P'jlasi, Welcome

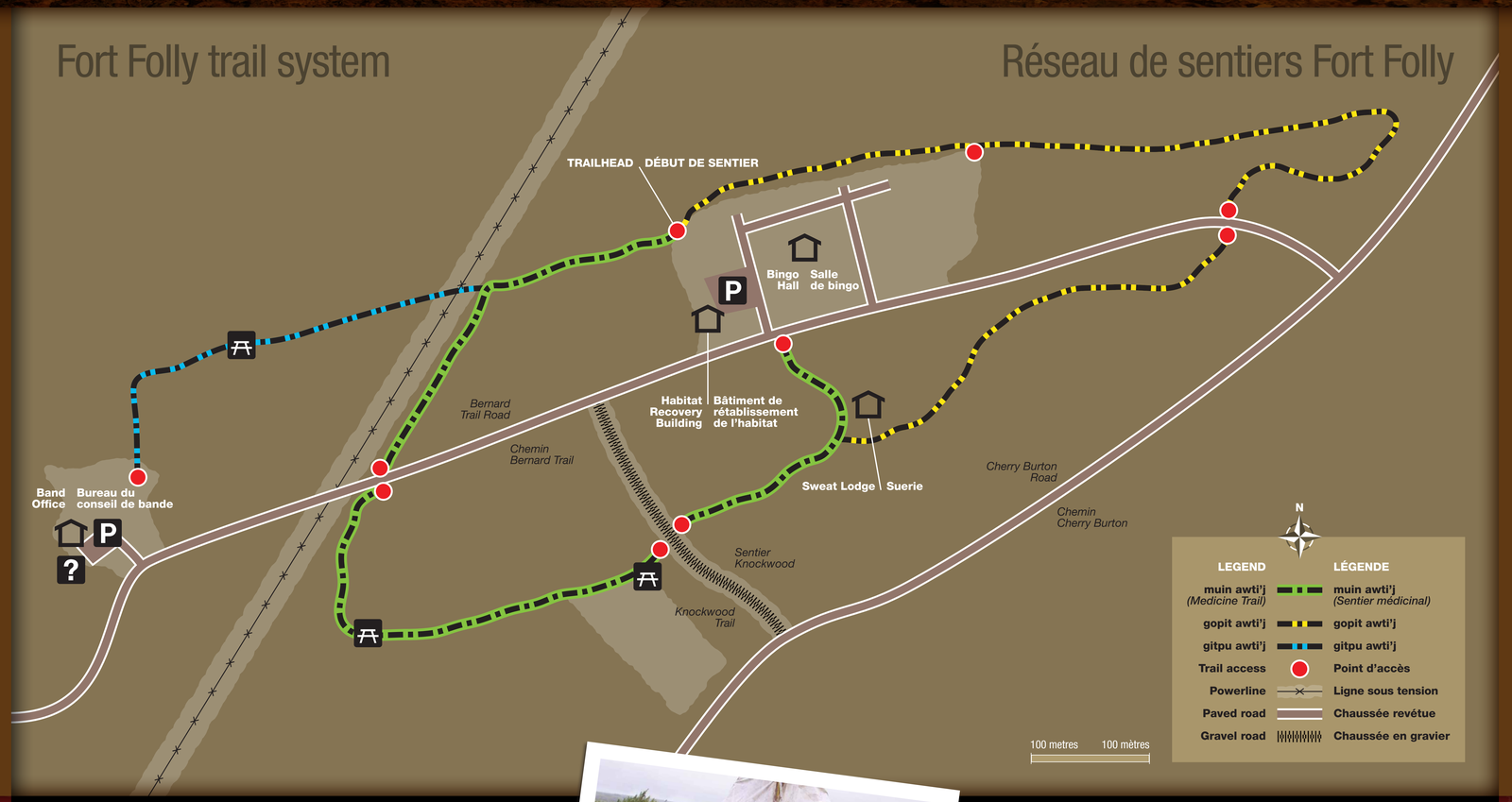
All plants have medicines which the body, mind and spirit need so they can be balanced and healthy.

P'jlasi, Bienvenue

Toutes les plantes cachent en elles les remèdes dont nous avons besoin pour rester équilibrés et sains physiquement, mentalement et spirituellement.

