

# Grandeur et mystère de l'argile

L'argile serait une terre miraculeuse, qui viendrait à bout de tous les bobos. Effet de mode? Les recettes d'Andrée Fauchère, herboriste à Evolène (VS), qui va chercher le limon des glaciers.

L'argile aurait toutes les vertus. Utilisée dans les cosmétiques, les dentifrices, vantée en crèmes, en cataplasmes, cette terre particulière ferait des miracles. Effet de mode de la grande mouvance des médecines douces ou redécouverte d'un ancien savoir?

Pour Andrée Fauchère, 68 ans, herboriste aujourd'hui installée à Evolène (VS), l'argile fait partie de ces cadeaux de la nature que l'on ne saurait refuser. Et de ces rencontres qui peuvent changer une vie. Cette «scribouilleuse née curieuse» en a fait des livres, vingt-huit en tout, toujours en lien avec la montagne, et toujours imprégnés de ces traditions populaires qu'il lui tient à cœur de transmettre.

L'argile a croisé sa route en 1975 déjà. Elle est alors gardienne de cabane à la Tsa, à 2607 mètres, au-dessus d'Arolla. «On était à l'époque de vraies gardiennes, sans téléphone, ni eau courante, ni électricité!» Elle se souvient d'une équipe d'alpinistes partie pour faire la Vire. Mais une chute de pierres emporte l'un d'eux. Et c'est un jeune homme couvert d'ecchymoses et de plaies qu'on lui ramène à la cabane. Il est tard, impossible d'appeler les secours.

## La naissance d'une légende

Andrée Fauchère se tourne alors vers cette grande pharmacie qu'est la nature. «Je suis partie chercher de l'arnica et j'ai ramené de la farine glaciaire, que j'ai trouvée sous la moraine du glacier de Ferpècle.» De cet étrange butin, elle va faire un cataplasme, en mélangeant huile d'olive, limon et arnica. «J'ai emballé le jeune homme dans cette pâte, bien serré dans un drap. Et je l'ai veillé jusqu'au lendemain.» Au réveil, l'homme porte toujours les traces de sa mauvaise chute, bien sûr, mais peut marcher. En redescendant au village, il n'aura de cesse de



Le limon une fois ramassé (à g.) est séché au soleil avant d'être tamisé.

raconter son histoire et les miracles du limon. La légende était née.

Andrée Fauchère n'a rien inventé bien sûr. Juste remis ses pas dans ceux de Pline l'Ancien et de Dioscoride qui, au I<sup>er</sup> siècle après J.-C., recommandaient déjà l'argile pour soigner les plaies et citaient les bains de boue pour le bien-être général. Plus proches de nous, les générations d'avant-guerre savaient déjà utiliser le limon des glaciers. «Il faisait partie de la médecine populaire. Les grands-mères d'autrefois montaient à Ferpècle, enlevaient leurs bas et marchaient pieds nus dans la farine glaciaire. C'était déjà une forme d'emballage, qui procurait une bonne circulation énergétique.»

Mais l'herboriste aux yeux aussi profonds qu'un ciel d'été au-dessus des Haudères n'en est pas restée là. Elle a fait analyser la terre glaciaire par un laboratoire. «Elle s'est avérée très riche en minéraux, magnésium, silicium et en oligoéléments. Le sodium qu'elle contient est particulièrement favorable à la circulation du sang justement.» Depuis, elle n'a jamais cessé d'utiliser cette forme d'argile, qu'elle affine aujourd'hui avec des huiles essentielles. Pour soigner une hépatite, elle ajoute du romarin. Pour soulager une entorse, une fatigue articulaire, elle met quelques gouttes de pin sylvestre ou de pruche. Toutes ses préparations sont composées sur mesure,

puisqu'elles sont à chaque fois adaptées à la personne.

