GUIDE DU MAÎTRE · HERBORISTERIE ET MÉDECINE

Grade 2 sur 5

# HERBORISTERIE ET MÉDECINE APPRENTI

Des simples aux remèdes : l'apprenti prépare ce que l'équipage met sur ses plaies et sait panser, bander et immobiliser.

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 · Cataplasmes et compresses de plantes
04 Cours 2 · Huiles macérées et onguents
05 Cours 3 · Macérations, teintures et sirops
06 Cours 4 · Nettoyer et panser une plaie, soigner une brûlure
07 Cours 5 · Garrot, attelle et entorses
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 apprenti, 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 2 SUR 5

# CE GRADE EN BREF

| DÉBUTANT | APPRENTI | ADEPTE | EXPERT | MAÎTRE |
|---|---|---|---|---|
| Reconnaître, cueillir, sécher et infuser les simples, tenir une officine propre et faire le bilan d'un blessé avec les premiers secours. | Préparer les remèdes courants (cataplasmes, onguents, teintures, sirops) et soigner les plaies, brûlures, entorses et fractures jusqu'au garrot et à l'attelle. | 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. | Poser un diagnostic difficile, reconnaître poisons et venins, tenir une épidémie à bord, maîtriser la pharmacopée de Grand Line et former un successeur. | Diriger une infirmerie ou un hôpital, enseigner à tous les grades et valider les épreuves de passage. |

### En arrivant

L'élève connaît les simples courants, tient une officine propre, sait infuser et décocter et fait le bilan d'un blessé. Il n'a encore jamais préparé de remède à garder ni soigné une plaie au-delà de la compression.

### En sortant

Il prépare cataplasmes, huiles macérées, onguents, macérations, teintures et sirops, nettoie et panse une plaie ou une brûlure, reconnaît l'infection, pose un garrot quand il le faut et immobilise une entorse ou une fracture avec une attelle.

## Consignes pour le maître

- Le maître devient exigeant sur la précision : chaque remède est pesé, daté et noté au carnet. Un onguent sans date se jette devant l'élève.
- Faites répéter l'ordre des gestes à voix haute avant chaque soin de plaie : se laver les mains, regarder, nettoyer, protéger. L'apprenti qui saute une étape recommence.
- Insistez sur les limites : l'apprenti panse mais ne recoud pas. Une plaie profonde, béante ou qui saigne malgré la compression, il la comprime et appelle un adepte.
- Le garrot se joue avec gravité : c'est un geste de dernier recours. Faites dire à l'élève pourquoi la compression n'a pas suffi avant de l'autoriser.
- Pour l'arnica, soyez inflexible : usage externe seulement, jamais sur une plaie ouverte, jamais bue. Un élève qui propose de la boire échoue le cours.

## Les 5 cours du grade

| N° | COURS | OBJECTIF | DURÉE |
|---|---|---|---|
| 1 | **Cataplasmes et compresses de plantes** | Préparer et poser un cataplasme et une compresse de plantes sur une peau propre, au bon moment et pour la bonne durée. | 25 à 30 min |
| 2 | **Huiles macérées et onguents** | Préparer une huile macérée de calendula puis en faire un onguent cicatrisant qui se garde. | 30 min |
| 3 | **Macérations, teintures et sirops** | Préparer une macération à froid de guimauve, mettre en route une teinture et faire un sirop de thym au miel pour la toux. | 30 min |
| 4 | **Nettoyer et panser une plaie, soigner une brûlure** | Nettoyer, protéger et surveiller une plaie superficielle ou une brûlure légère, et reconnaître l'infection. | 30 min |
| 5 | **Garrot, attelle et entorses** | Poser un garrot quand la compression échoue, immobiliser une fracture ou une entorse avec une attelle et surveiller la circulation. | 30 à 35 min |

COURS 1 SUR 5

# CATAPLASMES ET COMPRESSES DE PLANTES

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Préparer et poser un cataplasme et une compresse de plantes sur une peau propre, au bon moment et pour la bonne durée. |
| DURÉE | 25 à 30 min |
| MATÉRIEL | Mortier et pilon · Plantain et chou frais · Argile verte en poudre · Fleurs sèches de camomille et d'arnica · Linges fins bouillis · Bandes de tissu · Bol et cuillère en bois · Eau bouillie tiède |
| JETS | 3 jets `/roll` pendant la pratique |

## THÉORIE

### ◆ Ce qu'est un cataplasme

Un cataplasme est une pâte de plante écrasée, ou d'argile, posée sur la peau et maintenue par un linge. Il agit sur place : il apaise une piqûre, attire l'inflammation d'une contusion, rafraîchit une peau irritée. Une compresse, elle, est un linge trempé dans une infusion ou une décoction et posé tiède ou froid.

### ◆ Où l'on pose, où l'on ne pose pas

On pose un cataplasme sur une peau propre et entière, ou sur une petite plaie superficielle déjà nettoyée pour le plantain. On ne pose jamais de pâte sur une plaie profonde, sale ou qui saigne : elle y enferme la saleté. L'arnica ne va que sur une peau intacte, contre les bleus et les bosses.