Fort Folly trail system

Réseau de sentiers Fort Folly



Welcome to *Amlamgog Nnue'gati M'pisun Awti'j*, the Fort Folly Medicine Trail. I am *Muin*, the Spirit Bear and keeper of plant medicines. Plants hold many of the medicines needed to stay healthy and balanced in body, mind and spirit. They are important for our well-being, culture and traditions. It is important that we respect and take care of them. Please leave the plants as you find them so they will be here when you visit again.

Bienvenue à l'*Amlamgog Nnue'gati M'pisun Awti'j*, le sentier médicinal de Fort Folly. Je suis *Muin*, Ours-esprit et gardien des plantes médicinales. Les plantes cachent en elles bon nombre des remèdes dont nous avons besoin pour rester équilibrés et sains physiquement, mentalement et spirituellement. Elles jouent un grand rôle dans notre bien-être, notre culture et nos traditions. Il est important de les respecter et d'en prendre soin. S'il vous plait, laissez les plantes là où vous les trouvez, pour pouvoir les admirer à nouveau au cours d'une prochaine visite.

Follow my tracks and you will learn about some plant uses. By studying plants and their medicinal values, we gain knowledge about their strengths and weaknesses.

This trail is dedicated to *Amlamgog Nnue'gati* — the Fort Folly Mi'kmaq community — and to our neighbours. We share with you our Mi'kmaq heritage and foster a deeper respect for Mother Earth.

Fort Folly First Nation Chief and Council

Ce parcours est dédié à l'*Amlamgog Nnue'gati* — la collectivité mi'kmaq de Fort Folly — et à ses voisins. Il vise à partager le patrimoine mi'kmaq et à développer un plus grand respect pour notre Terre nourricière.

Chef et conseil de la Première nation de Fort Folly

Suivez mes traces pour vous familiariser avec la façon dont nous utilisons certaines plantes. En étudiant les plantes et leurs valeurs médicinales, nous découvrons leurs forces et leurs faiblesses.

The Story of *Muin*

How I became keeper of *m'pisun* (medicines)

Long, long ago, people asked me for *m'pisun* to help them. So, I left my physical form and travelled to meet the plant spirits. They gave me the secrets of their medicines on the condition that I would dig and fertilize the land so that they could come back year after year. I agreed.

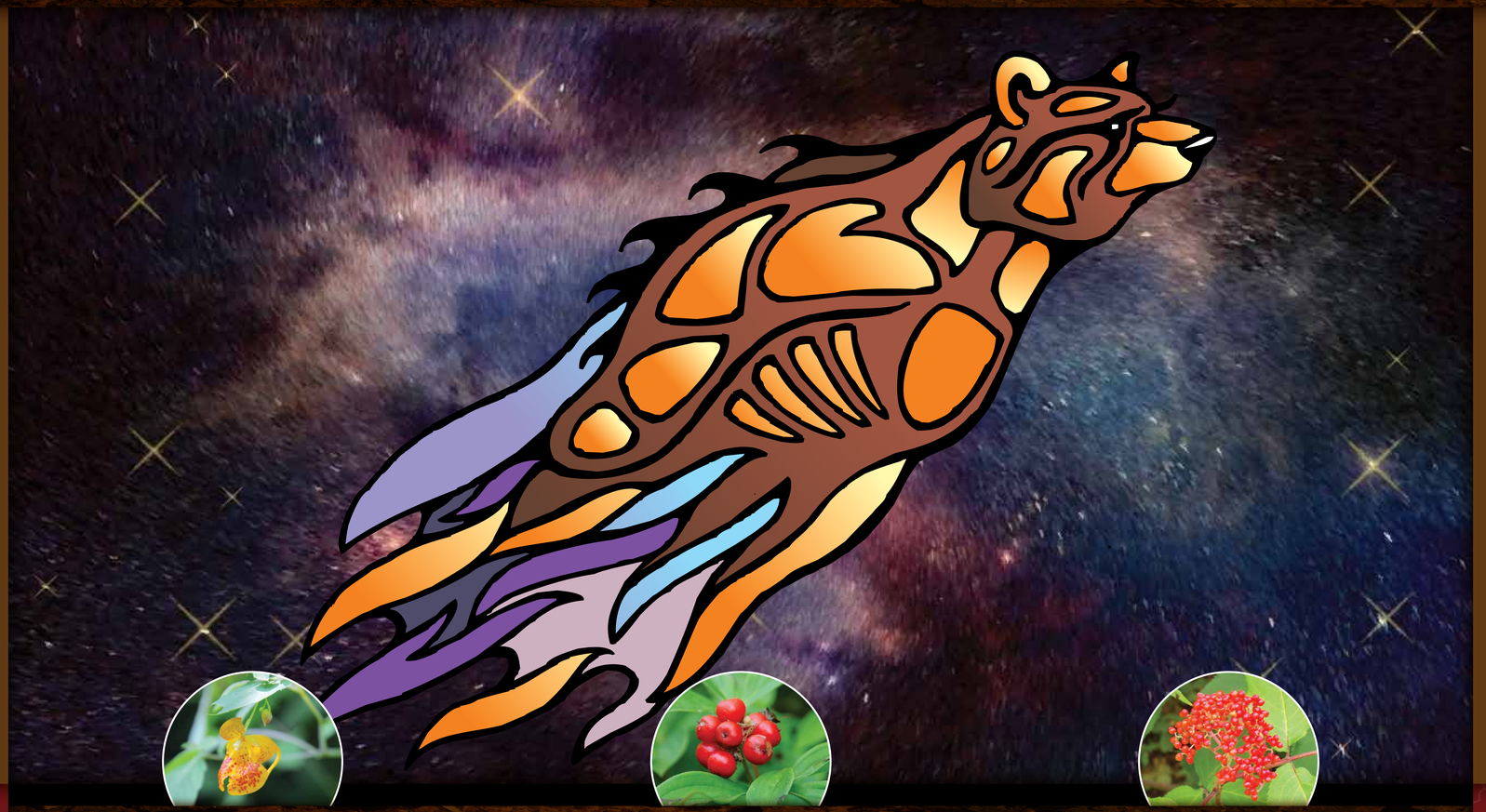
I returned to Earth and showed the people which plants and berries were safe to eat and where to find plants and roots for medicines. The people were so thankful that they held a large feast and told stories in my honour, a tradition that continues today.

