

# La médecine à L'ÉCOLE DE LA NATURE



Depuis des milliers d'années, la médecine naturelle existe au Canada. Ce sont les premiers habitants d'ici qui l'ont mise au point à partir de leurs connaissances des plantes et des arbres.

Les précieuses connaissances qu'on possédait sur les plantes et les médecines naturelles ont permis de guérir de nombreuses maladies. Savais-tu que des membres des **Premières Nations** ont **guéri du scorbut** les premiers hommes venus d'Europe? Les Premières Nations savaient que cette maladie n'était pas infectieuse, mais qu'elle était causée par une mauvaise alimentation (manque de vitamine C).

ILS SAVAIENT QUE  
**LE SORBIER**, TRÈS  
RICHE EN VITAMINE C,  
**LE THUYA D'AMÉRIQUE...**

...ET **L'ÉPINETTE  
BLANCHE** POUVAIENT  
GUÉRIR LE MALADE  
ATTEINT DU  
**SCORBUT**.



EN CONNAIS-TU  
QUELQUES-UNS?



L'**aralie à tige nue**, bien connue des **Algonquins**, a des propriétés extraordinaires. Elle nourrit et purifie le sang et fortifie tout le corps. De plus, elle permet de soigner les maladies de la peau et les rhumatismes.

Les Autochtones utilisent aussi l'**hamamélis** en raison de ses propriétés bénéfiques pour la peau. On trouve cette plante dans plusieurs produits : des crèmes, des savons et des lotions après-rasage.

**Le sapin, le pin et l'épinette** sont utilisés contre la toux et pour dégager les voies respiratoires.

Les Autochtones fabriquaient aussi une **poudre avec de la sphaigne** pour soulager les irritations de la peau, dont celle des bébés. Cette poudre est aujourd'hui vendue en pharmacie. On l'utilise pour assécher les plaies.

Il y a encore beaucoup d'autres trésors médicinaux dans la nature.