### ◆ Les trois préparations de base

Le plantain frais, écrasé, calme les piqûres d'insectes et les petites écorchures. La feuille de chou écrasée au rouleau, ou l'argile verte mêlée d'eau, tirent la chaleur d'une articulation gonflée. La compresse de camomille tiède apaise les yeux irrités par le sel ou le vent.

**À retenir par l'élève**

- Cataplasme : **20 à 30 min**, **2 à 3 fois** par jour.
- Toujours sur peau propre ; jamais sur une plaie profonde, sale ou qui saigne.
- Arnica : usage externe, peau intacte seulement.
- Argile : on la retire avant qu'elle sèche complètement.
- Un cataplasme ne resert jamais : on le jette après la pose.

## LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **Examiner la zone**
   Le maître se lave les mains, découvre la zone et regarde : peau entière ou écorchée, rougeur, chaleur, gonflement. Il touche du dos de la main pour comparer avec l'autre côté. Si la peau est ouverte et profonde, il renonce au cataplasme.

2. **Nettoyer la peau**
   Il lave la zone à l'eau bouillie tiède et au savon doux, rince et sèche en tamponnant avec un linge propre. Une peau sale sous un cataplasme s'infecte.

### 3 Écraser le plantain

Il rince trois ou quatre feuilles de plantain fraîches, les coupe et les écrase au pilon dans le mortier jusqu'à obtenir une pâte verte et juteuse. Il ajoute une goutte d'eau bouillie si elle est trop sèche.

| /roll | | |
|---|---|---|
| FACILE | RÉUSSI | Pâte verte et juteuse, bien homogène. |
| 30+ | RATÉ | Pâte trop sèche et filandreuse : l'élève ajoute une goutte d'eau bouillie et pile encore. |

### 4 Préparer l'argile

Dans un bol, jamais en métal, il verse deux cuillères d'argile verte et ajoute peu à peu de l'eau bouillie froide, en remuant à la cuillère de bois, jusqu'à une pâte épaisse qui tient sur la cuillère sans couler.

| /roll | | |
|---|---|---|
| NORMAL | RÉUSSI | Pâte épaisse qui tient sur la cuillère sans couler. |
| 50+ | RATÉ | Trop d'eau d'un coup : la pâte coule, il faut rajouter de l'argile et recommencer le mélange. |

### 5 Étaler sur le linge

Il étale la pâte sur un linge fin bouilli, sur l'épaisseur d'un doigt, en laissant une marge propre tout autour. Il replie les bords pour que la pâte ne coule pas sur la peau voisine.

### 6 Poser et maintenir

Il pose le cataplasme face pâte sur la zone, sans serrer, puis le maintient par une bande enroulée souplement. Il vérifie que les doigts ou les orteils restent chauds et roses. Il note l'heure de pose.

| /roll | | |
|---|---|---|
| NORMAL | RÉUSSI | Cataplasme bien en place, bande souple, doigts chauds et roses. |
| 50+ | RATÉ | Bande trop serrée : les doigts bleuissent, l'élève défait et repose le tout. |

### 7 Préparer une compresse

Pour des yeux irrités, il fait une infusion de camomille comme au grade débutant, la laisse tiédir, y trempe deux linges fins, les essore et les pose sur les paupières fermées, chacun avec son propre linge.

### 8 Retirer et contrôler

Au bout de 20 à 30 minutes, il retire le cataplasme avant que l'argile ne sèche et ne tire la peau, rince à l'eau tiède et sèche. Il regarde si la rougeur ou le gonflement ont diminué et note le résultat au carnet. Le cataplasme usé est jeté.

## PRATIQUE

| | |
|---|---|
| EXERCICE | Le maître joue un gabier piqué par une guêpe à l'avant-bras et dont la cheville a gonflé après un faux pas, sans plaie. L'élève choisit plantain pour la piqûre et argile pour la cheville, prépare les deux, les pose et minute. Il refuse la compresse d'arnica sur une égratignure que le maître lui montre. |
| RÉUSSI SI | Peau nettoyée avant la pose, bonne préparation pour chaque mal, pose de 20 à 30 min notée, retrait avant séchage, et refus argumenté de l'arnica sur peau ouverte. |

**Erreurs fréquentes**

- Poser sur une peau sale : on enferme les germes sous la pâte.
- Laisser l'argile sécher : elle tire et irrite la peau.
- Serrer la bande : les doigts deviennent froids et bleus.
- Mettre de l'arnica sur une plaie ouverte : irritation et danger.