Le récit de *Muin*

Comment je suis devenu gardien des *m'pisun* (remèdes)

Il y a très, très longtemps, on me demandait souvent des *m'pisun* pour guérir divers maux. Un jour, j'ai quitté ma forme physique pour voyager à la rencontre des esprits du monde végétal. Ils ont consenti à me livrer les secrets de leurs remèdes à condition que je creuse et que j'engraisse la terre, pour qu'elle puisse accueillir les plantes d'année en année. J'ai accepté.

Je suis retourné sur Terre, et j'ai montré à mes contemporains les plantes et les baies qu'ils pouvaient manger sans danger et les endroits où ils pourraient trouver des plantes et des racines médicinaux. Ils étaient si reconnaissants qu'ils ont organisé un grand festin et ont raconté des récits en mon honneur — une tradition qui se perpétue encore aujourd'hui.



JEWELWEED

Are you bothered by insect bites? So am I. Did you know that the crushed leaves of *Pesgoteskil* (jewelweed) soothe insect bites, burns and poison-ivy rashes? Jewelweed's secrets are good to know. Can you see any *Pesgoteskil* here?

IMPATIENTE BIFLORE

Les piqûres d'insectes vous incommodent-elles? Moi, oui. Saviez-vous que les feuilles écrasées de la *Pesgoteskil* (impatiente biflore) soulagent la démangeaison des piqûres d'insectes, des brûlures et de l'herbe à puce? Les secrets de l'impatiente biflore sont très utiles. Pouvez-vous trouver cette plante ici?

BUNCHBERRY

Did you know that you can eat the red fruit of *Se'sogwman* (bunchberry)? It also has medicine. The berries help with stomach problems and tea made from the leaves helps treat kidney ailments. Keep your eyes open. There's lots of bunchberry along the trail.

QUATRE-TEMPS

Saviez-vous que le fruit rouge du *Se'sogwman* (quatre-temps) est comestible? Cette plante contient elle aussi un remède. Les baies apaisent les maux d'estomac, et les feuilles infusées servent à traiter les malaises rénaux. Gardez l'œil ouvert. Vous trouverez de nombreux plants de quatre-temps le long du sentier.

RED ELDERBERRY

Do you know this plant? If you do, you know you must be careful. The berries of *Pu'gu'lu'sgwimanogsi'l* (common red or stinking elderberry) are edible only when cooked properly. Tea made from its inner bark is a strong laxative and also makes you vomit.

SUREAU PUBESCENT

Connaissez-vous cette plante? Si oui, vous savez qu'il faut s'en méfier. Les baies du *Pu'gu'lu'sgwimanogsi'l* (sureau pubescent) sont comestibles uniquement lorsqu'elles sont bien cuites. L'écorce interne infusée devient un puissant laxatif qui peut aussi vous faire vomir.

