde : Tige fine à bout arrondi pour suivre le trajet d'une plaie sans la déchirer.

Sosie toxique : Plante dangereuse qui ressemble à s'y méprendre à une plante médicinale.

Spatule : Lame plate et souple qui sert à mélanger, racler et étaler onguents et pâtes.

Suc : Jus tiré d'une plante fraîche que l'on écrase ou que l'on presse.

Suppuration : Écoulement de pus d'une plaie infectée.

Suture : Fermeture d'une plaie par des points de fil.

Syncope : Perte de connaissance brève : le malade tombe, pâle, puis revient à lui.

Teinture : Plante sèche macérée dans l'alcool fort.

Tige : Axe de la plante qui porte les feuilles et les fleurs.

Tire-balle : Longue pince à mors creux qui saisit une balle logée dans la chair pour la retirer.

Tisane : Boisson de plantes préparée en infusion ou en décoction, bue chaude ou tiède.

Venin : Poison injecté par un animal en mordant ou en piquant.

Vomitif : Remède qui fait vomir pour vider l'estomac d'un poison avalé peu de temps avant.