COURS 2 SUR 5

# HUILES MACÉRÉES ET ONGUENTS

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Préparer une huile macérée de calendula puis en faire un onguent cicatrisant qui se garde. |
| DURÉE | 30 min |
| MATÉRIEL | Fleurs sèches de calendula · Huile d'olive ou de tournesol · Bocal de verre · Linge fin et entonnoir · Cire d'abeille · Bain-marie (deux casseroles) · Balance · Petits pots propres et étiquettes · Spatule de bois |
| JETS | 2 jets `/roll` pendant la pratique |

## THÉORIE

### ◆ L'huile macérée

Certaines vertus des plantes ne passent pas dans l'eau mais dans l'huile. On couvre donc la plante sèche d'huile et on la laisse plusieurs semaines : l'huile se charge de couleur et de parfum. On utilise toujours une plante sèche, car l'eau d'une plante fraîche fait rancir ou moisir l'huile.

### ◆ De l'huile à l'onguent

Une huile coule et tache. En y fondant de la cire d'abeille, on obtient un onguent qui tient sur la peau et se transporte. Une part de cire pour cinq parts d'huile donne un onguent souple. Plus de cire le rend dur, moins le rend coulant.

### ◆ Les usages

L'onguent de calendula aide la peau à se refermer : gerçures des mains de marin, petites écorchures déjà propres, brûlures légères une fois refroidies et fermées. L'huile d'arnica sert aux massages des coups et des muscles, sur peau intacte seulement. Jamais d'onguent sur une plaie qui suinte ou sent mauvais.

**À retenir par l'élève**

- Huile macérée : plante sèche couverte de **2 cm** d'huile, **3 à 4 semaines**.
- Onguent : **1 part** de cire pour **5 parts** d'huile, au bain-marie.
- Jamais de plante fraîche dans l'huile : elle moisit.
- Jamais sur feu direct : la cire et l'huile brûlent.
- Pot propre, étiqueté, daté ; on jette si l'odeur devient rance.

## LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **Remplir le bocal**
   Le maître remplit un bocal propre et sec aux deux tiers de fleurs sèches de calendula, sans tasser. Il verse l'huile doucement jusqu'à couvrir les fleurs de 2 cm. Il remue avec une spatule pour chasser les bulles d'air.
2. **Fermer et étiqueter**
   Il ferme, étiquette (plante, huile, date de début) et place le bocal dans un endroit tiède et sombre. Il montre qu'il faut le secouer doucement chaque jour pendant 3 à 4 semaines et vérifier qu'aucune fleur ne dépasse de l'huile.
3. **Filtrer l'huile**
   Il sort un bocal préparé un mois plus tôt. L'huile est dorée et sent la fleur. Il la verse à travers un linge fin posé dans un entonnoir, puis tord le linge pour presser les fleurs jusqu'à la dernière goutte.
4. **Peser**
   Il pèse 100 g d'huile filtrée et 20 g de cire d'abeille en copeaux. Il répète la règle à voix haute : une part de cire, cinq parts d'huile.

5 **Fondre au bain-marie**

Il pose la petite casserole contenant cire et huile dans la grande, à demi remplie d'eau frémissante. Il remue à la spatule jusqu'à ce que la cire soit entièrement fondue et le mélange clair, sans jamais laisser l'eau entrer dans l'huile.

| /roll NORMAL 50+ | |
|---|---|
| | RÉUSSI Cire fondue, mélange clair, pas une goutte d'eau dedans. |
| | RATÉ De l'eau du bain-marie saute dans l'huile : le mélange est perdu, il faut repeser et recommencer. |

6 **Tester la consistance**

Il trempe une cuillère froide dans le mélange et la pose une minute à l'air : la goutte doit figer en une pâte souple. Trop dure, il ajoute un peu d'huile ; trop molle, quelques copeaux de cire.

| /roll DIFFICILE 70+ | |
|---|---|
| | RÉUSSI La goutte fige en pâte souple : l'onguent sera parfait. |
| | RATÉ L'élève juge mal : l'onguent sort trop dur ou coulant, il faut le refondre et corriger la proportion. |

7 **Couler en pots**

Il retire du feu et coule aussitôt dans des petits pots propres et secs. Il les laisse refroidir ouverts, à l'abri de la poussière, pour que la vapeur ne fasse pas de gouttes sous le couvercle.

8 **Fermer, étiqueter, noter**

Une fois figé, il ferme et étiquette : « Onguent de calendula », la date, la proportion. Il note au carnet le poids d'huile et de cire. Il fait sentir à l'élève l'odeur d'un vieil onguent rance pour qu'il la reconnaisse.

## PRATIQUE

| | |
|---|---|
| EXERCICE | L'élève met en route son propre bocal d'huile macérée de calendula, puis, avec l'huile préparée par le maître, fabrique deux pots d'onguent. Il annonce les poids, contrôle la consistance à la cuillère et étiquette. |
| RÉUSSI SI | Une huile claire sans eau, un onguent souple qui fond au contact de la peau sans couler, des pots propres et datés. |

**Erreurs fréquentes**

- Utiliser des fleurs fraîches : l'huile moisit en quelques jours.
- Chauffer à feu direct : l'huile fume, la cire brûle et sent le roussi.
- Laisser entrer de l'eau du bain-marie : l'onguent tourne.
- Fermer les pots encore chauds : des gouttes d'eau se forment et font moisir.