PLANT MEDICINE CAN BE HARMFUL IF USED INCORRECTLY. PLEASE SPEAK WITH AN ELDER OR TRADITIONAL HEALER BEFORE USING THESE PLANT MEDICINES.

LES PLANTES MÉDICINALES PEUVENT ÊTRE NOCIVES SI ELLES SONT MAL UTILISÉES. CONSULTEZ UN AÎNÉ OU UN GUÉRISSEUR TRADITIONNEL AVANT D'EN FAIRE USAGE.

Gepme', Showing Respect

All living things on Mother Earth have a spirit.

All living things on Mother Earth have a spirit and must be respected. You need to ask the plant's spirit for help. If you need to pick a plant follow my example on how to do this in a respectful manner. The first plant shows me the way to more of its kind.

Ah! Here's another.

Introduce yourself. "*Gwe'* (Welcome!) It is good to see you, *Gjiga'wapi* (Bristly sarsaparilla)."

Offer tobacco. "I offer this tobacco to ask for your medicine."

Tell the plant what you need. "I have a sore stomach and need a tea made from your leaves and stem to feel better."

The plant will give you what you need. "*Wel'alin,* Thank you for the tea! I feel much better."

Help the plant in return. "I will ensure that you are not the last of your kind and that you remain here for future generations to use."

WILLOW

Can you spot this popular medicinal plant? *Lmujijmnaqsi* (willow bark) has dozens of medicinal uses, but it is most commonly taken as a tea to relieve pain, fevers and headaches.

SAULE

Pouvez-vous repérer cette plante médicinale bien connue? La *Lmujijmnaqsi* (écorce de saule) a des dizaines de fonctions médicinales, mais elle est surtout utilisée comme infusion pour soulager la douleur, la fièvre et les maux de tête.

LABRADOR TEA

You may not see *Etuiwulnugsit* (Labrador tea) here but I am sure you know this plant. Its leaves make a pleasing tea that treats kidney ailments and helps to reduce gas, but only the mature leaves; they will be orange underneath.

THÉ DU LABRADOR

Vous ne verrez sans doute pas d'*Etuiwulnugsit* (thé du Labrador) ici, mais je suis sûre que vous connaissez cette plante. Ses feuilles produisent un thé agréable à boire. L'infusion apaise les malaises rénaux et aide à réduire les gaz, mais elle doit être faite uniquement de feuilles matures — celles dont le dessous est de couleur orange.

GOLDTHREAD

Wisawgwegl (goldthread) is good for just about every physical ailment. One of its secrets is that it is mild enough for children. It is used to treat pinworms in children. The roots can be chewed to heal canker sores or chapped lips. This plant also has anti-inflammatory and anti-bacterial properties and is used to treat indigestion, nausea, sore throat and stomach cramps.

COPTIDE DU GROENLAND

La *Wisawgwegl* (coptide du Groenland) s'attaque à presque tous les malaises physiques imaginables, et elle est suffisamment douce pour les petits. Cette plante est utilisée pour éliminer les oxyures (vers) chez les enfants. Les racines se mâchent et servent de remède contre les chancres ou les gerçures aux lèvres. La coptide, qui possède aussi des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes, est utilisée pour traiter l'indigestion, la nausée, le mal de gorge et les crampes intestinales.

You must be careful to use plant medicines wisely because some can be harmful. Please speak with an Elder or Traditional Healer before using these plant medicines.

Gepme', Témoigner du respect

Tout ce qui vit sur Terre possède un esprit.

Tout ce qui vit sur notre Terre nourricière possède un esprit et mérite d'être respecté. Il faut solliciter l'aide de l'esprit de la plante. Si vous devez cueillir une plante, suivez mon exemple pour cueillir de façon respectueuse. La première plante me montre la voie à suivre pour en trouver d'autres de son genre.

Ah, en voici une autre!

Introduction : « *Gwe'*, (Bienvenue!) Quel plaisir de te voir, *Gjiga'wapi* (aralie hispide). »

Offrez du tabac : « Je dépose ce tabac en offrande pour te demander un remède. »

Expliquer à la plante votre besoin : « J'ai mal au ventre, et j'ai besoin d'un thé à base de tes feuilles et de ta tige pour guérir. »

La plante vous aidera : « *Wel'alin*, (Merci!) Je me sens beaucoup mieux. »

Aidez la plante comme remerciement : « Je vais m'assurer que tu n'es pas la dernière plante de ton espèce et veiller à ce que tu continues de pousser ici pour le bien des générations futures. »

Vous devez utiliser les plantes médicinales avec prudence, parce que certaines peuvent être nocives. Consultez un Aîné ou un Guérisseur traditionnel avant d'en faire usage.