Côté huiles végétales, elle travaille avec le millepertuis, l'argan, parfois le ricin qui, par sa consistance très visqueuse, «pénètre vraiment dans la lymphe et véhicule les oligoéléments du limon.» Avec quelles vertus? «Le limon est bon pour tout, les chocs, les grandes fatigues, les entorses, les rhumatismes. Mais il faut prendre le temps, trente minutes d'emballage au moins. C'est comme une méditation magistrale. On en ressort forcément détendu et régénéré.»

## Dans un grand drap sur la terrasse

Andrée Fauchère va toujours chercher son limon au pied du glacier valaisan, de juin à octobre, juste après les orages. «Je cours en ramasser, quand l'eau a bien brassé et que le glacier a recraché sa farine.» Elle en sèche ensuite une partie, au soleil, dans un grand drap sur sa terrasse, avant de le tamiser.

Contrairement à l'argile, le limon ne peut pas se prendre par voie interne. Par contre, ses petits cristaux en font un solide décapeur qui, avec quelques gouttes de rose musquée du Chili, procure un effet peeling sur la peau. L'herboriste a plus d'un tour dans son flacon, puisqu'elle en fait aussi des savons. Et même des préparations anti-infectieuses pour les vaches qui sortent égratignées des combats!

Si l'utilisation de l'argile fait sourire les médecins rhumatologues, cela n'ébranle pas Andrée Fauchère. «La médecine doit s'ouvrir à la complémentarité et non au sectarisme. La santé, c'est un équilibre énergétique de quatre éléments. Il faut du soleil, un apport en minéraux, en eau et une bonne circulation sanguine!»

Texte: Patricia Brambilla

Photos: Isabelle Favre et LDD

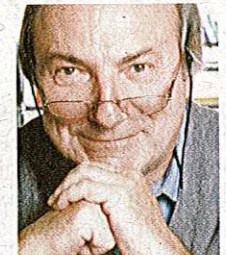


De juin à octobre, Andrée

Fauchère va chercher son limon au pied du glacier.

## PAROLE D'EXPERT

### «Oui, l'argile a un important pouvoir adsorbant»



Kurt Hostettmann, professeur de pharmacognosie et de phytochimie aux Universités de Lausanne et Genève.

On vante les vertus curatives. Qu'en est-il vraiment?

Il faut reconnaître que l'argile a un pouvoir adsorbant (n.d.l.r.: physico-chimique par lequel sa surface des molécules, gazeuse ou liquide). De ce fait, elle peut drainer des bactéries et autres sécrétions des plaies et blessures. Ce qui lui confère un pouvoir anti-bactérien qui lui est utile en usage externe. On peut trouver en pharmacie des cataplasmes soignés par des bandes adhésives.

On parle beaucoup de l'usage interne, notamment pour soigner les rhumatismes... Qu'en pensez-vous? En usage externe, les cataplasmes sont souvent utilisés pour soulager leurs rhumatismes. Ce qui est dû aux propriétés adsorbantes de l'argile.

Il existe des argiles de toutes les couleurs, vertes, blanches... En sont-elles différentes? L'argile blanche est formée d'alumine comme toutes les autres. Ici, la teneur en alumine est plus élevée. Cette argile est recommandée en usage interne pour protéger l'estomac en contribuant à neutraliser l'excès d'acide gastrique. Elle agit aussi sur les gaz et même certaines infections. Elle fait, elle peut combattre l'indigestion et même des intoxications. L'argile verte contient de l'alumine et passablement de nombreux autres minéraux qui sont utiles pour drainer les suppurations des plaies. Elle contribue à résoudre les troubles et semble indiquée pour soulager les douleurs rhumatismales.

A quoi faut-il faire attention si on veut utiliser de l'argile? On doit être prudent, notamment par rapport à l'usage interne. L'argile, en usage interne, n'est pas compatible avec une prise simultanée de médicaments. L'argile peut diriger les médicaments en neutralisant en partie ou totalement les principes actifs de ces derniers. Il ne faut pas faire ce type de cure sans l'avis d'un médecin.