**Sur Grand Line**

Les marins des mers froides réclament l'onguent de calendula pour leurs mains crevassées par les cordages et le sel : un médecin de bord en emporte toujours plusieurs pots avant d'entrer dans une zone d'hiver de Grand Line.

COURS 3 SUR 5

# MACÉRATIONS, TEINTURES ET SIROPS

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Préparer une macération à froid de guimauve, mettre en route une teinture et faire un sirop de thym au miel pour la toux. |
| DURÉE | 30 min |
| MATÉRIEL | Racine sèche de guimauve · Thym sec · Fleurs sèches de calendula · Alcool fort à 40-60° · Miel · Bocaux et flacons de verre teinté · Balance · Linge fin · Marmite et thermomètre |
| JETS | 3 jets `/roll` pendant la pratique |

## THÉORIE

### ◆ La macération à froid

Certaines plantes donnent leur meilleur sans chaleur. La racine de guimauve, laissée 8 à 12 heures dans l'eau froide, rend un liquide épais et doux, le mucilage, qui calme une gorge irritée. La chaleur gâterait ce mucilage. Une macération à l'eau se boit dans la journée.

### ◆ La teinture

L'alcool extrait des plantes ce que l'eau ne prend pas, et il conserve. On met 1 part de plante sèche pour 5 parts d'alcool fort, pendant 3 semaines à l'ombre. Au grade apprenti, la teinture sert en usage externe : celle de calendula, allongée d'eau bouillie, lave le pourtour d'une plaie. Les teintures à boire et leurs doses relèvent des grades supérieurs.

### ◆ Le sirop

Le sucre et le miel conservent et adoucissent. Un sirop de thym au miel se fait avec une infusion très forte de thym, mélangée à parts égales avec du miel. Il calme la toux et se garde quelques semaines au frais. On ne donne pas de miel à un nourrisson de moins d'un an.

**À retenir par l'élève**

- Macération à froid : **8 à 12 h** dans l'eau froide, puis filtrer.
- Teinture : **1 part** de plante sèche pour **5 parts** d'alcool fort, **3 semaines**.
- Teinture de l'apprenti : usage externe seulement.
- Sirop de thym : infusion forte et miel **à parts égales**.
- Pas de miel avant **1 an**.

## LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

### 1 Lancer la macération

Le maître met 1 cuillère à soupe de racine de guimauve coupée dans 250 ml d'eau bouillie froide, couvre d'un linge et laisse reposer de la veille au matin, 8 à 12 heures. Il montre le résultat d'une macération lancée la veille : un liquide légèrement visqueux.

### 2 Filtrer le mucilage

Il filtre lentement à travers un linge fin sans presser fort, sinon le liquide devient trouble. Il fait toucher l'épaisseur entre deux doigts et note au carnet que la macération se boit dans la journée.

`/roll` NORMAL **50+**

RÉUSSI Liquide clair et visqueux, prêt à boire.
RATÉ L'élève presse trop fort : macération trouble, à refiltrer lentement ou à relancer pour le lendemain.

3 **Peser la teinture**

Pour la teinture de calendula, il pèse 50 g de fleurs sèches et mesure 250 ml d'alcool fort : une part pour cinq. Il hache grossièrement les fleurs pour qu'elles se gorgent mieux.

| /roll | |
|---|---|
| FACILE | RÉUSSI Une part de plante pour cinq d'alcool, pesée juste. |
| 30+ | RATÉ Mauvaise proportion : le maître la repère au carnet et fait repeser avant la mise en bocal. |

4 **Mettre en bocal**

Il met les fleurs dans un bocal de verre teinté, verse l'alcool jusqu'à les couvrir complètement, ferme hermétiquement et étiquette : plante, alcool, date, « usage externe ». Il range à l'ombre et montre qu'on secoue chaque jour pendant 3 semaines.

5 **Filtrer et conserver**

Sur un bocal lancé trois semaines plus tôt, il filtre au linge, presse le marc et verse la teinture dans un flacon teinté étiqueté. Bien fermée, à l'ombre, elle se garde longtemps.

6 **Infuser fort**

Pour le sirop, il fait une infusion de thym deux fois plus chargée que d'habitude : 2 cuillères à soupe de thym sec pour 250 ml d'eau à 90-95 °C, 10 minutes à couvert. Il filtre en pressant bien.

7 **Mêler au miel**

Il laisse tiédir l'infusion sous 40 °C, puis y mélange autant de miel en volume, en remuant jusqu'à ce que tout soit lisse. Il explique qu'un miel versé dans une infusion bouillante perd ses qualités.

| /roll | |
|---|---|
| NORMAL | RÉUSSI Sirop lisse et homogène, miel versé à tiède. |
| 50+ | RATÉ Miel versé trop chaud ou mal mêlé : le sirop se sépare, l'élève le réchauffe doucement et remue de nouveau. |

8 **Mettre en flacon**

Il verse le sirop dans un flacon bouilli et séché, étiquette avec la date et la mention « pas avant 1 an », et le range au frais. Il note au carnet qu'on le jette s'il fermente ou mousse.