So Many Secrets

The more you learn about plant medicines…

Some plants hold more medicinal secrets than others. Different parts of the same plant — such as the leaves, berries, roots, and bark — have different medicinal properties and, depending on how you take them, help treat different ailments. Traditional medicine is typically eaten, consumed as a tea, inhaled in steam, or applied directly to the skin as a poultice.

Each part of the plant holds a secret waiting to be discovered.

Tant de secrets

Plus vous en apprenez sur les plantes médicinales…

Certaines plantes cachent plus de secrets médicinaux que d'autres. Les différentes parties d'une même plante — les feuilles, les baies, les racines et l'écorce, par exemple — possèdent chacune des propriétés médicinales distinctes, et, selon la manière dont vous les utilisez, elles peuvent aider à traiter différents malaises. En général, les remèdes traditionnels se mangent, se boivent comme infusion, s'absorbent sous forme d'inhalation ou s'appliquent directement sur la peau comme cataplasme.

Chaque partie de la plante cache en elle un secret qui ne demande qu'à être découvert.

RED SPRUCE

Are you suffering from a bad cold? *Gahwat* (red spruce) can help you. Tea made from its twigs helps fight colds and the inner bark can be chewed to cure laryngitis.

ÉPINETTE ROUGE

Souffrez-vous d'un mauvais rhume? La *Gahwat* (épinette rouge) peut vous aider. Les infusions à base de brindilles combattent le rhume; lorsqu'elle est mâchée, l'écorce interne aide à guérir la laryngite.

YELLOW BIRCH

Look around you. There are lots of *Mnoqon* (yellow birch trees) here. Like willow, yellow birch has many medicinal uses. Its inner bark can relieve headaches, indigestion, stomach cramps, and more.

BOULEAU JAUNE

Regardez autour de vous. Le *Mnoqon* (bouleau jaune) pousse en abondance ici. Comme le saule, le bouleau jaune a de nombreuses propriétés médicinales. Son écorce interne peut soulager notamment les maux de tête, l'indigestion et les crampes intestinales.

INDIAN PIPE

Did you notice *Nnutmaqn* (Indian pipe) in the shade of the forest? It has an interesting medicinal secret. While the plant looks like a pipe, the roots resemble a bird's nest. Tea made from the roots is a good sedative and helps relieve aches and pains due to colds.

MONOTROPE UNIFLORE

Avez-vous remarqué le *Nnutmaqn* (monotrope uniflore) dans les secteurs ombragés de la forêt? La tige ressemble à une pipe, et les racines, à un nid d'oiseau. Cette plante recèle un secret médicinal intéressant. Ses racines infusées sont un bon sédatif et aident à soulager les maux du rhume.

Remember, some plant medicines can be harmful. Use with caution. Please speak with an Elder or Traditional Healer before using these plant medicines.

N'oubliez pas : certaines plantes médicinales peuvent être nocives. Utilisez-les avec prudence. Consultez un Aîné ou un Guérisseur traditionnel avant d'en faire usage.

M'pisun wei, The Medicine Wheel

The Medicine Wheel helps us to see or understand things we can't quite see or understand.*

M'pisun wei is a teaching tool and is used to find balance. It shows how all things are connected and it is a very sacred symbol for Mi'kmaq spirituality. It represents Mother Earth and her four directions: North, East, South and West. As the Spirit Bear, I sit in the North; make sure you face me when you ask me for medicines. The circle represents your health. It shows how your physical, mental, spiritual and emotional self must be balanced for you to be whole. Think about each part of the wheel and ask yourself, "Am I healthy?"

*Bopp, Judie, et al. *The Sacred Tree*. Lethbridge: Four Worlds Development Press, 1984.

M'pisun wei, la roue médicinale

La roue médicinale… nous aide à voir ou à comprendre des choses que nous ne pouvons pas tout à fait voir ou comprendre.*

La *M'pisun* wei est un outil d'enseignement et sert à trouver l'équilibre. Elle révèle les liens d'interdépendance entre tous les organismes vivants et fait partie des symboles sacrés de la spiritualité des Mi'kmaq. La roue médicinale représente la Terre nourricière et ses quatre points cardinaux : le nord, l'est, le sud et l'ouest. Moi, l'Ours-esprit, je m'assois au nord; soyez certain de faire face dans la bonne direction lorsque vous me demandez un remède. Le cercle représente votre santé. Il montre l'équilibre à atteindre pour que vos êtres physique, mental, spirituel et affectif fassent de vous une personne entière. En songeant à chaque partie de la roue médicinale, posez-vous la question suivante : suis-je en santé?

