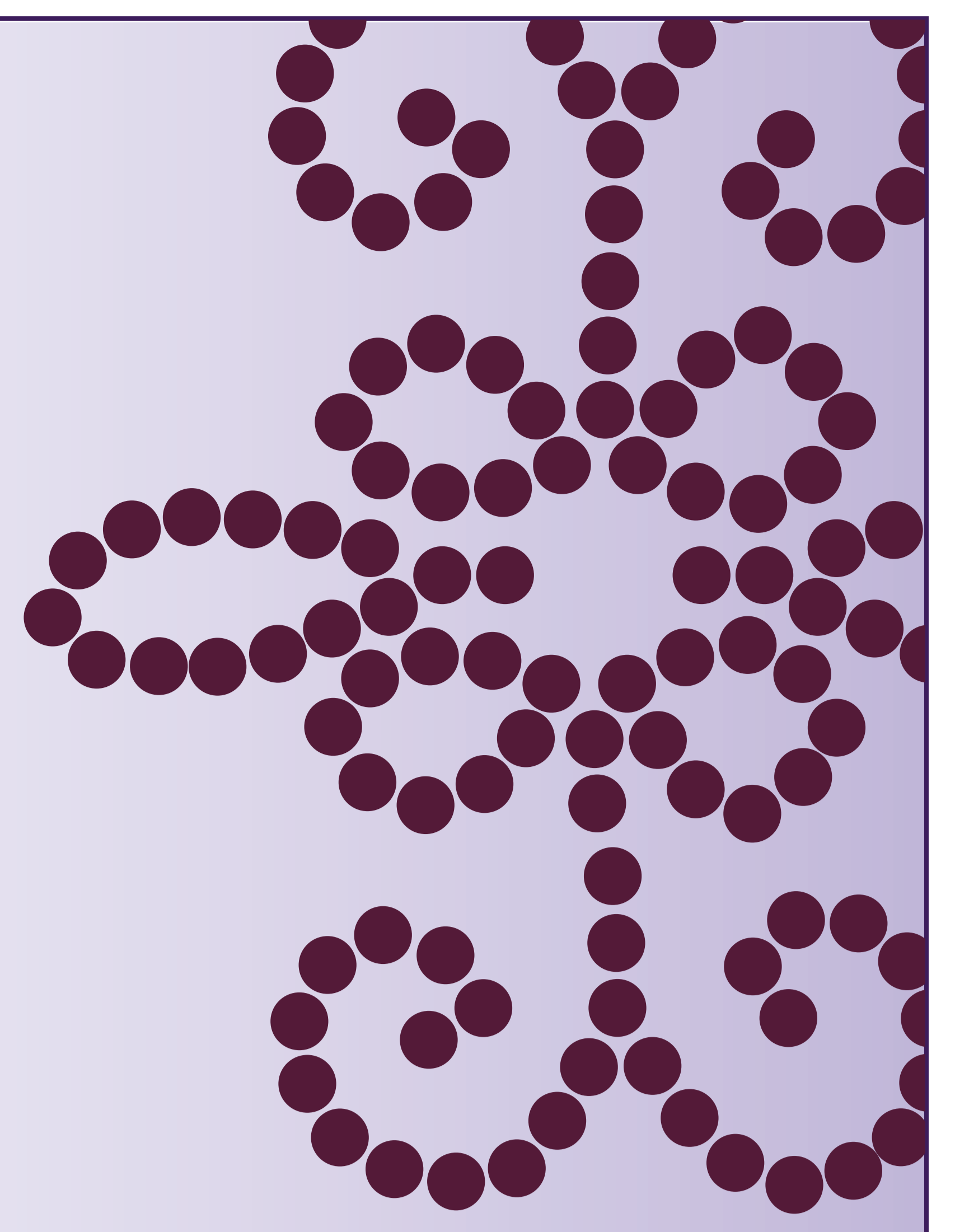


# PLANT USAGE

Wabanaki have over a thousand different plants for food, medicine, materials, and usage in ceremony. This knowledge of plants and their uses has allowed Wabanaki to thrive in diverse environments. Some of these foods are similar to those eaten today: root and green vegetables, fruits, nuts, berries, seeds, and mushrooms, maple syrup, wild rice, and wild fruit are now enjoyed by indigenous and non-indigenous peoples alike.



Plants are an important component of Wabanaki medicine and are associated with ceremony and healing. Wabanaki healers are skilled in selection, preparation, and dosage of certain plant medicines. Traditional treatments have been effective in treating a host of ailments. The mixture of medicines can be used internally as teas or externally as a compress or a salve.

There are four sacred medicines used in everyday life and in all ceremonies. All of them can be used to prepare a smudge. **Sage** is well known for cleansing your mind, body and spirit. **Sweetgrass**, called the “*sacred hair of Mother Earth*”, is often dried and braided, then burned so that its sweet smoke can be used in ceremony. Cedar is often called the “*tree of life*” and is used to purify. **Tobacco** is considered a sacred healing plant that is commonly used in Wabanaki ceremony as an offering, an expression of gratitude whenever medicinal plants are taken from the earth. Tobacco is given as a sign of respect to elders or medicine people for the guidance they provide.

# USAGES DES PLANTES

Les Abénaquis connaissent plus de mille plantes à usage alimentaire, médicinal, pratique et cérémoniel. Cette connaissance leur a permis de réussir dans des milieux variés. Certains de ces aliments sont semblables à ceux consommés de nos jours : légumes racines et légumes verts, fruits, noix, baies, graines, champignons, sirop d’érable, riz sauvage et fruit sauvage font aujourd’hui le délice aussi bien des Autochtones que des non-Autochtones.



Making Valerian tincture. Photograph courtesy of Ramona Nicholas.  
Faire de la teinture de Valériane. Photo gracieuseté de Ramona Nicholas.

Élément important de la médecine abénaquise, les plantes sont associées aux cérémonies et à la guérison. Les guérisseurs abénaquis sont des experts en sélection, préparation et dosage de certaines plantes médicinales. Ils appliquent des traitements traditionnels qui se sont avérés efficaces pour toute une série de malaises. Les composés médicinaux peuvent avoir une application interne sous forme de thés ou externe sous forme de compresse ou de baume.

Quatre médecines sacrées – toutes pouvant servir à préparer une purification par la fumée – sont d’usage courant et entrent dans toutes les cérémonies. Il est bien connu que la sauge purifie l’esprit, le corps et l’esprit. Le foin d’odeur, qualifié de « cheveux sacrés de la Terre nourricière », est souvent séché et tressé avant d’être brûlé, afin que sa douce fumée puisse exercer son pouvoir cérémoniel. Le cèdre, souvent vu comme l’« arbre de vie », a un usage purificateur. Considéré à titre de plante guérisseuse sacrée, le tabac est régulièrement employé dans les cérémonies abénaquises comme une offrande, une expression de gratitude, chaque fois que des plantes médicinales sont tirées de la terre. Le tabac est offert aux aînés ou aux guérisseurs en signe de respect pour l’orientation que ceux-ci fournissent.