## PRATIQUE

| | |
|---|---|
| EXERCICE | Un matelot tousse depuis trois jours et a la gorge en feu. L'élève lance une macération de guimauve pour le lendemain matin et prépare un sirop de thym au miel pour le soir même, en annonçant doses et durées. Il met aussi en route sa teinture de calendula pour sa trousse. |
| RÉUSSI SI | Macération faite à froid, sirop aux bonnes proportions avec un miel ajouté à tiède, teinture correctement dosée, étiquetée « usage externe ». |

**Erreurs fréquentes**

- Chauffer la guimauve : le mucilage se défait.
- Verser le miel dans l'infusion bouillante.
- Oublier la mention « usage externe » sur la teinture : quelqu'un la boira.
- Utiliser un flacon mal séché : le sirop fermente.

COURS 4 SUR 5

# NETTOYER ET PANSER UNE PLAIE, SOIGNER UNE BRÛLURE

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Nettoyer, protéger et surveiller une plaie superficielle ou une brûlure légère, et reconnaître l'infection. |
| DURÉE | 30 min |
| MATÉRIEL | Savon doux · Eau bouillie refroidie · Compresses et linges bouillis · Pince bouillie · Teinture de calendula · Onguent de calendula · Bandes de tissu · Épingles de sûreté · Carnet |
| JETS | 4 jets `/roll` pendant la pratique |

## THÉORIE

### ◆ Petite et grande plaie

Une plaie est petite si elle est superficielle, propre, peu étendue et cesse de saigner après quelques minutes de compression. Elle est grave si elle est profonde ou béante, si elle saigne malgré la compression, si elle est souillée de terre ou de rouille, si elle est au visage, au cou, au ventre ou près d'un œil. L'apprenti soigne les petites ; les grandes, il les comprime, les couvre et appelle.

### ◆ Nettoyer, c'est l'essentiel

Ce qui fait pourrir une plaie, c'est la saleté qui reste dedans. On lave à l'eau bouillie et au savon doux, du centre vers l'extérieur, et on retire les débris à la pince bouillie. Le pourtour se désinfecte à la teinture de calendula allongée d'eau, jamais en la versant pure dans la plaie.

### ◆ Reconnaître l'infection

Une plaie qui s'infecte devient de plus en plus rouge, chaude, gonflée et douloureuse après le deuxième jour. Elle peut couler jaune ou verdâtre, sentir mauvais, et le blessé peut avoir de la fièvre. Une traînée rouge qui remonte le long du membre est un signe grave : on appelle un adepte sans attendre.

**À retenir par l'élève**

- Laver à l'eau bouillie et au savon, **du centre vers l'extérieur**.
- Brûlure : **15 min** d'eau fraîche d'abord, toujours.
- On ne perce jamais une cloque.
- Pansement changé chaque jour, ou dès qu'il est mouillé ou sale.
- Rougeur qui s'étend, pus, fièvre, traînée rouge : on appelle un adepte.

## LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **Se préparer**
   Le maître se lave les mains, étale un linge propre, dispose compresses, pince bouillie, eau bouillie tiède, savon et bandes. Il fait asseoir ou allonger le blessé et éclaire bien la plaie.

2. **Juger la plaie**
   Il regarde la profondeur, les bords, ce qui est dedans et s'il saigne encore. Il compte les constantes. Si la plaie est profonde ou béante, il s'arrête là : compression, linge propre et appel d'un adepte.

| `/roll` NORMAL 50+ | |
|---|---|
| | RÉUSSI L'élève juge juste : il soigne une petite plaie, appelle pour une grave. |
| | RATÉ Il sous-estime une plaie profonde : le maître l'arrête et lui fait dire les critères de gravité avant de reprendre. |

3 **Laver**

Il verse l'eau bouillie tiède en filet sur la plaie pour chasser la saleté, puis lave avec une compresse savonnée en partant du centre vers les bords, en changeant de compresse à chaque passage. Il rince abondamment.

| | |
|---|---|
| /roll<br>NORMAL<br>50+ | RÉUSSI Plaie lavée du centre vers l'extérieur, saleté chassée.<br>RATÉ Compresse réutilisée ou lavage vers le centre : la saleté revient dans la plaie, tout est à relaver. |

4 **Retirer les débris**

Avec la pince bouillie, il retire grains de sable, éclats de bois ou fibres de tissu visibles. Il ne fouille pas en profondeur : un corps étranger enfoncé reste pour l'adepte.

| | |
|---|---|
| /roll<br>DIFFICILE<br>70+ | RÉUSSI Tous les débris visibles retirés sans fouiller.<br>RATÉ Un éclat reste ou l'élève fouille trop : la plaie se remet à saigner, il comprime et laisse le reste à un adepte. |

5 **Désinfecter le pourtour**

Il allonge un peu de teinture de calendula de quatre fois son volume d'eau bouillie, y trempe une compresse et tamponne le pourtour de la plaie, sur un travers de doigt, sans en verser dans la plaie.