*Bopp, Judie, et al. *The Sacred Tree*. Lethbridge : Four Worlds Development Press, 1984.

BLUEBERRY

People and bears love eating *P'guman* (blueberries). Not only are the berries delicious and healthy (they are an antioxidant), but the leaves and roots can be used to treat rheumatism. I eat lots of blueberries; I am sure you have seen them in my droppings.

BLEUET

Les humains et les ours adorent les *P'guman* (bleuets). Ces petites baies sont aussi savoureuses que bonnes pour la santé (elles agissent comme antioxydant). De plus, les feuilles et les racines de la plante peuvent servir à traiter les rhumatismes. Je mange beaucoup de bleuets; vous en avez sans doute aperçu dans mes excréments.

WOOD SORREL

Keep your eyes open. *Se'u'jug* (common wood sorrel) grows all along this trail. Its sour-tasting leaves, flowers, and bulbs are both edible and medicinal. This plant is used for minor stomach complaints, nausea and fever.

OXALIS PETITE OSEILLE

Ouvrez l'œil. Le *Se'u'jug* (oxalis petite oseille) pousse tout le long de ce sentier. Ses feuilles, ses fleurs et ses bulbes au goût aigre sont comestibles et ont des propriétés médicinales. Cette plante est utilisée pour soulager les maux de ventre légers, la nausée et la fièvre.

BALSAM FIR

Stogon (balsam fir) is another good friend to have. It is rich in vitamin C, and tea made from its needles helps fight colds, coughs, laryngitis and asthma. Another secret balsam fir showed me is that its sap is an effective antiseptic for wounds.

SAPIN BAUMIER

Le *Stogon* (sapin baumier) est un autre bon ami. Cet arbre est riche en vitamine C, et ses aiguilles infusées aident à combattre le rhume, la toux, la laryngite et l'asthme. Le sapin baumier m'a révélé un autre de ses secrets : sa sève est un antiseptique efficace pour les blessures.

Don't eat or take medicine from a plant you do not know, because some plant medicines can be harmful. Please speak with an Elder or Traditional Healer before using these plant medicines.

Si vous découvrez une plante que vous ne connaissez pas, évitez de la manger ou de l'utiliser comme remède, parce que certaines plantes médicinales peuvent être nocives. Consultez un Aîné ou un Guérisseur traditionnel avant d'en faire usage.

When the Smoke Vanishes

Spirituality is important to our medicinal practices.

Four medicinal plants are considered sacred and are used specifically for mental, spiritual and emotional healing. These plants are: sweetgrass, sage, cedar and tobacco. *Sune'man* (smudge) is the practice of lighting the sacred herbs on fire and then gently smothering them to create smoke. You say a prayer to honour the four directions, and ask to be cleansed of the negativity around you. You then draw the smoke towards your body, heart and head. The smoke attaches itself to the negative energy around you, and carries it away; when the smoke vanishes, so does the negative energy.

Lorsque la fumée se dissipe

La spiritualité est intégrale à nos pratiques médicinales.

Nous accordons une valeur sacrée à quatre plantes médicinales que nous utilisons pour la guérison mentale, spirituelle et affective; il s'agit du foin d'odeur, de la sauge, du cèdre et du tabac. Pour procéder à la *Sune'man* (purification), vous devez allumer les plantes sacrées et les étouffer légèrement, de manière à créer de la fumée. Vous récitez une prière pour honorer les quatre points cardinaux, après quoi vous demandez à être libéré de la négativité qui vous entoure. D'un geste de la main, vous ramenez ensuite la fumée vers votre corps, votre cœur et votre tête. La fumée s'accroche à l'énergie négative qui vous entoure et la transporte loin de vous. Lorsque la fumée se dissipe, l'énergie négative s'estompe avec elle.

SWEETGRASS

Wellimag'l (sweetgrass) is believed to be the sacred hair of Mother Earth, symbolized by the braiding of the plant. It's one of the most sacred and commonly used medicines. When it is lit, the sweet-smelling smoke rises to the heavens and takes your prayers with it. Sweetgrass smoke also attracts and invites positive energy into the body. It is used to cleanse the home and sacred items.