6 **Couvrir**

Il pose une compresse propre pliée en plusieurs épaisseurs sur la plaie, sans la toucher du côté qui va contre la peau. Il la maintient par une bande enroulée du bas vers le haut du membre, serrée sans comprimer, et l'arrête avec une épingle.

| | |
|---|---|
| /roll<br>FACILE<br>30+ | RÉUSSI Compresse posée sans être touchée, bande bien tenue.<br>RATÉ L'élève touche la face de la compresse : il en prend une neuve. |

7 **Soigner une brûlure légère**

Sur une brûlure de la main, il fait d'abord couler 15 minutes d'eau fraîche. Si la peau est seulement rouge, il applique une fine couche d'onguent de calendula. Si une cloque apparaît, il ne la perce pas et la couvre d'une compresse humide. Une brûlure plus large que la paume du blessé ou au visage va à un adepte.

8 **Refaire le pansement**

Le lendemain, il défait la bande, humidifie la compresse à l'eau bouillie si elle colle, la retire et regarde : rougeur, chaleur, odeur, écoulement. Il relave, recouvre et note au carnet l'état de la plaie chaque jour.

## PRATIQUE

| | |
|---|---|
| EXERCICE | Le maître joue un charpentier entaillé à l'avant-bras par un éclat de bois, plaie peu profonde avec de la sciure dedans, puis un cuisinier brûlé au dos de la main par de l'huile. L'élève juge chaque blessure, nettoie, désinfecte, couvre et explique ce qu'il surveillera les jours suivants. |
| RÉUSSI SI | Plaie lavée du centre vers l'extérieur, débris retirés sans fouiller, pansement propre et ni trop ni pas assez serré, brûlure refroidie 15 minutes et cloque laissée intacte. |

**Erreurs fréquentes**

- Panser une plaie sans la laver : elle s'infecte sous la compresse.
- Verser la teinture pure dans la plaie : brûlure et retard de cicatrisation.
- Percer la cloque d'une brûlure : porte ouverte à l'infection.
- Serrer la bande comme un garrot : le membre gonfle en aval.

COURS 5 SUR 5

# GARROT, ATTELLE ET ENTORSES

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Poser un garrot quand la compression échoue, immobiliser une fracture ou une entorse avec une attelle et surveiller la circulation. |
| DURÉE | 30 à 35 min |
| MATÉRIEL | Bande de tissu large de 4 à 5 cm · Bâtonnet ou cabillot · Planchettes de bois · Linges et coton pour rembourrer · Bandes · Écharpe triangulaire · Seau d'eau froide · Huile d'arnica · Crayon pour noter l'heure |
| JETS | 4 jets `/roll` pendant la pratique |

## THÉORIE

### ◆ Le garrot, dernier recours

Le garrot arrête tout le sang d'un membre. On ne le pose que sur un bras ou une jambe qui saigne à flots malgré une compression forte, ou quand on ne peut pas comprimer, par exemple s'il y a plusieurs blessés. Il se pose 5 à 7 cm au-dessus de la plaie, jamais sur une articulation, avec une bande large, jamais une ficelle. On note l'heure, et on ne le desserre jamais soi-même : seul le médecin le retire.

### ◆ Entorse ou fracture

Une entorse est une articulation tordue : elle gonfle, bleuit et fait mal, mais le membre garde sa forme. Une fracture se devine à une déformation, à un craquement, à une douleur vive en un point précis ou à un membre qu'on ne peut plus bouger. Dans le doute, on traite comme une fracture. Une fracture ouverte, où l'os perce la peau, se couvre et s'immobilise sans jamais tenter de remettre l'os.

### ◆ Immobiliser

Une attelle tient le membre tel qu'on le trouve, sans le redresser. Elle bloque l'articulation au-dessus et celle au-dessous de la blessure. On rembourre pour qu'elle ne blesse pas, et on vérifie après la pose que les doigts ou les orteils restent chauds, roses et sensibles.

**À retenir par l'élève**

- Garrot : **5 à 7 cm** au-dessus de la plaie, jamais sur une articulation.
- On note l'**heure** du garrot et on ne le desserre jamais soi-même.
- Attelle : bloquer l'articulation **au-dessus** et **au-dessous**.
- Après l'attelle : doigts chauds, roses, sensibles ; l'ongle pressé recolore vite.
- Entorse : repos, froid, bande souple, membre surélevé ; arnica sur peau intacte.

## LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1

### Constater l'échec de la compression

Le maître appuie de toutes ses forces sur la cuisse qui saigne. Le sang continue de jaillir à travers les compresses. Il annonce à voix haute : « La compression ne suffit pas, je pose un garrot » et fait relayer la compression par l'élève.

2 **Placer la bande**

Il passe la bande large de 4 à 5 cm autour du membre, 5 à 7 cm au-dessus de la plaie, entre la plaie et le cœur, jamais sur le genou ou le coude. Il fait un demi-nœud, pose le bâtonnet dessus et refait un nœud par-dessus.

`/roll` NORMAL **50+**

RÉUSSI Bande à la bonne hauteur, hors de toute articulation.
RATÉ Bande sur le genou : le saignement continue, il faut la remonter et refaire le jet.

3 **Serrer et fixer**

Il tourne le bâtonnet jusqu'à ce que le saignement s'arrête, pas un tour de plus. Il bloque le bâtonnet avec une seconde bande pour qu'il ne se déroule pas. Il écrit l'heure au crayon sur le front ou sur la bande, bien visible.

`/roll` DIFFICILE **70+**

RÉUSSI Le saignement s'arrête, bâtonnet bloqué, heure écrite.
RATÉ Pas assez serré, le sang coule encore, ou le bâtonnet se déroule : l'élève resserre et rebloque aussitôt.

4 **Surveiller le blessé au garrot**

Il allonge le blessé, le couvre, surveille pouls et respiration, et fait chercher un adepte ou le médecin du bord. Il ne recouvre jamais le garrot sous une couverture sans le signaler, et ne le desserre pas.

5 **Préparer l'attelle**

Pour un avant-bras tordu, il choisit deux planchettes allant du coude jusqu'au-delà du poignet. Il les enveloppe de linge et de coton aux endroits qui touchent les os saillants.

6 **Poser l'attelle**

Il fait tenir le membre par l'élève sans le redresser, place une planchette de chaque côté et les lie par trois bandes : au-dessus de la blessure, au-dessous, puis au niveau des articulations. Il ne serre jamais directement sur le point douloureux. Il soutient le bras dans une écharpe triangulaire nouée au cou.

`/roll` DIFFICILE **70+**

RÉUSSI Deux articulations bloquées, membre tenu sans être redressé.
RATÉ L'attelle glisse ou le membre a été bougé : douleur vive, l'élève défait et recommence avec un aide.

7 **Vérifier la circulation**

Il presse l'ongle d'un doigt : il blanchit puis doit recolorer en moins de deux secondes. Il touche les doigts : chauds, sensibles quand on les pince. S'ils deviennent froids, bleus ou engourdis, il desserre les liens de l'attelle et recommence.

`/roll` NORMAL **50+**

RÉUSSI L'ongle recolore vite, doigts chauds : la pose est bonne.
RATÉ L'élève ne voit pas que les doigts bleuissent : le maître le lui montre, il desserre et refait les liens.

8 **Soigner l'entorse**

Sur une cheville tordue sans déformation, il fait asseoir le blessé, pose un linge trempé d'eau froide 20 minutes, puis enroule une bande souple en huit autour de la cheville, sans serrer. Il surélève la jambe et masse plus tard le pourtour avec l'huile d'arnica, sur peau intacte.

## PRATIQUE

| | |
|---|---|
| EXERCICE | Après un abordage simulé, le maître présente deux blessés : un marin à la cuisse entaillée qui saigne à flots malgré la compression, et un mousse au poignet déformé. L'élève pose le garrot, note l'heure, puis immobilise le poignet, vérifie la circulation et explique pourquoi il ne remet pas l'os. |
| RÉUSSI SI | Garrot posé au bon endroit, serré juste assez, heure inscrite ; attelle prenant les deux articulations, rembourrée, circulation contrôlée après la pose. |

**Erreurs fréquentes**

- Poser le garrot sur une articulation : il ne comprime rien et blesse.
- Oublier de noter l'heure : le médecin ne sait plus combien de temps le membre a souffert.
- Desserrer le garrot pour « laisser respirer » : le saignement reprend.
- Redresser le membre avant l'attelle : douleur, nerfs et vaisseaux abîmés.

**Sur Grand Line**

En mer, un cabillot ou une cheville de bois du gréement fait un excellent bâtonnet de garrot, et les lattes d'une caisse de vivres font des attelles : un bon apprenti sait improviser avec ce que le navire a sous la main.

CE QUE LE GRADE PERMET

## Ce que l'élève peut fabriquer

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

### Autorisé

- Cataplasmes de plantain, de chou et d'argile, compresses de plantes.
- Huiles macérées de calendula et d'arnica (usage externe).
- Onguents de calendula.
- Macérations à froid de guimauve.
- Teintures de plantes courantes pour usage externe.
- Sirop de thym au miel.
- Pansements, bandages, garrots improvisés, attelles et écharpes.

### Pas encore

- Toute suture ou fermeture de plaie (grade adepte).
- Extraction d'une balle ou d'un éclat enfoncé (grade adepte).
- Remèdes contre la fièvre forte et les maladies de mer à doser selon le malade (grade adepte).
- Teintures et remèdes à boire autres que tisanes et sirops courants (grade adepte et au-delà).
- Contrepoisons et préparations de plantes toxiques (grade expert).