FOIN D'ODEUR

La chaume tressée du *Wellimag'l* (foin d'odeur) symbolise la chevelure sacrée de notre Terre nourricière. Le *Wellimag'l* figure parmi les plantes médicinales les plus utilisées, et il revêt un caractère hautement sacré. Lorsque vous y mettez le feu, un nuage de fumée au parfum doux s'envole vers le ciel en emportant vos prières. Cette fumée attire l'énergie positive et l'invite à pénétrer votre corps. Elle sert à purifier le foyer et les objets sacrés.

SAGE

Is your mind troubled? Sage can help. Sage is stronger and more medicinal than sweetgrass so it's used more often in smudging ceremonies to remove negative energy and release what's troubling the mind. Sage isn't native to this area so you may not find it growing here.

SAUGE

Vous avez l'esprit préoccupé? La sauge peut vous aider. Cette plante est plus puissante et a de plus grandes propriétés médicinales que le foin d'odeur, alors elle est plus souvent utilisée dans les cérémonies de purification pour chasser l'énergie négative et libérer l'esprit de ses préoccupations. La sauge n'est pas une plante indigène de cette région. Vous n'en trouverez donc pas ici.

CEDAR

Gasgusi (cedar) has a fresh and invigorating scent and is used for cleansing and energizing. Cedar is often added to fires and as it crackles, it calls the attention of spirits to the offering that's being made. The bark is also used as a smudge to ward off negative energy.

CÈDRE

Le *Gasgusi* (cèdre) a un parfum frais et vivifiant, et il sert autant à purifier qu'à dynamiser. Il est souvent ajouté à des feux; en crépitant, son bois appelle l'attention des esprits sur l'offrande déposée à leur intention. Également utilisée dans les cérémonies de purification par la fumée, l'écorce sert à éloigner l'énergie négative.

TOBACCO

Tmawei (tobacco) is a gateway to the Creator. It is used as an offering when seeking advice from an Elder or Healer and in ceremonies. Its deep roots connect you with Mother Earth and its smoke allows for communication with the spirit world.

TABAC

Le *Tmawei* (tabac) est une porte qui donne accès au Créateur. Il est remis en guise d'offrande par ceux et celles qui cherchent conseil auprès d'un Aîné ou d'un Guérisseur, et il est également utilisé dans les cérémonies. Ses racines profondes vous rapprochent de la Terre nourricière, et sa fumée vous permet de communiquer avec le monde des esprits.

Wela'lioq, Thank you everyone!

We must come together as one to care for medicinal plants.

Thank you for opening your hearts with me on this path to discovering the secrets of the plants. Take a moment to stop, listen, look around, and be thankful for the natural medicines Mother Earth has provided. We must come together as one to care for them and ensure that they are respected so that our children and our children's children will have the medicines they may need.

Please encourage others to visit *Amlamgog Nnue'gati M'pisun Awti*, the Fort Folly Medicine Trail.