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 laisse-t-on un cataplasme ? | 20 à 30 minutes, 2 à 3 fois par jour. |
| 2 | Peut-on mettre de l'arnica sur une écorchure ? | Non : usage externe sur peau intacte seulement, jamais sur une plaie ouverte. |
| 3 | Quelle proportion pour un onguent ? | 1 part de cire d'abeille pour 5 parts d'huile macérée. |
| 4 | Pourquoi pas de plante fraîche dans une huile macérée ? | Son eau fait moisir et rancir l'huile. |
| 5 | Combien de temps dure une macération de guimauve ? | 8 à 12 heures dans l'eau froide. |
| 6 | Proportion d'une teinture ? | 1 part de plante sèche pour 5 parts d'alcool fort, 3 semaines. |
| 7 | Dans quel sens lave-t-on une plaie ? | Du centre vers l'extérieur, en changeant de compresse à chaque passage. |
| 8 | Quels signes d'infection d'une plaie ? | Rougeur qui s'étend, chaleur, gonflement, pus, mauvaise odeur, fièvre, traînée rouge. |
| 9 | Où pose-t-on un garrot ? | 5 à 7 cm au-dessus de la plaie, jamais sur une articulation. |
| 10 | Que fais-tu après avoir posé un garrot ? | Je note l'heure, je ne le desserre jamais et j'appelle le médecin. |
| 11 | Que doit bloquer une attelle ? | L'articulation au-dessus et celle au-dessous de la blessure. |
| 12 | Comment vérifier la circulation après une attelle ? | Doigts chauds, roses, sensibles ; l'ongle pressé recolore en moins de deux secondes. |

PASSAGE AU GRADE ADEPTE

# LA TROUSSE ET LE PONT

| | |
|---|---|
| DURÉE | 30 à 35 min |
| JURY | Un maître du métier (personnage animateur, puis joueur maître) |

## Déroulé

- L'élève présente sa trousse : un onguent, une teinture externe et un sirop qu'il a faits, étiquetés et datés, et en explique la fabrication.
- Il prépare devant le maître un cataplasme adapté à une contusion sans plaie et le pose.
- Le maître joue un blessé à la plaie superficielle souillée : l'élève la lave, la désinfecte et la panse.
- Le maître joue un blessé qui saigne à flots d'un bras : l'élève comprime, constate l'échec et pose un garrot.
- Il immobilise une jambe supposée cassée et contrôle la circulation.
- Le maître pose quatre questions orales tirées de la liste du grade.

## Jets de l'épreuve

| MOMENT | SEUIL | RÉUSSI | RATÉ |
|---|---|---|---|
| **Cataplasme sur contusion**<br>Normal | **50+** | Préparation juste, posée sur peau propre et minutée. | Cataplasme raté : l'élève le recommence une fois ; un second échec reporte l'épreuve. |
| **Lavage et pansement de la plaie**<br>Normal | **50+** | Plaie lavée dans le bon ordre, pansement propre. | Plaie mal lavée : épreuve manquée, cours de soin des plaies à refaire. |
| **Pose du garrot**<br>Difficile | **70+** | Garrot au bon endroit, serré juste assez, heure notée. | Garrot mal placé ou desserré : épreuve manquée, cours sur le garrot à refaire. |
| **Attelle de jambe**<br>Difficile | **70+** | Attelle solide, deux articulations bloquées, circulation contrôlée. | Attelle qui glisse ou circulation non vérifiée : l'élève recommence une fois, puis l'épreuve est reportée. |

## Critères de réussite

- Remèdes de la trousse aux bonnes proportions, propres, étiquetés et datés.
- Plaie lavée dans le bon ordre, pansement propre et bien serré.
- Garrot posé au bon endroit, heure notée, jamais desserré.
- Attelle bloquant les deux articulations, circulation vérifiée.
- L'élève sait dire ce qui dépasse son grade et appelle un adepte au bon moment.

**Échec**

Échoue à coup sûr l'élève qui recommande de boire de l'arnica, panse une plaie sans la laver, pose un garrot sur une articulation ou redresse un membre cassé. Il refait le cours concerné et repasse l'épreuve au bout de 5 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.

**Argile verte** : Terre fine mêlée d'eau en pâte, qui rafraîchit et dégonfle.

**Attelle** : Support rigide qui immobilise un membre blessé.

**Bain-marie** : Casserole posée dans une autre remplie d'eau chaude, pour chauffer doucement.

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

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

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

**Fracture ouverte** : Os cassé qui perce la peau ; on couvre et on immobilise sans le remettre.

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

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

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

**Marc** : Reste de plante pressée après filtration.

**Mucilage** : Substance épaisse et douce que rendent certaines plantes comme la guimauve.

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

**Pansement** : Ensemble compresse et bande qui protège une plaie.

**Phlyctène** : Cloque remplie de liquide clair, souvent après une brûlure ; on ne la perce pas.

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

**Suppuration** : Écoulement de pus d'une plaie infectée.

**Teinture** : Plante sèche macérée dans l'alcool fort.

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.