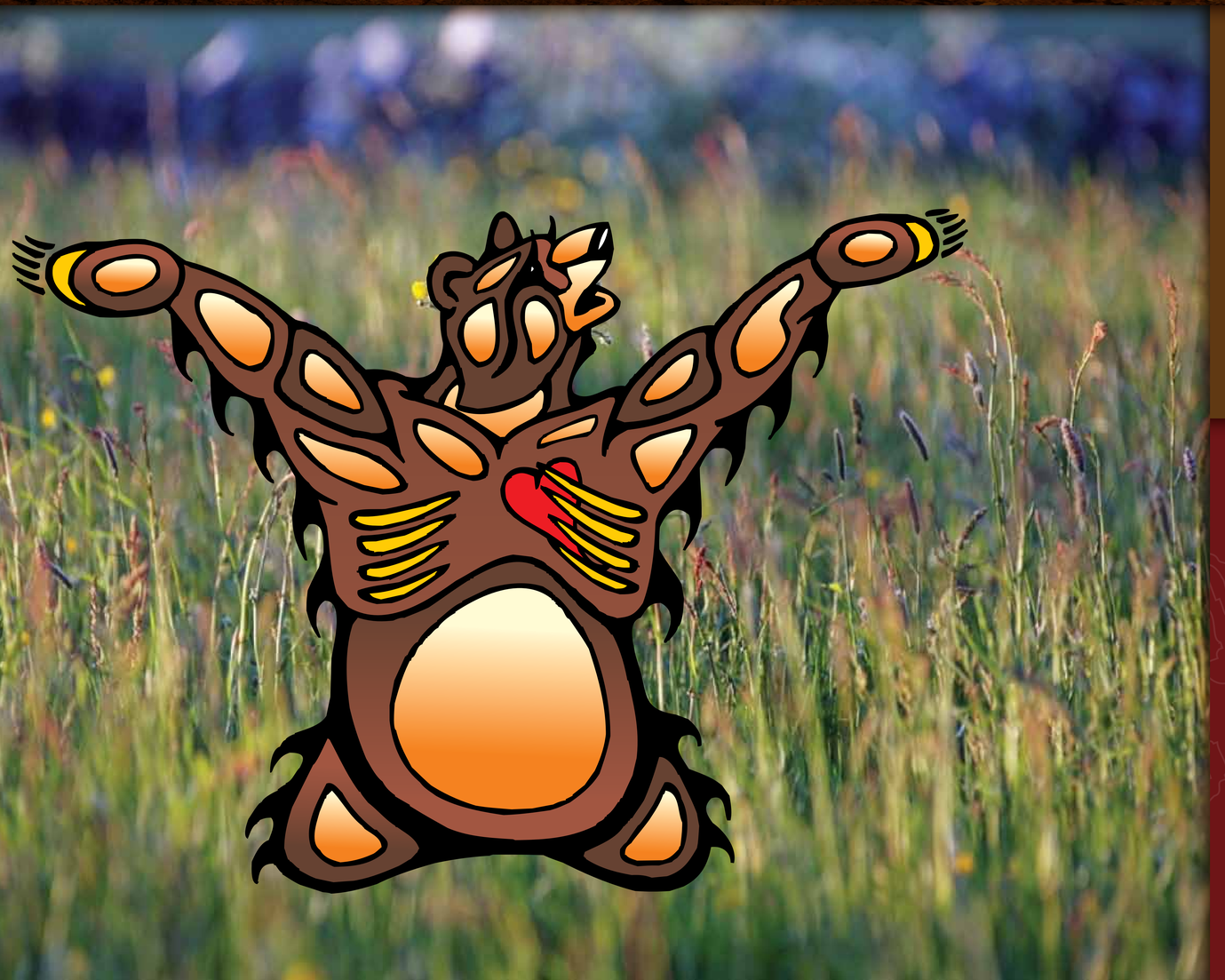
Wel'alin, Thank you

TO THE ELDERS OF FORT FOLLY, AS WELL AS ELDER GILBERT SEWELL AND JEAN MᶜISAAC.

WELA'LIOQ ALSO TO

the New Brunswick Environmental Trust Fund, Parks Canada, Atlantic Industries, the First Nation Forestry Program, and artist, Gerald Gloade. All helped create this exhibit so that I could help you find your way to being healthy in body, mind and spirit.

Your Environmental Trust Fund at Work
Votre Fonds en fiducie pour l'environnement au travail
Atlantic Industries Limited
Parks Canada Parcs Canada



Wela'lioq, Merci à tous!

Nous devons travailler ensemble à protéger les plantes médicinales.

Merci de m'avoir ouvert votre cœur pendant ce parcours où je vous ai livré les secrets des plantes. Prenez quelques instants pour vous arrêter, écouter et regarder autour de vous, et rendez grâce à la Terre nourricière pour ses remèdes naturels. Nous devons travailler ensemble à les protéger et à assurer leur respect, afin que nos enfants et leurs descendants aient accès aux remèdes dont ils ont besoin.

Encouragez d'autres personnes à visiter l'*Amlamgog Nnue'gati M'pisun Awti*, le sentier médicinal de Fort Folly.

Wel'alin, Merci

AUX SAGES DE FORT FOLLY, AINSI QU'AU AÎNÉ GILBERT SEWELL ET À JEAN MᶜISAAC.

WELA'LIOQ ÉGALEMENT AU

Fonds de fiducie du Nouveau-Brunswick pour l'environnement, à Parcs Canada, à la société Atlantic Industries, au Programme forestier des Premières nations, et à l'artiste, Gerald Gloade. Tous ont contribué à la production de cette exposition, grâce à laquelle j'ai pu vous aider à trouver le chemin menant à la santé physique, mentale et spirituelle.

Your Environmental Trust Fund at Work
Votre Fonds en fiducie pour l'environnement au travail
Atlantic Industries Limited
Parks Canada Parcs Canada